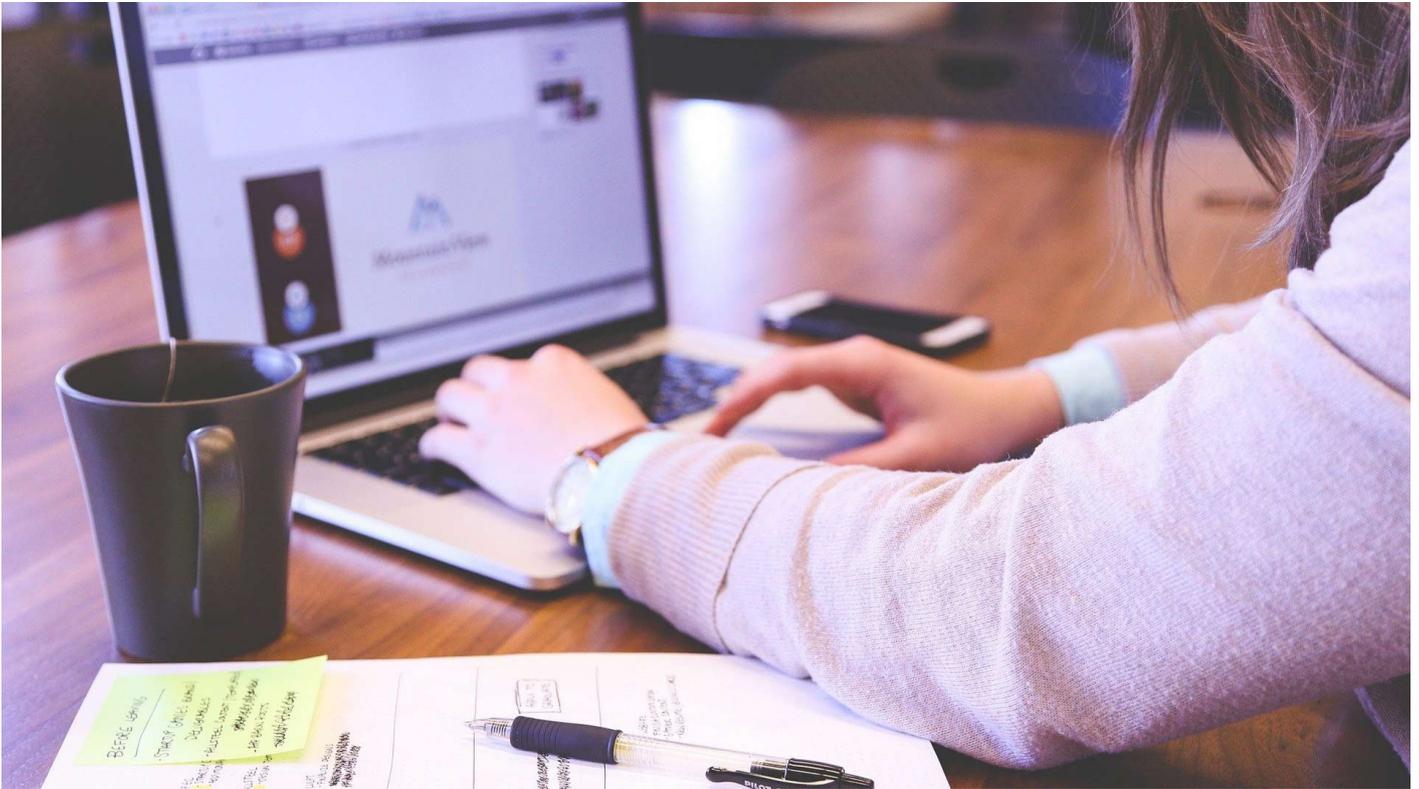


¡Finales a la vista! Prepárate con estas 10 recomendaciones



El cierre de semestre se acerca y con ello los exámenes finales. En Conecta te dejamos algunos tips para conquistarlos.

El profesor del Tec de Monterrey en Ciudad de México, Ruben Vieyra quien además es mentor y tutor en Talenta (comunidad estudiantil del Modelo Educativo Tec21), dio 10 recomendaciones para tener un buen cierre este semestre.

1. Revisa tu calendario de exámenes

“Es importante que sepas en qué parte de MiTec puedes consultar esta información para que detectes qué día y qué hora te toca presentar el examen”.

2. Revisa tus calificaciones acumuladas

“Es importante que detectes qué tareas ya tienes realizadas, qué tareas te faltan por entregar, qué tareas no pudiste entregar. Sobretudo, este ejercicio te ayuda a detectar qué temas dominas y en cuáles necesitas reforzamiento”.

3. Detecta qué temas dominas y en cuáles necesitas reforzamiento

“Es importante que, si detectas que necesitas reforzamiento en algún tema, te acerques con tu profesor a revisar si hay algún esquema de asesorías o de qué manera lo puedes reforzar”.



width="900" loading="lazy">

4. Prepara tu material para el examen

“Por ejemplo, si tienes un examen de matemáticas o de finanzas, es importante que acudas a él con tu formulario o tu calculadora, siempre y cuando el profesor te haya dado la indicación de que la puedes utilizar en el examen”.

5. Empieza a estudiar para tus exámenes finales una semana antes

“Es importante que vayas dosificando la información, para esto te va a servir detectar en qué parcial o en qué periodo académico te costó más trabajo la materia. Esto para generar un plan de reforzamiento para los conceptos de la materia”.

6. Detecta cuál es tu estilo de aprendizaje

El profesor refirió este quiz que puede ayudar a conocer el estilo de aprendizaje.

“Hay diferentes estilos de aprendizaje, unos somos más visuales y nos sirve mucho la técnica de hacer guías que tengan colores, dibujos, para poder recordar con facilidad los temas que estamos viendo”.

7. Evita en la medida de lo posible la memorización

“Cuando estamos en un examen estamos tensos, cuando estamos tensos generamos estrés y puede ser que los procesos de atención y memoria se vean totalmente alterados, por lo que si se te olvida una palabra clave o un verbo, puede ser que no te acuerdes de todo el concepto”

Además, compartió esta [liga](#) donde puedes encontrar diferentes métodos alternos para aprender conceptos: _

8. Duerme 8 horas diarias

“Una persona que está relajada y descansada es una persona que tiene todos sus procesos de atención y de memoria al momento y frescos. Esto hace que el rendimiento del examen sea mucho mejor”.



width="900" loading="lazy">

9. Mantén tu cuerpo activado

“Un cuerpo activado genera mayor oxigenación, y la oxigenación ayuda a los procesos de aprendizaje y al movimiento del cerebro.

“Puedes hacer 5 minutos de escaleras, puedes usar las escaleras de tu casa y subirlas constantemente”.

10. Revisa tu alimentación

“Una persona alimentada, descansada y activada es una persona que funciona más para procesos de aprendizaje.

“Hay investigaciones que las nueces y las almendras están vinculadas con los procesos de la memoria”.

Finalmente, el profesor comentó que es momento de cosechar todo lo que creamos a través del semestre, es momento de reflexionar y corregir las áreas de oportunidad que pudimos tener.

*“Las herramientas, las habilidades y los conceptos ya los tienen. Creo que ahora **es la época de cosechar lo que hicieron durante el semestre**, si fueron constantes en su trabajo, el cierre del semestre va a ser exitoso.*

“Si hubo áreas de oportunidades es importante generar un proceso de retroalimentación para detectar qué estuvo bien, qué estuvo mal para poder corregirlo a tiempo y evitar que el próximo semestre se repita”, concluyó.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: