

Claves para culminar tu semestre con éxito



La organización, dedicación a los proyectos finales, uso de diversas técnicas de estudio y el enfoque, son parte de los elementos que debes considerar para alcanzar tus metas académicas

04/05/2018

Gabriel Vázquez y Luis Mario García | Campus Monterrey

La época más importante del semestre ha llegado: los **exámenes finales**, en la que las horas de estudio y trabajos en equipos se incrementan y la rutina te cambia radicalmente.

Para poder tener **un cierre con éxito** es importante que tengas un **equilibrio** en el **estudio**, el **descanso**, el **ejercicio** y el **esparcimiento** que te lleven mantener el bienestar integral.

Toma en cuenta que si tienes un examen final debes tomar ciertas precauciones y no gastar antes todas tus energías. **Minerva Cardona, Directora de Mejoramiento Académico** en el **campus Monterrey**, te comparte **consejos** que

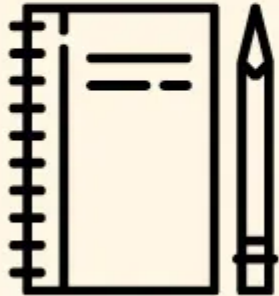
te servirán en estos días de estudio:

Lugar de estudio



- > Opta por un lugar con buena iluminación.
- > Ten a la mano el material necesario (libros, calculadora, formularios, etc.).
- > Determina qué tipo de trabajo realizarás (en Grupo/individual).
- > Elimina distracciones (televisión, celular, música, tablet, laptop).

Materia a estudiar



- > Prepara el temario.
- > Ten a la mano actividades anteriores (Quizzes, evaluaciones previas, ensayos, tareas).
- > Reuerda indicaciones importantes de tu profesor.

Métodos de estudio



- > ¡No memorices!, mejor comprende/enlaza/conecta conceptos previos.
- > Si estás estudiando materias numéricas, realiza ejercicios.
- > Tómate tu tiempo. Estudia lapsos de 40 a 50 minutos y después descansa 10.
- > Anota tu procedimiento.
- > Utiliza diferentes fuentes de estudio: videos/lectura/ejercicios.

Organización de trabajo



- > Utiliza la tecnología a tu favor.
- > Calcula el tiempo que le dedicarás a cada materia.
- > Estudia dos días previos al examen.
- > Programa tus entregas (Individuales/ equipo).
- > Mantén tu rutina (actividad física, esparcimiento) para combatir el estrés.
- > Si no entiendes un concepto pide ayuda!

Cuida tu salud



- > Duerme lo suficiente (de 7 a 8 horas diarias).
- > Mantente hidratado.
- > Aliméntate bien. No te saltes ninguna de las tres comidas básicas del día.
- > Puedes comer cinco veces al día si es ligero el alimento.
- > Los alimentos que facilitan la concentración son:
 - > Frutos rojos (moras, fresas, arándanos)
 - > Frutos secos (nueces, cacahuete, almendras, pistachos, piñones).
 - > Comer un puñado de nueces minutos antes de un examen ayuda a la concentración.
 - > Si requieres energía, como un poco de chocolate.

Dale un espacio a la relajación



- > Escucha música, de preferencia clásica.
- > Realiza actividades de recreación, las que más te gusten y te relajen.
- > Correr y hacer yoga también permiten la relajación.
- > Aprende técnicas de Mindfulness.

Durante el examen



- > Llega 15 minutos antes.
- > Verifica tu material.
- > Lee el examen completamente antes de empezar.
- > Calcula el tiempo de trabajo (inicia en la parte más laboriosa).
- > Respira y enfócate.

