

## Estrés previo a la PAES

Señora Directora:

Los procesos evaluativos siempre producen estrés, por lo que es importante comprender cómo manejarlo y contribuir a procesos de psicoeducación sobre el tema. Cuando estamos estresados, podemos sentir que somos los únicos en esa situación, y saber que esto no es cierto puede generar tranquilidad, aunque sea de forma inconsciente.

El estrés sigue la analogía de añadir energía a un material. Por ejemplo, al tensar una varilla de madera con ambas manos, acumulamos estrés en ella, y si seguimos aplicando fuerza, eventualmente se romperá. Lo ideal es liberar esa energía gradualmente para que vuelva a su estado. En esta analogía, debemos recordar que todo material, incluso el acero, se estresa; lo único que cambia es la cantidad de fuerza necesaria para hacerlo, algo similar a lo que ocurre en las personas.

Entonces, ¿qué hacer al enfrentar una prueba como la PAES? Evitar acumular energía estudiando a última hora lo que no se ha estudiado antes, ya que probablemente será más perjudicial que beneficioso. Intentar relajarse, mantener la mente descansada, dormir bien, comer de manera

saludable y consumir suficiente líquido los días previos. Esto no elimina el estrés, pero ayuda a reducirlo al mínimo. La clave es no acumular más tensión de la necesaria y entender que la PAES no es la única vía de ingreso a la universidad.

Hoy existen otras oportunidades, ya que la PAES puede rendirse tanto en invierno como en verano, lo cual permite varias alternativas en caso de que el puntaje no sea el esperado. Además, incluso si se requiere un puntaje alto para cierta carrera, existen programas alternativos de ingreso, como el bachillerato, que también conducen al acceso universitario. Es una etapa importante, sin duda, pero no es la única opción. Comprender que este examen no es de vida o muerte es esencial para gestionar la presión de manera saludable.

*Dr. Emilio Sagredo Lillo-USS*