

## Claves para la PAES: experto subraya el descanso, la planificación y la regulación emocional

El experto recomienda una dieta liviana sin cambios bruscos en los días previos, y una "adecuada planificación de la jornada" y traslado para evitar imprevistos que "puedan aumentar el nerviosismo". A pocas semanas de la rendición de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), el director de la Escuela de Educación de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Marcelo Muñoz, entregó una serie de recomendaciones enfocadas en el autocuidado, la organización y la regulación emocional, destacando que estos factores influyen directamente en el rendimiento. El Descanso como Pilar Fundamental Muñoz enfatizó la importancia del sueño adecuado para la preparación y el rendimiento: "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." Respecto a la noche anterior al examen, el experto aconseja: "Se recomienda evitar el uso de pantallas y prescindir de sustancias estimulantes como la cafeína o las bebidas energéticas." Perspectiva y Manejo de la Ansiedad Para reducir la presión externa y enfrentar la evaluación con una actitud más equilibrada, el especialista sugiere 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." El académico también hizo un llamado a no desmotivarse por los resultados de los ensayos previos: "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." Planificación y Concentración el Día del Examen Muñoz destacó que la organización previa influye directamente en el estado anímico y entregó consejos para el estudio y el día de la prueba: Días Previos: Para evitar jornadas de estudio extensas sin estructura, el especialista recomendó reforzar contenidos claves, repasar con mapas conceptuales o esquemas, y realizar pausas activas. Día del Examen: "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." Manejo del Tiempo: "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." Finalmente, el experto aconsejó evitar la comparación con otros estudiantes durante la prueba, ya que esto "solo contribuye a aumentar la inseguridad"