

A pocos días de la PAES: ¿Cómo enfrentar este examen de acceso a la educación superior?

La profesora de religión y filosofía, magíster en orientación vocacional y facilitadora componente preparación en enseñanza media del programa de acceso a la educación superior (PACE) de la UCM, Yasna Zenteno, comentó consejos para sobrellevar de la mejor manera este proceso de evaluaciones.

La rendición de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) marca un momento sumamente importante en la vida de quienes la realicen, pues de esta prueba depende el ingreso a la universidad, en la carrera que los jóvenes desean.

Sin embargo, como todo proceso relevante, nadie queda exento de los nervios que produce estas fechas, sumándole que por primera vez se agregó la prueba de competencia matemática M2 y, además, se modificó la escala de medición de puntajes del DEMRE, por lo que también se renovarían los puntajes de cada carrera.

Es por eso, que desde la Universidad Católica del

Maule (UCM), la profesora de religión y filosofía, magíster en orientación vocacional y facilitadora del Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP) de la UCM, entregó consejos para calmar los nervios y bajar la ansiedad de los tres días de pruebas.

Consejos para calmar los nervios ante la PAES

Una de los primeros factores que Yasna Zenteno comentó, fue la búsqueda de redes de apoyo y de diálogo, indicando que “se debe identificar quienes son las personas que están apoyando, ya sea familia, amigos u orientador del colegio o preuniversitario, ya que son pilares donde apoyarse durante y después de la PAES”, afirmó la faci-

litadora PACE.

Otra de las cosas que se deben tener en cuenta, es cuidar la alimentación y el sueño, pues la correcta nutrición y el buen descanso, son indispensables para rendir bien en cualquier situación. Frente a esto, la profesora indicó que “es importante no innovar en alimentos nuevos, y priorizar la dieta que ya está adaptada a cada uno, además de alejarse de las pantallas por las noches para dormir bien”, expresó Yasna Zenteno.

Por otro lado, dejar tiempo para la recreación y distracción es clave para estar en calma y sobrellevar de una manera más calmada este proceso, dejando momentos para estar con



amigos, practicar algún deporte, realizar el hobby favorito, o cualquier actividad que no sea continuar estudiando, si no que realmente sea distraerse durante un tiempo definido antes de continuar con el estudio.

Finalmente, Zenteno agregó que “hay que tener en cuenta la importancia del proceso, pero principalmente se debe confiar en el

proceso que han realizado, confiar en sus capacidades y que tendrán un resultado exitoso, y también considerar que todos los años hay más oportunidades para mejorar”, sostuvo la facilitadora del CAP UCM.

Para mayor información sobre fechas y horarios de la PAES 2022, pueden visitar el instagram de @prenovato.ucm.