

## Tips para una buena rendición de la PAES: dormir horas necesarias, llevar una alimentación sana y conectarse con uno mismo

Con la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) a la vuelta de la esquina, miles de estudiantes del país comienzan a sentir la presión que significa rendir los test que buscan evaluar competencias y postular en el proceso de admisión a las universidades.

Esta presión, muchas veces generada por el ambiente en el que se desenvuelven o por ellos mismos, afecta directamente en lo que podría ser el rendimiento de los y las estudiantes a la hora afrontar esta prueba, siendo así, muy importante tomar distintas recomendaciones para llegar a la fecha de la PAES (3 y 4 de diciembre) lo más tranquilo posible.

Frente a esto, Rodrigo Garrido, psicólogo del Programa de Autocuidado Estudiantil del Departamento de Salud Estudiantil de la Universidad de La Serena entrega distintos consejos o tips para que jóvenes que rendirán esta prueba de la mejor manera posible.

El primer consejo que entrega el especialista a la hora de afrontar esta prueba es aprender a manejar la ansiedad: "Este es un desafío y es normal que para situaciones como

esta sientan ansiedad. La ansiedad es parte de todos nosotros, la vamos a sentir durante toda nuestra vida, pero lo importante no es verla como un enemigo, sino que es algo que vamos a aprender a manejar y lo que más ayuda a esto es la certeza. En la manera en que puedas confiar en ti mismo y sepas lo que viene y más sepas de una situación, es más probable que sientas confianza y disminuya tu ansiedad".

Junto a ello, sobre el estrés que esta situación puede generar en jóvenes, el especialista indicó que "es importante recordar que la PAES es un instante de lo que ustedes saben en ese momento. No son ustedes, es parte de ustedes. Si bien es una evaluación importante porque puede abrir ciertas puertas, hay muchas otras que están abiertas que quizás ustedes ni siquiera saben".

"Sea cual sea el resultado, la vida va a continuar, ustedes van a seguir y las oportunidades van a seguir surgiendo, incluso si toca estudiar más tarde, quizás va ser una mejor opción, más pensada. El hecho de que ustedes sigan con su vida ya es un logro y un éxito. No sean tan exigente, no se

pongan metas difíciles de lograr y recuerden que la PAES es un momento, no es un test de personalidad ni un proyector del futuro", agregó el experto en autocuidado y salud mental.

En cuanto a tips para llegar a la prueba de mejor manera, el psicólogo destacó que lo mejor es "dormir todas las horas necesarias la semana anterior a la prueba, alimentarse de manera sana, evitando cualquier comida o bebida que puedas sentir que te altere, evitar relaciones incómodas durante la semana, evitar problemáticas y situaciones que sientas que te pueden desordenar, evitar cuestionar tu conocimiento durante la semana previa, ya has estudiado mucho durante todo este tiempo, darte la oportunidad de descansar para que tu mente de lo mejor que pueda y sobre todo, evitar los excesos".

Junto a ello, agregó que "cualquier actividad durante el día que te ayude a relajarte y conectarte contigo mismo va a ser de utilidad, especialmente aquellas que te hagan sentir acompañado. Recuerda que esto es un momento dentro de muchos años y la vida va a continuar después. Comparte con tu fa-



milia y amigos y mantén una buena vida social que te mantenga activo y alegre en los momentos previos".

Finalmente, el especialista destaca el rol de la familia a la hora de apoyar emocionalmente a quienes rendirán la PAES, destacando que "los padres pueden ayudar dando seguridad a jóvenes, sabiendo que un resultado que quizás no es el que más esperabas, va a ser bien recibido igual. Saber que el futuro de sus hijos se va a definir con una evaluación o saber que es todo un proceso personal que va por ellos y para ellos y que ellos mismos van a tener que vivir con los resultados. Los estudiantes que están saliendo de cuarto medio saben lo importante que es y los padres ahora tienen que apoyar emocionalmente y dar un espacio seguro sobre el cual ellos poder pararse".