

¿Cómo afecta a los jóvenes la nueva fecha de la PSU?

Expertos creen que puede ser una ventaja para los adolescentes que den la prueba. Además, los especialistas entregaron algunas recomendaciones para evitar episodios de estrés y ansiedad.

BELÉN MUÑOZ B.

“Es bueno verbalizar las emociones”

Rodrigo Pereira, psicólogo de la Universidad UBO.



Para el Rodrigo Pereira, psicólogo de la Universidad Bernardo O'Higgins, el cambio de fecha de la PSU puede ser visto como una oportunidad. “En el fondo quedaría un mes y medio. En base a la contingencia social es mejor, debido a que debería existir un ambiente menos tenso que el actual, además de que se podría reforzar la materia”. Agregó que “es importante que se organicen en estas semanas, pero es importante que no sea en extremo, porque no es bueno encerrarse a estudiar”. Para el experto es importante tener tiempo de ocio. Sobre cómo los jóvenes pueden canalizar el estallido social que se vive en el país, Rodrigo indicó que “es fundamental que los jóvenes conozcan cuáles son las emociones que están sintiendo, que pueden ser rabia, pena, tristeza, angustia. Es bueno conversarlo con sus redes de apoyo, familia, amigos, porque es bueno verbalizarlo”. Agregó que “si están con sintomatología ansiosa sería recomendable hacer actividades que les permita canalizar las emociones, como la meditación y el deporte”. Sobre cómo debería hacer el proceso de estudio, Pereira cree que lo mejor es que “sea paulatino. Ir retomando progresivamente, no comenzar con todo el estudio”.

“Se recomienda desactivar las notificaciones del celular, sobre todo por los contenidos violentos”

Nicolás Melgarejo, director ejecutivo de TIClass

Las protestas por mayor equidad social no dejó indiferente a los jóvenes, ya que muchos han estado activos en las protestas. Nicolás Melgarejo, director ejecutivo de TIClass, señaló que “los jóvenes se han visto muy afectados. Hay un estrés muy grande frente a la incertidumbre de si esta será la fecha definitiva. Por otro lado, hay muchos que no han podido estudiar, no se sienten con ánimo, algunos se han visto afectados por las lacrimógenas, por el lugar donde viven, o la violencia que viven”.



Justamente debido a la situación actual que se vive en el país, Nicolás planteó que “hemos observado que para muchos es positivo que se cambie la fecha, pero por otro lado aumenta el tiempo que están estresado pensando en la prueba”. Como se atrasó la PSU, el director de TIClass recomendó a que los jóvenes revisen las diferentes plataformas online donde hay información sobre las pruebas, debido a que muchos preuniversitarios cierran este mes. Sobre cómo pueden disminuir la tensión, o en muchos casos el insomnio, “la recomendación inicial es que desactiven las notificaciones del celular, que dejen de ver tantas noticias, no es que dejen de participar en el proceso social, es fundamental que lo hagan, pero disminuir los contenidos violentos”.

“Esta nuevo cambio de fecha puede ser una ventaja”

Carolina Moreno, especialista en gestión educacional y académica del Magíster en Psicología Educacional de la U. Mayor.

Para Carolina Moreno, especialista en gestión educacional y académica del Magíster en Psicología Educacional de la U. Mayor, el cambio de fecha generó un impacto emocional en los jóvenes. “Hemos tenido referencias de aumento de casos de ansiedad”. Sobre si es bueno el cambio, la profesional planteó que “creo que puede ser una ventaja, ya que debido a la situación del país se perdía, de forma evidente, el foco.”



Entonces, con este tiempo agregado se puede localizar un poco, pero para eso es importante reorganizar las energías”. Para Carolina es importante que existan “tiempos para poder estudiar, para poder descansar, para poder recrearse, distribuir el tiempo que les queda hasta la PSU, donde no es recomendable que se sobreexijan en el estudio”. Para la especialista en gestión educacional es bueno, para bajar los niveles de ansiedad, tener mejores hábitos de vida saludable, aumentar los tiempos de actividad física y también es buena la meditación. “Son algunas cosas que hemos visto que han funcionado bien en los jóvenes”, remató.