

**Recomendaciones para la PAES 2025: Prueba se realizará este 1, 2 y 3 de diciembre ¡La cuenta regresiva terminó! Mañana miles de estudiantes en todo Chile comenzarán a rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), la evaluación clave que se desarrollará durante los días 1, 2 y 3 de diciembre de 2025. Posteriormente, los resultados oficiales estarán disponibles el 5 de enero de 2026, fe**

*¡La cuenta regresiva terminó! Mañana miles de estudiantes en todo Chile comenzarán a rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), la*

*evaluación clave que se desarrollará durante los días 1, 2 y 3 de diciembre de 2025. Posteriormente, los resultados oficiales estarán disponibles el 5 de enero de 2026, fecha clave para postular a las universidades. Y aunque el estudio es importante, no todo pasa por los apuntes. 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. Además, con un foco en el autocuidado, la organización personal y la regulación emocional. Leer también: Tras comentarios divididos por rutina de Stefan Kramer en cierre de la Teletón 2025: Revisa el show completo del imitador en el Estadio Nacional "Entre risas y comentarios divididos se encuentra la rutina del famoso imitador chileno. Revisa aquí todos los detalles." Recomendaciones para la PAES 2025*

*1. Quitarle peso emocional y académico a la prueba 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. Leer también: ¡El show más esperado de la noche! Así fue la romántica presentación de Pablo Alborán en el cierre de la Teletón 2025 "Revisa la emotiva presentación del cantante español en el Estadio Nacional para el cierre de la jornada solidaria de 27 horas."*

*2. Dormir adecuadamente antes de la prueba 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. Leer también: José Antonio Neme y Eva Gómez protagonizan coqueto beso en Teletón 2025: "Parece que me quedó gustando" "¡Uno de los momentos más coquetos de la noche! Revisa uno de los hitos que marcó el cierre de la jornada solidaria de 27 horas."*

*3. Buena alimentación y cuidado 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. Leer también: ¡El momento más emotivo de la noche! Don Francisco realiza el conteo final de la Teletón 2025 "¡En plena madrugada! Don Francisco anunció que se logró la millonaria meta de la nueva edición de la Teletón 2025."*

*4. Reforzar lo más importante antes de la PAES 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. Leer también: ¿Se llegó a la meta Teletón 2025? Revisa el millonario monto recaudado por Chile "Revisa todos los detalles sobre el cierre de la jornada solidaria de 27 horas más importante de nuestro país."*

*5. Planificación adecuada 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. Leer también: Anuncian tormenta eléctrica para regiones de Chile: Revisa el listado de comunas afectadas por la lluvia durante el inicio de diciembre "Revisa todos los detalles en torno al pronóstico del tiempo para la primera semana de diciembre en las regiones de Chile."*

*6. Manejar la concentración 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. Leer también: Nuestros Pablos favoritos: Pablo Aguilera conversó con Pablo Alborán antes de su show en Teletón 2025 "El artista malagueño se encuentra en Chile en el marco de su presentación en la cruzada solidaria Teletón 2025." 7. No compararse con los demás estudiantes 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. También puedes leer en Radio Pudahuel Nuestros Pablos favoritos: Pablo Aguilera conversó con Pablo Alborán antes de su show en Teletón 2025 Sigue a Pudahuel.cl en Google Discover Contenido patrocinado

Autor: Javiera Aguilar