LITORALPRESS

Fecha: 22/11/2021
Fuente: El Dinamo
Título: **Cómo enfrentar la Prueba de Transición**

Visitas: 115.528
VPE: 387.019

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: https://www.eldinamo.cl/opinion/2021/11/22/como-enfrentar-la-prueba-de-transicion/

Cómo enfrentar la Prueba de Transición

lunes, 22 de noviembre de 2021, Fuente: El Dinamo

Algunas sugerencias que se pueden considerar para enfrentar de mejor manera este desafío son mantener una alimentación liviana y saludable durante los días previos, dormir las horas necesarias para descansar adecuadamente y realizar actividades de relajo o recreativas junto a la familia o amigos Por Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología Universidad de Las Américas, Sede Concepción 22 de Noviembre, 2021 ”º 08:00 hrs Al momento de iniciar la evaluación intente vivirla como un desafío, más que como un obstáculo.

AGENCIA UNO/ARCHIVO Compartir Queda poco tiempo para rendir la Prueba de Transición Universitaria (PTU), experiencia que muchas veces se vive con altos niveles de estrés y ansiedad, debido a la trascendencia que esta medición tiene para concretar metas vinculadas al futuro académico y profesional.

Sin embargo, es posible experimentar este momento desde una mirada más amable, si se logra comprender que la valoración personal no debe depender del puntaje obtenido en esta prueba, pues este depende de múltiples variables que no siempre están asociadas al conocimiento adquirido.

Algunas sugerencias que se pueden considerar para enfrentar de mejor manera este desafío son mantener una alimentación liviana y saludable durante los días previos, dormir las horas necesarias para descansar adecuadamente y realizar actividades de relajo o recreativas junto a la familia o amigos. Si requiere reforzar algún contenido disponga de un tiempo específico para ello y no inicie una maratón de aprendizajes que solo aumentará el cansancio, interfiriendo negativamente en su desempeño.

Es importante conocer el lugar donde rendirá la PTU con anterioridad, ya que calcular los tiempos de desplazamiento puede ser de gran ayuda para evitar atrasos y estar más relajado; también, para este fin, es útil dejar los materiales, ropa e identificaciones preparadas la noche anterior. Al momento de iniciar la evaluación intente vivirla como un desafío, más que como un obstáculo. En los minutos previos puede visualizar un lugar que evoque relajo y tranquilidad, y conectarse con ese espacio, lo que ayudará a disminuir la sensación de alerta o temor.

A los familiares o personas cercanas, se les recomienda que ofrezcan apoyo, evitando preguntar si se siente o no preparado; asimismo, al recibir los resultados, si estos no son los esperados, buscar alternativas de solución y contener más que culpar o recriminar.