



# ADMISIÓN 2025

Las casas de estudios superiores ya cuentan con su oferta académica lista para ser ofrecida a los futuros estudiantes. Conozca más acerca de las opciones con las que cuentan estas instituciones para el próximo año.



Ingreso a la educación superior

## Expertos entregan recomendaciones para manejar la ansiedad antes de la PAES

En el caso de los estudiantes, se aconsejó tener espacios organizados y ritmos de estudio. Por su parte, a las familias se le pide ser empáticas con la ansiedad del joven y, en caso de no tener los resultados deseados la primera vez, dar la oportunidad para que se vuelva a preparar.

A poco más de dos meses de rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), estudiantes y sus familias experimentan diversas emociones. Aunque es normal, se deben considerar algunos factores durante este proceso.

Probablemente en el último período previo a dar la PAES, la ansiedad abunda en los estudiantes. En ese sentido, especialistas de la educación y la psicología dan algunos consejos para lidiar con esto y con otras emociones que se puedan sentir hasta el 2 de diciembre, fecha en la que parte la rendición de la PAES 2024.

El psicólogo César Carreño, académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián y magíster en Psicología de la Adolescencia, aborda la situación desde tres puntos de vista.

“Por una parte, el foco de la ansiedad del adolescente puede estar conectado a la sensación de que la prueba que se rinde define su futuro; así también, hay un foco que está relacionado con el rendimiento

propio respecto al grupo de pares; también la ansiedad puede estar en la preocupación por el tiempo que podrían perder en el caso de tener que repetir la prueba y, en este sentido, tendemos a tomar una posición adulta centrada y le decimos a los adolescentes que ‘no se preocupen que es solo un año’, pero en eso perdemos de vista que la percepción del tiempo del adolescente difiere de la del adulto”, explicó.

Entrega una serie de consejos que los adultos pueden tener en cuenta para ayudar en la recta final de la preparación de la PAES:

**La Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) 2024 está fijada entre el 2 y 4 de diciembre. Entre el 6 y 9 de enero de 2025 se llevará a cabo el proceso de postulación.**

– Empatizar con la ansiedad basal de los adolescentes y su necesidad de no perder su contacto con el grupo de pares.

– Entender que el ingreso a la universidad se puede vivir con cierto grado de ambivalencia, porque

por una parte el estudiante quiere ingresar a ella, pero es un contexto nuevo y desconocido, por lo que puede querer mantener vínculos antiguos en ese nuevo escenario. En este plano,

podría ayudar aportar con las propias experiencias, mostrando que los vínculos que uno hace en una etapa tan importante como la del colegio se pueden mantener, independientemente de que los amigos estudien en universidades diferentes.

– Comprender que la percepción de temporalidad del adolescente es distinta a la que tengo como adulto, mostrar que, en caso de no obtener el resultado deseado, ese año puede ser provechoso y no necesariamente perdido, además que puede ser una buena oportunidad para prepararse nuevamente con otros adolescentes que pueden estar en su misma situación y que pueden tener un año con una rutina que no se asocie a “perder” ese año.

– Desinstalar la visión comparativa respecto a su propio rendimiento y el de sus pares. Hay que enfatizar que el rendimiento de la prueba es una fotografía del momento, que está influida por muchos factores como la ansiedad, la preparación y dichos factores están dentro del control del individuo, por lo que con la debida preparación el resultado debería mejorar.

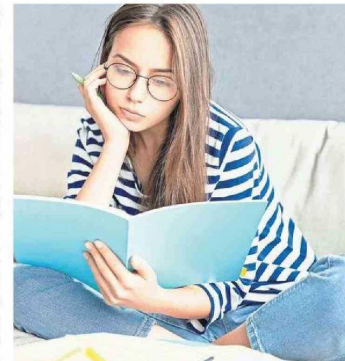
**ESTUDIO SOSTENIDO**  
 Por su parte, la directora del departamento de Pedagogía de la Facultad de Educación de la U.S.S. sede de Concepción, Cecilia Medina, coincide con que es necesario

manejar el estrés que sienten los adolescentes a medida que se acerca la fecha de la PAES.

“Es fundamental que los padres y educadores comprendan que el enfoque excesivo en las pruebas estandarizadas, como la PAES, puede tener efectos negativos en la autoestima de los estudiantes. La educación no consiste solo en transmitir y recibir información, sino en interactuar con el entorno, el lenguaje y las emociones. La sociedad en general, junto a la familia, debe favorecer la entereza con que el estudiante enfrente la prueba”, afirmó.

Desde el punto de vista del estudiante, la académica recomienda “abrir al círculo familiar y social cercano las expectativas académicas y las preocupaciones o temores, así se permite disminuir la carga emocional, enfocarse en el desafío y estimular una disposición positiva a rendir el examen”.

Entre los consejos, recomendó una preparación sostenida en un espacio organizado, con ritmos de estudio y ajustado a los requerimientos individuales de concentración. Además, para los días previos a la PAES, destaca que “es importante realizar ejercicio físico, mantener una buena calidad del sueño, realizar alguna actividad recreativa para permitir acciones de autocuidado, incorporar con regularidad alguna



Un ritmo de estudio sostenido puede ayudar a conseguir mejores resultados en la prueba.

técnica de respiración controlada y mantener rutinas diarias sin alteraciones”.

Junto a todo lo anterior, se sugirió investigar sobre las carreras de interés, explorar opciones a través de tests vocacionales, visitar las instituciones de educación superior y reforzar los conoci-

mientos a través de la realización de ensayos.

La rendición de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) 2024 está fijada del 2 al 4 de diciembre y entre el 6 y 9 de enero de 2025 se llevará a cabo el proceso de postulación a las universidades.

## Fechas importantes

<b>2</b> Diciembre	<b>3</b> Diciembre	<b>4</b> Diciembre	<b>9</b> Diciembre
<b>11.30 a 12.30 horas:</b> Reconocimiento de salas  <b>15 horas:</b> Rendición PAES Competencia Matemáticas 2 (M2)	<b>9 horas:</b> Rendición PAES Competencia Lectora  <b>15 horas:</b> Rendición PAES Electiva de Ciencias	<b>9 horas:</b> Rendición PAES Competencia Matemáticas 1 (M1)  <b>15 horas:</b> Rendición PAES Electiva de Historia y Ciencias Sociales	<b>Apertura de simulador de postulación</b>

