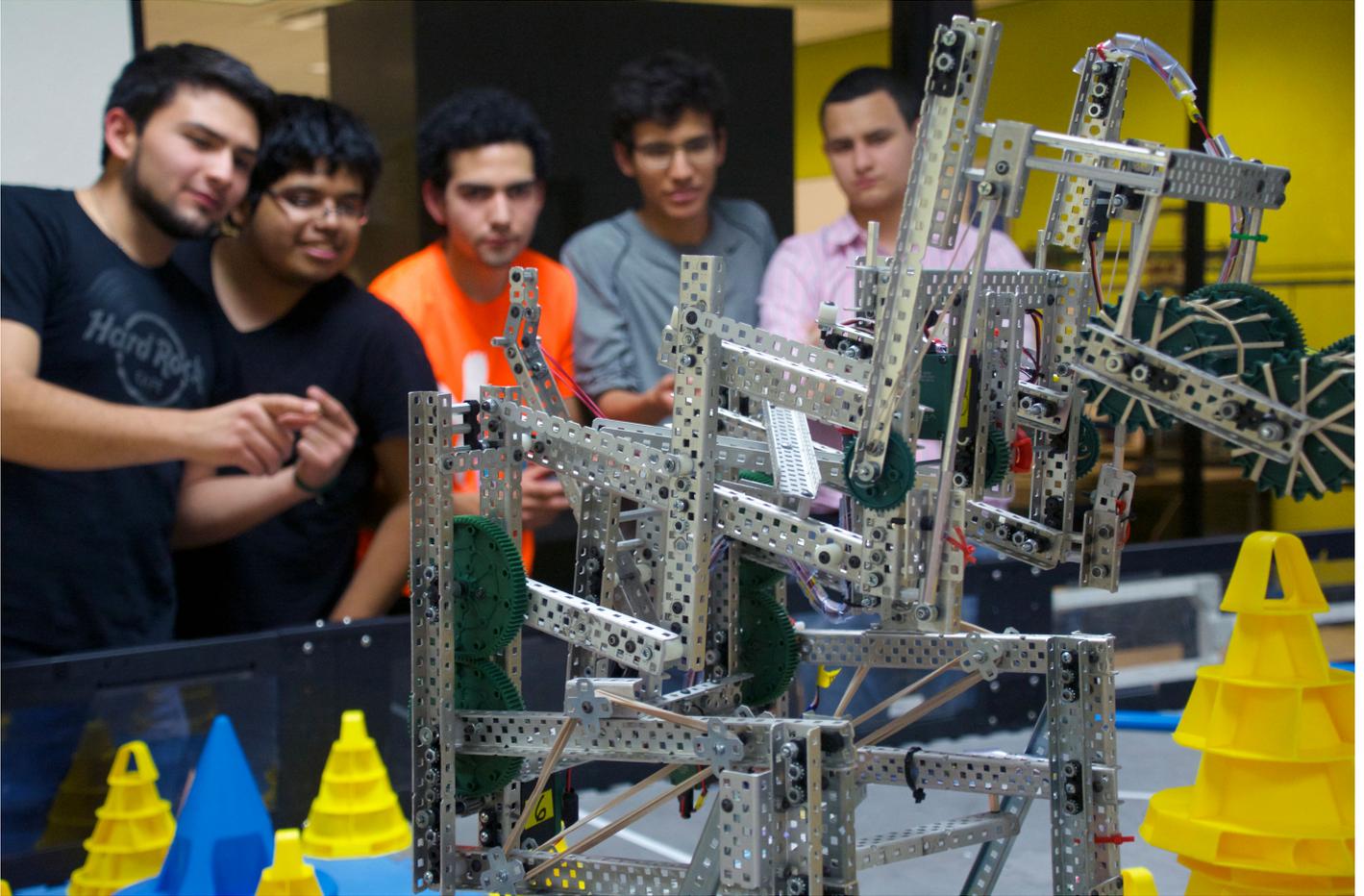


Error: Logo Conecta no disponible

Error: Logo Tec no disponible

10 consejos para tu examen CENEVAL



Diana Infante | Campus Saltillo

Cada año se gradúan cientos de alumnos de profesional de las distintas escuelas del Tecnológico de Monterrey y como parte del proceso todos presentan el examen CENEVAL.

