Cuenta regresiva:

Convencerse de que no es algo "de vida o muerte" es la mejor manera de vivir la previa a la PSU

■ Para bajar los niveles de ansiedad hay algunos consejos prácticos y técnicas de relajación. Pero lo importante es saber que nadie se juega el futuro en una sola prueba, dicen los expertos.

PAMELA CARRASCO T.

ANDREA ROBLES

Equilibrio. Aunque ya se haya salido del colegio, durante estas semanas previas a la PSU es importante tener una rutina y horarios de estudio establecidos, junto con tiempos de descanso y recreación.

Faltan 22 días para tomar el lápiz grafito y la goma y partir a dar la PSU. Probablemente cualquier alumno que esté en 4° medio tiene los días contados y a medida que avanza el calendario aumentan el estrés, el dolor de guata y la ansiedad. ¡Calma!, dicen los expertos. Controlar los nervios es tan importante como hacer facsímiles y repasar.

"El último año del colegio es complejo. Por un lado está la exigencia académica, la PSU y el futuro, con la incertidumbre que ello implica. Por el otro están los afectos, amistades y el cierre de una etapa de relativa seguridad", dice Verónica Villarroel, directora del Magíster en Psicología Educacional de la Universidad del Desarrollo.

Plan de acción

Por eso, para enfrentar los nervios de los días previos a la prueba es fundamental contar con el apoyo de la familia y sobre todo tener algo claro: nadie se juega la vida en esto.

"Es muy difícil sustraerse de esa sensación. La PSU es relevante, pero no es la única alternativa para continuar estudios, ni es obligación darla una sola vez", comenta Astrid Lecaros, académica del departamento de Educación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Como en el rescate a los mineros, en esta "misión PSU" lo importante es tener un plan A, B y Z si es necesario.

"Es fundamental conversar mucho en familia y pensar en varias alternativas si no queda en la carrera o la universidad que espera", dice Lecaros.

Sara Larraín, psicóloga y *coaching* vocacional de la empresa Optima Consulting, ve llegar a diario a jóvenes estresados; algunos por la presión de sacar un buen puntaje en la prueba, y otros porque no saben qué estudiar.

"A veces los jóvenes quieren una carrera en una sola universidad y si no es eso, no es nada. Flexibilizarse y abrirse a más opciones permite jugar con mayores cartas en la mano, y sentirte más tranquilo", sostiene.

También hay que tener claro que no es el único momento complejo que deberán vivir. "Cada etapa de la vida tiene responsabilidades y desafíos", dice Verónica Villarroel, y aclara que el rol de los papás es mostrarles que los adultos también dudan y tienen miedo frente a decisiones importantes.

En este sentido es bueno que durante estas semanas los días no giren sólo en torno a la prueba y su preparación.

"Compatibilizar el estudio con actividades que permitan desconectarse de la PSU, como juntarse con los amigos o hacer ejercicio, permite volver con la cabeza más despejada a retomar el estudio y mantener un equilibrio entre trabajo y distracción", dice Larraín.

Y recomienda no extremar actividades de alto desgaste físico, como trasnoches o deportes extenuantes. "El joven está sometido a un estrés y gran parte de su energía está siendo usada en mantenerse alerta en este estado de 'emergencia' por la PSU. Por eso, sobrecargar el organismo con más desgaste es contraproducente", aconseja.

Mente sana, cuerpo sano

En términos físicos también es importante tomar ciertas medidas. Eldreth Peralta, pediatra adolescentóloga del centro de salud del adolescente Ser Joven, dice que el autocuidado es básico. "Eso implica una alimentación equilibrada y cuidar las horas de sueño, que en el caso de los jóvenes son cerca de nueve", dice. Y aconseja estar atento cuando la ansiedad es excesiva y se presentan llantos, insomnio o irritabilidad. "Cuando los síntomas físicos son muy importantes es bueno consultar y nunca automedicarse", dice.

La doctora también alerta sobre el uso de bebidas energéticas. "Si bien pueden generar una sensación subjetiva de estar más alerta, el funcionamiento del cuerpo se altera y no logras concentrarte. En esta época es fundamental estar descansado, y esto no te permite descansar bien", puntualiza.

Inspira...¡expira!

Virginia Seyler, jefa del departamento de orientación del preuniversitario Pedro de Valdivia, enseña una técnica de relajación que puede servir en casos de emergencia, tanto antes de la PSU como en el momento de rendirla. En primer lugar, deja sueltos los brazos y los hombros, sin hacer fuerza, y mueve la cabeza lentamente de derecha a izquierda, sin forzar los músculos.

"Esto liberará la tensión del cuello y de los hombros, y comenzarás a sentirte un poco más tranquilo y relajado. Luego inspira profundamente por la nariz. Mantén el aire dentro de tus pulmones durante unos cinco segundos. Ahora, lentamente expulsa el aire por la boca. Repite los pasos anteriores varias veces, hasta notar que tu nivel de tensión disminuye", aconseja Virginia Seyler.

MIRAR CON PERSPECTIVA

"El estudiante debe saber que esto es sólo una prueba y no es la única situación compleja que debería enfrentar en su vida. En este sentido, la familia es fundamental para ayudar a los jóvenes a poner las cosas en su justa dimensión".

ASTRID LECAROS
Docente U. de Chile

"Repartir adecuadamente el tiempo, priorizar necesidades y evaluarse de manera permanente cómo voy y cómo me siento, permite vivir de manera más tranquila esta etapa y disminuir el estrés en estos días previos".

VERÓNICA VILLARROEL
Psicóloga U. del Desarrollo

"Hay que tener claro que la PSU es un medio para lograr un fin y no un fin en sí mismo. Una lección de vida es aprender a poner las situaciones en su justa dimensión, dar el mayor esfuerzo en todo lo que se haga, pero lograr equilibrios".

SARA LARRAÍN
Óptima Consulting

CONSEJOS

■ **Comer equilibrado.** Evitar grasas y frituras.

■ **Hacer ejercicios** de mediana intensidad para liberar tensiones.

■ **Hacer vida social,** pero moderar el carrete excesivo y el consumo de alcohol.

■ **No exponerse** a resfríos o posibles enfermedades.

■ **Respirar profundo** cuando se sienta mucha angustia.

■ **Eliminar** pensamientos negativos. En esos casos, desviar la atención hacia otras cosas.

■ **Tener siempre** un plan B, en caso de que no te vaya como quieres.

■ **Dormir entre** 8 y 9 horas diarias.

■ **Conversar** con los papás o un adulto cercano.

■ **Repasar** las materias, pero no volverse loco estudiando. Parar de estudiar dos días antes y evitar compararse con los amigos.

■ **Si la angustia** es mucha, consultar a un especialista.