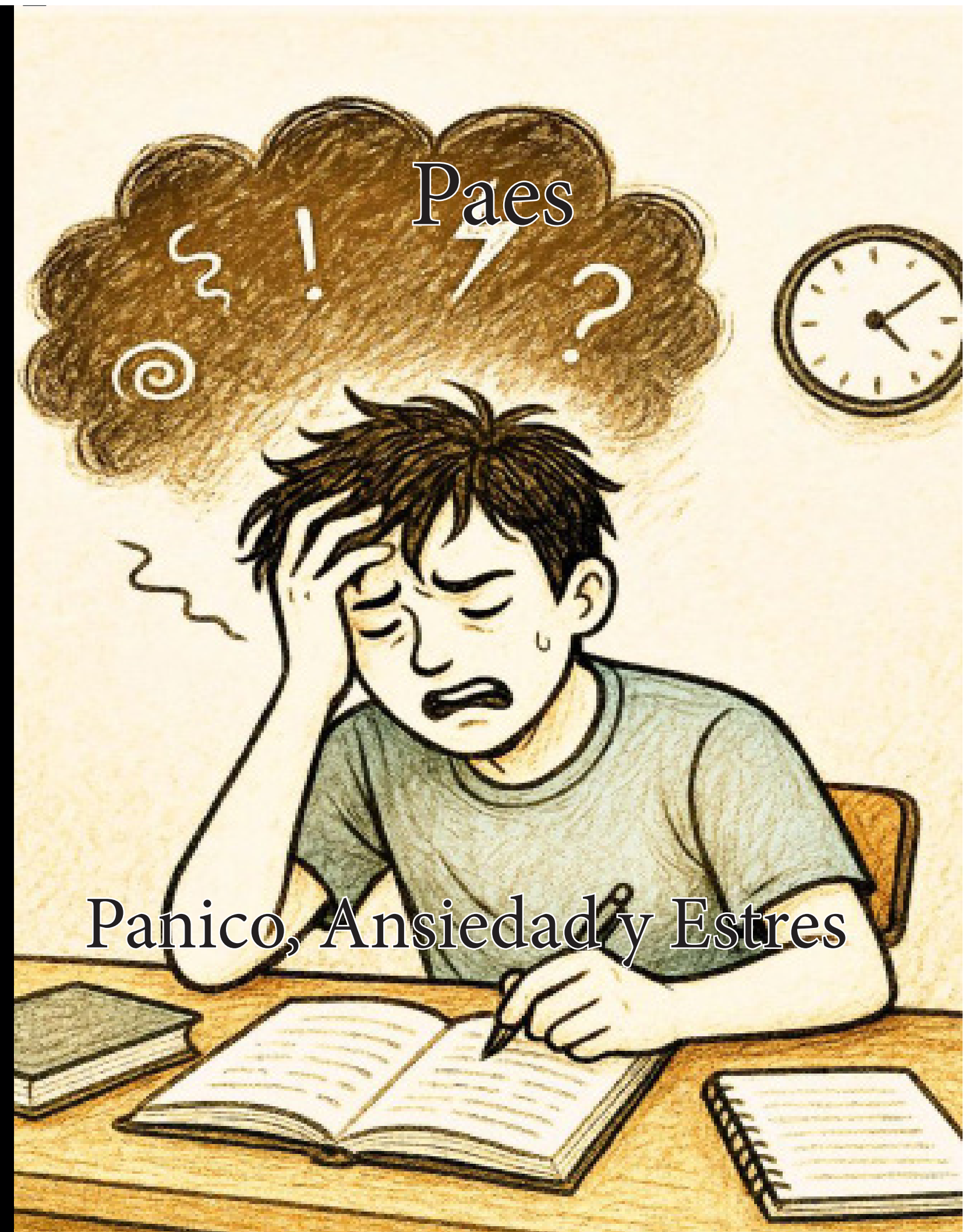
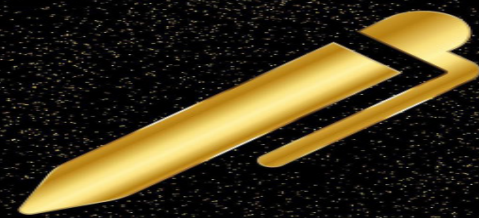




