

De experta en educación: Consejos claves para una correcta preparación de la PTU

La prueba se rendirá en dos grupos: el 6 y 7 y el 9 y 10 de diciembre. A estas alturas —recomiendan— hay que evitar las “maratones de estudio”.

Falta poco más de un mes para que se rinda la PTU (Prueba de Transición para la Admisión Universitaria) y muchos jóvenes comienzan a buscar diversas herramientas y técnicas que les permitan enfrentar de mejor forma este proceso. Con el objetivo de ofrecer orientación y apoyo a los estudiantes que son partícipes de esta prueba, Ana Henríquez, decana de la Facultad de Educación de U. de Las Américas, comparte los siguientes consejos:



- 1.- Reforzar contenidos ya estudiados:** Como queda poco tiempo, no es recomendable empezar a estudiar temas nuevos, sino que reforzar lo aprendido.
- 2.- Respetar el tiempo de descanso:** Aunque al quedar poco tiempo, muchos consideran importante estudiar más, no son buenas las “maratones de estudio”. Por lo mismo, es preferible estudiar un poco todos los días y evitar las jornadas demasiado extensas.
- 3.- Simular la rendición de la prueba:** Es importante hacer ensayos lo más reales posibles, es decir con tiempo, mascarilla, concentrado y sin pausas ni celular.
- 4.- Aprovechar las plataformas online**

disponibles: Hoy existen muchas alternativas para ejercitar (<https://preu.udla.cl/landing>). Es recomendable realizar al menos 20 ejercicios cada semana de las distintas materias para ir afianzando los aprendizajes.

5.- Planear estratégicamente el desarrollo de las pruebas: Esto incluye conocer las tablas de conversión de puntajes para identificar cuántas preguntas correctas corresponden al puntaje que se espera obtener. Estimar el tiempo que se tiene por pregunta y determinar que ítems contestar primero.

6.- Cuidar el organismo: Hay que generar una rutina que incluya desde los horarios de alimentación hasta el tiempo destinado para ejercicio o actividad física,

ya que impacta positivamente en la salud mental.

7.- Controlar el estrés: Este último se incrementa al estar cercana la fecha de la PTU, por lo que es recomendable realizar alguna actividad que permita controlarlo. Lo más sencillo es realizar ejercicios de respiración, también meditar o practicar cualquier actividad que otorgue tranquilidad. Para que tenga efecto, hay que empezar pronto y no el día anterior.

8.- Confianza: A medida que se acerca la fecha de rendición de la prueba, la ansiedad tiende a ir en aumento, lo que genera inseguridad. Frente a esta sensación es recomendable detenerse y pensar en todo lo realizado y valorarlo.

9.- Siempre hay nuevas oportunidades: Si algo falla y los resultados no son los esperados, los jóvenes pueden prepararse y rendir la prueba nuevamente o ver otras opciones de estudio. No hay que abandonar el sueño de ser un profesional, el recorrido no tiene por qué ser siempre perfecto, la vida en sí misma no lo es, lo importante es tener una actitud positiva y saber enfrentar tanto los éxitos como las derrotas.