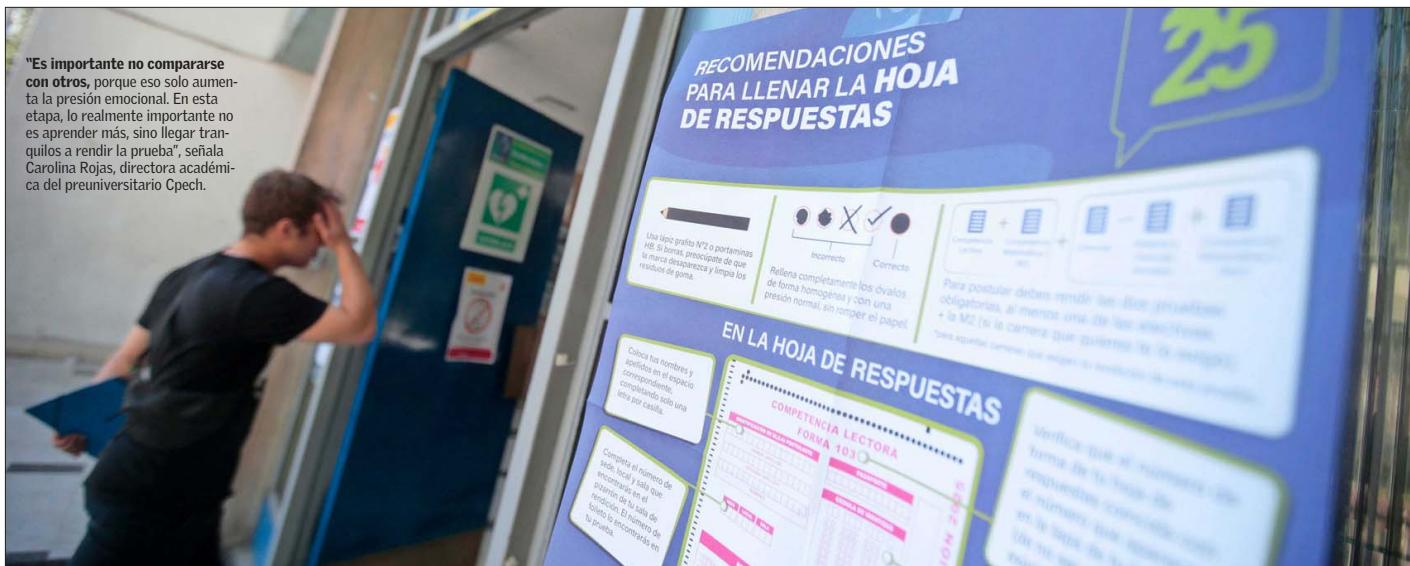




"Es importante no compararse con otros, porque eso solo aumenta la presión emocional. En esta etapa, lo realmente importante no es aprender más, sino llegar tranquilos a rendir la prueba", señala Carolina Rojas, directora académica del preuniversitario Cpech.



EL MERCURIO

Las pruebas se rinden el 1, 2 y 3 de diciembre:

Tres preguntas clave para enfrentar la recta final hacia la PAES y los días posteriores

■ A pocos días de la evaluación, la recomendación es hacer un repaso focalizado de materia que se conoce, sin incorporar contenido nuevo. Es importante mantener una rutina con pausas activas y dejar resuelto lo logístico: desde los traslados hasta la ropa a usar.

MARGHERITA CORDANO

Más de 300 mil personas —un récord a nivel país— se espera que rindan la PAES Regular 2025 a partir del 1 de diciembre y hasta el 3 del mismo mes. Ante este creciente interés por ingresar a la educación superior y a menos de 10 días del comienzo de las pruebas de acceso, cuatro especialistas responden tres interrogantes respecto al proceso:

I Faltando casi una semana para las pruebas, ¿es conveniente estudiar o se aconseja dejar los cuadernos de lado?

“La clave no es dejar de estudiar, sino estudiar con estrategia: periódicos breves, ejercicios tipo PAES y repaso de lo esencial”, responde Carolina Rojas, directora académica del preuniversitario Cpech, cuando se le pregunta qué le sugiere a aquellos jóvenes que se sienten ansiosos o que creen “estar perdiendo el tiempo” en caso de no repasar en este último tramo.

Karem Ramírez, subdirectora de PreUnab, el preuniversitario gratuito de la U. Andrés Bello, recomienda dedicar este tiempo a hacer cuadros sinópticos, mapas conceptuales o líneas de tiempo de los contenidos que ya se manejan, sin comenzar a ver otros de cero. “A esta altura, intentar aprender materias completamente nuevas suele generar más estrés que beneficios”, explica. Otro consejo es evitar las jornadas maratónicas.