Se acabo respira

Gracias por llegar hasta aca, gracias por intentarlo por estudiar con miedo y no rendirte aunque estuvo pesado recuerda que la paes solo es una prueba y no tu vida entera, esto va a pasar como pasaron lo ensayos malos y las noches sin dormir. En unos meses vas a mirar para atras y vas a decir gracias por no rendirte pase lo que pase, respira y tomate un descanso ahora te mereces disfrutar por llegar hasta aqui, estoy orgulloso de ti



Panico, Ansiedad y Estres

Rendir la PAES se vende a menudo como un simple trámite, decide tu futuro. Pero cualquiera que haya pasado por ahí sabe que evalúa, tu capacidad de resistir un proceso largo. La PAES no empieza el día que te sientas con el lápiz mina y la

Los días sin dormir: Esas noches eternas donde el café es tu compañero, repitiendo de memoria las reglas de comprensión lectora mientras

El pánico: Ese frío en el estómago que aparece de la nada en una pregunta, estás arruinando los próximos años de tu vida. Un nombre.

La ansiedad: El zumbido constante en la cabeza que no te deja

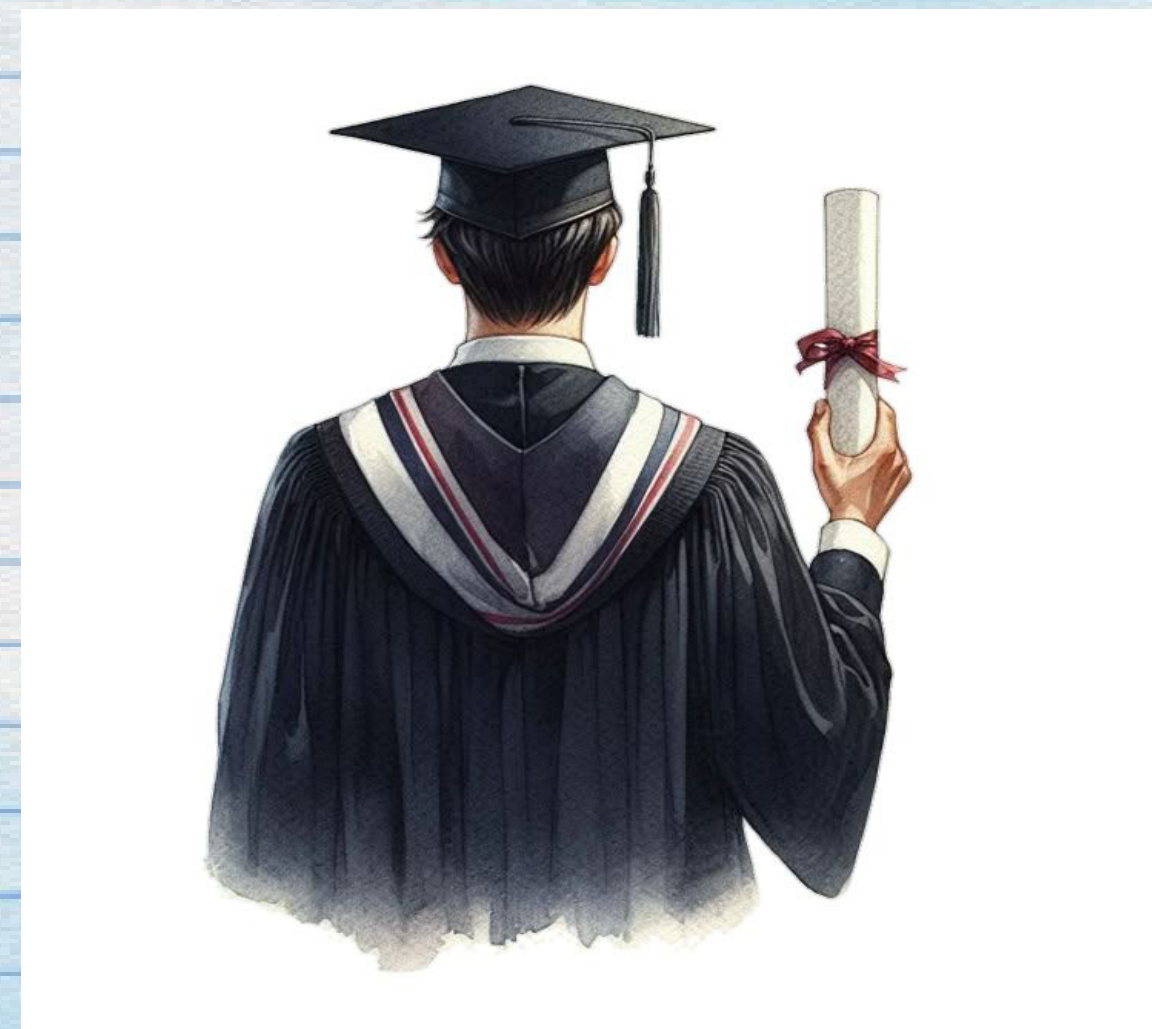
El estrés familiar y social: Cargar con las expectativas de tus padres, el centro de una presión invisible que te exige un simple número

