



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:

1. 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: períodos 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 quedarse 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 puntajes 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 puntajes 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 es posible agregar una a última hora (por ejemplo, incluir la prueba de Cien-

cias, 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 entregan las distintas instituciones; también las mallas (currículos). 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.

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

Masami Isoda, académico de la U. de Tsukuba en Japón y asesor de textos educativos para Chile:

“Si en Matemáticas los estudiantes pueden discutir lo que aprenden, es porque piensan por sí mismos”

M.C.

Promover la comprensión, la reflexión y el pensamiento lógico a partir de la resolución de problemas reales —por sobre la memorización de procedimientos y fórmulas— es parte de los objetivos del Plan Nacional Sumo Primero, iniciativa que a través de tres pilares, busca acercar las Matemáticas, una asignatura que muchas veces es temida y vista como árida, a estudiantes de 1° a 6° básico de todo el país.

Para lograrlo, un primer recurso son los talleres de formación docente, que apuntan a fortalecer su práctica pedagógica. Otro se relaciona con la colección de Textos Sumo Primero, un catálogo único de textos escolares para esa asignatura, que beneficia a más de 1.300.000 niños y 30.000 docentes.

■ A nivel nacional, hoy se busca aplicar mayor reflexión y pensamiento crítico a las clases de esta asignatura, que por años fue vista como una donde la memoria era la base de todo.



El Plan Nacional Sumo Primero abarca a todos los colegios públicos y particulares subvencionados del país. En la imagen, Masami Isoda (arriba, tercero de derecha a izquierda) acompañado de escolares chilenos durante su paso por el país. En la foto aparecen también, entre otros, el ministro Nicolás Catalán y la rectora de la U. de Chile, Rosa Devés.

procesos de enseñanza coherentes, porque con un libro se aprende con un estilo y puede que con otro aparezcan otros nombres o dibujos”, indica. De ahí que esta distribución

de aprendizajes, puede crear clases donde sus estudiantes realmente piensan”, destaca Masami Isoda, académico de la U. de Tsukuba (Japón) y autor de la metodología de resolución de problemas y pensamiento crítico en la que se basan estos textos, que buscan fomentar la propuesta de ideas propias por parte de los escolares, la discusión en clases con sus compañeros y el avance hacia nuevos contenidos sobre eso que hablan.

“Si en Matemáticas los estudiantes pueden discutir lo que van aprendiendo, es porque están pensando por sí mismos”, comenta a “El Mercurio”.

Por lo mismo, su llamado es a que los profesores confíen en las ideas de sus estudiantes y no teman a los errores, algo que tradicionalmente ha sido castigado, pero que puede ser una gran forma de averiguar sobre la progresión de conocimientos, plantea el académico. “En Japón, los docentes no dicen ‘está mal’. Más bien, los errores se interpretan como manifestaciones de aprendizajes previos, lo que permite discutir qué ideas faltan o cómo perfeccionar una estrategia”.

Más que un problema, la equivocación de un alumno es vista como “la ventana al pensamiento del estudiante”, lo que permite ir ajustando la forma en que se le imparte conocimiento.

posterior reflexión en clases, al ser consultado respecto al rol que juegan las nuevas tecnologías en este escenario, Masami Isoda responde con un ejemplo: “En Japón, los alumnos pueden escribir reflexiones al final de cada clase en dispositivos digitales, y la inteligencia artificial (IA) ayuda a sus profesores a sintetizar esos aprendizajes”.

De ahí que su mensaje sea el de capacitarse para sacar provecho de estas nuevas herramientas, entendiendo que son un complemento y no un reemplazo de los docentes dentro del aula.

Respecto a nuevas tecnologías y haciendo referencia al tercer pilar que compone el Plan Nacional Sumo Primero, Isoda también agrega que está impresionado por lo que vio en Chile, donde estuvo hace unas semanas. Esto porque como parte de la iniciativa para mejorar el aprendizaje de las matemáticas a nivel de enseñanza básica, se lanzó ChatSP, un asistente pensado para ayudar a los profesores y basado en la IA.

“Puede responder preguntas de secuencia y conocimientos previos; además pone a disposición las guías docentes. El profesor puede preguntar ‘¿en qué curso se enseñó antes esta área?’, porque a veces no se acuerda, y la herramienta le dice cuándo, dándole los recursos”, señala Martínez. El asistente digital —disponible en <https://chat.sumoprimero.cl>— es uno que Isoda dice compartir como ejemplo a seguir con otros países a los que asesora.

Ayuda digital

A propósito de la discusión y