



# Trucos antiestrés para antes y durante la rendición de la PAES

**Algunos necesitan repasar, otros desconectarse en los días previos. Dormir y comer bien, hacer ejercicios de respiración y enfocarse en el aquí y ahora son consejos esenciales para que las conexiones neuronales funcionen.**

Luciana Lechuga

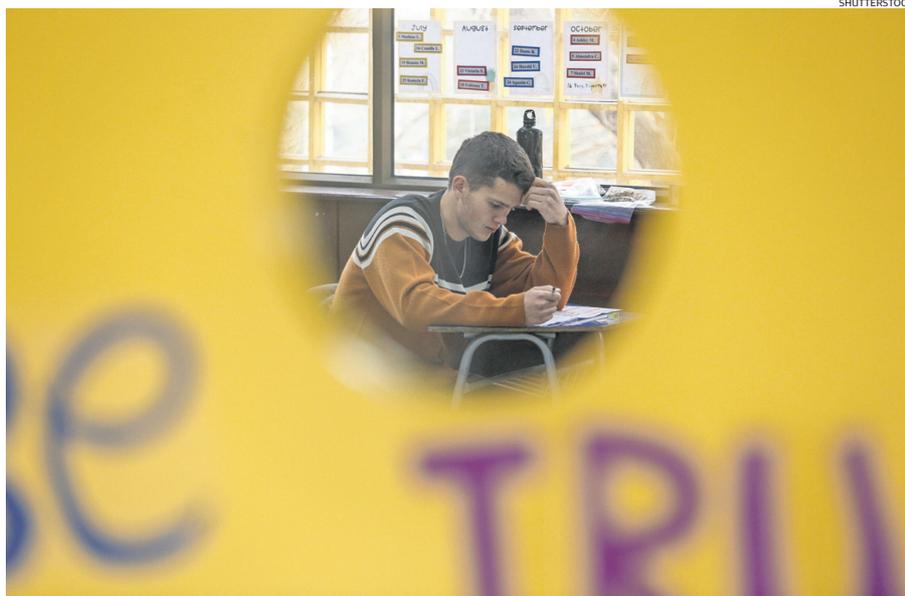
El próximo lunes 27 de noviembre miles de estudiantes deberán demostrar sus conocimientos y combatir los nervios para comenzar a rendir la PAES Regular 2023, que se realizará hasta el miércoles 29. Esto representa el inicio de las etapas más importantes para el Proceso de Admisión 2024. Los resultados se conocerán el martes 2 de enero de 2024 a las 8:00. Ese mismo día, desde las 9:00, se abre postulación a las universidades adscritas al Sistema de Acceso a la Admisión Universitaria.

Según explica Claudia Badilla, psicóloga de Clínica Ciudad del Mar, “la ansiedad ante la evaluación se puede manifestar desde un simple estado de nerviosismo, o bien síntomas de activación neuroendocrina -que regula los procesos fisiológicos del cuerpo humano-, pudiendo producirse, en el menor de los casos, un bloqueo mental”.

Como base de esto, agrega, “está el miedo, con diferentes temáticas según la personalidad y contexto de cada joven, por ejemplo, a perder oportunidades, afectar el futuro, no cumplir expectativas propias y ajenas, ser juzgado, defraudar, etcétera... aunque nada de eso suele pasar”.

Los especialistas aclaran que es posible manejar las emociones y la ansiedad en esos días especiales. Para esto se aconsejan técnicas de relajación y concentración que pueden realizarse antes y durante la prueba. Como dato, en relación al estudio es importante seguir el mismo patrón que en los ensayos, es decir, no improvisar ni innovar para no generar desconfianza en el propio funcionamiento.

Jennifer Conejero, psicóloga infanto juvenil de Clínica Santa María, considera la prueba como un ansiógeno porque tiene una carga personal, familiar y social importante. “Mu-



LA ALIMENTACIÓN ORDENADA SERÁ LA RESPONSABLE DE MANTENER NIVELES ESTABLES DE GLUCOSA, PRINCIPAL ALIMENTO DEL CEREBRO.

chos jóvenes sienten que el futuro se define ahí, que deben mostrar lo buenos que son y responder a lo que se espera de ellos. Eso puede traicionar los nervios, por lo que es fundamental trabajar la ansiedad antes y si a esta fecha hay insomnio por la angustia, problemas estomacales o malestar significativo, se aconseja buscar ayuda profesional”, explica.

