

Dormir bien y no hacer maratones de estudio: consejos de los expertos para rendir la PAES

EDUCACIÓN. Desde el 1 y hasta el 3 de diciembre próximo, miles de jóvenes y adultos deberán rendir este examen para optar a algún cupo para la educación superior en el país. Manejar la ansiedad y hacer actividad física están entre las claves.

Karen Elena Cereceda Ramos
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Desde el lunes 2 de diciembre, miles de estudiantes comenzarán a rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), tras varios años de estudio y preparación. Ello trae consigo nerviosismo y ansiedad en los jóvenes, quienes proyectan esta prueba como el inicio a su futuro estudiantil. En este sentido, son varias las técnicas y los consejos que los jóvenes pueden aplicar durante los días previos para no estresarse y llegar tranquilos a rendirla.

Claudia Maggi, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes (UANDES), explica que "es normal que los estudiantes experimenten cierto grado de ansiedad y nervios frente a la PAES. Sin embargo, es importante que ellos se sientan seguros de sus conocimientos y de su preparación, ya que la sobreexigencia de último aumenta la inseguridad".

Agrega que, "sin embargo, existen algunos síntomas característicos que se pueden producir a raíz de este tipo de situaciones estresantes. "Algunos de estos síntomas pueden ser dolor de cabeza, cambios en los hábitos del sueño, dolor de estómago o cambios de apetito, entre otros. Tenemos que estar alertas a estos síntomas ya que si persisten se debe consultar a un especialista y no auto medicarse", comenta la académica UANDES.

En tanto, Marianela Navarro, académica de la Escuela de Educación de la Universidad de los Andes recomienda "ejercitar con un estudio activo: con modelos de pruebas disponibles en el sitio oficial del DEMRE, resolverlos, y más allá de saber cuál pregunta es correcta o incorrecta, hacerse preguntas, pensar, ¿qué me pueden preguntar? Hacer síntesis de lo que se ha aprendido, utilizando técnicas que favorezcan la recapitulación de contenidos y la detección de puntos que aún no están bien asentados en el aprendizaje".

Además, la académica in-



LA PRÓXIMA SEMANA SE LLEVARÁ A CABO UN NUEVO PROCESO DE PRUEBA DE ADMISIÓN A LA EDUCACIÓN SUPERIOR (PAES 2025).

dica que es muy importante tener un "plan B". "En caso de que las cosas no salgan como las tiene planificadas. Entender que el resultado de la evaluación no es definitivo. El resultado que el estudiante obtenga no solo depende del alumno, sino que depende de un conjunto de otros factores", precisa Navarro.

Desde la UANDES además prepararon una lista de consejos para aplicar durante estos días (ver recuadro).

CUENTA REGRESIVA

El académico de la Facultad de Educación de la Universidad Central, Carlos Guajardo Castillo detalla que, "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".

Añade que no es necesario repasar contenidos unos días

antes de la prueba, más bien, es bueno acudir a algunos organizadores mentales. "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 en un lugar que sea relajante y agradable. Asimismo, ocurre con la alimentación, que expertos advierten sea rica en proteínas y ácidos grasos".

Finalmente, Guajardo dijo que 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 seguridad 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.

DESPUÉS DE LA PAES

Los puntajes se darán a conocer el lunes 6 de enero. Analizar desde la psicología cómo afrontan los jóvenes estos resultados es esencial, ya que suelen estar cargados de expectativas propias, familiares y sociales. La forma en que los estudiantes gestionen estas expectativas influirá en su autoestima, motivación y percepción de capacidad personal.

Según Marisol Sagredo, psicóloga especialista en pedagogía, escritora y docente universitaria, es fundamental que los jóvenes desarrollen resiliencia y autoaceptación para enfrentar estos desafíos de forma saludable.

Para antes de la PAES, la profesional detalla que, "la ansiedad, si se gestiona adecuadamente, puede tener un papel positivo en el rendimiento académico al mejorar la concentración y la productividad.

Técnicas como la respiración consciente y el mindfulness son efectivas para reducir el nerviosismo y aumentar el enfoque en situaciones de alta exigencia como los exámenes".

En tanto señala que, al recibir los resultados, "es importante entender que los resultados representan una oportunidad de aprendizaje continuo y no una medida final del potencial de cada persona. Adoptar una mentalidad de crecimiento permite ver los puntajes como una base para el desarrollo, reduciendo la carga emocional y fomentando una actitud de mejora constante".

Por último, en la etapa de procesar los resultados, Sagredo explica que hay que "enfrentar los resultados de la PAES puede despertar emociones complejas; aprender a aceptarlas es clave para la salud mental. Practicar la autocompasión permite abordar errores o resultados inesperados desde una perspectiva de crecimiento y evita la autocritica destructiva", puntualizó. 

TIPS PARA LA PRUEBA

- **Realizar actividades de recreación:** Los días previos a la prueba es recomendable bajar el ritmo de estudio y dedicar momentos a la recreación, el descanso y el deporte, esto permitirá a los alumnos distraerse y reservar las energías para la prueba.

- **Mantener el orden:** Es importante mantener el orden, tanto físico como mental, y evitar distracciones innecesarias como las salidas a "carreear" u otros eventos importantes.

- **Preocuparse del autocuidado:** En los últimos días previos a la PAES es vital preocuparse por uno mismo, dormir las horas necesarias o comer saludablemente.

- **Compartir con familia y amigos:** Si bien es recomendable evitar las salidas, si se deben tener momentos para compartir con los más cercanos.

- **Evitar el consumo de alcohol:** disminuye la concentración, la calidad del sueño y empeora el rendimiento.

- **No automedicarse:** es de vital importancia evitarlo los días previos a la PAES, nunca sabemos los efectos

- **Tener una rutina de trabajo:** En la que se incluyan los tiempos destinados a actividades académicas, rutinarias y de tiempo libre.

- **Determinar prioridades de estudio:** sugieren la importancia de cada área y las fortalezas y debilidades académicas y personales que el estudiante haya descubierto.

- **Simular las condiciones reales de la prueba:** resolviendo ensayos oficiales en lápiz y papel y con los tiempos asignados para cada prueba.