

## Claves para una exitosa rendición de la PAES

A medida que se acerca la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), miles de estudiantes de enseñanza media enfrentan importantes desafíos, tanto académicos como emocionales.

Consciente de esta realidad, el Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE) de la Universidad de Talca comparte recomendaciones clave para que los jóvenes enfrenten este momento crucial con confianza y tranquilidad.

“Es fundamental que los estudiantes reconozcan sus fortalezas y repitan afirmaciones que refuercen su confianza”, destaca Clara Lorca, psicóloga y facilitadora psi-

coeducativa del componente de Preparación para la Enseñanza Media del PACE UTalca.

Además, subrayó la importancia de practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación, así como garantizar un descanso adecuado de entre 7 y 9 horas en las noches previas al examen. Según la experta, es clave evitar las comparaciones con otros compañeros y buscar apoyo emocional en familiares o amigos para manejar la ansiedad.

En el aspecto académico, Lorca enfatizó la necesidad de planificar el estudio, priorizando las áreas que representan mayor desafío, pero sin descuidar las fortalezas. Por tanto

recomendó realizar ensayos en condiciones similares a las del examen para familiarizarse con el formato y administrar mejor el tiempo. Asimismo, sugirió abordar primero las preguntas más sencillas y dejar las más complejas para el final, utilizando materiales confiables, como los proporcionados por programas educativos oficiales.

Tips para el día de la prueba Para el día de la prueba, la especialista recomendó a los estudiantes desayunar alimentos nutritivos que brinden energía sostenida, como frutas, cereales integrales y proteínas. También es crucial llegar con anticipación al lugar de rendición para evitar contratiempos y llevar los

elementos necesarios y permitidos por el DEMRE, tales como el carnet de identidad, tarjeta de identificación impresa, lápiz grafito, goma y una botella de agua.

“La PAES no solo evalúa conocimientos sino también competencias específicas en distintas áreas del conocimiento, como comprensión lectora, razonamiento matemático y habilidades científicas, entre otras. Estas competencias reflejan la capacidad de los estudiantes para aplicar lo aprendido en situaciones concretas y resolver problemas de manera efectiva, alineándose con los desafíos académicos que enfrentarán en la educación superior, en este contexto con una preparación integral, tanto

psicológica como académica, los jóvenes podrán alcanzar su máximo potencial”, afirmó Tania Mascaró, jefa de Admisión y Acceso de la Universidad de Talca.

Mascaró, también destacó la importancia de revisar las condiciones de rendición publicadas por el Demre, como los horarios de ingreso y las recomendaciones específicas para cada local de aplicación, que podrán conocer el día viernes 29 de noviembre desde las 09:00 ingresando con su contraseña a la plataforma del DEMRE. “Estar informados sobre el proceso completo reduce la incertidumbre y ayuda a los estudiantes a concentrarse únicamente en su desempeño”, señaló.