



Cursos ALBERT EINSTEIN  
Departamento de Orientación  
Calle Madrid  
Esquina c/ Av La Trinidad  
LAS MERCEDES  
993 7172 – 993 2305  
[www. a-einstein.com](http://www.a-einstein.com)

## CUENTA REGRESIVA

### BUSCANDO EL EQUILIBRIO PARA RENDIR UN BUEN EXAMEN DE ADMISIÓN

Falta poco para el día "D". Has explorado todas las materias de tu catálogo de admisión y a estas alturas, parece que nada queda por hacer antes de enfrentar la temida prueba. Sin embargo, son varios los factores que intervienen para que rindas un examen. Aquí te damos importantes consejos para resolver todos los problemas que se te presenten.

A continuación, una lista de consejos dividida en tres áreas que corresponden a tres aspectos de tu personalidad: el cognitivo intelectual, el psicológico emocional y el físico biológico. Esta división muy usada por psicólogos y otros profesionales, te permitirá no perder de vista ningún detalle en la recta final de tu preparación para la prueba. Según César Farías Aseng y José Agustín Ortiz, psicólogos de la Universidad Católica y de la Universidad Central de Venezuela, si consideras tu preparación de una forma integral, tendrás una clara ventaja en la dura lucha por un cupo.

#### TUS CONOCIMIENTOS (aspecto cognitivo Intelectual)

- ✓ Si bien tu memoria juega un rol importante, en la medida que gran parte de tu trabajo ha consistido en acumular conocimientos, recuerda que cada vez más, las universidades intentan con sus exámenes "medir" la manera en que sus futuros alumnos asocian esos conocimientos, es decir la capacidad de análisis, síntesis, razonamiento, etc, tan primordiales en la vida universitaria. Es importante que cada dato que aprendas no esté aislado de los demás. Por ejemplo, no es suficiente que memorices que el año 1815 se escribió la "Carta de Jamaica", sino que este hecho fue parte de todo un proceso en el continente, y que fue consecuencia de una serie de hechos pasados. Preocúpate por entender las cosas que estudias, sólo así las recordarás.
- ✓ Siéntete seguro de lo que sabes. Seguramente hay temas que no vas a llegar a dominar debido a la cantidad de materias que se evalúan, pero ello no quiere decir que no estás bien preparado. Muchos alumnos pierden estabilidad, o entran en pánico durante el examen por concentrarse en lo poco que les faltó aprender, en lugar de resolver lo que saben.
- ✓ Estimula tu intelecto con tareas que te agraden: si te gusta la poesía o tienes un cuento preferido, recreáte leyendo; si te apasiona resolver problemas de geometría, plantea unos cuantos. No necesariamente tiene que ser alguno que vaya a venir en el examen, la idea es ejercitar la mente y mantenerla ágil.
- ✓ Recuerda que tu rendimiento en el examen será un reflejo de tu esfuerzo de los últimos meses. No ocurren picos milagrosos ni hacia arriba ni hacia abajo a última hora.
- ✓ Intenta distraerte un poco pero sin excesos. Si bien estos días debes buscar relajarte y bajarle un poco el ritmo al estudio, no exageres. Hay una gran diferencia entre salir con tus amigos a jugar un partido de fútbol o ir al cine, y meterte una rumba hasta las cinco de la mañana.

#### TU CUERPO (aspecto físico corporal)

- ✓ Al igual que en el aspecto intelectual, aquí la palabra clave también es "equilibrio". Si tu ritmo corporal se encuentra estable, estarás físicamente bien preparado y podrás manejar los nervios que naturalmente se presentan durante la prueba.
- ✓ Duerme bien para tener tu mente al cien por ciento; debes dormir el tiempo necesario para renovar fuerzas. Si no lo haces te estás colocando en una situación de clara desventaja frente a los demás.
- ✓ Intenta controlar tus comidas. Evita comer en exceso por ansiedad o iniciar alguna dieta estricta, ello podría afectar tu sistema digestivo y ocasionarte algún malestar, lo que al final puede repercutir en tu condición general al rendir la prueba.

