

# A POCO DE RENDIR LA PAES: ¿CÓMO ENFRENTAR ESTE EXAMEN DE ACCESO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR?



PROFESIONALES DEL PROGRAMA PACE DE LA UNIVERSIDAD DE TALCA ENTREGARON RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE ESTA PRUEBA.



Entre lunes 28 y miércoles 30 de noviembre se rendirá la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), en la que participarán cerca de 275 mil jóvenes a lo largo del país, quienes con expectativas y sueños esperan cumplir sus metas de acceso a alguno de los planteles de educación superior que forman parte de este sistema.

Dicha situación trae aparejada, para muchos, síntomas de ansiedad o preocupación, aspectos que fueron abordados por profesionales del Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE) de la Universidad de Talca, quienes entregaron recomendaciones.

Lo primero, de acuerdo con Felipe Figueroa, psicólogo del PACE-UTalca, es que los jóvenes acepten la ansiedad como parte del proceso, debido a

que es una reacción natural ante una situación no experimentada. "Si bien es normal sentirse ansioso, los estudiantes y sus familiares deben identificar cuando ese estado supera la normalidad, y enfocarse en trabajar en medidas preventivas para que esto no ocurra", detalló.

Para una medida es establecer una planificación diaria, que contemple el tiempo dedicado al estudio y actividades de esparcimiento, así como reforzar la autoconfianza con ciclos que permitan la reflexión e identificación de habilidades, destrezas, fortalezas y puntos débiles. También resulta importante visualizar objetivos y metas para aumentar las probabilidades de una mejor experiencia en el proceso. El psicólogo recomendó que, en caso de crisis, se pueden efectuar ejercicios de relajación y visualización, además de buscar apoyo en las redes como familiares y amigos que entreguen palabras de aliento, reforzamiento y tranquilidad.

"Este proceso, si bien es importante, no es el único camino para transitar en la construcción de su proyecto de vida. Hay otras opciones como es un trabajo, la educación técnica o el emprendi-



miento. Además, se debe recordar que esta prueba se puede rendir en dos instancias durante el año, aumentando las posibilidades de éxito", resaltó el profesional.

#### MEDIDAS PARA EL EXAMEN

Durante la rendición de la PAES, Romero recomendó responder primero las preguntas que se sepan. "Si se quedan en blanco en una pregunta, deben saltársela para el final y seguir avanzando. Si el bloqueo persiste, se debe hacer alguna técnica de relajación como cerrar los ojos, respirar hondo o centrar la atención. Antes de leer las opciones, se debe responder a la pregunta, así será más fácil encontrar o asociar la respuesta correcta a una alternativa. Lo ideal es que puedan mantener en mente la lógica, el orden y el sentido común", aconsejó. Al finalizar el examen, los estudiantes deben

verificar haber respondido todas las preguntas y que el traspaso a la hoja de respuesta esté correcto. "Es aconsejable intentar relativizar los errores que se cometan, sobre todo si se es muy perfeccionista y crítico consigo mismo, así como también evitar comparar los resultados con los de los compañeros", finalizó la profesional.

### Fechas y horarios de la PAES

La PAES tendrá lugar los días lunes 28, martes 29 y miércoles 30 de noviembre, donde se distribuirán los diferentes exámenes.

Lunes 28 de noviembre a las 15.00 horas: PAES electiva de Ciencias con 80 preguntas distribuidas en 54 de módulo común y 26 de módulo electivo, con una duración de 2 horas y 40 minutos.

**Martes 29 de noviembre a las 09.00 horas:** PAES obligatoria de Competencia Lectora con 65 preguntas y duración de 2 horas y 30 minutos.

**Martes 29 de noviembre a las 15.00 horas:** PAES de Competencia Matemática 2 (M2) con 55 preguntas y una duración de 2 horas y 20 minutos.

**Miércoles 30 de noviembre a las 09.00 horas:** PAES obligatoria de Competencia Matemática 1 (M1) con 65 preguntas y duración de 2 horas y 20 minutos.

**Miércoles 30 de noviembre a las 15.00 horas:** PAES electiva de Historia y Ciencias Sociales con 65 preguntas y duración de 2 horas.

### El día de la prueba

**Mantener una actitud positiva** y evitar quedarse detenido en las preguntas difíciles, seguir avanzando para luego volver. Esto permite avanzar y "refrescar" la manera en que se resuelven las preguntas.?

**Escribir pensamientos y sentimientos justo antes de la prueba,** lo que ayuda a liberar la mente y reducir la posibilidad de que los negativos distraigan. Se dejan a un lado de manera consciente durante la prueba.

**Durante las pruebas, hacer pausas de unos segundos** (probar con ejercicios de respiración) antes de empezar a resolver un problema o pregunta difícil. Esto ayuda a atender mejor las instrucciones.