

Medio	La Hora
Fecha	14/11/2016
Mención	Cómo manejar la ansiedad a dos semanas de la PSU. Habla Vicente Caro, estudiante de la FEN de la UAH.



Dos estudiantes universitarios, quienes quedaron seleccionados en sus carreras en el primer lugar, entregaron sus claves para mantener la tranquilidad antes y durante la prueba.

Se dedicó al deporte para mantener la cabeza despejada

Diego Mendieta (19) obtuvo 831 puntos en la PSU pasada, puntaje que le permitió ingresar en el primer puesto a ingeniería en la Universidad Católica. Sus padres son ingenieros, algo que influyó para que él también estudiara esa carrera. “Nunca tuve dudas. Supongo que las conversaciones que teníamos todos los días en la mesa me motivaron a querer hacer lo mismo”, afirma.

Si bien se preparó constantemente para la PSU, señala que antes de rendir la prueba hizo mucho deporte para liberar el estrés y para mantener cabeza despejada. “Además, dejé de estudiar una semana antes. Estaba consciente de que ya no iba a aprender en una semana lo que no aprendí en cuatro años. El día antes de la PSU me levanté temprano y salí a trotar durante la tarde, para no tener problemas con el sueño en la noche. Por último, durante la prueba, hay que tratar de mantener la mente despejada y no ponerse en situaciones desfavorables”, dice.

-¿Qué le recomendarías a un joven para que mantenga la calma antes de dar la PSU?

-Le recomendaría que siempre recordara que la PSU es sólo una prueba, que no siempre refleja lo que sabe o es una persona. Además, siempre se tienen segundas oportunidades. Por último, es primordial confiar en lo que uno sabe.

Leer, escuchar y tocar música permitió que Vicente se calmara

Vicente Caro (22) es oriundo de Puerto Montt y estudia Ingeniería Comercial en la Universidad Alberto Hurtado (UAH), donde ingresó este año en el primer puesto, con 755 puntos. Antes estudió la misma carrera durante dos años, en la Universidad de Chile, pero tuvo que retirarse luego de una serie de problemas personales.

Después de abandonar los estudios volvió al sur y se preparó nuevamente para la PSU. Cuenta que de alguna manera haber rendido antes la prueba, le quitó un poco de tensión al proceso. "Aunque la PSU haya cambiado de formato, mantiene una línea, así que estaba tranquilo respecto a eso. Igual la primera vez me fue bien, y para la segunda me preparé con el ritmo que había adquirido en la universidad", señala.

-¿De qué manera controlaste la ansiedad las semanas antes de la PSU?

-Obviamente existe cierto grado de ansiedad, pero en mi caso la controlaba leyendo, escuchando y tocando música. La idea era abstraerme y no pensar tanto en la PSU.

-¿Qué le recomendarías a un joven para que mantenga la calma antes de darla.

-Confiar en lo que ya sabe. Los días previos es muy difícil que aprenda algo para la PSU, además de que aparte de saber los contenidos hay que saber cómo contestar la prueba. De hecho, creo que eso es lo más importante, y es sólo práctica. Ojalá dormir bien durante los días previos, evitar situaciones estresantes, en la medida de lo posible, y no pensar tanto en la PSU. Al fin y al cabo es sólo una prueba que no mide mucho, mide nuestra situación socioeconómica y cómo fuimos entrenados para contestar una prueba estandarizada.