“Estudiar sin pausas y sacrificar horas de descanso deteriora la concentración y el rendimiento el día de la prueba. En estas semanas, la regularidad y el equilibrio pesan más que la cantidad”.

De ahí que la sugerencia de Mireya Sepúlveda, psicóloga clínica de Clínica Alemana, sea mantener una rutina relativamente estable: intentar levantarse y acostarse a una misma hora, respetar tiempos para alimentarse y sobre todo “contar con tiempo para realizar actividades que permitan relajarse o pasarlo bien de manera saludable”.

En ese sentido, quedando tan poco para las pruebas, su recomendación es “no realizar deportes que

puedan provocar alguna lesión, ya que cualquier estrés, sea físico o mental, puede afectar en mantener el foco en la PAES”. Una buena idea es tener pausas activas en las que se salga a caminar, ejemplifica.

En caso de no poder dormir, más que mirar el celular, su consejo es leer un libro, escuchar música o realizar alguna actividad de relajación. La especialista también recuerda que tomar café o bebidas energéticas en exceso no es conveniente, ya que estas pueden “aumentar la sensación de ansiedad”.

2 ¿Qué información es importante tener en cuenta antes de llegar a rendir la PAES?

“Desde lo práctico, lo primero es planificar la jornada: revisar con anticipación el lugar de rendición, calcular el tiempo de traslado, definir el medio de transporte y preparar con tiempo los documentos de identificación y los útiles permitidos”, dice Ramírez. Estos últimos son un lápiz grafito N° 2, goma, sacapuntas y destacador. El Demre recomienda llegar al local de rendición al menos 30 minutos antes de cada evaluación.

Se puede además llevar una botella de agua y su consejo es tener a mano un snack ligero (como una barra de cereal, frutos secos o fruta). “Ayuda a mantener la energía y la concentración durante la jornada”, indica.

La recomendación es desayunar como de costumbre, evitando comidas muy pesadas.

Respecto a la ropa, se sugiere vestir con capas livianas que se puedan “quitar o poner según la temperatura de la sala”, plantea la representante de PreUnab.

Ya en las pruebas, es bueno tener en cuenta que “en promedio, los estudiantes cuentan con alrededor de dos minutos por pregunta, por lo que es clave no quedarce pegado. Si una pregunta genera mucha duda, siempre es mejor avanzar y luego volver, para no perder tiempo. Además, es importante recordar que no hay descuento por respuestas incorrectas, por lo que se recomienda responder todas las preguntas”, señala Rojas.

“Hay que recordar que la escala de puntos cambió hace unos años atrás, llegando a un máximo de 1000 puntos”, señala Daniela Véliz, vicedecana de la Facultad de Educación de la U. Católica, a propósito del cambio que entró en vigencia en el proceso de admisión 2023, reemplazando la antigua escala de los 150 a los 850 puntos.

“Las universidades, por lo general, tienen las conversiones y puntuaciones de corte muy a la vista en sus páginas web”, advierte.

Carolina Rojas destaca que una pregunta muy común entre quienes llegan a rendir las pruebas es si estas se pueden cambiar o si se puede

recomendarle a los estudiantes que no es obligatoria.

“La respuesta es no. Eso solo se podía hacer hasta el 23 de julio, cuando cerró el proceso de inscripción”, explica.

3 ¿Qué hacer una vez terminada esta etapa?

“Hay que darse un tiempo para descansar. Cuando el cuerpo ya tiene más energía, se pueden revisar los procesos relacionados con las postulaciones y las fechas que entran en las distintas instituciones; también las mallas (curriculares). Hay muchas ferias que se hacen desde las universidades y que ayudan a recopilar información”, indica Véliz.

Ramírez recomienda tener a un “adulto de confianza” cerca durante este proceso, mientras que Sepúlveda plantea que no es raro que los jóvenes quieran juntarse a hablar o celebrar entre ellos. “Conversar con otros sobre lo que ha sido un desafío es algo relevante; en situaciones así necesitamos compartir esta experiencia con otros”, dice.

Los entrevistados destacan la importancia de reforzar que los resultados —que se darán a conocer el 5 de enero— no definen a una persona o su trayectoria.

Además, es importante recordar que también existe la PAES de Invierno, señala Rojas.

“Hoy hay más oportunidades a lo largo del año, lo que ayuda a disminuir la presión”, concluye.