

Rosa Martínez

## Sicóloga entrega sugerencias a sólo días de la PAES

La primera semana de diciembre se desarrollará la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), donde los jóvenes que aspiran a ingresar a una carrera universitaria se la juegan para obtener un buen puntaje.

A días previos, la sicóloga Rosa Martínez entregó algunas recomendaciones para quienes rindan este proceso de exámenes.

En primer lugar, indicó que debe existir preparación en el área cognitiva, ya que es muy importante que “no te olvides de cuidar tu salud en general y, en particular, la salud mental. Esto es fundamental, porque influye en los resultados que obtendrás”, señaló.

### Controlar el estrés

Otra gran sugerencia que se requiere considerar es practicar una técnica de relajación en caso que el joven se sienta estresado, ansioso o cansado.

También sugirió la importancia de descansar, ya sea durmiendo o distrayéndose, como por ejemplo: ver una película.

La especialista indicó que el estrés, la ansiedad o el cansancio son obstáculos para el aprendizaje. Por lo tanto, solo es recomendable retomarlo, cuando el joven se sienta bien.

### Consumo de alcohol

Evitar el consumo excesivo de cafeína o alcohol es importante, ya que esto aumenta la ansiedad. Por otra

parte, se sabe que alimentación adecuada y balanceada ayuda a tener más energías y estar más atento a las exigencias del entorno.

### Estudios

Martínez también recomienda a los jóvenes a que no se debe estudiar hasta el último día. “Este tiempo déjalo para reforzar contenidos muy específicos y particulares”, señaló.

### Acompañamiento

Otra clave para esta época es buscar acompañamiento, de personas positivas y que ayuden a mejorar el ánimo.

### Actitud y futuro

Por último, la profesional sugirió tener presente que un examen no define el valor de una persona y que no se comparen con otros; enfócate en tus propios objetivos. También, aceptar que se cometen errores y que eso no significa un fracaso. Esto es parte del proceso de aprendizaje.

