

ESTRATEGIAS QUE TE PUEDEN SERVIR PARA CUANDO VAYAS A PRESENTAR LAS PRUEBAS DE ESTADO (ICFES).

1. Lo más importante es creer en ti, en tu capacidad, piensa en tu meta y proyecto de vida.
2. El día anterior no comer nada pesado.
3. Acostarse temprano, si duermes bien tu cerebro estará oxigenado y el recuerdo será más efectivo.
4. No estudiar algún tema el día anterior, tu cerebro debe estar en reposo, no saturado de información.
5. Lleva todos los útiles necesarios, (lápiz- borrador etc.)
6. No olvides tu documento de identidad.
7. Averigua con tiempo el lugar exacto donde debes presentar la prueba, si puedes, ve y visita el lugar antes.
8. Lleva una chocolatina u otro dulce pues te dará energía.
9. Adopta una buena postura.
10. Si estás muy ansioso procura hacer la respiración diafragmática esto te oxigenará, calmará y te ayudará a pensar mejor.
11. No contestes de forma precipitada.
12. Controlar el tiempo que te dan para cada asignatura.
13. Si te queda tiempo examina nuevamente aquellas preguntas que te crearon duda.
14. No te afanes en querer terminar de primero, no te estreses porque ves que otros terminan y tú no, evita exagerar en el correr, pero tampoco lo hagas demasiado lento.
15. Piensa en positivo, que vas a sacar el puntaje que necesitas.
16. Deja tus problemas personales en la casa: es inevitable no tener conflictos, ni problemas familiares, pero debes entender que este es tu momento y que por más que te desgaste pensando en aquella situación en ese momento tú no podrás darle solución, decide relajarte dejar esa preocupación a un lado y enfócate en lo que estas.
17. Trata de evitar tener disgustos el día anterior que pueda afectarte emocionalmente y en tu prueba te produzca ruido cognitivo.
18. Lee la pregunta una o dos veces antes de contestarla .si puedes no mires las opciones pues te puede confundir, hazlo cuando pienses cual es la respuesta correcta para ti.
19. Concéntrate al máximo y evita distractores.
20. Procura apagar el celular.
21. No mires constantemente la hora en tu reloj.
22. Piérdale el miedo al examen: sin duda lo desconocido siempre da miedo, pero abre tu mente a descubrir, tienes muchas cosas a tu favor como, por ejemplo, las preguntas serán de todo lo que viviste en tu proceso escolar, sabes las técnicas que te brindaron en pre-ICFES y tienes todo para ser el mejor.
23. Cree en ti, tienes todo el potencial para hacerlo, tu preparación de todos estos años serán tu mejor aliado.

Los campeones están hechos de algo que tienen dentro de ellos: un deseo, un sueño, una visión.

– Mahatma Gandhi.

Dios te bendiga

Y MUY PERO MUY BUENA SUERTE, TÚ TE LO MERECE

Psicología OETH UNA nueva alternativa digital para estudiantes y docentes de éxito