Expertos enfatizan la importancia del descanso y los hábitos saludables para rendir una buena PAES

Desde la PUCV entregan trascendentales consejos para las más de 275.000 personas inscritas que rendirán una renovada prueba de ingreso a las universidades chilenas para la Admisión 2023.

El próximo lunes 28 de noviembre comienza la aplicación de la nueva Prueba de Acceso a la Educación Superior, instrumento que viene con importantes cambios en su contenido, en sus puntajes de evaluación y con la incorporación de una segunda prueba de matemáticas, entre otras variaciones.

Normalmente, en estas circunstancias de cambios y al enfrentarse a una evaluación que define un importante momento para el desarrollo profesional, los nervios y niveles de estrés se transforman en factores clave en los días previos de rendición de la prueba, razón por la que expertos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso entregan consejos para enfrentar de mejor manera el momento PAES.

Micheline Silva, Educadora Diferencial del Servicio Médico Estudiantil de la DAE PUCV, destacó la importancia de evitar la sobreestimulación de noticias acerca del tema de la prueba, sobre todo el mismo día, dado que éstas pueden aumentar el nerviosismo y la ansiedad. Además, puso énfasis en que no es necesario ni productivo estudiar los últimos días y que se debe confiar en el descanso y el buen dormir. “Cuando estamos en reposo nuestro cerebro sigue procesando información y realizando conexiones relacionadas a lo que se ha estado estudiando”, aclaró.

Por otro lado, indicó que la implementación de una rutina

clara y con hábitos saludables favorece la memoria y ayuda a reducir los niveles de estrés, ya que dan la sensación de tener las situaciones bajo control. “Implementar rutinas que ayudan a gestionar las emociones es clave, por ejemplo, escribir un diario, ver series, escuchar música y compartir cómo te sientes con personas cercanas. Esto nos ayuda a completar los ciclos de estrés, dándole un cierre a las situaciones que nos están preocupando y evitando que se genere un colapso en la misma evaluación o posterior. Lo importante de lo anterior radica en que el estrés nos hace liberar grandes cantidades de cortisol, lo que, a nivel cognitivo, puede bloquear el acceso a la memoria y nuestra capacidad de atención”, expresó.

En esta misma línea, el académico de la Escuela de Educación Física de la PUCV, Fernando Rodríguez recomienda que para enfrentar las evaluaciones de fin de año es ideal realizar ejercicio al menos una hora al día y alimentarse bien, evitando el consumo de alimentos con grasas saturadas que afecten la salud intestinal: “El cuerpo necesita oxigenarse, sudar, liberar estrés. Es necesario buscar actividades no solo el día anterior, sino que idealmente unos 15 días antes de la medición. Moverse, caminar, andar en bicicleta, trotar, nadar o hacer algún ejercicio con intensidad, que permita mantener controlados los niveles de estrés o ansiedad y el cuerpo en buenas condiciones para que pueda rendir en esas largas jornadas sentado durante la rendición de la prueba”, finalizó.