- ✓ Evita fumar, ingerir bebidas alcohólicas, o alimentos excesivamente condimentados. Ello no sólo afecta tu metabolismo, sino que te resta capacidad de concentración y atención.
- ✓ Cuídate y aléjate de las situaciones riesgosas. No se te vaya a ocurrir visitar a algún amigo que tenga lechina o tomar refrescos helados durante toda una noche.

### TUS EMOCIONES (aspecto psicológico emocional)

- ✓ Es importante que mantengas, en estos días previos a la prueba, relaciones personales tranquilas y armoniosas. Es mala época para pelear con la novia, por ejemplo. Evita discusiones fuertes y no dejes que te agobien los problemas de otros. No pierdas de vista que lo más importante en estos momentos es tu examen de admisión.
- ✓ Hay personas que se deprimen y otras que se angustian cuando están ante un reto. Si te agarra alguno de estos picos emocionales, recuerda que la mayoría de veces están sólo en nuestra mente, que son reacciones absolutamente normales y que pronto desaparecerán. Ten confianza en ti mismo, y no te sientas un bicho raro por tener miedo o angustias. Recuerda que los demás están en la misma situación.
- ✓ No le tengas miedo a la tensión, porque es un estado natural que incluso mantiene despierta tu mente. Lo que debes vigilar son los excesos, no permitas que el estrés te bloquee y te impida demostrar todo lo que realmente sabes.
- ✓ Establece contacto con la gente que está en carrera, al igual que tú, por una vacante. Comunícate con tus compañeros del Albert Einstein. En estos días es importante que te sientas acompañado, eso te dará mayor auto confianza y seguridad personal.

### EL MISMO DÍA DEL EXAMEN

- ✓ Levántate a una hora prudente. Intenta llegar 15 o 20 minutos antes de la hora sugerida en los catálogos de la prueba, este es un tiempo prudente para familiarizarte con el ambiente y revisar que todo esté en orden. Si tienes el sueño pesado pídele a algún familiar que te despierte. No confíes en los despertadores eléctricos.
- ✓ Toma un desayuno ligero. Un jugo de fruta, una arepa o sándwich y algo caliente estarán bien.
- ✓ Asegúrate de llevar todo lo necesario: un par de lápices, borrador, carnet de aspirante, reloj, etc.
- ✓ Evita ingerir pastillas o brebajes relajantes, recuerda que estas sustancias no harán gran diferencia al momento de determinar tu ingreso. Ningún medicamento te hará sentir mejor que la confianza en ti mismo, por el contrario podría laxarte o marearte.
- ✓ Si te bloqueas, no entres en pánico, reconoce el bloqueo (Ver en esta sección, información sobre "el bloqueo"), y respira profundamente. Trata de tener en mente una que otra imagen estimulante, agradable, quizás un paisaje, una persona o un recuerdo. Una vez que pase el bloqueo, vuelve a la prueba. No importa que tomes unos minutos para aliviarte. Luego empieza por lo que más domines, resolver preguntas te hará recuperar la confianza.
- ✓ Marca las respuestas del examen inmediatamente después de encontrar la solución. Marcar todas las claves al final te puede crear confusión o inclusive puede que el tiempo no te alcance.
- ✓ Ya sea que ingreses o no, mantén la calma. Si no logras ingresar recuerda que eso no significa que nunca lo harás. Los resultados probablemente estén indicando que necesitas reforzar ciertas áreas o ser un poco más rápido. Verifica en que fallaste y trabaja para mejorar, pero de ninguna manera pienses que estás derrotado. Si por el contrario logras ingresar, festeja pero no te sientas invencible. Ingresar, muchas veces no demuestra que el alumno está preparado para la vida universitaria, muchos estudiantes tienen problemas el primer año en la universidad pues todavía no manejan bien una disciplina de estudio por lo que el ingreso es sólo un comienzo, y tómalo así.

*El presente material ha sido producido por el Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN ã, y es de distribución gratuita.*

*Prohibida su reproducción parcial o total.*