



# Aprendí y decidí: equipándome para el éxito en la reválida de enfermería

Mayda E. Pelot, M.Ed, CPL  
Consejera Profesional

Centro de Consejería Universitaria-UIPR-Arecibo

# Aprendí y decidí



Y así después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar.

Decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas.

Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución.

Decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis.

Decidí ver cada noche como un misterio a resolver.

Decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival eran mis propias debilidades, y que en éstas, está la única y mejor forma de superarnos.

Aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar.

Descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui, pero dejó de importar quién ganara o perdiera.

Ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino dejar de subir.

Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia luz de este presente.

Aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

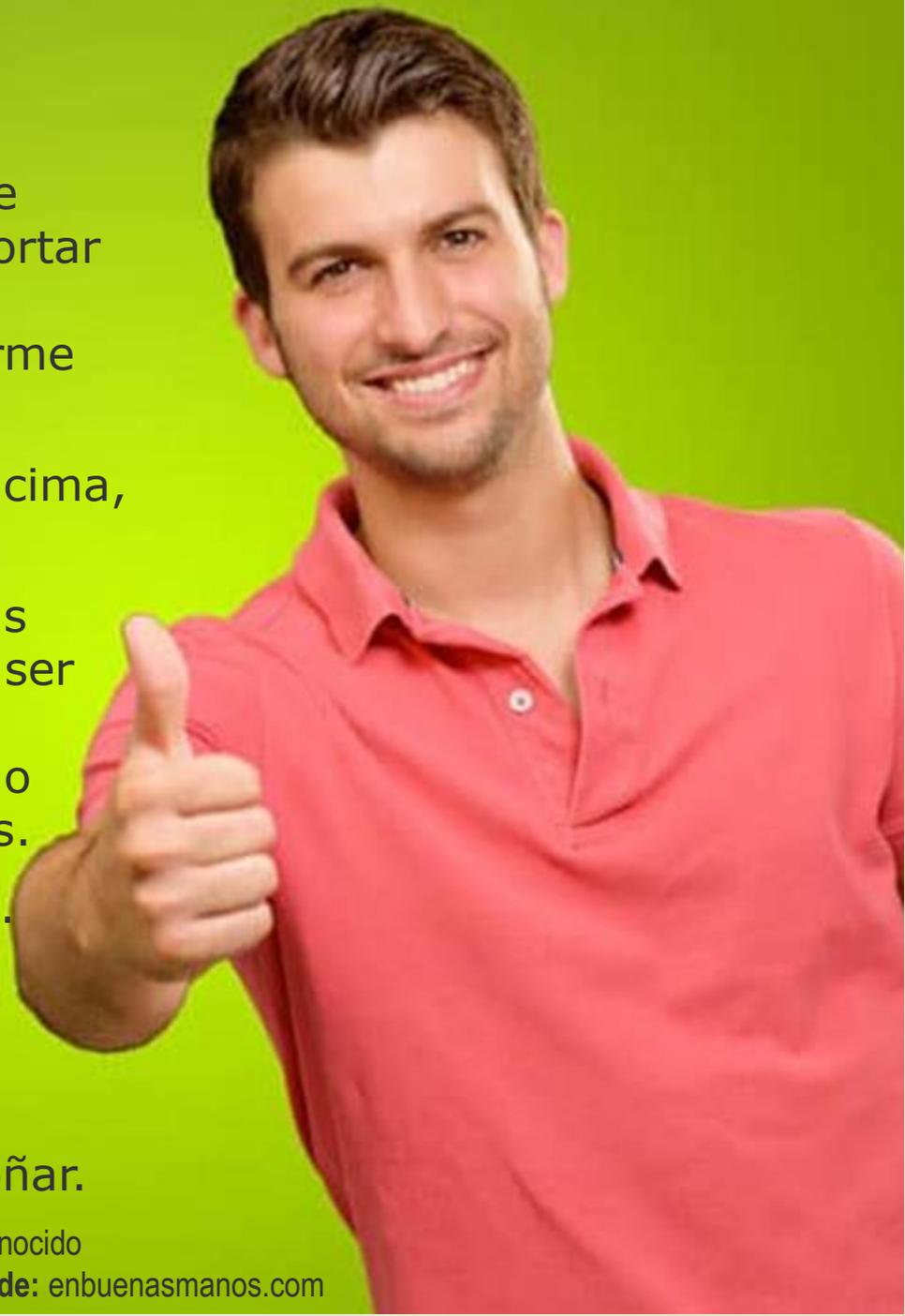
Aquel día decidí cambiar tantas cosas.

Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad, desde aquel día ya no duermo para descansar.

Ahora simplemente duermo para soñar.

