

Se inició la cuenta regresiva

## Profesionales recomiendan cuidar la salud mental antes de rendir la PAES

● Quitar el carácter fatalista de la evaluación, manejar la ansiedad, leer, escuchar música y relajarse son algunos de los consejos que entregaron.

Crónica

periodistas@elpinguino.com

El próximo lunes 2 de diciembre comienza la aplicación de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), que se extenderá los días 3 y 4 de diciembre.

Al respecto, dos profesionales de salud mental de Magallanes, los psicólogos Rosa Martínez y Enzo Arias, nos entregaron una serie de "tips" para enfrentar este periodo.

La psicóloga Rosa Martínez destacó que la Prueba PAES tiene ciertas características que obedecen a procesos psicométricos, donde en este nuevo formato se miden más habilidades que contenidos.

"Los ítems están ordenados de menor dificultad a mayor complejidad, lo que da la posibilidad de responder la mayor cantidad de preguntas posibles según el manejo de los contenidos y el dominio de las habilidades que se estén midiendo. Una ma-

nera de abordar la prueba PAES es enfrentarla de acuerdo a la confianza en el manejo de los contenidos y el desarrollo de habilidades. Si encuentro una pregunta con mayor dificultad, no vale la pena perder tiempo allí y mejor pasar a un segundo contenido (...) Esta prueba no mide el comportamiento del estudiante en relación al grupo, sino que mide el comportamiento específico del alumno con el proceso de evaluación", expresó.

Otro aspecto que es importante es manejar la ansiedad, lo que se presenta con fuerza durante los días antes de la medición. "Ciertos grados de ansiedad pueden ser óptimos y son señales de alerta, pues nuestro organismo se está preparando incluso desde el punto de vista cognitivo para enfrentar este desafío", complementó.

### Ansiedad y estrés

Po su parte Enzo Arias, hizo hincapié en normalizar la ansiedad y el estrés porque son mecanismos



El 2,3 y 4 de diciembre se desarrollará esta prueba de admisión universitaria.

naturales para enfrentar situaciones complejas.

"Es bueno hacer actividades que nos permitan decantar nuestras emociones, pues si estamos muy estresados, el cerebro li-

bera mucho cortisol y eso puede complicar el acceso a la memoria y por la tensión no podemos recordar las cosas que hemos estudiado a pesar de saberlas. Días antes es importante

hacer actividades más lúdicas como leer, relajarse, compartir las emociones con quienes estamos cerca, escribir, escuchar música para canalizar emociones y darle un cierre al proceso de estrés, que es normal".

Algunas recomendaciones para los padres incluyen:

\* Escuchar activamente: crear un espacio donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin juicio es esencial para reducir la ansiedad.

\* Motivación sin presión: reforzar su confianza recordando sus fortalezas y dejando claro que la PAES es importante,

pero no define todo su futuro.

\* Acompañamiento práctico: ayudarlos a organizar horarios que incluyan descansos y compartir técnicas de relajación puede marcar la diferencia.

\* Momentos en familia: planificar actividades recreativas permite despejarse y recargar energías.

Es fundamental contar con redes de apoyo y diálogo con el entorno cercano para quitarle presión a esta rendición, este apoyo no solo puede impactar en su rendimiento, sino también en su bienestar, haciendo que este momento sea un aprendizaje valioso para toda la familia.