Al final, cuando te entregan los resultados, el sistema ve un número, dolores de cabeza y un desgaste emocional que nadie te exige necesariamente el que sabía más contenido, sino el que logró

Es un proceso que te exige madurar a golpes, recordándote que no puedes aguantar bajo presión, en lugar de preguntarte quién eres realmente

la PAES o la vas a dar, Da igual el solo hecho de tener un número no dice ni lo que eres ni lo que vas a ser en la vida. Las veces que te levantaste y las veces que no

La PAES es una puerta, pero no es la única que existe, también buscamos la ventana, tu valor no está en el número que le dedicaste al estudio y en todo lo que ya sabías y lo que no. Tuyo siempre vas a tener más oportunidades de



ya llegaste hasta aca, si estas leyendo esto es porque diste
de seguir intetando habla mucho de ti, recuerda que un
el futuro, no borra las veces que estudiaste con sueño, las
te rendiste, pase lo que pase siempre va a ver un camino.

ahora a descansar y esperar los puntajes tomate un dia, l
si se abre es porque lograste el objetivo y si no, no impor
resultado que sacaste o vas a sacar esta en el tiempo que
que aprendiste , no es el fin del mundo sino el inicio del
las que crees.

RECORDATORIO

- No tienes que tener tu vida resuelta a los 18 años
- Eres mas que un puntaje
- tu salud mental es lo primero
- nadie ve todo el esfuerzo que hiciste para llegar hasta a
- Tienes tiempo, de verdad tienes tiempo
- va a salir todo bien

vas respondes unas preguntas, te dan un puntaje y listo, se
de que no es solo eso, esta no evalúa solo lo aprendido esta

a goma en la mano. Empieza meses antes esto midiendo

mejor amigo, intentando memorizar fórmulas de física o re-
tras miras el reloj avanzar.

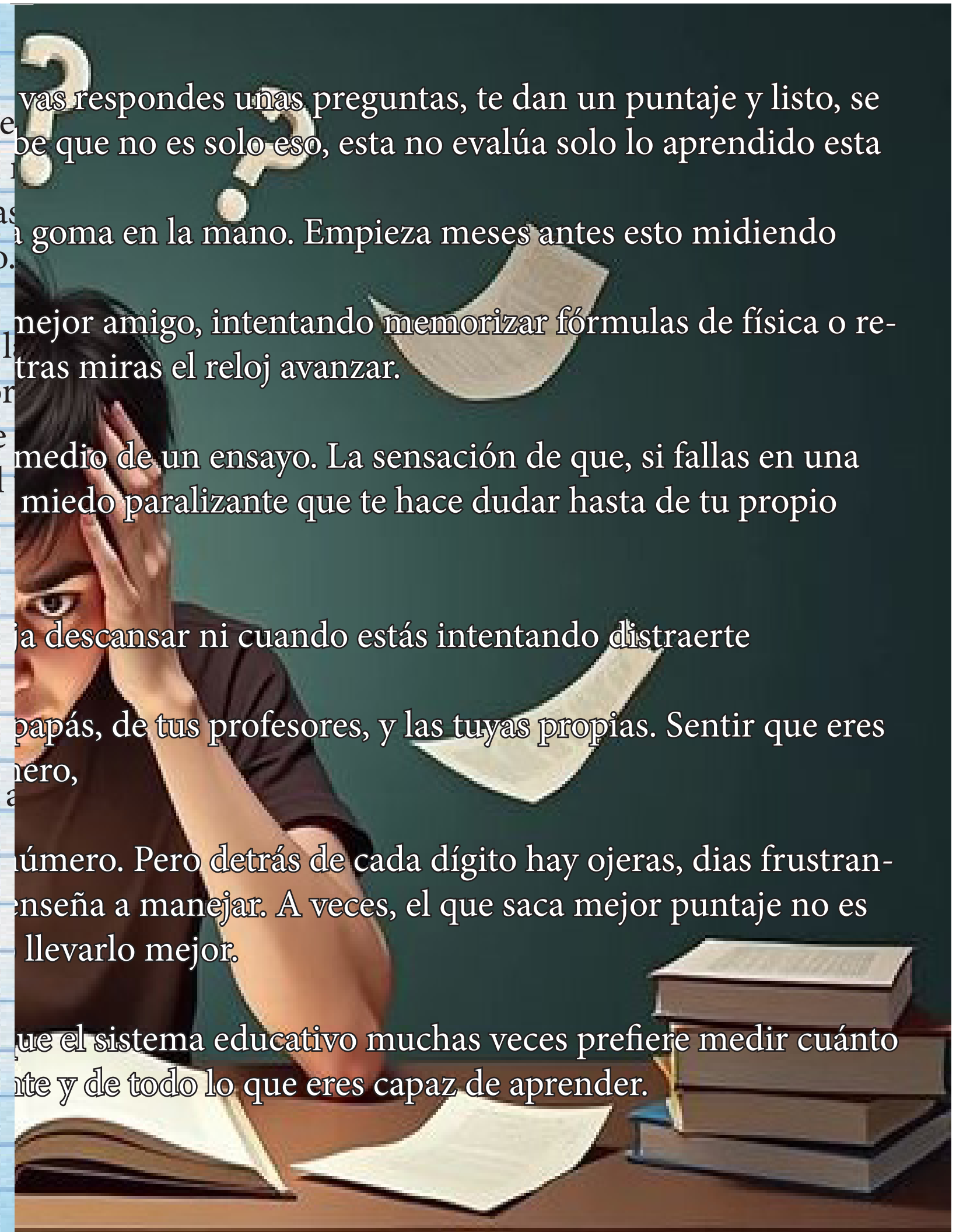
medio de un ensayo. La sensación de que, si fallas en una
miedo paralizante que te hace dudar hasta de tu propio

