

Prueba de Acceso a la Educación Superior comienza el lunes: Estas son algunas cosas que hay que evitar si se va a rendir la PAES

Seguir estudiando hasta último momento, dormir mal o traspasar son acciones que los expertos sugieren no realizar, y así llegar en las mejores condiciones posibles.

M. POLANCO, M. HERNÁNDEZ y C. GONZÁLEZ

Dentro de dos días, alrededor de 300 mil personas rendirán la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES). En su gran mayoría, se trata de jóvenes que darán por primera vez este examen y para quienes la experiencia supone un estrés y ansiedad importantes.

“La idea es enfrentarse tranquilo a la prueba. Para eso, deben llevar un cuerpo relajado, una mente descansada, un estómago no sobreexigido, unas neuronas tranquilas (...). Lo que ya aprendieron y estudiaron, ya lo saben, y pueden descansar estos últimos dos días”, enfatiza Cristina Alcayaga, psicóloga clínica de Clínica Indisa.

Así, para llegar en las mejores condiciones a rendir la prueba, no está de más seguir algunos consejos de profesionales.

“Es súper importante que el fin de semana eviten estudiar, porque un cerebro bajo estrés y presión no receptiona ni almacena la información nueva; entonces, lo más probable es que lo que estudiemos estos últimos días no se va a almacenar en nuestra memoria”, dice Susana Saravia, psicóloga infantojuvenil de Clínica U. de los Andes.

“Lo que ya no se aprendió, no se aprenderá ahora”, agrega Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María. “El repaso, si se quiere hacer, debe ser ligero, priorizando el descanso y la relajación”, enfatiza.

Un buen dormir es clave. “No traspasar (ni siquiera estudiando). Es fundamental tener un descanso adecuado y reparador para que la atención y concentración funcionen de manera óptima”, dice Conejero.

Por ello, es mejor olvidarse de carretear este fin de semana, advierte Nicolás Alarcón, *coach* vocacional experto en motivación juvenil. “El



La PAES supone un estrés y ansiedad importantes en los jóvenes. Por ello, los especialistas enfatizan la importancia de un buen descanso y realizar actividades que relajen en los días previos.

cerebro necesita descansar, y una fiesta de última hora solo te va a dejar más cansado. Deja el carrete para después de la prueba”.

Saravia agrega que estos días hay que aprovecharlos para “hacer actividades y experiencias de relajación: vincularnos con nuestros grupos de padres, familias, amigos, como por ejemplo alguna actividad física o alguna actividad de interés que pueda ayudar a traer la calma en un momento de estrés como este”.

No comer en exceso

El ejercicio es útil, pero en su justa medida, precisa Alarcón. “Si no eres de hacer deporte normalmente, mejor olvídale el día antes. Aunque creas que te va a liberar la mente, el cansancio muscular y

dolor no son lo que necesitas antes de la PAES”.

Tampoco se debe comer en exceso ni alimentos muy pesados. “Comer demasiado o cosas muy calóricas va a hacer que tu cuerpo siga procesando todo mientras duermes, y eso no te va a dejar descansar bien. Mejor optar por algo liviano”, dice Alarcón.

Nuevamente, no hay que irse a los extremos, agrega Conejero, quien precisa que no se debe caer en “no comer ni comer mucho. Si no comes durante el día de la PAES, puedes tener fatiga y sensación de desmayo; pero si comes demasiado, las molestias como la pesadez estomacal pueden afectar el buen desempeño”.

Alcayaga enfatiza que “lo que los chicos necesitan es lograr el máximo potencial de concentra-

ción. Para eso, necesitan una buena alimentación, buen ambiente familiar y una pequeña dosis de energía”.

Para los días de exámenes, agrega, “una barrita energética, una hora antes de la prueba, y un pedacito de chocolate con alto nivel de cacao, que ayudan a liberar endorfinas y dopamina, los hará sentir mucho más tranquilos, los relaja. Así tendrán un cerebro más preparado para analizar, pensar, revisar la prueba si es necesario, con el máximo de activación neuronal”.

Conejero también sugiere evitar peleas y discusiones. “Por el estrés, puedes andar más irritable; trata de no resolver conflictos importantes, porque la ansiedad juega malas pasadas y te puedes arrepentir más tarde”.

Vinculado a lo anterior, es importante no bloquear emociones, dice Alarcón. “Las emociones no son malas, todo depende de cómo se manejan. Si llega el nerviosismo, la ansiedad o cualquier otra emoción, no la rechaces, es completamente normal. Reconócela, ponle nombre, respira profundo y sigue adelante”.

Por último, Saravia recuerda que la planificación es esencial. “Es súper importante el día antes dejar todo preparado para la prueba, como el lápiz, el carnet y los horarios, para no estar ese día con el estrés y la angustia de que estemos sobre la marcha”.

Pero, por sobre todo, “la confianza en sí mismos es clave para llegar a una situación que si bien genera nervios, puedan estar con esos nervios y ansiedades un poco más regulados”, puntualiza.

Alarcón concuerda. “Repite ‘me irá bien’; lo que dices influye en lo que crees y en cómo actúas. Si te repites que todo va a salir bien, tu cerebro lo va a absorber y te dará la confianza para enfrentar lo que venga”.