

PAES: Tips para mantener una salud mental adecuada previo a la evaluación

Mantenerse conectado con el momento presente, normalizar que la prueba puede generar cambios anímicos y flexibilizar planes son algunas de las recomendaciones que entrega la psicóloga USS, Ximena Rojas.

Los días 17, 18 y 19 de junio se rendirá la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) de Invierno, correspondiente al proceso de admisión a la educación superior para el año 2025. La evaluación, suele traer consigo sentimientos como ansiedad e inseguridad y también aumentar los niveles de estrés de los adolescentes que la rinden, lo que perjudica su salud mental.

Para la psicóloga y académica de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Sebastián, Ximena Rojas, una forma de mantener una actitud de calma frente a esta evaluación es "normalizar que una prueba como esta nos pueda producir una sensación de angustia o de ansiedad, en el sentido que es súper esperable que no nos sintamos como de costumbre".

La experta recalca que cada persona debe utilizar las estrategias que históricamente le han funcionado para manejar situaciones estresantes, como meditar o hacer deporte, pero también ser consciente de cuándo se necesita pedir ayuda. "Otro aspecto importante que tie-

nen que considerar los jóvenes es pedir ayuda cuando estén sintiendo que hay algo que los tiene desbordados porque muchas veces en un estado de ansiedad es posible que no se hagan las lecturas correctas, y buscar apoyo es súper sano, pero se debe ser capaz de reconocer cuándo hacer las solicitudes de ayuda".

Este tipo de evaluaciones trae pensamientos sobre muchas y diversas situaciones futuras, y provoca en personas muy conectadas con el momento futuro, ideas sobre escenarios catastróficos y lo que estos pueden significar para ellos.

Sobre esto, la psicóloga USS comenta que es muy útil "intentar hacer

el ejercicio de mantenerse conectado con lo que se está haciendo ahora, por ejemplo, me doy cuenta de que estoy avanzando en el estudio, que me estoy acostando temprano, que mi cuerpo está descansando y no con el momento mismo de la evaluación, ayudará a evitar situaciones que hagan ponerse más nerviosos y de paso distinguir qué pensamientos automáticos pueden surgir con relación a esta situación".

Finalmente, la académica explica que contar con esta evaluación a mitad de año, representa un aspecto positivo, ya que los jóvenes deben verlo como "una oportunidad y que esta prueba es un paso más, un hito que sirve para lograr



un objetivo que es mucho más amplio, y que se relaciona con un proyecto de vida. En ese sentido, abrir la mente y flexibilizar lo que tengo diseñado en términos de cómo llegar a ese pro-

yecto puede significar que puedo hacer otras cosas y avanzar mientras me vuelvo a preparar. Es importante siempre tener un plan B y un plan C que me ayude a llegar a mi objetivo final".