



## Mañana comienza el test de educación superior: Evitar la presión y tener gestos de cariño son formas de apoyar a los jóvenes a 24 horas de rendir la PAES

■ Mantener un ambiente grato, en el que los estudiantes se sientan queridos, aumenta la secreción de sustancias relacionadas con el bienestar y disminuye el estrés, dice experta.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

“Lo harás excelente, igual que tu hermano el año pasado”, o “no exageres, todos hemos dado esa prueba y seguimos con vida”, son frases que, por muy bienintencionadas que puedan ser, hay que evitar decir a quienes están por rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES).

Para este nuevo proceso, que comienza mañana y se extenderá hasta el miércoles, hay cerca de 300 mil personas inscritas, en su mayoría jóvenes que la rendirán por primera vez.

La ansiedad y el estrés que genera la prueba, advierten especialistas, no solo afectan a los estudiantes que la rinden, sino que también a sus familias. En este contexto, es habitual que los adultos cercanos cometan errores involuntarios al intentar apoyar, como presionar en exceso, minimizar las emociones o proyectar sus propias expectativas en los jóvenes, lo que puede generarles aún más ansiedad.

No obstante, su compañía y contención es fundamental para que los jóvenes se sientan acompañados estos días.

“Muchas veces, somos los adultos los que transmitimos nuestras ansiedades a los jóvenes. Y lo que tenemos que proyectar es lo contrario: seguridad. Reforzar la confianza, los logros que han tenido”, señala Sandra Catalán, académica de la Escuela de Pedagogía de la U. Católica de Valparaíso.

Frente a este escenario, expertas destacan la importancia de generar un entorno de apoyo, comprensión y tranquilidad para acompañar a los estudiantes en esta etapa, y también entregan algunas sugerencias.

Una de ellas es estar presentes,

sin sobrepasar los límites. “Lo más importante es que los adultos que están alrededor puedan estar disponibles y atentos para contener emocionalmente y escuchar”, dice Daniela Rivera, psicóloga y coordinadora en Fundación CAP. “Es importante ofrecerles ayuda más que imponerles lo que hay que hacer, creando un ambiente de apoyo”, complementa Francisca Yuri, directora del Centro de Apoyo al Desempeño Académico de la U. del Desarrollo.

Escuchar y validar las emociones de los estudiantes también es importante. “Si un estudiante dice ‘estoy ansioso’, ‘estoy nervioso’ o ‘tengo miedo’, es súper importante validar esas emociones. Decir, ‘es normal que tengas



Este lunes 2 (a partir de las 15:00 horas), martes 3 y miércoles 4 de diciembre, 294.020 inscritos rendirán la PAES. Los resultados, en tanto, serán entregados el lunes 6 de enero de 2025, desde las 8:00 horas.

más ansiedad de lo habitual, porque este es un desafío importante, pero confía en tus habilidades”, agrega Rivera.

“Es fundamental que los jóvenes sientan que cuentan con un espacio libre de presión, donde puedan descansar emocionalmente”, señala Claudia Cruzat, decana de la Escuela de Psicología de la U. Adolfo Ibáñez. También agrega que es esencial escuchar sin juicios, ayudar en la planificación, transmitir confianza, enfatizar la importancia del descanso y mantener rutinas de alimentación, sueño y actividad física saludables.

“Eviten poner mucha presión sobre sus hijos, porque hay muchas más opciones. Está la prueba de invierno, también hay una cantidad muy grande de carreras, no solamente las tradicionales. El exceso de ansiedad perjudica a los jóvenes examinados y nos complica medir con precisión sus competencias verdaderas”, sugiere Leonor Varas, directora del Demre de la U. de Chile. Para Claudia Madrid, jefa del Departamento de Asesoría Vocacional y de Estudio del Preuniversitario de la U. Católica, otro

factor clave es la distracción: “Podemos poner más esfuerzo y voluntad en compartir panoramas sencillos, como ver una película, caminar, jugar juegos de mesa, comer juntos; actividades que den la posibilidad de participar como familia, de distraernos”.

A su vez, considera importante “intencionar muestras de cariño o gestos de ternura. Pueden ser demostraciones físicas o pequeños detalles, como hacerles el desayuno. Que puedan sentirse queridos aumenta la secreción de sustancias relacionadas con el bienestar, como la oxitocina, la serotonina, la dopamina, entre otras, y disminuye la acumulación de cortisol, relacionado con el estrés”.

“Los adultos también podemos apoyar con la logística, que se anticipe con los materiales. No ha faltado el caso de un estudiante que llega sin cédula de identidad”, añade Catalán.

### ■ OTRAS RECOMENDACIONES ■

#### MAÑANA LUNES

se realiza el reconocimiento de salas, entre las 11:30 y las 12:30 horas (10:30 y 11:30 horas en Rapa Nui). Luego, a las 15:00 horas, comienza la rendición de la PAES.

#### LOS ESTUDIANTES

deben llevar su documento de identificación vigente y la Tarjeta de Identificación obtenida en el Portal de Inscripción.

#### EL MATERIAL PERMITIDO

es lápiz grafito Nº 2 o portaminas HB, goma de borrar y destacador (opcional).

#### ESTÁ PROHIBIDO

el uso de celulares, tabletas, calculadoras, máquinas fotográficas, relojes inteligentes y otros dispositivos electrónicos.

#### TAMPOCO ESTARÁ PERMITIDO

el ingreso con carteras, bolsos, mochilas o cualquier elemento que no sea imprescindible para rendir la PAES.