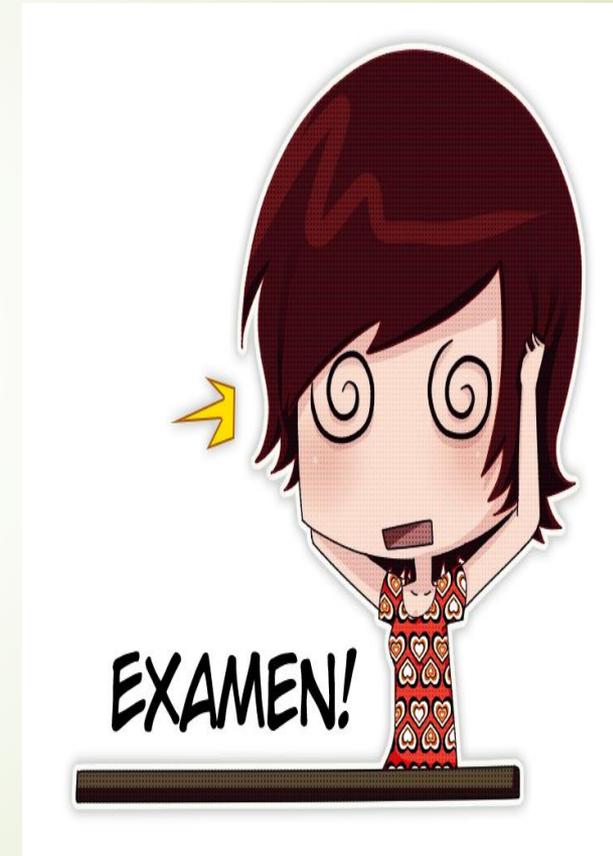
**Autor:** Desconocido

**Recuperado de:** [enbuenasmanos.com](http://enbuenasmanos.com)



## ¿Qué es la ansiedad para tomar exámenes ?

- Es la preocupación o temor causado por tener que tomar un examen.
- Todo estudiante que toma un examen siente alguna ansiedad. Para algunos, la sensación es tan intensa que afecta su ejecutoria---con serios resultados.
- La ansiedad puede ser buena o mala, todo depende cómo la procesemos.
- La ansiedad “buena” es necesaria para una vida productiva ya que nos impulsa a actuar. Reaviva la mente y el cuerpo.



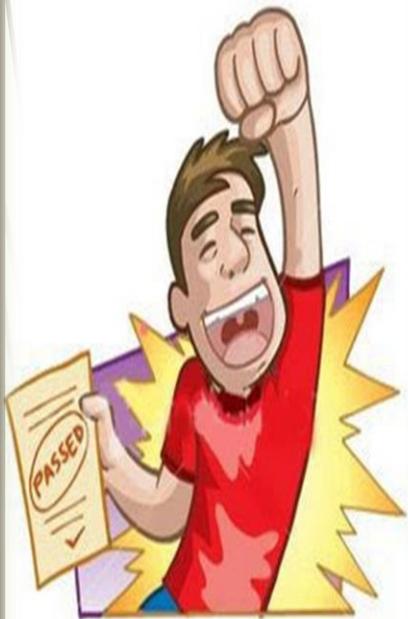
# Señales que indican que hay ansiedad en la toma de exámenes

- Pulso acelerado o corazón agitado
- Aumento de sudor en las manos, frente, etc.
- Ceño fruncido
- Sensación de ardor en el estómago, pecho y garganta
- Náuseas
- Pérdida de apetito
- No poder mantenerse sentado tranquilo
- Tensión en los hombros y cuello
- Otros (indigestión, dolor de cabeza, fatiga)



# Sugerencias para controlar la ansiedad

1. Decídete a triunfar-piensa positivo y visualízate como ganador.



Cambia los pensamientos negativos en positivos: (en vez de decir "Me voy a colgar" di "Tengo la habilidad para pasar el examen, yo puedo pasarlo").

Declara pensamientos que te ayudan a manejar el estrés y a confiar en ti ( "Tengo los conocimientos para pasar este examen, solo tengo que estudiar y repasar lo aprendido" Si muchos lo logran, yo también puedo". )

Pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado en tu meta ("Este examen es solo un paso para obtener mi licencia, pronto voy a ser enfermero/a").

# Sugerencias para controlar la ansiedad

2. Infórmate: lo desconocido nos causa mucha ansiedad, cuando sabes a lo que te vas a enfrentar, te sientes en mayor control de la situación.

## Información básica sobre el examen de enfermería

- ✓ La totalidad del examen es en computadora.
- ✓ Tiene un total de 180 preguntas.
- ✓ Tiene una duración de 3 horas contando desde que el agente que se encuentra velando el examen indique su inicio.
- ✓ No pueden usar calculadora ni entrar a otras áreas en la computadora, pues se cierra el examen.
- ✓ Tienen 1 minuto para contestar cada pregunta, **DEBEN LEER BIEN CADA PREGUNTA**

# Información básica sobre el examen de enfermería

- ✓ El examen esta dividido en 4 partes principales:
  - ❖ Ambiente y cuidado seguro
  - ❖ Prevención y mantenimiento de la salud
  - ❖ Integridad psicosocial
  - ❖ Integridad fisiológica
- ✓ Con respecto al COVID-19, en las unidades se sigue el protocolo señalado en la orden ejecutiva y los cubículos son individuales.
- ✓ Para tomar el examen se requiere llevar el ID con foto.
- ✓ Se recomienda llevar abrigo, pues hace frio en el salón.
- ✓ Los estudiantes no deben llevar al examen, prendas, bolígrafos, libretas, no gomas, ni calculadora.
- ✓ Se debe llegar 1 hora antes del examen a Didaxis (Centro de examen), sino pierden el mismo y tienen que solicitar de nuevo el examen.



