



El lunes comienza rendición de Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES)

En O'Higgins, 15.714 estudiantes y personas se inscribieron para rendir la prueba, destinándose 39 locales de rendición, los cuales serán informados a contar de este viernes 29 de noviembre desde las 09:00 horas a través del portal de www.acceso.mineduc.cl y www.demre.cl

Descansar adecuadamente, llegar temprano y confiar en la preparación y capacidades propias, cuidar el diálogo interno y evitar relatos descalificadores, son algunas de las recomendaciones que entregó la seremi de Educación, Alyson Hadad, a pocos días de un nuevo proceso de rendición de la prueba PAES. La prueba, que se iniciará el lunes a las 9 horas con el reconocimiento de salas, y que tendrá esa jornada a las 15 horas el examen de competencias matemáticas 2, y que continuará martes y miércoles, habilita a los estudiantes para optar posteriormente al ingreso hacia las universidades. "También es importante resaltar que aquellos postulantes en situación de discapacidad o presenten alguna necesidad educativa especial y que hayan solicitado los ajustes para la rendición de la PAES, podrán acceder a diversos tipos de apoyo, relacionados con la ubicación del local asignado, el tipo de sala, intérprete

de lengua de señas o facilitador de la comunicación, e implementos como PC con software lector de pantalla, pruebas de macrotipos, etc, para la rendición de la PAES", informó la autoridad regional de Educación. Recordemos que las pruebas PAES comenzaron a aplicarse en noviembre del 2022, teniendo como objetivos "el saber" y "el saber hacer", existiendo dos instancias de rendición: aplicación de invierno en junio y la regular en diciembre. "Este sistema permite mayor flexibilidad para la inscripción y combinación de puntajes, ya que las y los postulantes podrán elegir las pruebas que desean rendir y postular, siempre con la mejor combinación de puntajes que mantengan vigentes", aclaró la seremi Alyson Hadad. Es importante recordar que las y los postulantes deben descargar su Tarjeta de Identificación, la cual estará actualizada con el local asignado para su rendición. 📄

La seremi de Educación, Alyson Hadad, entregó una serie de recomendaciones de cara a la rendición de la PAES, que tendrá lugar el lunes.



RECOMENDACIONES ¿Cómo me preparo física y emocionalmente?

DESCANSAR ADECUADAMENTE

Es recomendable finalizar el reforzamiento unos días antes de la prueba y descansar correctamente hasta el día oficial. De esta manera es posible dedicarse a otras actividades que ayuden a bajar la tensión. Estudiar a última hora podría hacer que aumente el nivel de estrés. Incluir ejercicios de relajación y mentalización positiva.

ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE

A medida que se acerca el gran día, es recomendable comer saludable y llegar sin molestias a dar la prueba. Poner especial atención a la noche anterior, ya que el hambre puede ser un elemento distractor y la fatiga puede tener efectos negativos en la capacidad de concentración. En conclusión, es importante desayunar con tiempo y de forma saludable.

LLEGAR TEMPRANO Y CONFÍAN EN LA PREPARACIÓN REALIZADA Y EN LAS CAPACIDADES QUE SE HAN DESARROLLADO EN LA TRAYECTORIA EDUCATIVA Es importante calcular el tiempo del trayecto al lugar de la prueba y preparar todos los documentos y materiales necesarios para no tener que devolverse por el camino (cédula de identidad, lápices grafito y gomas para borrar). Para conocer los tiempos, es recomendable ir al reconocimiento de salas y estar consciente de cómo llegar.

CUIDAR EL DIÁLOGO INTERNO Y EVITAR RELATOS DESCALIFICADORES

Es importante tener confianza en las propias capacidades y actuar en consecuencia:

- Alentarse considerando lo valioso del proceso personal que se ha desarrollado;
- Evitar comparaciones con los amigos/as o compañeros/as de curso;
- Evitar focalizarse en todo lo que no se ha hecho durante el año para prepararse;
- Utilizar frases alentadoras como "daré la PAES, estaré bien, soy capaz" "confío en mí, me felicito por llegar hasta aquí" "la PAES es un paso, entre muchos otros que daré en mi vida" pueden ser frases tranquilizadoras y más oportunas.

A LOS ADULTOS RESPONSABLES DE LOS ESTUDIANTES QUE RINDEN LA PAES

En el acompañamiento a nuestras/os hijas/os adolescentes u a otros jóvenes, es recomendable empatizar con ellos, escuchar de manera activa, sin consejos extemporáneos, dar gestos de aliento, y expresar nuestra incondicionalidad, independiente de los resultados que obtenga.