

Refuerza tu estudio con estos consejos para que apruebes el examen Ceneval

Los nervios pueden ser un factor determinante, sin embargo, con estas sugerencias no dudes que obtendrás un resultado exitoso

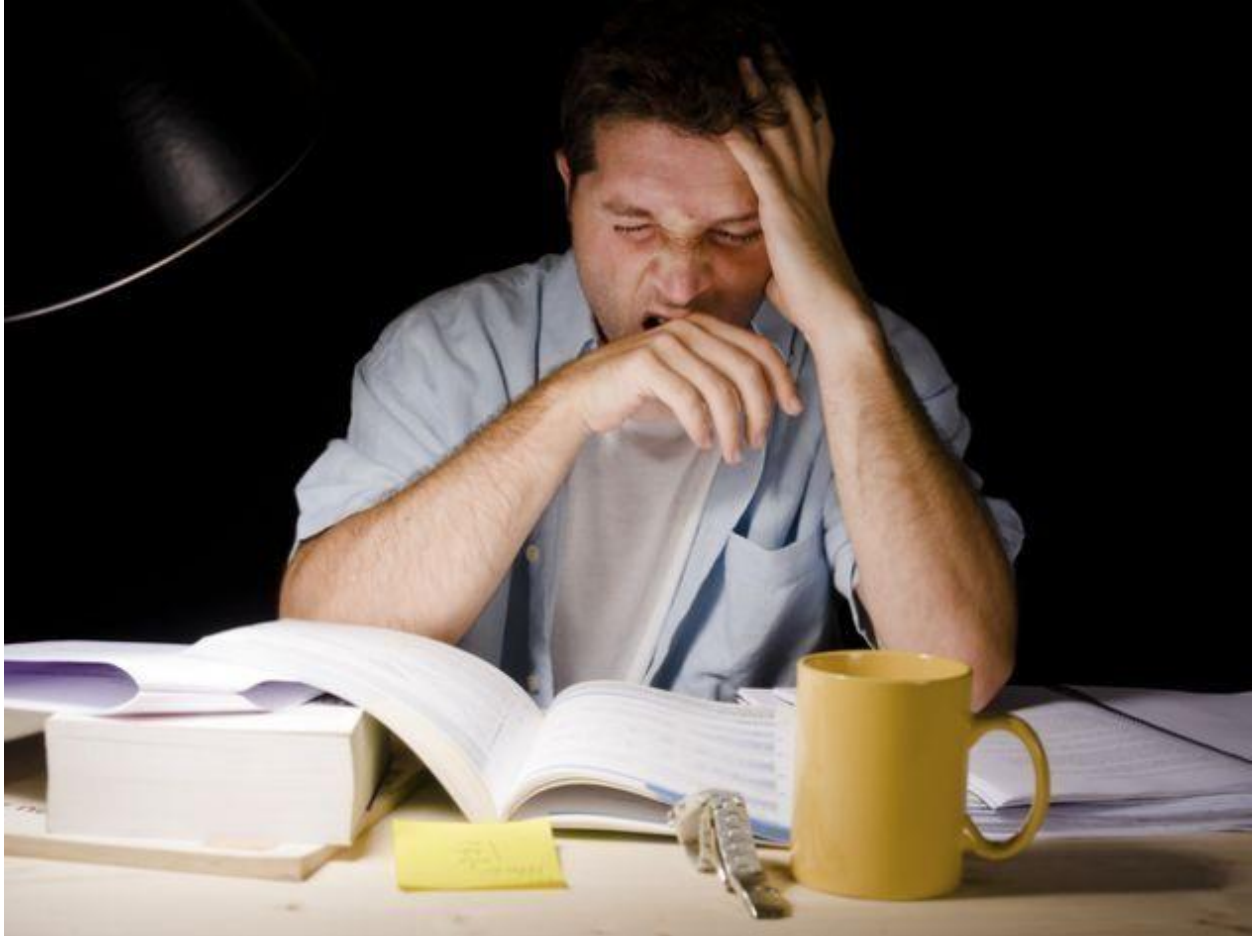
Se acerca la fecha en que la mayoría de los estudiantes realizarán su examen Ceneval para ingresar a las diferentes instituciones académicas.

Por lo que probablemente los nervios se encuentren a la orden del día, sin embargo, estos pueden disminuir con estudiar suficientemente para el examen y con ayuda de las siguientes recomendaciones que puedes tomar en cuenta antes de la difícil prueba.

No trasnoche

El neurólogo de la State University of New Jersey, en EE.UU, György Burzsáki, señala que la memoria se fortalece después de irnos a la cama. por lo que es muy importante ir muy descansado.

Asimismo, evite tomar fármacos que le impidan dormir, ya que la información puede verse afectada al momento de alterar el ciclo regular del sueño.



El bloqueo es normal

Es común que mientras te encuentres estudiando te llegues a bloquear, así que no te preocupes, toda la información recolectada en ese momento volverá a la mente mientras duermes y descansas.

Hay que descansar

Es de suma importancia que no estudies todos los temas en una sola jornada. Lo mejor es que dividas la información y por cada ocasión que abras un libro tienes que tener un descanso previo de seis horas.

Puntos claves

Si planeas dar una última repasada un día antes del Ceneval, lo ideal es que no trates de memorizar toda la información. En lugar de ello prueba con estudiar los puntos claves.

Aliméntate moderadamente

Cena ligero y no lo hagas muy noche, ya que esto puede provocar que se te dificulte que concilies el sueño.

Relájate

Procura toma un baño caliente, escucha música relajante y prueba la meditación.

Prevé imprevistos

Revisa la hora y lugar del examen para confirmar que no has confundido el día, hora o el lugar. Asimismo, un día antes asegúrate de que tienes todo lo que necesitas para la prueba. Identificación, lápices, plumas, etc.

Además, es muy importante que asistas al baño antes de comenzar el examen, de esta manera evitarás desperdiciar minutos esenciales.

Y evita sentarte a un lado de las personas que se notan muy nerviosas, ya que podrían contagiarte.

Siguiendo estos consejos difícilmente reprobarás el tu examen. Éxito.

Con información de Kubus.

.INFORMACION TOMADA DE : <https://www.debate.com.mx/>

guía para el sustentante

EXAMEN CENEVAL 2017

**Si te surgen dudas o preguntas,
por favor envíanos un email a:
contacto@examenceneval.com.mx**