

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



*Dormir bien, planificar con anticipación y confiar en lo aprendido son acciones que pueden marcar la diferencia en esta etapa decisiva. Especialista entrega recomendaciones para manejar la ansiedad y mejorar el desempeño.*

*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 de los conocimientos acumulados durante la enseñanza media, existen factores emocionales y físicos que influyen 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. Paes 2025: prepararse con enfoque, autocuidado y buena organización* Marcelo Muñoz, director de la Escuela de Educación de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), entrega una serie de recomendaciones concretas para abordar este proceso con foco en el autocuidado, la organización y la regulación emocional. Uno de los primeros pasos, señala, es relativizar el peso del examen. "La PAES es una etapa relevante en el proceso educativo, pero no define el futuro de los estudiantes. Reconocer esto permite reducir la presión y enfrentar la evaluación con perspectiva equilibrada", afirma. *Descanso y alimentación: pilares para un buen rendimiento* Entre los factores que más influyen destaca el descanso. Dormir lo suficiente y sin interrupciones ayuda a fijar contenidos y fortalecer la concentración. "El buen dormir favorece la memoria, mejora la atención sostenida y contribuye a un estado emocional más estable. La noche previa se recomienda evitar pantallas y sustancias estimulantes como la cafeína", advierte el académico. La alimentación también es clave. Según Muñoz, lo ideal es optar por comidas ligeras, evitar alimentos nuevos o muy calóricos y privilegiar frutas, cereales, frutos secos y verduras. Cambios bruscos en la dieta pueden provocar malestar físico durante la prueba, afectando rendimiento y enfoque. *Manejar la concentración: un factor esencial* La organización previa influye directamente en el estado anímico. Planificar el horario para despertar, desayunar equilibradamente y llegar con tiempo al lugar asignado ayuda a disminuir el estrés. En lo posible, conviene visitar antes el recinto para conocer su ubicación. "Asistir con anticipación y haber descansado bien inciden positivamente en el estado físico y emocional con el que se enfrenta la evaluación", puntualiza Muñoz. Durante la

*prueba, administrar el tiempo es determinante. Si una pregunta genera bloqueo, lo mejor es avanzar y volver después. También es recomendable evitar comparaciones con otros estudiantes, ya que solo aumentan la inseguridad. Finalmente, el especialista llama a no desmotivarse si los ensayos previos no fueron los esperados: "Un resultado negativo no define el futuro académico. Lo importante es identificar errores, corregirlos y enfrentar la PAES con la mejor disposición posible".*