

Se realiza el 28, 29 y 30 de noviembre:

Los pasos antes, durante y después de rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior

■ Además de repasar, pero no sumar nueva materia la semana previa al examen, también es importante alimentarse y dormir bien. Tras la PAES, la idea es analizar cómo el estudiante cree que le fue y elaborar un plan B.

ANNA NADOR

El próximo lunes 28, martes 29 y miércoles 30 de noviembre, más de 275.000 estudiantes rendirán la primera Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES).

En este tiempo que queda antes de la prueba, dice Francisca Yuri, directora del Centro de Apoyo al Desempeño Académico de la Universidad del Desarrollo, "la primera recomendación es no tratar de abarcar más contenido".

Esto es relevante, explica, porque "incorporar nuevos contenidos puede ser tan extremo que lo único que se va a lograr es aumentar la ansiedad y fomentar un bloqueo donde no puedo aprender y empiezo a olvidarme de lo que ya sé".

En vez, "uno tiene que consolidar lo aprendido. La mejor manera de hacerlo es a través de repases para ir refrescando todo aquello que estudiaron con más anticipación", apunta.

Con ello concuerda Johanna del Pino, subdirectora docente del Preuniversitario UC, quien agrega que es aconsejable "revisar los ensayos, las respuestas correctas y hacer un análisis de cuáles son sus errores frecuentes, para que en el mo-

Diferencias

Johanna del Pino, subdirectora docente del Preuniversitario UC, explica que la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) es efectivamente distinta a las anteriores (como la Prueba de Transición Universitaria (PTU) y la PSU) ya que se centra en la competencia. Es decir, "el contenido sigue siendo importante, pero ya no es lo más trascendental, la habilidad pasa a ser una protagonista". Por ende, resalta que al momento de dar la prueba, es muy relevante que los estudiantes empleen la comprensión lectora y lean atentamente "lo que dice el enunciado y qué me indica cada una de las alternativas de la pregunta".

momento de la prueba los tengan presente".

Soltar cuadernos

Pero dos días previos al examen, "lo primero que se tiene que hacer es soltar los cuadernos, comer sano, hidratarse y tener actividades recreativas", señala Yuri.

Algunas ideas que recomienda son "compartir con la familia



"Nunca hay que olvidar que hay un porcentaje que no podemos controlar en una prueba, por ejemplo, que amanezcamos enfermos", señala Francisca Yuri, directora del Centro de Apoyo al Desempeño Académico de la U. del Desarrollo.

giere "comer algún dulce o chocolate que les ayude a estar activos". Pero advierte que esto no se debe hacer durante la prueba, ya que el cerebro estará pensando en cómo digerir.

A la vez, dice que es relevante que los estudiantes tomen conciencia de cómo se encuentran emocional y mentalmente durante el examen. "Si están en un momento de mucha ansiedad ante una pregunta, a veces es mucho mejor parar, respirar y de ahí retomarla".

Tras dar el examen y enfrentarse a la espera de los resultados, las recomendaciones son similares a la semana previa a rendirlo: tener pasatiempos, tiempos de ocio, compartir con la familia, entre otros.

Pero también, acota Del Pino, "es importante que los estudiantes analicen cómo ellos perciben que les fue en la prueba y en base a eso se plantean distintos escenarios para tener un plan B".

Finalmente, al obtener el resultado, dice Yuri, la primera etapa es "chequear qué me pasa".

"Si no es el resultado esperado, es importante conectarse y ponerle nombre a lo que siento. La segunda parte es conversar". Tras lo cual se puede empezar a actuar en el plan B.

En esa línea, recuerda que "el equivocarse también te enseña y aprendes: amplías tu mirada y puedes de ahí buscar estrategias mucho más potentes para enfrentar una segunda vez la prueba".

o con algún amigo que ya haya pasado el proceso, en vez de pares que darán la prueba, para no entrar en la histeria colectiva".

También, aunque recalca la importancia de dormir bien esos días, añade que "es muy proba-

ble que algunos no puedan conciliar el sueño". Ante esa situación, llama a no estresarse.

Por su parte Del Pino, destaca el ejercicio como una actividad útil para ayudar a liberar tensión en este periodo.

En cuanto a la mañana misma del examen, la subdirectora aconseja "levantarse con una anticipación que les permita a los que darán la prueba no andar corriendo". Y, al menos media hora antes de rendir la PAES, su-

JUAN CARLOS ROMO