

Que la ansiedad no te afecte: aprende a enfrentarla antes de la Prueba de Transición

Dra. Evelyn Carrasco Salazar
Directora Nacional del Instituto CREAR de la U. San Sebastián

¿No puedes dormir, estás preocupado y crees que se te ha olvidado todo lo estudiado durante el año? No permitas que la ansiedad te consuma. La Dra. Evelyn Carrasco Salazar, directora nacional del Instituto CREAR de la U. San Sebastián, entrega seis consejos para enfrentar estos difíciles momentos, más aún en un año marcado por la pandemia de Covid-19:

1. Tener plan A, B, C: ¿Cuál es el sentido de rendir esta prueba? Es central tener un objetivo, así que es necesario aprovechar este tiempo para afinar la elección de carrera, resolver dudas vocacionales y tener un "plan B o C", en caso de que las cosas no salgan como las tienes planificadas.
2. No hacer maratones de estudio. No entrar en pánico ni intentar "recuperar el tiempo perdido". Esto es totalmente

desaconsejable, porque es poco probable que se pueda aprender todo en pocos días, y alimenta una ansiedad negativa para el rendimiento.

3. Determinar prioridades: ¿Qué contenidos conviene privilegiar para repasar en esta última etapa? Tomar en cuenta dos elementos básicos: la importancia de cada área (Matemática, Comprensión lectora, Ciencias e Historia y Ciencias Sociales) dentro del peso total, en relación con la carrera y la institución deseada; y las fortalezas y debilidades académicas y personales descubiertas en este período de preparación.
4. Ejercitar y sintetizar: Se pueden aprovechar los ensayos que tengas disponibles, para ejercitar. También puedes hacer síntesis, utilizando técnicas que favorezcan la recapitulación de contenidos y la detección de puntos que aún no están bien asentados en el aprendizaje. Dado el tiempo que resta, es necesario que pruebes estrategias que permitan elaborar en palabras propias los contenidos,

para fortalecer la comprensión y aplicación. Puede ser un resumen, o bien, mapas conceptuales, entre otros.

5. Organizar tu tiempo: En la agenda semanal debes incluir los tiempos destinados a actividades académicas, rutinarias y de tiempo libre. La palabra esencial es "equilibrio". Sin embargo, lo ideal es parar de estudiar unos tres días antes de rendir la prueba para que puedas descansar.
6. Manejar tus emociones. Es esencial manejar adecuadamente la ansiedad. Esta es normal y deseable, ya que permite mantener la alerta, pero también nos bloquea y paraliza si es excesiva. Existen muchas maneras positivas de procesar nuestra ansiedad: hacer ejercicio, conversar con alguien de confianza acerca de cómo nos sentimos, usar técnicas de respiración y relajación. Si la ansiedad es demasiada, hay que evaluar la necesidad de recurrir a un especialista y consultar a tiempo. Por supuesto, no consumir ningún medicamento sin indicación médica.

