

Este 27, 28 y 29 de noviembre se llevará a cabo la Prueba de Admisión a la Educación Superior (PAES), y con la proximidad de la fecha, es común experimentar síntomas de ansiedad y nerviosismo. Prácticas como estudiar intensamente en la última hora pueden generar fatiga y estrés adicionales.

Es por esto, que es importante tener en cuenta algunas recomendaciones como realizar actividades distintas del estudio, repasar lo aprendido y realizar ensayos. Teniendo en cuenta que quedan menos de diez días para la rendición de la PAES, estas estrategias pueden marcar la diferencia en la preparación y el desempeño en la prueba.

#### Anuncio Patrocinado



A continuación, la académica de la Facultad de Educación de la Universidad de los Andes, Marianela Navarro, entrega algunas recomendaciones para preparar mejor la evaluación, día por día:

- **Lunes:** misma rutina de estudio llevado hasta ahora, siempre equilibrando actividades académicas, rutinarias y de tiempo libre. Priorizar la consolidación de aprendizajes por sobre la incorporación de información nueva.
- **Martes, miércoles y jueves:** realizar un ensayo general con modelos oficiales de las pruebas, tal y cual será. Usar en lo posible pruebas de lápiz y papel, con hojas de respuesta y tomarse el tiempo.

- **Viernes:** resolver las dudas de los ensayos realizados los días anteriores y organizar el material requerido: lápices de mina, goma, sacapuntas, tarjeta de identificación, carnet de identidad, etc. y muy importante, un reloj corriente porque no se puede usar el celular.
- **Sábado:** soltar los cuadernos y libros y dedicarse a realizar actividad física moderada, dedicar tiempo a hobbies relajantes y descansar.
- **Domingo:** realizar actividad física moderada, hacer una actividad tranquila en familia, revisar el local de rendición y tener un plan concreto de cómo se llega a este. Irse a dormir temprano.

Finalmente, **los días de las pruebas:** levantarse temprano para evitar prisas, tomar un desayuno liviano y con tranquilidad, llegar con antelación. Llevar un snack dulce para comer minutos antes de la prueba para que tu cerebro disponga de glucosa, también llevar agua para hidratarte y lo más importante, tener la confianza en todo lo realizado y en los conocimientos y habilidades.

**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

y tú, ¿qué opinas?