



Fecha: 26/10/2016
 Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)
 Pag: 4
 Art: 2
 Título: ¿CÓMO RENDIR UNA BUENA PSU?

Tamaño: 13,8x24,6
 Cm2: 340,3

Tiraje: 93.000
 Lectoría: 382.938
 Tono: No Definido

¿Cómo rendir una buena PSU?

Sin duda que rendir la PSU implica alta carga de estrés en los adolescentes y/o adultos que tienen que rendirla; sin embargo, existen maneras de enfrentarse a estas situaciones que ayudan a bajar los niveles de tensión.



PAULA
 CHAPPLE
 www.publimetro.cl

Para rendir una prueba en óptimas condiciones y sobre todo con poco tiempo a favor, es importante evitar periodos de estrés y ansiedad, “en esto la familia juega un rol fundamental, deben acompañar a sus hijos en este proceso y estar preocupados que el alumno, descanse, duerma bien e intente realizar actividades de dispersión y relaxo”, aconseja la sicopedagoga de Inacap Renca, Natalia Aspee.

Un factor importante de presión para los jóvenes son las expectativas familiares respecto al resultado. Muchas veces son transmitidas inconscientemente por parte de los padres, generando mucha angustia en los jóvenes. Por otra parte, “el alumno debe comprender que los últimos días de preparación para la prueba ya se considera de repaso, es muy difícil la adquisición de conocimiento, lo peor es tratar de aprender contenidos a último momento, por eso es importante repasar y estudiar lo ya adquirido durante los meses

“Estudiar a última hora perjudica más que ayuda”

Natalia Aspee, sicopedagoga de Inacap Renca

previos”, prosigue.

Estudiar con tiempo y programación los contenidos. El estudio paulatino genera una mayor amplitud en los conocimientos que deben ser traídos a la memoria, pues muchos de ellos fueron vistos hace años, en particular para las pruebas específicas de Historia y Ciencias, dado que contienen todo lo que has visto en cuatro años de enseñanza media.

“Si se estudia sólo unos días antes, no se alcanzará a abarcar la totalidad de los contenidos y, también, generará la sensación de poco control y conocimiento parcial que aumentará el nivel de inseguridad con el que se

enfrenta la prueba”, comenta Paulina Sarmiento, sicóloga clínica y supervisora clínica de los centros de atención psicológica Universidad de las Américas, UdlA.

Finalmente es importante revisar la atribución que se le da a la PSU en relación a lo que implica para el joven o adulto el éxito o fracaso en ésta.

“Si falla en esta prueba o no obtiene los resultados esperados, se puede rendir el próximo año y prepararla con más antelación; sin la presión paralela de estar sacando 4° medio. En este punto es importante el apoyo de padres y/o cuidadores quienes pueden convertirse en un apoyo para los estudiantes, pero también en un estresor. Si existe una presión muy alta sobre el alumno y la expectativa de los padres está sobredimensionada, probablemente no se logre alcanzar y se generarán altos niveles de frustración tanto en el adolescente como en los padres, por lo que se sugiere a estos últimos brindar apoyo en este proceso”, comenta Paulina Sarmiento.

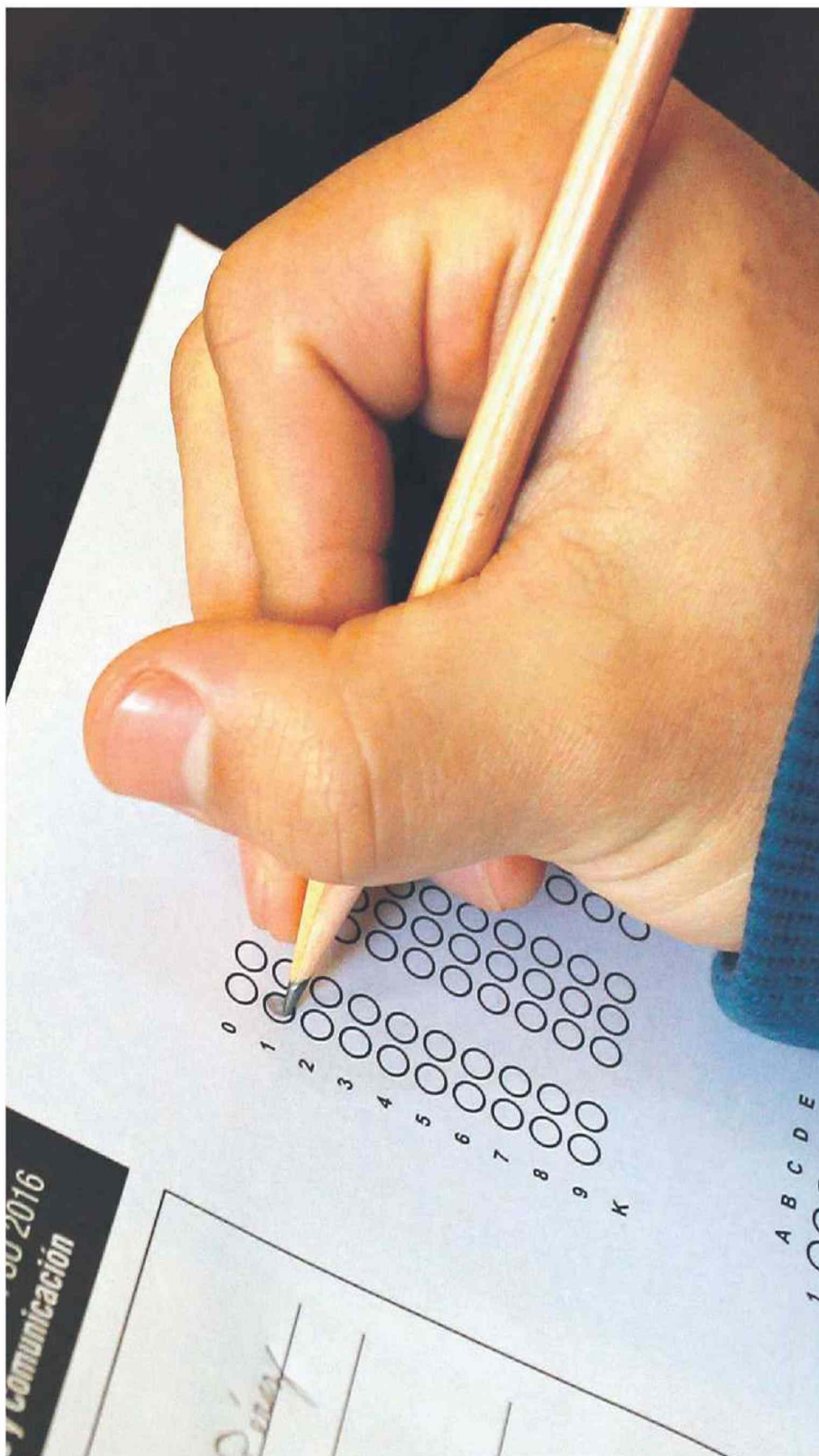
Durante muchos años han existido casos, en donde el estudiante conocía todos los contenidos y se esperaba un gran puntaje, pero donde el factor ansiedad lo perjudicó a tal nivel, que su rendimiento no fue el óptimo. Lo importante que el estudiante esté tranquilo, ya que sólo es una prueba y puede darse por más de una vez.



Fecha: 26/10/2016
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)
Pag: 4
Art: 3
Título: ¿CÓMO RENDIR UNA BUENA PSU?

Tamaño: 13,7x24,4
Cm2: 333,6

Tiraje: 93.000
Lectoría: 382.938
Tono: No Definido



“Si se estudia sólo unos días antes se generará la sensación de poco control y aumentará el nivel de inseguridad”, señala Paulina Sarmiento, psicóloga clínica de la Universidad de las Américas **ATON**