

Prueba de transición para la admisión universitaria y ansiedad: ¿qué puedo hacer?

Marianella Abarzúa Cubillos

Académica Departamento de Psicología,
Facultad de Ciencias Sociales, Universidad
de Chile



¿Cómo llegan a rendir la PDT I@s adolescentes?

Transformaciones identitarias

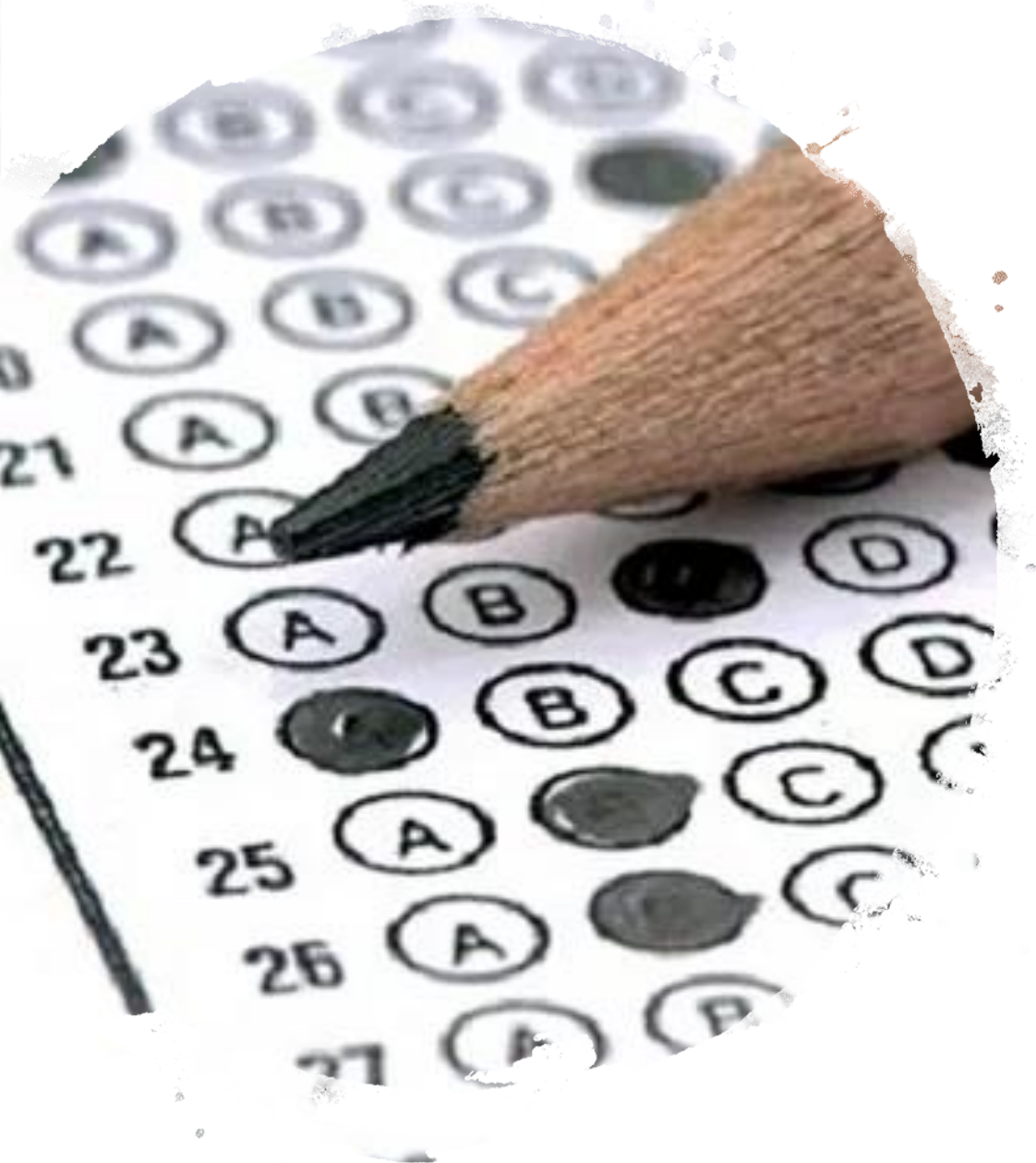
Expectativas personales

Expectativas familiares

Jóvenes y malestar en Chile

Crisis política y revuelta ciudadana (18-O)

Pandemia COVID-19 y confinamiento



¡Cómo no sentir ansiedad!



- Reacción comprensible en contextos de cambio / adaptación / incertidumbre.
- ¿Qué puedo hacer con la ansiedad?

¿Qué puedo hacer con la ansiedad?

- Importancia de las redes de apoyo y del diálogo.
 - Evita la búsqueda de “recetas milagrosas” o cambios de rutina.
 - Apóyate en tus actividades de recreación y esparcimiento.
 - Cuida tu alimentación y tu sueño.
- Construye tu horario o rutina de preparación para la prueba.
 - Apóyate en recursos online (guías, ensayos, podcasts).
- Construye tu estrategia de abordaje y resolución de la prueba.

