

Boletín Semanal

Volumen n.º 26 | Orientación Vocacional

Datos

Datos sobre la PTU

<https://admision.uft.cl/blog/no-te-agobies-con-estos-tips-preparate-para-rendir-la-mejor-psu/>

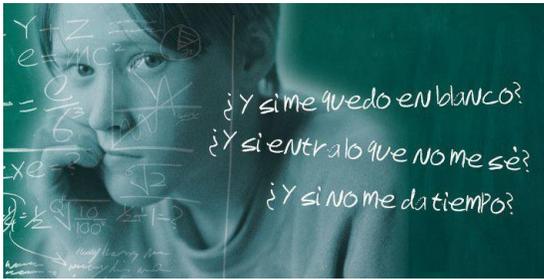
<https://www.superprof.cl/blog/guia-preparacion-psu-online/>

En esta Publicación

*“Recomendaciones
para gestionar la
ansiedad ante la PTU”*

Algunos consejos para manejar la ansiedad frente a la Prueba de Transición Universitaria (PTU)

Elimina las ideas negativas. Ideas derrotistas del tipo **“no voy a ser capaz”** o **“no sirvo para nada”**, tienden a incrementar la ansiedad.



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”
- ✓ “mejoraré mi puntaje si logro estudiar dos horas esta materia”.

Recomendaciones:

✓ Organiza 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. Para enfrentar este problema, organiza un horario para tu estudio personal, dejando algún tiempo para relajarte, divertirse o hacer otras cosas que te agraden.

✓ Divide las grandes tareas en etapas

Cada tarea conviértela en estrategias concretas para lograrla. Por ejemplo: estudiar una unidad de una

asignatura. La tarea parcial es comprender la unidad, la tarea superior es aprobar la asignatura.

✓ Deja espacio para la distracción

Con tanto estudio, es importante también que te “refresques” haciendo algo que te guste. Si bien no es recomendable que trasnoches en una fiesta, sí es bueno que salgas un poco de tu encierro. Conversa con un amigo o con tu pareja. Si no tienes ganas de salir, escucha música o lee algo que te agrade. Esto último, además de distraerte, mantendrá a buen ritmo tu cerebro.

✓ Vigila tu dieta

A veces la ansiedad nos lleva a comer en exceso. Intenta lo siguiente: en lugar de atacar el refrigerador, distribuye los alimentos en cuatro comidas moderadas al día y respeta los horarios de cada una. 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. Recuerda que la comida más importante para un estudiante es el desayuno.

✓ 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).

Ejercicios para disminuir la ansiedad

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):

1. 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!**

2. 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!

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.



10 CONSEJOS PARA SUPERAR EL ESTRÉS ANTE UN EXAMEN

Nisabelt

- 1 SÉ PRECAVIDO**
Revisa hora y lugar del examen y prepara todo lo necesario (documentación y material).
- 2 CREA UNA RUTINA**
Sigue un horario, tanto de estudio como de tiempo personal.
- 3 HAZ DEPORTE**
¡Baila, corre, patinal! Aunque solo sean 15 minutos.
- 4 MEDITA**
Conoce tu respiración, dedica unos minutos al día para dejar tu mente en blanco.
- 5 MÚSICA AMBIENTAL O CLÁSICA**
Tu mente se relajará y tus conceptos se organizarán.
- 6 CAMINA**
Estimulará tu memoria y la energía de tu cerebro.
- 7 COME CHOCOLATE NEGRO**
Lucha contra el cortisol, la hormona del estrés.
- 8 ¡LIBÉRATE!**
Haz algo que te relaje, busca tu propio método.
- 9 FUERA REDES SOCIALES**
Así evitarás distracciones.
- 10 VISUALIZA**
Visualiza tu examen. ¡TÚ PUEDES!

Referencias

Mariela González M., Coordinadora de la Unidad de Apoyo al Aprendizaje del Estudiante de Pregrado, de la UACH.