

Fecha: 27/10/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 22
Art: 3
Título: CONSEJOS PARA QUE LA PSU NO quite EL SUEÑO

Tamaño: 25,8x30,7
Cm2: 794,1

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

SICÓLOGA RECOMIENDA RACIONALIZAR LA SITUACIÓN

Consejos para que la PSU no quite el sueño

El estrés y la ansiedad que provoca la cercanía de este examen puede producir dificultades para dormir, pesadillas y despertares nocturnos. Todo se puede evitar.



3

días

dura la rendición de la PSU, incluyendo el reconocimiento de sala.

Cinco semanas faltan para la rendición de la Prueba de Selección Universitaria.



Fecha: 27/10/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 23
Art: 2
Título: CONSEJOS PARA QUE LA PSU NO QUITA EL SUEÑO

Tamaño: 24,1x18,2
Cm2: 438,5

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

Por **Claudia Maldonado C.**

Hay situaciones en la vida que, literalmente quitan el sueño. La ansiedad, preocupación, inseguridad o angustia pueden impedir que el descanso nocturno sea de calidad.

Para los estudiantes que se están preparando para rendir la PSU, a medida que se acerca la fecha de esta prueba se pueden producir con mayor fuerza esas sensaciones que impiden un sueño reparador.

“Comienza a aparecer la ansiedad en los jóvenes y se acrecienta con la cercanía de la fecha, lo que implica que se empiezan a manifestar una serie de síntomas, entre ellos, las dificultades fundamentalmente para conciliar el sueño”, explica Catalina Valenzuela, directora de la carrera de Psicología de la UDLA.

Cuando una persona está ansiosa, activa en su organismo una condición de alerta y estrés,

lo que dificulta el dormir, explica la académica. “Es muy difícil conciliar el sueño cuando estamos estresados, y también es común que la calidad del dormir sea mala, cuando estamos ansiosos o estresados, que tengamos pesadillas, despertares nocturnos y dificultades para volver a conciliar el sueño”.

Esto le puede ocurrir a los jóvenes que sienten que no están bien preparados, o que tienen muchas expectativas en relación a su futuro.

La forma de evitar los nervios los días de la PSU, del 30 de noviembre al 1 de diciembre, es, a juicio de Valenzuela, “racionalizar la situación, ser capaz de reconocer las propias capacidades, las fortalezas y debilidades y en esa medida enfrentar con tranquilidad la prueba”.

CONSECUENCIAS

Valenzuela, quien es investigadora en áreas de la neuropsicología referidas a los trastornos del sueño, explica que “tener un mal dormir repercu-

te además en el rendimiento, ya que el sueño favorece la consolidación y organización de la información que se ha estudiado o las cosas que se han aprendido”.

En este sentido, la falta de sueño implica problemas de memoria, de concentración, así como otros problemas cognitivos.

LA BUENA ANSIEDAD

La académica de la UDLA explica que existe “evidencia de sobra que señala que el mejor rendimiento se logra con cantidades medias de ansiedad, es decir, lo suficiente como para poner atención en lo que se está haciendo, pero no mucho como para bloquearse y no logre tomar los elementos necesarios para responder correctamente”.

Por eso, no se trata de no sentirse nervioso, sino que de manejar esa sensación para que no produzca un bloqueo. Para bajar la ansiedad hasta un nivel “bueno” es recomendable concentrarse en la respiración, lo que permite bajar la actividad cardíaca y hacer foco en los aspectos cognitivos.

LA HIGIENE DEL BUEN DORMIR

Para superar los problemas de sueño es importantísimo tener una buena 'higiene del sueño', y esto se resume en algunos aspectos como:

- | | |
|---|--|
| <p>1 ■ Reducir de manera importante la actividad física y cognitiva al menos dos horas antes de la hora de irse a dormir.</p> | <p>5 ■ En caso de estar muy ansioso, se pueden realizar algunos ejercicios que permitan la focalización de la mente en la actividad que se aproxima, intentar meditar, hacer yoga o algún otro ejercicio suave que permita gastar energía, pero además, hacer foco en el proceso de dormir, que no deje muy activado.</p> |
| <p>2 ■ Asegurarse de tener al menos siete horas de sueño.</p> | <p>6 ■ Antes de dormir es bueno establecer un orden de prioridades y acciones que debemos desarrollar al día siguiente. Así se evita que nos despertamos en la noche por alguna preocupación pendiente.</p> |
| <p>3 ■ No ingerir alimentos pesados antes de acostarse.</p> | |
| <p>4 ■ Adaptar el espacio para dormir buscando que sea poco ruidoso, que tenga poca luz, que sea cómodo y con la temperatura adecuada.</p> | |