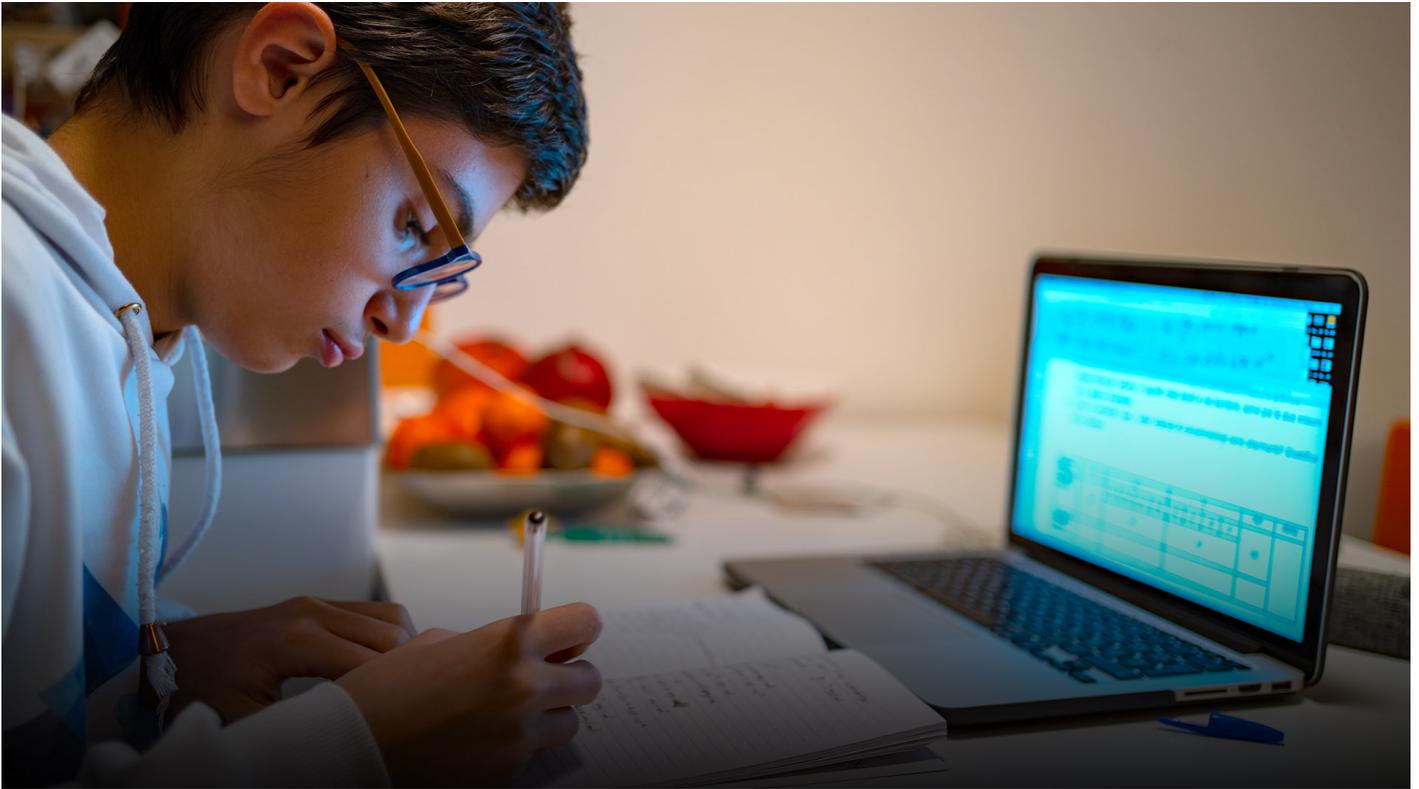


Organización: fórmula para prepararse en exámenes finales a distancia



Llegar a fechas de **exámenes finales** comúnmente implicaba un proceso de mentalización desde los días de repasos previos hasta el momento de llegar al aula para presentar.

Ahora, los estudiantes están por enfrentar una nueva experiencia al tener que convivir desde casa con los estudios y a la par poder cumplir con éxito la recta final del semestre.

Ante diversos factores que podrían acontecer en el hogar y que generarían ansiedad, presión o estrés en los jóvenes estos afectarían en el proceso de preparación de estudio.

Pero, *¿qué actividades se pueden trabajar para tener una mayor organización y triunfar en los exámenes finales desde casa?*

Aunque en la contingencia puede ser complicado, tener **buena organización y administración personal** es esencial, señaló **César Herrera**, director de Bienestar y Consejería de campus Monterrey.

“Es importante dormir bien, tener bien organizado los materiales para el estudio, el lugar que se asigna al estudio debe ser algo agradable y cómodo en la medida de lo posible”, sugirió Herrera.

“También se debe evitar comer de manera desordenada, el desvelo, no mezclar cuestiones emocionales con el estudio porque afectaría a nivel de concentración y de recuperación de información”.

El equilibrio entre la **salud física y emocional** y gozar del proceso de enseñanza son características fundamentales para triunfar con el proceso de estudio de los exámenes.

“Se debe disfrutar el proceso de aprendizaje y de adquirir conocimiento más que estar pensando que es una cuestión de una materia para obtener un resultado académico”, comentó César.



width="900" loading="lazy">

Las creencias y actitudes que pueden tener los alumnos influyen con gran relevancia en el comportamiento y rendimiento, señaló el director de Bienestar y Consejería.

“Algo muy importante es el estado actitudinal que presenta el estudiante, es importante que tengan una actitud enfocada hacia el éxito y el buen resultado”, destacó Herrera.

“No se trata de ‘piensa bien y te irá bien’, no, se trata de tener claro cuáles son tus metas, lo que se quiere, los recursos que se tienen para obtenerlo y confiar en ellos”.

César Herrera también indicó que se debe de visualizar el resultado positivo y lo que se obtuvo con él.

Para bajar los niveles de ansiedad existen diversos ejercicios como **meditación, tai chí, yoga o pintar**, recomendó **Jorge Lozano**, director de Bienestar y Consejería de la Región Norte.

“Lo que les diría a los alumnos es que estén tranquilos, esa ansiedad se va acumular entonces sugiero que busquen alguna actividad que les ayude a tranquilizarse”, comentó Lozano.



width="900" loading="lazy">

“Nosotros también promovemos mucho pintar mandalas, eso te ayuda a tratar de enfocar tu ansiedad en otra cosa, es buscar previamente cómo tranquilizarse”.

Ante los cursos realizados para el **Modelo Flexible Digital**, los profesores han mostrado una significativa consciencia y empatía hacia los alumnos en estos tiempos, señaló Lozano.

“(Los docentes) estamos conscientes de las situaciones actuales, entonces los estudiantes tienen que estar tranquilos”, comentó el director de Bienestar y Consejería de la Región Norte.

ELLOS TE APOYAN

A días de comenzar con la jornada de exámenes y proyectos finales, como estudiante puede haber algún tema de alguna materia que todavía no comprendas al cien.

Para ello existe el asesoramiento por parte de los **Mentores de Excelencia Académica (MAEs)**, impartido por estudiantes para estudiantes del Tecnológico de Monterrey.

Este grupo continuará con orientaciones para los alumnos en más de 80 materias hasta el miércoles 3 de junio.

Para consultar los horarios y las materias en las que imparten ayuda entra a bit.ly/maestec. Ingresa al **“Pasillo virtual MAE”** y pregunta por las materias que más te interesen.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: