



## 5 tips para sobrevivir en parciales

Diana Marín | campus Puebla

En esta semana de parciales, el estrés por las entregas y los exámenes nunca falta. Desvelarte estudiando y terminando los proyectos se convierte en un verdadero reto del día a día.

Porque sabemos lo que significa la semana de parciales, aquí te dejamos 5 tips para sobrevivir a ellos.

### **Organízate**

La procrastinación es el peor enemigo de un estudiante. Dejar todos los trabajos para una sola hora, aunque te garantiza un par de días libres, solo atrasará tus entregas. Según científicos de la Universidad de Constanza (Alemania), las tareas que queremos que salgan mejor y de mayor importancia son las que comúnmente demoramos.

Para evitarlo, te recomendamos que hagas una lista con todos tus pendientes por materia. También puedes descargar algunas aplicaciones de organizadores para llevar una agenda de lo que tienes que hacer. De esta manera te sentirás menos presionado por tus tareas faltantes, sabrás qué tienes que hacer y cuándo.

### **Encuentra un espacio de trabajo**

Estudiar puede implicar todo un reto si no lo haces en el lugar adecuado. Busca un espacio donde puedas trabajar tranquilo, bien iluminado y libre de ruido. Las bibliotecas siempre son una buena opción. También te recomendamos alternar los lugares de estudio para mejorar la concentración. Estudiar durante horas en el mismo lugar resulta aburrido y cansado.

## **Ve a asesorías**

Nunca dudes de la ayuda que te pueden dar tus profesores, acércate a ellos. Las asesorías son la oportunidad perfecta para aclarar tus dudas y practicar. Prepararte te generará confianza y mejorará tu rendimiento. Además, ve preparado con dudas para aprovechar tu tiempo y el de tu profesor.

## **Descansa**

Si organizas bien tus tiempos, podrás dormir y descansar correctamente sin dejar de lado tus deberes. No olvides que una parte importante para mantener el cerebro al 100% en cada momento es dormir bien.

## **Aleja las distracciones**

Requerimos de 10 minutos de estudio continuo para alcanzar un estado óptimo de concentración. Por eso estar mirando el celular cada 2 minutos o revisando nuestras redes sociales nos hace menos productivos. Si llegamos a ese estado y lo interrumpimos, tendremos que empezar desde el principio.

Por eso, es importante que antes de empezar a estudiar evitemos las redes sociales. Apagar el móvil o silenciarlo siempre es una buena opción. Si utilizas tu computadora, intenta bloquear el acceso a páginas que te puedan distraer. Esto servirá como recordatorio cada vez que intentes ingresar.

Esfuerzo, constancia, organización y concentración son las claves para sobrevivir a la etapa de parciales.