

# Soluciones breves para enfrentar los exámenes finales

ELABORÓ:  
PREPA UDEM



Ya recorriste la mayor parte del semestre, solo te falta la temporada de exámenes finales, que está muy cerca. Aunque la meta es visible y casi la cruzas para llegar a tu destino (es decir, el cierre del semestre) todavía hay que atravesar algunos obstáculos.

Imagina que mientras duermes esta noche ocurre un milagro. Todo eso que te estresa o te bloquea para estudiar y presentar bien tus exámenes desaparece. Pero tú no lo sabes, porque estás dormido. Al despertar, algo es diferente. Si fuera claro de visualizar, *¿qué es lo primero que notarías? ¿Qué harías distinto? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué notas en tu forma de estudiar y en tu concentración?*



1

## IDENTIFICA EL PROBLEMA

¿Qué hábito quiero cambiar o qué conducta quiero mejorar?  
¿Qué pienso, qué siento y qué hago cuando evito estudiar?

2

## ESTABLECE UNA META DE ESTUDIO REALISTA. PARA ESTO PUEDES UTILIZAR EL MÉTODO SMART.

**S** (Específica): ¿Qué quiero lograr exactamente?  
**M** (Medible): ¿Cómo sabré que lo logré?  
**A** (Alcanzable): ¿Es realista?  
**R** (Relevante): ¿Es importante para mí?  
**T** (Temporal): ¿Cuándo lo haré?

3

## PLANIFICA PEQUEÑOS PASOS PARA OBTENER GRANDES LOGROS.

Es mejor estudiar una o dos horas diarias con tiempo y no cuatro horas un día antes del examen.

4

## REFUERZA, RELÁJATE Y VISUALIZA.

Si lograste el objetivo de estudio, puedes darte un momento para relajarte, como ver una película o disfrutar un espacio en la naturaleza.

Termina visualizando ese momento donde estás estudiando con atención, estando en el examen y recordando todo lo que aprendiste, entrando al examen, sintiéndote tranquilo y respondiendo con mucha seguridad. La autoconfianza y seguridad ayudarán a que no te bloques. Confía en ti y confía en lo que sabes.

## REFERENCIAS

De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. Routledge.  
Dion, L. (2019). The CBT toolbox: A workbook for clients and clinicians. New Harbinger Publications.  
son-plans/mind-matters/guia-del-maestro