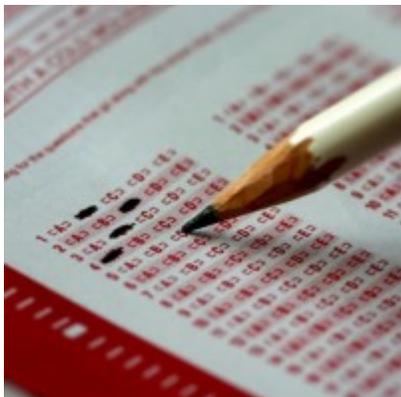


Consejos para rendir una PSU exitosa

Escrito por [Pablo Menichetti](#) en 21-11-2013



Estamos llegando a una de las fechas cruciales para nuestros hijos. Aquellos que están saliendo de cuarto medio se juegan una importante oportunidad que va definir su futuro académico durante los próximos años. En Chile la Prueba de Selección Universitaria o PSU, genera ansiedad, estrés y algunos trastornos que con planificación y **MOTIVACIÓN** se pueden evitar. Esto es aplicable en cualquier prueba importante en cualquier país de Latinoamérica.

Aquí van algunos de los **TIPS** que puedes entregarle a tus hijos para optimizar sus resultados:

Semanas antes de la prueba

1. Hacer un resumen "General" de todas las materias e identificar dónde estamos más fuertes y más débiles. Priorizar estudios en las materias más débiles y reforzar ¡una y otra vez!
2. Dormir las horas necesarias todos los días (mínimo 7 horas) para optimizar el rendimiento de estudio.
3. Preferir alimentos que **ESTIMULEN** su cerebro como verduras, frutas, antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos esenciales (nueces, almendras, oliva, pescados).
4. Fomentar el practicar frecuentemente **DEPORTE** para oxigenar el cuerpo. ¡Muy Importante! El cerebro consume 10 veces más oxígeno que los otros órganos del cuerpo.
5. En una sesión de estudios de dos horas. Cada 30 minutos descansar 5 minutos para respirar e hidratarse. Así estamos usando todo nuestro potencial.

1-2 días antes de las prueba

6. Relajarse, ver películas, almorzar con amigos, salir a caminar.
7. Dormir bien (mínimo 7 horas). No estudiar hasta muy tarde.
8. Revisar antes de dormirse que tengamos todos los materiales necesarios para rendir la prueba al día siguiente: Lápiz, goma, cédula de identidad, ropa, etc.

El día de la prueba

10. Llegar mínimo 30 minutos antes de que comience la prueba.
11. Hidratarse de buena forma antes, durante y después de la prueba.
14. Antes de empezar la prueba, cerrar los ojos y visualizar los momentos en los que te has sentido como un **CAMPEÓN**, como por ejemplo: Recibiendo una copa, metiendo un gol, etc. Tenemos que motivarnos positivamente para enfrentar este nuevo desafío y salir ¡GANADORES!

Todos los puntos que mencioné son importantes y el último con mayor razón. Nuestros hijos son unos GENIOS y hay que motivarlos a que saquen esa mentalidad de campeones frente a esta prueba, que será la primera de muchas importantes en su vida académica.

¡¡¡¡VAMOS QUE SE PUEDE!!!!

A DAR EL 100% Y SACAR TODO ESE POTENCIAL!



Pablo