



Fecha: 04/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 2

Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 28,4x17,9

Cm2: 509,4

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: ☐ No Definido**[PSICOLOGÍA Y SALUD]**

Sepa qué debe hacer para llegar con confianza y optimismo a dar la PSU

Saber bien la materia es fundamental, pero hay otros elementos que también pueden contribuir a manejar la presión para dar la prueba a fin de mes. Combinar estudio con ocio e, incluso, meditar, pueden ser cruciales esos días.



Estudiar a última hora no sirve (...). Ojalá, en las semanas previas, se puedan realizar actividades más recreativas”

Rosario Sepúlveda, psicóloga de la Universidad Católica

Fecha: 04/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 3

Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 9x14,6

Cm2: 131,5

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: ☐ No Definido

Camila Espinoza
Medios Regionales

Sea un triángulo ABC de perímetro 60 centímetros, donde AB mide 20 centímetros. Si la bisectriz CD del ángulo en C divide AB de modo que AD:DB es igual a 3: 7, con D en AB, ¿cuál es la medida del segmento AC?

Si leer preguntas como la de arriba —elaborada por el Departamento de Evaluación, Medición y Registro Educativo (Demre) de la Universidad de Chile— lo ponen ansioso o ansiosa, porque le recuerdan que el 28 y 29 de noviembre debe rendir la Prueba de Selección Universitaria (PSU), acá le entregamos algunas recomendaciones, preparadas por psicólogos, para concentrarse en esos días y no sucumbir ante la ansiedad.

Y si usted es un papá o mamá preocupado porque su hija o hijo lleguen de buena forma a rendir la prueba, revise también los consejos. Después de todo, este mes la prueba se vuelve un tema de toda la familia.

Ah, y por si había sacado lápiz y papel, la medida del segmento AC es... 12 centímetros.

LLEGAR PREPARADO

“Hay que pensar que es una prueba que no va a de-



Fecha: 04/11/2016
Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE
Pag: 25
Art: 4
Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 14,6x22,8
Cm2: 333,6

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: ☐ No Definido

finir tu vida", dice de entrada Rosario Sepúlveda, psicóloga de la Universidad Católica.

Por su lado, la psicóloga clínica y supervisora clínica de los centros de atención psicológica de la Universidad de Las Américas, Paulina Sarmiento, destaca que un factor clave para llegar confiado y no ansioso es "estudiar con tiempo y programación".

que contienen todo lo que has visto en cuatro años de enseñanza media".

Recalca que "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 par-

cial que aumentará el nivel de inseguridad".

HAY QUE DISTRAERSE

Aunque a algunos pueda resultarles contradictorio, para estudiar mejor, también es importante el ocio. "Ojalá, en las semanas previas, se puedan realizar actividades más recreativas y descansar", dice Rosario Sepúlveda.

"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

Mientras, Paulina Sarmiento recalca que, cuando ya queden pocas horas para rendir el examen, hay que procurar desconectarse: "El día inmediatamente anterior a



Fecha: 04/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 5

Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 9,2x22,7

Cm2: 209

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: ☐ No Definido

las jornadas de PSU, se deben realizar actividades totalmente alejadas de la actividad académica. Se sugiere hacer deporte moderadamente, distraerse con amistades, escuchar música u otros pasatiempos”.

Enfatiza que “el descanso físico también es importante, por lo que se sugiere al menos siete horas de sueño para lograr buenos niveles de alerta y estar con las energías necesarias para rendir la prueba”.

EL YOGA

La experta agrega que no está de más intentar técnicas para distender el

cuerpo y la mente: “Ejercicios de relajación pueden ayudar a la inducción del sueño de manera natural. La respiración diafragmática es una técnica fácil de auto administrar y efectiva para controlar la ansiedad, que podría producir la situación evaluativa”.

En particular, dice “el yoga ha mostrado tener buenos resultados y, en general, los deportes ayudan a disminuir los niveles de cortisol en la sangre que,

frente a situaciones estresoras, aumentan”.

RECONOCER SALAS

Ya en la recta final, la psicóloga Paulina Sarmiento enfatiza que “acudir al reconocimiento de salas para conocer el lugar exacto donde realizar la prueba, permitirá manejar los tiempos de traslado y saber a donde dirigirse el día de la prueba”.

Advierte que, “si no se efectúa este reconocimiento, nos exponemos a un mayor nivel de estrés el día de la evaluación, dado que lo impredecible genera mayor tensión y esto puede interferir en el desempeño que el sujeto tenga al momento de responder a una situación evaluativa, en la cual existe la percepción de estar muchas veces decidiendo su futuro”.

Fecha: 04/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 6

Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 14,3x7,3

Cm2: 104

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: ☐ No Definido

CUATRO CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA MAÑANA DE LA PSU

Trate de dormir más de siete horas y desayune

La psicóloga Rosario Sepúlveda dice que la noche previa a la PSU es importante “haber dormido y descansado bien las horas previas. Tomar un buen desayuno”. La psicóloga Paulina Sarmiento recomienda mínimo “siete horas” de sueño.



Elegir ropa suelta y cómoda

La psicóloga Paulina Sarmiento dice otro elemento que se debe tener en cuenta es que “estaremos sentados un par de horas, por lo que nuestra ropa debe ser cómoda: la incomodidad corporal distrae innecesariamente”.



Fecha: 04/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 25

Art: 7

Título: SEPA QUÉ DEBE HACER PARA LLEGAR CON CONFIANZA Y OPTIMISMO A DAR LA PSU

Tamaño: 13,3x6,4

Cm2: 84,6

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: ☐ No Definido

No tomar pastillas para concentrarse

Paulina Sarmiento dice que “no se sugiere tomar fármacos con la intención de mejorar la atención sólo por ese día, porque los fármacos que trabajan para mejorar los niveles atencionales tales son de efecto acumulativo”.

No calentar materias

“Estudiar a última hora no sirve de nada y calentar la materia puede generar más ansiedad”, recalca la psicóloga Rosario Sepúlveda para quienes estén pensando en dejar todo para el final. Así que ya saben, es mejor aprovechar bien estas próximas semanas.