a descansar ni cuando estás intentando distraerte

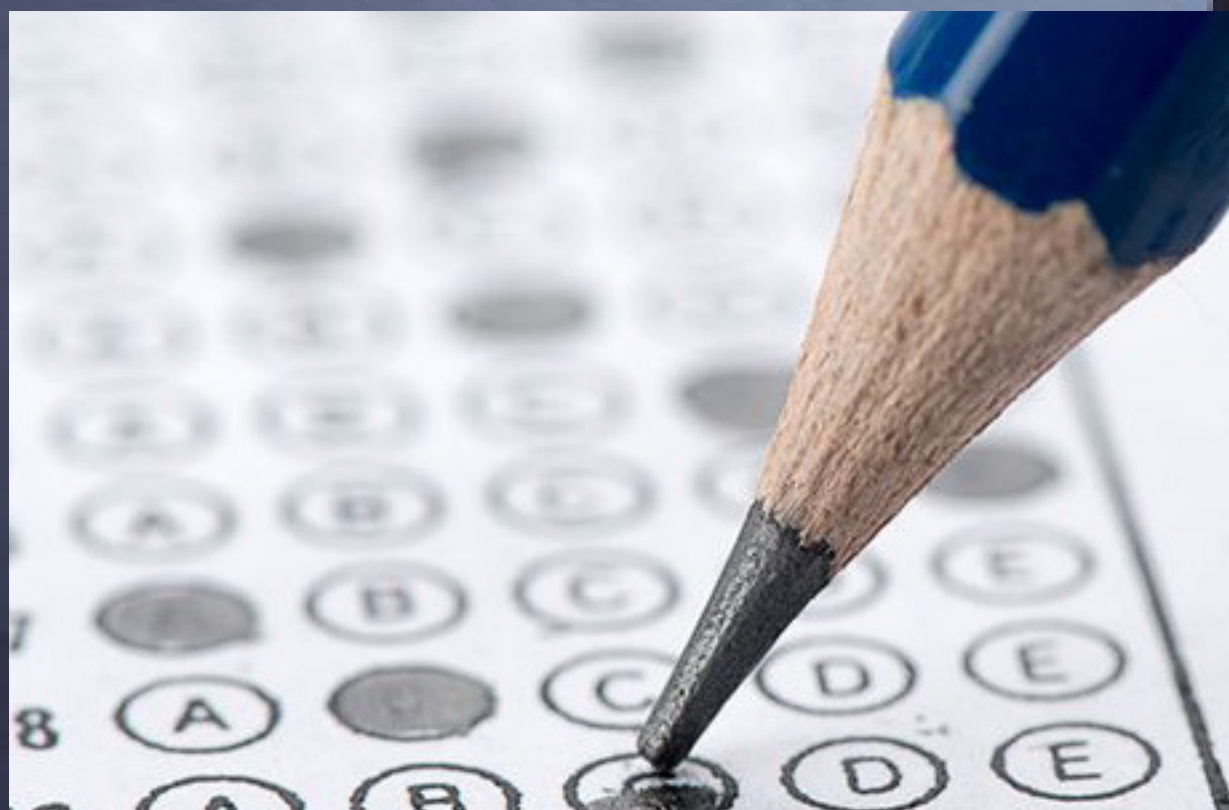
papás, de tus profesores, y las tuyas propias. Sentir que eres
pero,

