

## OPINIÓN

### **¡Sin miedo al éxito!**

Cristian Sánchez  
Director de Ingeniería civil  
en Minas de la U. Central  
Región de Coquimbo

Entre el lunes 2 y miércoles 4 de diciembre, miles de estudiantes en Chile realizarán los exámenes de acceso a la educación superior (PAES), con el objetivo de acceder a una carrera universitaria elegida entre las 45 universidades adscritas al sistema de Acceso a la Admisión universitaria. Todos los que hemos vivido el proceso sabemos que está lleno de múltiples emociones, tanto positivas como negativas. Aunque es difícil poder controlar la ansiedad y el nerviosismo por pensar en el futuro, incluso en el peor de los casos que pudiera presentarse, no

es el fin del mundo. Recuerden que el camino hacia el éxito como persona y como profesional nunca será único ni lineal.

A modo de aconsejar a los futuros estudiantes universitarios, estos 10 días que quedan les aconsejo no saturarse con textos complejos, sino estudiar los diagramas, mapas mentales y tarjetas de memoria que ya han analizado durante el tiempo de preparación, que les ayude a retener la información de forma clara y estructurada. Nunca está demás realizar los últimos ensayos académicos, pero eviten el "cramming", ya desde el punto de vista neurocientífico, sobrecargar la memoria de corto plazo, dificultará el proceso de transferencia a la memoria de largo plazo. Complementen estos últimos días de repaso con rutinas de manejo de respiración, que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, además de mejorar la concentración y el control de emociones. También practiquen deporte, ya que el proceso libera endorfinas, las hormonas que mejoran el estado de ánimo, además de mejorar la calidad del sueño y

reducir la tensión muscular.

Independiente de la elección de carrera que cada estudiante elegirá, y más allá de las competencias técnicas que logren adquirir dentro de su formación profesional, siempre tengan plena convicción propia de adquirir un sólido compromiso por contribuir a un futuro sustentable. Continúen desarrollando una empatía profunda con los desafíos socioambientales que vivimos, y tener una convicción firme de que sus acciones tendrán un impacto positivo en su entorno. Desarrollen habilidades de comunicación interpersonal y una capacidad de adaptación de entornos cambiantes, que contribuya al trabajo colaborativo e inclusivo. Desde nuestro rol como docentes, debemos mantener nuestro compromiso de formar estudiantes que logren una capacidad de pensamiento sistémico crítico, que puedan identificar problemas y relacionarlos con su entorno, anticipar escenarios futuros, colaborar con diversos actores y proponer soluciones sostenibles que impacten en las comunidades donde interactúan.