

# Experto y postulaciones a Ues: “Ahora hay que desconectarse”

Hoy las carreras informarán a quiénes aceptaron para ingresar a sus cursos en 2025 y el psicólogo Eduardo Sandoval entrega consejos para las semanas venideras.

L.R.C.

**A** las 12.00 horas de hoy en los sitios acceso.mineduc.cl y demre.cl serán liberados los resultados de las postulaciones a las instituciones de educación superior, para el que quedaron habilitados 230 mil estudiantes. A quienes les haya ido bien en este proceso el consejo del psicólogo e investigador de la Universidad Autónoma, Eduardo Sandoval, es claro: “Ahora hay que desconectarse”.

“La intensa preparación y la presión emocional, cognitiva, social y familiar pueden llevar al agotamiento mental, reduciendo potencialmente su capacidad para un desempeño académico óptimo en el futuro”, comenta.

“Al priorizar el descanso los estudiantes sientan las bases para el éxito académico a largo plazo y el bienestar personal, lo que garantiza que aborden los desafíos futuros con energía y concentración renovadas”, agrega.

Para el especialista, este es un momento en que hay que “desconectarse”, pues con ello se evita exponerse a



A las 12:00 se publican las postulaciones en acceso.mineduc.cl y demre.cl.

situaciones que aumenten la ansiedad o perjudiquen la calidad del sueño, y con ello la salud mental.

“Este descanso fomenta interacciones significativas con los demás, promueve la relajación y apoya una mejor autorregulación. Desconectarse, o al menos reducir su uso durante las vacaciones, ayuda a que los estudiantes recuperen el control de su tiempo y atención, mejorando su capacidad de concentración, recargando energías y manteniendo un equilibrio más saludable entre las expe-

riencias digitales y las de la vida real”, dice el psicólogo.

En su lugar, Sandoval recomienda equilibrar la realización de actividades deportivas, recreativas y de descanso. En ese sentido plantea que el running, el ciclismo, la natación, el acondicionamiento físico, el senderismo o los deportes de equipo mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y potencian la salud física mediante la liberación de endorfinas. Por otro lado, dice que leer, meditar o disfrutar de la naturaleza restauran la energía y po-

tencian la creatividad.

Ya quienes no queden en las carreras a la que postularon, el especialista les recuerda que “el resultado de la PAES en ningún caso define el proyecto de vida de una persona. Hay que darse el espacio para analizar reflexivamente los resultados y replantearse las estrategias para el año”, dice, por lo que les aconseja que también descansen para despejar la mente y “una vez recargados” piensen en sus metas, intereses y posibilidades de desarrollo.