# Sugerencias para controlar la ansiedad

## 3. Prepárate:

❖ Académicamente: estudia con tiempo

- Haz un repaso con todo el material asignado. Ya conoces los temas para el examen.
- Prepara tú mismo/a el repaso.
- Para preparar el mismo:
  - divide el material en varios días.
  - Lee y analiza antes de escribir.
  - No pases de una página a otra sin entender lo escrito.
  - De tener alguna duda subrayala y busca ayuda.
  - Dale prioridad a las definiciones y lo que está en negrillas.
  - Si hay diagramas o dibujos trata de tu dibujarlos en el repaso.



# Cuando vayas a estudiar...



1. Ten cubiertas tus necesidades básicas:
  - ❖ Come
  - ❖ Ve al baño
  - ❖ Descansa
2. Busca un lugar apropiado para estudiar que tenga temperatura y luz adecuadas.
3. Evita las distracciones como: televisor, radio, fotos, personas hablando y el **celular**.
4. Ten a la mano todo lo que necesites como: computadora, libro, calculadora, lápices y papeles, etc.

# Recomendaciones para el día antes del examen

## 4. Organízate:

- ✓ Verifica el auto donde vas a viajar (gasolina, peaje, gomas).
- ✓ Si vas con otra persona, confirma la hora de salida.
- ✓ Acuéstate temprano y pon la alarma del reloj.
- ✓ Busca lo que necesites por la noche incluyendo: ropa, identificación, cartera y dinero para gastos (peaje, comida o imprevistos).
- ✓ Asegúrate de saber para donde vas- direcciones. (Google Maps).
- ✓ No olvides el boleto de entrada y el ID.



## Recomendaciones para el día del examen

- ✓ No te amanezcas estudiando. El Descanso es muy importante.
- ✓ Llega temprano al Centro de examen.
- ✓ Evita repasar con los compañeros unos minutos antes de entrar.
- ✓ Lee las premisas con cautela y analizándolas con cuidado. Tienes un minuto por pregunta, ¡aprovéchaló!
- ✓ Cubre tus necesidades básicas antes de entrar.
- ✓ No te apresures, usa el tiempo disponible.



# Instrucciones para el día del examen

- No se permitirá dentro del centro de examen, ni en los pasillos cercanos, ningún acompañante. Al igual tertulias en los pasillos.
- Durante el periodo de examen el uso del baño estará limitado a emergencias extremas, se recomienda utilizar los mismos antes del examen.
- Una vez comenzado el examen el aspirante no puede abandonar ni minimizar la pantalla. Esto conllevaría el cancelarle los privilegios para completar la misma.
- Una vez haya contestado la pregunta correspondiente el aspirante tiene que marcar el botón continuar. Luego de marcar este botón no puede regresar hacia atrás.
- No se puede comer ni beber durante el examen.



## Instrucciones para el día del examen



- No se permitirá hablar o compartir información durante el periodo de examen o mientras haya aspirantes que no hayan terminado.
- El administrador del examen no contestará preguntas relacionadas al contenido de la prueba. El aspirante puede solicitar orientación relacionada al funcionamiento del programa de examen.
- Durante el examen no se puede solicitar revisión de los resultados. Las revisiones se solicitan por escrito a la Junta Examinadora, una vez concluida las fechas de examen.

# Recomendaciones para el día del examen

## Contestando el exámen

- Lee la pregunta antes de mirar las contestaciones.
- Contesta la pregunta en tu mente antes de ver las posibles contestaciones, así las contestaciones no te confundirán.
- Elimina aquellas contestaciones que sabes que son incorrectas.
- Lee todas las opciones antes de escoger tu contestación.
- No hay penalidad en la adivinanza, si no sabes la contestación, adivina, no tienes nada que perder.



# Recomendaciones para el día del examen

## Contestando el exámen



- No cambies tu contestación con frecuencia, usualmente tu primera selección es la correcta, a menos que hayas leído la pregunta incorrectamente.
- En “todas las anteriores” y “NINGUNA DE LAS ANTERIORES”, si estás seguro que una de las contestaciones es cierta, no escojas “NINGUNA DE LAS ANTERIORES” o si una de las contestaciones es falsa, no escojas “TODAS LAS ANTERIORES”.

# Métodos individuales para combatir la ansiedad

- Oración
- Meditación
- Relajación (desconectarse como ver una película o escuchar música)
- Control de la respiración
- Yoga
- Ejercicios físicos (Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer).
- Tome tiempos cortos de descanso (ir al baño, merendar).
- Visualización\*





Confía en ti, te has preparado y tienes las destrezas  
para alcanzar el éxito.

Yo lo creo, ¿y tú?

¡Gracias por su atención! Y felicidades porque al  
aceptar el reto ya estas ganando.

Dios te bendiga

