

Pais: **Chile**  
Fecha: **2009-11-29**  
Medio: **El Mercurio**  
Sección: **Educación**  
Página(s): **A14**

**Consejos para el día crucial:**

## **Las 20 dudas que hay que despejar a horas de la PSU**

*Los miles de jóvenes que hoy reconocen sala, el lunes y martes estarán rindiendo la Prueba de Selección Universitaria. A través del sitio PSU@ de "El Mercurio" en Emol, les consultamos cuáles son las principales preguntas que tienen en vísperas del examen. Éstas son las respuestas.*

*Pamela Carrasco T.*

¿Para qué me sirve ir al reconocimiento de sala?

1.- Lo fundamental es que permite conocer los tiempos de desplazamiento desde la casa al lugar de rendición, considerando el tráfico de esos horarios y la locomoción. Además, hay que fijarse en el acceso al local, sala de rendición, ubicación de los baños, etc.

¿Hay un mínimo de preguntas que se deban contestar para sacar un buen puntaje?

2.- Esto es relativo. Por ejemplo, un año 50 preguntas buenas pueden significar 700 puntos; sin embargo, esto no implica que al año siguiente sea considerado de igual forma. Esta evaluación puede ser mayor o menor dependiendo del puntaje promedio de la muestra del año.

Estoy inscrito para la prueba de Historia, pero en la carrera que quiero no me la piden, ¿puedo no rendirla?

3.- La PSU consta de tres pruebas y el alumno debe de rendirlas, sin importar el peso que el puntaje en cada una de ellas pueda tener en la carrera que escoja. Si no da las tres pruebas, queda fuera del proceso.

¿Si no me sé alguna respuesta, es mejor omitir o tratar de achuntarle?

4.- Nunca hay que responder al azar, porque la prueba ha sido construida bajo parámetros que no posibilitan la aleatoriedad, es decir el "achunte". Se deben marcar sólo las alternativas de las que se está seguro.

Si me enfermo, ¿puedo dar la prueba después presentando un certificado médico?

5.- Lamentablemente no es posible. Las fechas de aplicación son únicas y en los lugares establecidos.

¿Se puede ir al baño en la prueba?

6.- En principio, no. Sin embargo, si es estrictamente necesario, bien porque la persona se siente mal o no aguanta, debe solicitarlo a los examinadores de la sala. Si se le autoriza, será acompañada por un coordinador de local o examinador de reemplazo.

¿Qué pasa si llego tarde?

7.- Sólo se puede entrar atrasado si todos los alumnos siguen rindiendo la prueba; si alguien abandonó el local de rendición, ya no es posible. Tampoco hay tiempo extra.

¿Se puede comer o tomar algo mientras se rinde la prueba?

8.- De acuerdo con la norma, sólo se debe ingresar con la tarjeta de identificación, carné o pasaporte, lápiz grafito y goma. Pero en casos calificados, por problemas de salud, sí se autoriza.

¿Puedo llevar un banano con el lápiz y la goma adentro?

9.- No. Se prohíbe ingresar con cualquier objeto distinto a los estipulados en la respuesta anterior.

¿Se puede tener en el bolsillo el celular apagado o en vibración?

10.- No, está prohibido. En caso de ser detectado le será retenido.

¿Puedo hacerle alguna pregunta al profesor que cuida la prueba?

11.- Finalizada la lectura de instrucciones, los postulantes tienen un tiempo para hacer consultas. Pero una vez iniciado el examen, no se admiten. Si el postulante detecta anomalías en las pruebas, debe informar a los examinadores, quienes anotarán los datos para su posterior análisis.

¿Qué hago si se me pierde el carné de identidad?

12.- En ese caso se puede ingresar con el comprobante de cédula en trámite. Si no se tiene, se debe llevar una foto carné y se le completará un formulario estampando su huella digital.

¿Cómo saber si estoy suficientemente preparado?

13.- En general, la sensación de estar preparado tiene directa relación con el esfuerzo que se ha realizado y los resultados en los ensayos y facsímiles. Pero estos sólo dan una idea aproximada de cómo será el resultado real.

¿Saco algo "calentando" la materia a horas de la prueba?

14.- El estudio debe tener un objetivo concreto y en ese sentido será productivo en la medida en que se repasen los contenidos que se deben reforzar, pero que se dominan, o bien estudiar aquellos que tienen más importancia en la PSU. Revisarlos todos en forma superficial no tiene sentido; es más provechoso centrarse en menos temas, pero bien.

¿Sirve hacer ejercicio el día antes o es mejor descansar?

15.- Para el que está acostumbrado es bueno, ya que libera endorfinas y sube el ánimo. Para el que nunca ha hecho actividad física, es mejor que no empiece hoy, porque llegará a la prueba con dolor muscular. De todas formas, no es recomendable practicar deportes bruscos que puedan generar una lesión.

¿Qué debo comer ese día? ¿Sirven los chocolates?

16.- Es vital ingerir hidratos de carbono, ya que éstos se transforman en glucosa, que permite activar el cerebro y aumentar la concentración. Se recomienda un desayuno con leche, frutas y un sándwich liviano. El chocolate sirve, pero porque tiene hidratos de carbono. Es bueno llevar una colación para el recreo entre prueba y prueba, como un jugo (no "light"), galletas, dulces o fruta.

¿Qué hago si no puedo dormir? ¿Puedo tomar una pastilla?

17.- Sin receta médica y si nunca se ha tomado un ansiolítico, inductor del sueño o relajante muscular, jamás hacerlo el día antes, porque no se sabe cómo reaccionará el organismo y se puede amanecer somnoliento.

¿Sirven las bebidas energéticas?

18.- Por ningún motivo, ya que literalmente son bombas de cafeína que crean una falsa sensación de energía. Lo que producen es una sobreexcitación y quitan concentración.

¿Hay trucos para concentrarse?

19.- Existen técnicas de relajación, como cerrar los ojos y respirar de forma profunda y pausada. Para no distraerse es bueno ir usando la tarjeta de respuestas para tapar el contenido que viene más abajo e ir leyendo sólo línea por línea.

¿Qué pasa si me quedo en blanco en la mitad de la prueba?

20.- En ese caso es bueno tomarse un breve descanso y tratar de calmarse, regulando la respiración. También sirve poner las palmas de las manos sobre los párpados. Se recomienda incluso "hablarse" a uno mismo en voz baja enviándose mensajes positivos.

Colaboraron: María Eugenia Henríquez, pediatra de la Unidad Adolescencia de la Clínica Santa María; Cristián Avendaño, jefe de publicaciones, difusión y comunicaciones del Demre; Alonso Morgado, director general del preuniversitario Pedro de Valdivia; Virginia Seyler, psicóloga y jefa del Departamento de Orientación del preuniversitario Pedro de Valdivia; y Carmen Gloria Muñoz, directora de Extensión de Cpech.

Para recibir los resultados de la PSU en el celular, vía mensaje de texto y apenas se hagan públicos, sólo basta con inscribirse en la página web [www.psu.emol.com](http://www.psu.emol.com) . El servicio es totalmente gratuito.