número. Pero detrás de cada dígito hay ojeras, dias frustran-
enseña a manejar. A veces, el que saca mejor puntaje no es
llevarlo mejor.

que el sistema educativo muchas veces prefiere medir cuánto
nte y de todo lo que eres capaz de aprender.



Cuando entres en la vida adulta fuera de pruebas y de tareas tienes que confiar en tus habilidades y de lo que eres capaz solo tu tienes el control de tu vida, 1 prueba define 4 años de tu futuro pero no tu vida completa.




Tu puedes con todo no te rindas jamas ya que todo esfuerxo tiene su recompensa al final de todo

Un mal dia no borra todo lo que ya avnzaste, hoy todo esto te puede doler y causar stres pero luego lo agradeceras.

Una prueba no define tu inteligencia, respira recuerda lo que quieres y porque empezaste y dale u dia mas, tu puedes con todo

○ Problemática

En Chile, los estudiantes de 4to medio enfrentan altos niveles de ansiedad y estrés durante el proceso PAES, la presión social, familiar y económica son cosas que afectan y hacen que se sienta que tu futuro depende solo de un puntaje. Esto provoca crisis de pánico, insomnio y sensación de fracaso antes del mismo, el problema es que los colegios siempre te miden con notas y números y en la casa siempre la pregunta es, ¿que vas a estudiar o hacer con tu futuro esto claramente afecta y tu por dentro no duermes, comes mal y sientes culpa hasta por descansar, miles de estudiantes este proceso lo viven con ansiedad al máximo



Empieza creando tu propio camino,
una prueba no define lo que eres ni
lo que vas a llegar a ser en un futuro.

Kit de supervivencia

- Dormir 7/8 horas
- Salir a caminar para matar el estrés
- Recordar que eres más que un simple número
- Agua y comida real, el cuerpo necesita energía y el cerebro se desgasta, frutas y agua
- Simulacros con tiempo, para el día de la prueba alcanzas con un buen tiempo



Los colegios con peores resultados en la PAES 2023		Comuna	Puntaje promedio PAES
LICEO TÉCNICO PROFESIONAL EDWIN LATORRE RIVERO	COPIAPÓ	414,9	
LICEO SANTA MARIA EUFRASIA	SAN JOAQUÍN	414,9	
ESCUELA PROFESOR ALAMIRO GALLEGOS MUÑOZ	LEBU	413,9	
LICEO TECNICO PROFESIONAL DE ADULTOS DE ANTOFAGASTA	ANTOFAGASTA	412,5	
ESCUELA REMIGIO AGURTO FUENTES DE PARRAL	PARRAL	410,2	
ESC.CAPLLAN JOSE LUIS LOPEZ CARRASCO	CURICÓ	409,6	

Referentes

Movimiento estudiantil 2011-2013 : Exigir educación pública, gratuita y de calidad criticando el lucro de la desigualdad, esto demostrándose en carteles hechos a mano grafiti en las paredes de Santiago y Valdivia, simplemente protestas callejeras estos usaban el arte urbano