## ANTES: SUEÑO Y RESPIRACIÓN

Jade Ortiz, psicóloga y docente de la Universidad Santo Tomás, comenta que es fundamental “dormir adecuadamente. Esto permite que lo estudiado se consolide y se regulen los niveles de ansiedad. Se pueden sumar ejercicios de respiración para relajarse. Estos se pueden practicar todos los días, permitiendo que el sistema nervioso se regule. También pueden ser útiles a la hora de rendir la prueba, para manejar el estrés in situ”.

La especialista destaca que hay dos tipos de personas: las

**“La ansiedad ante la evaluación puede manifestarse desde un simple estado de nerviosismo hasta un bloqueo mental”.**

**Claudia Badilla,  
psicóloga de Clínica  
Ciudad del Mar**

que necesitan relajarse antes de rendir una prueba y las que necesitan repasar. Al primer grupo le recomienda tomarse la última semana para descansar, pues “desconectarse permitirá que los conocimientos se asienten”. Al segundo grupo le aconseja “organizar un horario para poder estudiar de manera ordenada”. Sin embargo, sugiere “no concentrarse en las cosas no aprendidas ya que, a veces, lo que se estudia de forma rápida y en último lugar puede bloquear lo aprendido anteriormente”.

La psicóloga Jennifer Conejero recomienda mantener un horario de estudio, partiendo por el contenido más difícil: “Debe tener periodos de descanso, pero hay que ser responsable con esto y respetarlos. Además, silenciar las redes sociales, tanto luces como sonidos, porque afectan la concentración”.

## DURANTE: AQUÍ Y AHORA

Durante la prueba es importante mantener la concentración y el buen ánimo. Claudia Badilla dice es normal sentir reacciones de ansiedad, como cambios en la respiración y el ritmo cardíaco, que podrían disminuir: la respiración abdominal profunda y ejercicios de relajación simples pueden ayudar a regular la respuesta de ansiedad en el momento previo. También recomienda “focalizar la atención en el registro de la experiencia, lo que puedo ver, escuchar, oler, enumerar, atendiendo más lo que se está viviendo en presente que lo que se fantasea o imagi-

na respecto al futuro”.

En la misma línea, la psicóloga Jade Ortiz aconseja tomar la PAES “como una oportunidad y no como una amenaza. Trabajar frases de aliento para repetirse internamente para darse fortaleza y, en el caso de sentir mucha ansiedad, focalizarse en un punto de la sala, nombrando mentalmente las cosas que ves. De esta forma ayudas a tu cerebro a desconectarse de pensamientos negativos”.

## ALIMENTARSE BIEN

Todo este proceso debe ir acompañado de una alimentación saludable si se quiere tener un buen rendimiento. Carola Pantoja, nutricionista de Clínica Biobío, dice que “es indispensable respetar los horarios de desayuno, colación, almuerzo y cena, porque debemos mantener nuestros niveles estables de glucosa, el principal alimento del cerebro”, aconseja.

Además, explica que las co-

# 27

al 29 de noviembre próximos se rendirá la PAES regular 2023. Los locales de rendición se darán a conocer el viernes 24 de noviembre. El martes 2 de enero se darán resultados.

# 287

mil 321 personas, según la subsecretaría de Educación Superior, están inscritas para rendir la PAES este mes, un aumento de 4,4% en relación al proceso anterior.

nexiones nerviosas necesitan minerales, vitaminas del complejo B y aminoácidos para funcionar bien. Por eso, se recomienda consumir bastante agua durante el día, grasas saludables y omega-3 presente en los pescados, junto con alimentos ricos en hidratos de carbono, pero de absorción lenta como granos y cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

Según cifras de la Subsecretaría de Educación Superior, 287.321 personas se inscribieron para rendir la prueba, lo que representa un aumento del 4,4% respecto al proceso anterior. El proceso está marcado por una fuerte participación femenina.

El Departamento de Evaluación, Medición y Registro Educativo (Demre), a cargo del proceso, informó que su Mesa de Ayuda atenderá el sábado 25 y domingo 26 desde las 9:00 hasta las 19:00 horas. En forma excepcional, también recibirán consultas el lunes 27 (desde las 8:40) y los días 28 y 29, ambos desde las 7:00. Los locales de rendición se darán a conocer el viernes 24 de noviembre.

CS