

# ¿Cómo manejar el estrés que genera la PAES?

- **Entre el 16, 17 y 18 de junio se rendirá la Prueba de Acceso a la Educación Superior de invierno, desde Achs Salud entregan consejos para enfrentarla de la mejor manera posible.**

Cerrar el semestre suele traer consigo una serie de desafíos. Un ejemplo de ello es lo que miles de estudiantes viven al ser parte del proceso de Admisión 2026, rindiendo la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) con el fin de acceder a una universidad, instituto o centro de formación técnica.

Las exigencias que conlleva rendir esta evaluación, más todo lo que trae consigo el proceso en sí, puede impactar en la salud mental de los estudiantes. Francisca Lam, Jefa Gestión Salud Mental de Achs Salud, explica que “el estrés es una reacción esperable en estos contextos, pudiendo incluso ser adaptativa, dado que les permite a los estudiantes movilizarse para responder con eficacia y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, cuando se acumulan diferentes exigen-

cias al mismo tiempo, el estrés puede dejar de ser constructivo y convertirse en una fuente de malestar, afectando la salud mental de las personas. Por lo tanto, es importante cuidarse durante este período”

Francisca Lam entrega las siguientes recomendaciones y herramientas para lidiar con el posible estrés que acarrea esta prueba:

- **Considerar tiempos de descanso:** respetar las horas de sueño mínimas (7 a 9 horas diarias) para asegurar un buen funcionamiento, y agre-

gar descansos proporcionales que permitan descansar la vista y desconectarse unos minutos.

- **Mantenerse activo/a:** hacer actividad física ayuda a liberar las hormonas que generan el estrés. El solo hecho de salir a caminar 30 minutos al día es beneficioso

- **Ajustar expectativas:** considerar el contexto actual y aislar expectativas poco realistas a este. Limitar las expectativas de otros, priorizando las personales y centrarse en el presente, en lo que sí se puede hacer para cumplirlas.

