

¿Semana de exámenes? Te dejamos los mejores tips para salir adelante



Los exámenes están por iniciar y para que llegues **mejor preparado y sin preocupaciones**, expertas y profesoras del Tec de Monterrey en la Región Ciudad de México, te comparten los mejores tips.

La profesora, psicóloga y psicoterapeuta **Samantha González Nava**, directora de **Bienestar y Consejería** en [campus Santa Fe](#), menciona que los estudiantes no sólo se han tenido que adaptar a la nueva normalidad, también a la manera de estudiar y responder exámenes en línea.

“Si durante el examen sientes una sensación de bloqueo, haz una pausa y toma dos minutos para respirar, lo cual te ayudará a controlar la ansiedad y volver a empezar más enfocado, no te desespere ni pierdas la motivación, confía en ti”, expresó.

Por su parte, Marisela Alvarado quien es líder de **Bienestar y Consejería** en la Región [Ciudad de México](#), expresó tres puntos importantes para la semana de exámenes aunque estos sean en línea.

“Haz las cosas con pasión, dale descansos activos a tu cerebro y todo tiene su tiempo, hasta el estudiar”, expresó la especialista.

Para la líder de Bienestar y Consejería de [campus Estado de México](#) Miriam Nava, el **desgaste mental** causado por el resguardo ante la pandemia, el **descanso previo** y un **lugar propicio** son clave al momento de responder los exámenes.

“La manera de trabajo en esta pandemia nos ha llevado a estar horas frente a la computadora teniendo como consecuencia desgaste físico y mental ya que a lo largo del día estamos recibiendo información, lo cual puede resultar monótono y generar una **saturación mental**.”

“A la hora de tener un examen en línea es importante encontrarse al 100 por ciento en las áreas física y mental que nos ayude a estar concentrados, tener la información necesaria presente, responder de manera fluida y con resultados favorables, por eso es recomendable que estén **descansados, frescos y en un lugar adecuado** que no tenga distractores con la intención de tener resultado aprobatorio”, aconsejó.



width="900" loading="lazy">

PARA PONER EN PRÁCTICA DURANTE LOS EXÁMENES

Sigue estos consejos de las expertas del Tec de Monterrey para que tengas mejores resultados en los exámenes:

- Se deberán **preparar** para los exámenes como lo hacían en la modalidad presencial; se sugiere **elaborar un plan para poder organizar los tiempos** de estudio, recreación y de descanso, definir los horarios y cumpírlolos. Recuerda que las pausas conscientes disminuyen la sensación de estrés y favorecen la concentración.

- **Eliminar cualquier tipo de distracción** proporciona la atención prolongada, lo que puede llevar a hacer más efectivo el tiempo de estudio.
- Busca mantener la comunicación y **plantear tus dudas** con compañeros y compañeras de la clase, e incluso con tus profesores, en ocasiones hablar de los temas vistos acelera el procesamiento y comprensión de la información.
- Es de vital importancia que durante la semana de exámenes se preserven **hábitos saludables**, sobre todo **mantenerse hidratado**, **evitar el consumo de azúcares** y tener un **sueño reparador**, en estos tiempos debes de **evitar la fatiga visual** y así generar que el cuerpo pueda rendir mejor durante el examen.
- Al momento de realizar el examen, **evita tener abiertas ventanas o programas innecesarios**, la honestidad y responsabilidad está de tu lado.
- Si desconoces la respuesta de una pregunta, **NO TE DETENGAS**, continúa resolviendo las siguientes para luego regresar a las que presentaron alguna dificultad.
- Recuerda que, al responder un examen en línea, debes de **asegurarte de haberlo enviado o cargado de forma exitosa** antes de cerrar la plataforma, ya que ha sido de los descuidos más frecuentes.
- Trata de **evitar la comparación de resultados** con los demás una vez que hayas terminado el examen, puede generar emociones desagradables.
- Cada persona desarrolla un proceso de aprendizaje diferente y posee un estilo particular de este, así que **valora tu esfuerzo** y ten la seguridad de lo que eres capaz de hacer y crear, identifica tus áreas de oportunidad, marca tus objetivos para alcanzar mejores resultados.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: