

Cómo rendir bien en la PAES: Qué comer la noche anterior, cómo reducir la ansiedad y qué hacer si me bloqueo en la prueba

La alimentación juega un rol importante para un buen rendimiento, así como el tiempo de organización del estudio previo al examen. Un cambio en estos y otras aristas puede hacer la diferencia, según expertos.

A pocas semanas de que miles de jóvenes se enfrenten a la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), la ansiedad se hace notar. Más allá de los contenidos académicos, factores como el descanso, la alimentación y la planificación emocional influyen directamente en el rendimiento. Prepararse de manera integral se vuelve, por tanto, un elemento decisivo para encarar la prueba con seguridad y claridad mental. En ese sentido, Marcelo Muñoz, director de la Escuela de Educación de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), recomienda poner en perspectiva la importancia del examen. "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", asegura. Entre los hábitos más influyentes está el sueño. Un descanso adecuado contribuye a consolidar los conocimientos y a 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", explica Muñoz. Como tip la noche anterior al examen, el especialista sugiere no tomar medicamentos que induzcan el sueño y evitar el consumo de alimentos estimulantes como el café o las bebidas energéticas. Respecto a la alimentación, el especialista aconseja mantener una dieta ligera, priorizando frutas, cereales, frutos secos y verduras, evitando cambios bruscos o comidas muy calóricas para no presentar posibles molestias digestivas. Organizar con anticipación los horarios y los traslados reduce la tensión. Según Muñoz, planificar la jornada —despertar, desayunar equilibradamente y llegar con tiempo al recinto— permite enfrentar la prueba con mayor tranquilidad. Además, visitar previamente el lugar donde se rendirá la prueba ayuda a calcular tiempos y familiarizarse con el entorno, eliminando sorpresas que podrían generar estrés. Los días previos al examen no son para jornadas maratónicas frente a los apuntes. Muñoz recomienda reforzar contenidos clave mediante esquemas o mapas conceptuales y hacer pausas activas. Durante la PAES, "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", indica. Compararse con otros postulantes puede minar la confianza. Según el académico, observar el ritmo de los demás o evaluar el propio desempeño en función del entorno solo aumenta la inseguridad. Asimismo, no obtener los resultados esperados en los ensayos previos no debe desanimar. "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 Muñoz.