

# Una decisión de vida para transformar el futuro



**Orietta Dennett, directora de Comunicaciones de la Universidad Católica del Maule.**

**E**sta semana fue la última de miles de jóvenes que se despiden de sus liceos y colegios, saliendo de 4to medio y enfrentándose a la incertidumbre de su futuro. Las familias, siempre con el ánimo de apoyar, pueden ser una presión extra pues el temor a “no fallar” y las expectativas propias y familiares añaden una carga emocional adicional. Para sobrellevar este momento de mejor manera, es crucial que los y las estudiantes se conozcan a sí mismos y que puedan identificar síntomas de estrés, para buscar el apoyo necesario cuando lo requieran. Por lo pronto, la recomendación para ellos es dividir este periodo en dos fases; hasta el 4 de diciembre concentrarse solo en la rendición de la prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), pero con responsabilidad, pues estudiar por jornadas extenuantes solo puede ocasionar fatiga que puede reducir el rendimiento. Para esto, el dormir bien, seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física y mantener espacios de socialización que eviten el aislamiento son muy aconsejables. Estas prácticas no solo ayudan a controlar los nervios, sino también a crear un estado mental positivo y receptivo, que facilita un rendimiento óptimo en el examen.

Una vez rendida la prueba, y antes que salgan los resultados, es importante hacer una revisión de las opciones académicas. Tener varias alternativas, pero en una conversación familiar, pues moverse de ciudad implica costos de vivienda y traslados que no solventa la gratuidad. Para ello pueden revisar en [prenovato.ucm.cl](http://prenovato.ucm.cl) las alternativas existentes, y un explorador vocacional. En esta misma línea, nuestra universidad acaba de concluir un exitoso circuito de ferias vocacionales en diversas comunas de la región del Maule, asegurando que la orientación universitaria llegue a jóvenes de diferentes contextos geográficos y sociales. Esta iniciativa, pensada para fomentar la equidad en el acceso a la información, permite a los estudiantes tomar decisiones bien fundamentadas sobre su futuro académico. La participación de miles de jóvenes en este circuito reafirma nuestro compromiso con la



educación superior inclusiva y accesible para todos. En lo que queda de tiempo, el llamado es para las familias de los jóvenes: el valor de cada uno no es necesariamente un puntaje, sino que la construcción de futuro que realizan día a día, con cada decisión que toman. Hoy es momento de abrirse a carreras nuevas que responden a las necesidades crecientes de nuestra sociedad, y que la prueba es algo importante pero no determinante. Lo valioso es cómo se imaginan el resto de su vida, y desde la universidad y el apoyo familiar veremos cómo se desarrollan como personas y transforman su futuro y el de los suyos. ●

**UCM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL MAULE

# TRANSFORMA TU FUTURO

ADM25 [prenovato.ucm.cl](http://prenovato.ucm.cl) [@prenovato.ucm](https://www.instagram.com/prenovato.ucm)

AVANZADA  
Somos una Institución Adscrita a la Gratuidad