



COLEGIO QUINTO CENTENARIO CORDILLERA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

¿Cómo manejar la ansiedad frente al proceso de la Prueba de Transición Universitaria 2020 - 2021?

Actualmente estamos enfrentados a distintas situaciones que nos generan índices elevados de ansiedad y estrés, uno de estos procesos es la preparación y la rendición a la prueba de acceso universitario. Es por ello que, distintas entidades universitarias chilenas, (UST, U. Mistral, UACh y el centro de medicina de la UC) han ido desarrollando variados consejos para enfrentar este proceso camino a la rendición de la Prueba Transitoria Universitaria.

Antes de exponer estos consejos, debemos responder a algunas interrogantes. Esto permitirá comprender por qué angustia la PTU o prueba transitoria universitaria, y tener así, un mayor control frente a ello.

¿Cuál es mi temor frente a esta prueba?, ¿Cuál es mi expectativa frente a mis capacidades?, ¿Qué quiero hacer cuando salga del colegio?, ¿Cuál es mi proyecto de

ATENCIÓN: Es necesario entender que la prueba por sí sola no genera ansiedad, lo que realmente la gatilla, es el significado que esta prueba tiene para cada uno. Por eso antes de organizar el tiempo, realizar ensayos o armar un horario de estudio, es necesario asumir que no es “la vida” lo que está en juego, sino que sólo es una evaluación relevante que nos abre paso a estudios superiores.

Por tanto:

Elimina las ideas negativas. Ideas derrotistas del tipo “no voy a ser capaz” o “no sirvo para nada”, estas tienden a incrementar la ansiedad, pues anticipan irracionalmente el fracaso. **Un pensamiento positivo** es decirte a ti mismo “puedo hacerlo”, pero también consiste en instruirte acerca de lo que debes hacer: “ahora leeré esta pregunta lentamente” o “mejoraré mi puntaje si logro estudiar dos horas esta materia”.

A continuación se ofrecen distintas herramientas para trabajar la ansiedad frente a este proceso:

1. Planifica los horarios de estudio y, con ello, reconoce en qué momento del día eres más efectivo o efectiva. Esto implica **organizar tu tiempo**. Existe un nexo directo entre el estrés y el mal manejo del tiempo. Recuerda que si no usamos nuestro tiempo en forma adecuada, no alcanzaremos a realizar todo lo que debemos hacer.

2. Refresca tu mente, haciendo algo que te guste: lectura entretenida, ver una película, asistir a una buena obra de teatro, escuchar tu música favorita, compartir con la familia y amigos. Los espacios recreativos son necesarios como reguladores de ansiedad y estrés.

3. Divide las grandes tareas en etapas. Cada tarea tradúcela en estrategias concretas para lograrla. Por ejemplo: Realizar ensayos de las distintas materias a conciencia, revisando posteriormente los contenidos fuertes y débiles. Realizar un plan de estudios equilibrado entre materias dominadas y no dominadas. Establece metas alcanzables, lo cual te ayudará a mantener el foco en las áreas correctas. Busca redes de apoyo necesarias para superar los temas que más cuestan, por ejemplo grupos de estudio.

4. Rodéate de un círculo social y/o familiar que promueva la tranquilidad y calma v/s la presión o la negatividad. Además, en lo posible, es importante evitar compararse entre pares, ya que cada uno tiene gustos, intereses y capacidades únicas.

5. Vigila tu dieta. A veces la ansiedad nos lleva a comer en exceso. Por otro lado, si deseas bajar de peso, evita excederte, pues la mala nutrición afectará tu desempeño intelectual. Es necesario que no descuides tu alimentación, porque de ella depende que estés con suficiente energía el día de la prueba.

6. Refuerza tu estado físico. La actividad física reduce las tensiones y prepara al cuerpo para tolerar mayores cargas de estrés. Los expertos recomiendan actividades de dificultad moderada, que duren entre 30 minutos y una hora, mínimo tres veces a la semana y preferentemente aeróbicas (dar un paseo en bicicleta, salir a correr o a bailar).

7. No es conveniente automedicarse para permanecer más tiempo en vigilia y estudiar de forma más “eficiente”. No es recomendable porque pueden aparecer síntomas de ansiedad, angustia, irritabilidad, fluctuación del ánimo o reacciones impulsivas, entre otros.

8. Contención familiar. Los padres o la familia juegan un rol primordial. Una de las funciones de los padres es ser agentes de apoyo y de contención emocional para el adolescente en este periodo de espera de ser evaluado. Siempre se aconseja que es mejor acudir a personas más cercanas para recibir apoyo cuando sientas que no puedes más o te sientas angustiado.

9. Realiza ejercicios de respiración para disminuir ansiedad en este proceso.

Si al inicio de la PTU o durante el transcurso de la misma te sientes especialmente ansioso (a), deja el lápiz y cuadernillo por un momento e invierte un minuto para realizar algunos de los siguientes ejercicios. Verás cómo te ayudan a sentirte más tranquilo (a):

A. Distracción: inventa una multiplicación mental larga y tómate tu tiempo para resolverla o bien si no eres amigo (a) de los números, concéntrate en algún objeto de la sala y descríbelo mentalmente de manera detallada. Al terminar, ¡tu ansiedad habrá disminuido!

B. Respiración 1: inhala profundamente por la nariz. Retén el aire 4 tiempos en el vientre. Exhala lentamente por la boca hasta sentir vacíos los pulmones. Repite esta secuencia 5-6 veces ¡y sentirás mayor tranquilidad!

C. Respiración 2: tapa el lado derecho de tu nariz y respira por la fosa nasal izquierda. Repite esta secuencia de 4-5 veces. Esto te ayudará a calmar y relajar.

NO OLVIDES:

- Acordarse de que no hay una única oportunidad.
- Si durante la prueba el alumno se queda en blanco, avanzar a la siguiente pregunta, evitar quedarse pegado en una sección o tema.
- Llevar reloj para ir contabilizando el tiempo y las respuestas, previniendo quedarse sin tiempo al finalizar.
- No es recomendable estudiar el día antes, ya que se requiere estar descansado para enfrentar los dos días de PTU.
- Ir a reconocer la sala, para que alumno pueda calcular tiempo de traslado y sepa dónde está ubicado el colegio donde debe rendir la prueba.
- Evitar un estudio de varias horas consecutivas durante aquella semana, intentar dejar de estudiar al menos 2 ó 3 días antes.
- Tener todos los documentos y requerimientos materiales listos el día antes.
- Intentar comer de manera saludable y no hacer cambios de hábitos a última hora.

En caso de que se presente un estado de ansiedad excesiva que ya no se pueda controlar ni regular a pesar de haberlo intentado reiteradamente, es posible que se deba consultar con un profesional de la salud mental.