

Quedan pocos días para rendir la PAES de Invierno, prueba que permite ingresar a la educación superior. La ansiedad puede aumentar durante este tiempo, por lo que Cristóbal Guerra, psicólogo y docente de la carrera de Psicología UST Viña del Mar, entregó algunos consejos prácticos sobre cómo abordar la previa a este importante paso para muchos estudiantes.

1. **Prepárate**

“Es importante hacerse un programa de estudios que te permita balancear el estudio con actividades que te permitan recuperar energía para llegar bien a la próxima semana. No te recomiendo que en estos días estudies 12 horas diarias porque vas a gastar todas tus reservas de energía, vas a dormir poco y vas a llegar agotado a la prueba”.

Anuncio Patrocinado

“En psicología conductual hay un concepto que se llama el principio de Premack, que quiere decir que yo tengo que matizar periodos estructurados de deberes con periodos de recreo de espacio para relajarme. Pero es importante para quienes van a dar la prueba que esos periodos estén estructurados. Por ejemplo, no me paro del escritorio si no leo estas cuatro páginas o si no termino estos 10 ejercicios de matemáticas. Esto también debe ser para el periodo de descanso, porque es super fácil quedarse pegado en el teléfono y que el descanso dure 80 minutos, entonces hay que usar alarmas. Es importante tener un break: salir a caminar, tomarse un café, conversar con alguien, es necesario, pero regulado si es que quiero aprovechar los días antes de la prueba”.

2. **Sé realista**

“Es importante entender que, si uno no ha estudiado hasta este momento, uno puede avanzar un poco, pero no se hará el milagro. No digo que hay que rendirse, pero estos días uno puede focalizarse en las cosas pendientes y dosificar la energía porque la idea no es llegar reventados al día de la prueba. Las personas que no se prepararon todo el año, pueden ver esto como un ensayo y tomarlo como una lección para prepararse para la siguiente prueba”

3. **Aprende de los fracasos**

“Los resultados son importantes, pero si pongo todas mis fichas en la prueba,

pongo mi vida entre paréntesis. Luego de dar la prueba aprovecha ese mes de descanso para hacer otras cosas, porque si te va bien, entrarás a la universidad y tendrás que rendir para lograr ese título. Si tengo miedo porque mis padres me presionan por la prueba es distinto a que la presión es autoimpuesta, dependerá de la razón del miedo. En general es importante considerar que las alternativas de educación superior son muchas, hay distintas carreras, hay muchas vías de entrada para cumplir tus sueños. Incluso ahora se puede dar cada seis meses. También existen las carreras técnicas con continuidad de estudios. La prueba es una vía de entrada para cumplir tus sueños, pero no es el único camino”.

4. Ocúpate post PAES

“Si llevas seis meses estudiando cinco horas diarias y ya diste la prueba vas a tener cinco horas para pensar qué va a pasar. Lo primero es organizarse, saber que desde julio vas a tener más tiempo libre, vas a tener un vacío y si no lo ocupas, vas “rumiar” a pensar demasiado. Puedes retomar actividades deportivas, lectura recreativa, trabajo, vida familiar. Es importante complementar porque de lo contrario te pondrás ansioso o a deprimirte porque no tienes un proyecto”.

“Finalmente lo más importante es cuidarse para poder rendir en términos físicos y emocionales: dormir bien, alimentarse bien y descansar lo necesario”.

4 consejos prácticos para quienes rendirán la PAES de Invierno 2024



y tú, ¿qué opinas?