

Cómo llegar bien preparado a la PAES: Claves para evitar errores comunes y enfrentar el examen con calma



A pocas semanas de que miles de jóvenes rindan la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), la ansiedad comienza a hacerse presente.

Más allá del estudio académico, existen factores emocionales y físicos que inciden directamente en el rendimiento. Por eso, contar con estrategias integrales resulta fundamental para llegar al examen con una actitud positiva, mayor confianza y claridad mental. Marcelo Muñoz, director de la Escuela de Educación de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), entrega una serie de recomendaciones concretas para abordar este proceso de manera eficiente, con foco en el autocuidado, la organización personal y la regulación emocional. Uno de los primeros pasos, a su juicio, es relativizar el peso de la prueba. "La PAES es una etapa relevante en el proceso educativo, pero no define ni limita el futuro de los estudiantes. Reconocer esto permite reducir la presión externa y enfrentar la evaluación con una perspectiva más equilibrada", señala. Entre los aspectos que más inciden en la preparación se encuentra el descanso. Un sueño adecuado, tanto en cantidad como en calidad, permite consolidar conocimientos y mantener la concentración. "El buen dormir es parte esencial del proceso. El descanso nocturno favorece la fijación de contenidos, mejora la atención sostenida y contribuye a una disposición emocional más estable. La noche anterior al examen se recomienda evitar el uso de pantallas y prescindir de sustancias estimulantes como la cafeína o las bebidas energéticas", afirma. La alimentación también cumple un rol esencial. Muñoz sugiere mantener una dieta liviana, sin incorporar comidas nuevas o muy calóricas, priorizando frutas, cereales, frutos secos y verduras. "Una nutrición adecuada contribuye a mantener los niveles de energía sin generar molestias digestivas. Es aconsejable no realizar cambios bruscos en los hábitos alimenticios durante los días previos a la prueba", indica. Respecto al estudio en los días previos, el llamado es a evitar jornadas extensas sin estructura. En este sentido, reforzar contenidos claves, repasar con mapas conceptuales o esquemas, y realizar pausas activas puede resultar más eficiente que largas horas frente a los apuntes. Manejar la concentración, factor esencial. La organización previa al examen influye directamente en el estado anímico. Al respecto, el especialista de la UBO plantea que planificar el horario para despertar, desayunar de forma equilibrada y llegar con tiempo al lugar asignado permite reducir el estrés. En lo posible, conviene haber visitado previamente el recinto para conocer su ubicación y calcular los tiempos de traslado. "Una adecuada planificación de la jornada evita imprevistos que puedan aumentar el nerviosismo. Asistir con antelación, haber descansado correctamente y haber

consumido un desayuno ligero, son factores que inciden positivamente en el estado físico y emocional con el que se enfrenta la evaluación ", puntualiza. Durante la prueba, manejar la concentración y administrar correctamente el tiempo puede marcar la diferencia. Ante una pregunta difícil, lo ideal es continuar con el resto del examen y volver más adelante. " Es fundamental gestionar el tiempo con criterio. Si una pregunta genera bloqueo, lo más recomendable es avanzar hacia otras que representen un menor nivel de dificultad y retornar posteriormente. Esto permite mantener la fluidez y conservar la seguridad en el proceso ", sostiene. Otro aspecto frecuente es la comparación con el resto de los estudiantes. Según el experto, observar el ritmo de los otros postulantes o cuestionar el propio desempeño en función del entorno solo contribuye a aumentar la inseguridad. Finalmente, el académico hace un llamado a no desmotivarse si los resultados obtenidos en los ensayos previos no han sido los esperados. " Un resultado negativo no invalida el esfuerzo ni define el futuro académico. Lo relevante es identificar los errores, corregirlos y enfrentar la PAES con la mejor disposición posible ", concluye el docente universitario. Ver comentarios

Autor: Isidora Aguirre