Éste es uno de los requisitos para poder ser candidato a graduación, pero sabemos que en ocasiones puede ser estresante.

Diana Infante, alumna de Arquitectura en el campus Saltillo quien presentará el examen CENEVAL, te trae una lista de consejos que podrán ayudarte en el proceso.

Pase para el examen

Al hacer tu registro para el examen obtuviste por correo un pase de ingreso al examen CENEVAL en el que especifican tu nombre, carrera, universidad, folio y el día que deberás presentarte para tu examen profesional. **No olvides que deberás imprimirlo antes del examen para entregarlo en la entrada del salón asignado por tu profesor.**

Identificación oficial

Para poder ingresar al examen necesitas llevar el pase de ingreso al examen que generó tu registro en línea, junto con una identificación oficial. **Las identificaciones válidas son INE vigente o pasaporte vigente.** No podrás presentar credenciales de estudiante, credencial de conductor o similares.

Ejemplo de Identificación oficial INE

Reloj de muñeca

Ya que el examen CENEVAL se conforma por distintas secciones de reactivos y tienes límite de tiempo, es una buena idea que lleves un reloj para tener un mejor control del tiempo destinado y utilizado en cada sección del examen, esto te ayudará a que el tiempo sea tu aliado y no tu enemigo. Evita llevar smartwatches pues probablemente te pidan que los dejes en tu mochila durante el examen y no podrás usarlo.

Reloj de manecillas sobre una mesa

No te desveles la noche anterior

Intenta dormir 8 horas la noche previa a tu examen. **Resultará contraproducente si te desvelas estudiando, pues no estarás al 100 por ciento durante el examen.** Administra tu tiempo para que termines tus guías de estudio o repasos para aproximadamente las 10 de la noche y puedas descansar para el examen.

Persona estresada mientras estudia

Prepara el material necesario

En caso de presentar examen de reactivos solamente es necesario que lleves **dos lápices del no. 2, borrador y sacapuntas.** Si durante el examen utilizarás equipo de computo, asegúrate que tu computadora soporte todos los programas que se utilizarán durante la evaluación sin problema y que tenga suficiente espacio de almacenamiento. **No olvides cargador, mouse y disco duro.**

Escritorio con material de trabajo encima

Date un respiro

Si bien el examen CENEVAL puede traer mucha presión, es importante recordar que los break de estudio son igual de importante que todas esas horas que has estudiado. **Date un respiro y relájate de vez en cuando con actividades que activen tu cuerpo y tu mente** como correr, pasear a tu mascota o hacer un poco de ejercicio. Esto ayudará a que tu concentración mejore y tus niveles de estrés bajen.

Persona amarrando las agujetas de sus tenis para correr

Prepara snacks energéticos

Ya que el examen CENEVAL dura un día completo, es necesario que te prepares con suficientes snacks pequeños para que puedas mantenerte activo y concentrado durante toda la prueba.

Puedes preparar pequeñas guarniciones de nueces y frutos secos, barras energéticas y chocolates para una mayor concentración durante el examen.

Barras energéticas

Come ligero

Durante el receso para la hora de comida **evita los platillos o comidas muy pesadas, para que no te sientas cansado o somnoliento** al regresar al examen durante la tarde.

Desayuna balanceado

Prepara un desayuno balanceado que pueda mantenerte activo y sin hambre por buena parte del día, ya que de lo contrario **no tendrás permitido salir por comida hasta la tarde y eso podría afectar tu desempeño.**

Desayuno balanceado y saludable

¡No te presiones!

Utiliza los recursos que te da tu campus para relajarte, como las sesiones de mindfulness o acude al punto blanco. La presión puede acumularse en exámenes tan importantes como éste, pero es clave recordar que una mente relajada es más productiva.

Persona haciendo ejercicios de relajación