

# Llegar a la PAES con confianza

La Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) se acerca, y con ella, llegan tanto las emociones como los nervios. En esta recta final, es crucial priorizar calidad sobre cantidad. No intentar abarcar todo lo que no estudiaste en cuatro años; en cambio, distribuye tu tiempo para repasar solo lo esencial. El descanso es tu mejor aliado. Estudiar sin pausas puede ser agotador y poco efectivo. Dedicar momentos a desconectar, respirar profundo y relajarte. Una mente tranquila rinde mejor que una saturada. Además, confía en ti mismo.

Visualizar tu éxito no es un cliché, es una técnica que fortalece la seguridad. Imagínate respondiendo con confianza y enfrentando la prueba con serenidad. Llegar preparado no es solo saber mucho, sino también estar mental y emocionalmente listo. Enfócate en lo aprendido, respira y confía: el esfuerzo que has puesto en este proceso dará frutos.

**Natalia Cortés, coordinadora de la  
Unidad de Apoyo al Aprendizaje, UACH  
(Universidad Austral de Chile)**