

y enfocarte en los cursos de razonamiento verbal y matemático. En Somos Promo (www.minedu.gob.pe/somospromo), del Ministerio de Educación, encontrarás algunos test para resolver.

Beatriz Canessa, jefa del Departamento de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Lima, aconseja desarrollar simulacros para distribuir adecuadamente el tiempo e identificar los temas que no dominas para reforzarlos. En ese sentido, son útiles los cursos en línea, las clases de repaso que dictan algunas instituciones educativas y estudiar tomando apuntes en una libreta.

En los días previos conviene conocer la sede donde darás el examen y probar la ruta de llegada a la universidad para ser puntual. Recuerda que hay factores como el tráfico, que no están bajo tu control y pueden afectar tu llegada el día de la prueba. Si se trata de una evaluación virtual, revisa la señal de internet de casa y elige un espacio silencioso para evitar interrupciones durante el proceso.

No estudies el día anterior al examen de admisión, porque eso te puede generar confusión y más estrés. “Un día antes, dedícate a hacer algo que te ayude a desconectar y relajarte. En los momentos previos a la prueba, recuerda hacer respiraciones profundas y conscientes, con pausas. Así mandas señales a tu organismo de que no existe una amenaza real aquí y ahora”, indica Beatriz Canessa.



EL DÍA D

Junto con el estudio, Beatriz Canessa, de la Universidad de Lima, recomienda:

- El día del examen hidrátate y procura comer alimentos que brindan energía (frutos secos, huevo, palta, plátano, chocolate bitter, etc.).
- Evita las bebidas energizantes o el café, ya que pueden aumentar la ansiedad.
- No consumas alimentos pesados: tu cuerpo estará gastando más energía en la digestión.
- Por último, evita consumir alimentos nuevos, porque no sabes cómo podría reaccionar tu cuerpo.

GESTIÓN DEL TIEMPO.

Distribuye el tiempo de estudio de manera equitativa y planifica descansos. Así alcanzarás tus metas y reducirás el estrés.

ENTREVISTA DE SELECCIÓN

“Una entrevista busca conocer a la persona, tanto en las fortalezas como debilidades, y saber cómo afronta diversas problemáticas. Por ello, antes de asistir a la entrevista, es importante reconocer y reflexionar sobre ello”, explica Karen Razuri, docente de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

Prepárate para resolver estas preguntas: ¿Por qué elegiste la universidad? ¿Cómo encaja esta carrera con tus objetivos personales y profesionales? ¿Cuáles son las oportunidades de crecimiento en este campo? También para hablar sobre tus pasatiempos y libros favoritos. Redacta posibles respuestas y coméntalas con tu familia o amigos para pulir tu presentación, postura y contacto visual con el entrevistador. Al momento de la entrevista, Razuri aconseja mantener una actitud abierta y receptiva. //