

## Cuenta regresiva y recomendaciones PAES

**Carlos Guajardo Castillo**  
**Académico Facultad**  
**Educación U. Central**

**D**urante estos días, hemos visto que gran parte de los estudiantes de cuarto medio han comenzado a abandonar su última etapa escolar, ya sea con el cierre de año académico como la graduación de licenciatura. Sin embargo, este adelanto se debe a que, a partir de la primera semana de diciembre, quienes han decidido ingresar a la universidad, comenzarán a rendir la versión de verano de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES). Este importante hito da el puntapié con el lunes 2 de diciembre y la rendición de la prueba de Competencia Matemática 2, el martes 3 con la evaluación de Competencia Lectora y electivo de Ciencias, para cerrar con la evaluación de Competencia Matemática 1 y electivo de Historia y Ciencias Sociales el miércoles 4 del mismo mes.

Variadas pueden llegar a ser las recomendaciones

a los estudiantes, partiendo porque durante las semanas previas no caigan en estados de ansiedad que pueden producir familiares, amigos y las redes sociales. Cabe señalar que este es un proceso personal y sólo el estudiante sabrá cómo se ha ido preparando. No es necesario volver a repasar contenidos unos días antes a la prueba, más bien, acudir a algunos organizadores mentales que se tienen para estos días finales, de lo contrario, la confusión será aún mayor. La actividad física es clave, sobre todo cuando se trata de ejercicios aeróbicos como trotar, andar en bicicleta o caminar al menos 30 a 40 minutos al día a un lugar que sea relajante y agradable. Asimismo, ocurre con la alimentación, que expertos advierten sea rica en proteínas y ácidos grasos. No relajarse con dormir hasta tarde, ya que nuestro reloj biológico se acostumbra al horario que se ha sostenido durante el año escolar y finalmente terminaremos con esa suerte de resaca al día siguiente. Calcular unos días antes, el desplazamiento al local de rendición de la prueba con tal que el día "d" no se llegue tarde a la sala que ha sido asignada.

Finalmente, hay que recordar que la PAES ya no representa esa acumulación de contenidos curriculares que solía verse con la PAA y PSU, sino que su diseño está pensado a partir de la medición de habilidades que son mucho más amigables y fueron vistos a lo largo de la trayectoria escolar. Por otro lado, no olvidemos que existe una instancia de rendición en el período de invierno lo que beneficia el hecho de no sentir la presión de ingresar a la universidad inmediatamente. Si el puntaje no es el que se esperaba, no decaer en la inseguridad o la elección de una carrera que no me hará feliz en la vida; será mejor prepararnos un tiempo más y ser conscientes de la responsabilidad que tomemos.