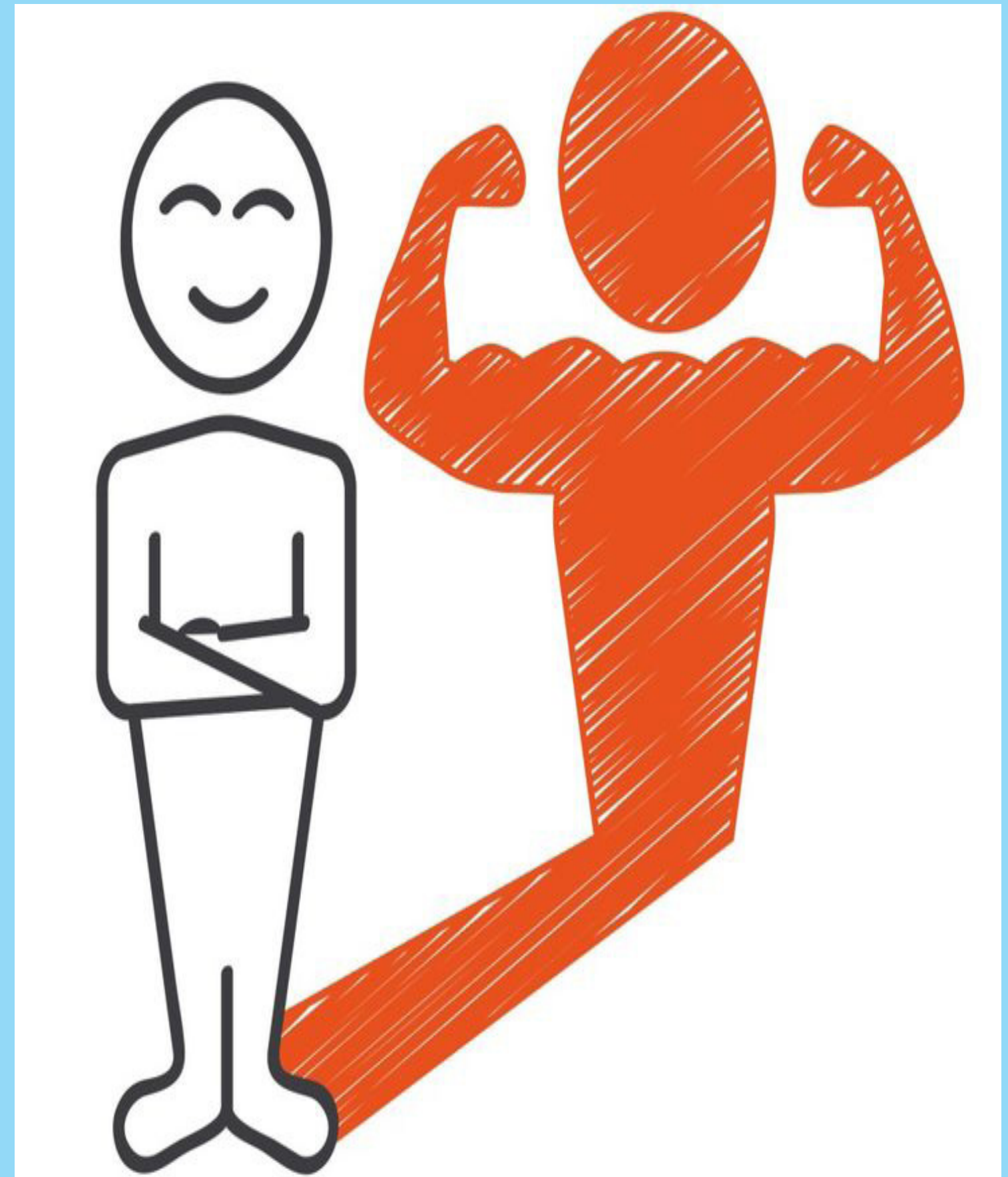
universidad de Chile 2015

injuv-campaña "La paes no me define": ilustraciones digitales, con colores llamativos y frases motivadoras, con el objetivo de bajar la presión en la paes y enfocado en la salud mental, esta es institucional pero habla directo al público con el fin de ayudar post resultados

instituto nacional de la juventud INJUV 2023 la paes no me define campaña digital

The clinic/El desconcierto- reportaje sobre educación: Ilustraciones infografías sobre los puntajes, entrevistas a estudiantes con tono crítico con el objetivo de denunciar cómo el dinero influye en los puntajes PAES y el acceso a preuniversitario este te da datos duros sobre la desigualdad

the clinic 2021-2024 especiales de educación y PAES Santiago de Chile



Deja de estudiar como lo hacias en el colegio

Lo que NO sirve:

✘ Subrayar todo el libro de colores

✘ Releer 10 veces la misma guia

✘ Estudiar 8 horas seguidas

Lo que SI sirve:

✔ Estudio activo: tapa las guias y responde de memoria

✔ Enseña tu progreso a alguien: que se entienda

✔ Bloques de 20 minutos: descansos y para tu mente

