

UCT acompaña a los postulantes: Consejos para tomar decisiones informadas y manejar la ansiedad

CONSEJOS. Felipe Vargas, psicólogo del Programa PACE de la Universidad Católica de Temuco, compartió estrategias clave para los postulantes y sus familias.

El Austral
 cronica@australtemuco.cl

17 mil postulantes de la Región recibirán hoy los resultados de la Prueba de Acceso a la Educación Superior.

Según datos entregados por el Departamento de Evaluación, Medición y Registro Educativo (Demre), más de 17 mil postulantes en La Araucanía recibieron sus resultados de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) ayer lunes 6 de enero, quienes integran los 251.877 estudiantes que rindieron la prueba a nivel nacional, y quedarán habilitados para comenzar con su proceso de postulación para el proceso admisión 2025.

Con el objetivo de apoyar a estos futuros estudiantes, la Universidad Católica de Temuco (UCT) apoyará de manera presencial y virtual a cada uno de los habilitados para postular, esperándolos en el Campus San Francisco entre el 6 y 9 de enero desde las 09:00 horas.

Felipe Vargas, psicólogo del Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior (PACE) de la UC Temuco, quien a diario se desempeña apoyando vocacionalmente a estudiantes, presentó una serie de herramientas para tomar decisiones informadas y manejar la ansiedad, factor que suele acompañar este proceso, según el profesional.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Vargas puntualizó que uno de los factores claves en este proceso es asesorarse vocacionalmente para abordar y reflexionar respecto a esta etapa y tener la capacidad de tomar una decisión con el tiempo que amerita, debido a que se trata de "una de-

decisión fundamental que define el futuro del estudiante. Involucra identificar habilidades, intereses y valores que se alineen con su proyecto de vida".

El psicólogo de la UCT enfatizó en que este periodo es igual de esencial que la preparación para la PAES, puesto que "la orientación vocacional permite a los estudiantes conocerse mejor y tomar decisiones conscientes, basadas en sus fortalezas y aspiraciones personales".

La elección de una carrera no debe basarse únicamente en preferencias académicas, "es esencial trabajar en el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoestima para valorar los intereses y habilidades personales".

Asimismo, el experto sugirió evaluar factores como las oportunidades laborales, la calidad de vida y el respaldo familiar. "Es importante balancear los intereses individuales con el panorama externo, como la empleabilidad y la reputación de la institución, sumado a considerar la calidad de vida, incluso el apoyo familiar".

QUÉ HACER SI NO TIENES CLARIDAD SOBRE TU FUTURO

Con el próximo inicio de las postulaciones, Vargas recomendó a los estudiantes investigar activamente y utilizar recursos confiables, con plataformas en línea



EL PSICÓLOGO DE LA UCT ENFATIZÓ EN QUE ESTE PERIODO ES IGUAL DE ESENCIAL QUE LA PREPARACIÓN PARA LA PAES, PUESTO QUE "LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL PERMITE A LOS ESTUDIANTES CONOCERSE MEJOR Y TOMAR DECISIONES CONSCIENTES, BASADAS EN SUS FORTALEZAS Y ASPIRACIONES PERSONALES".

como Elige Carrera y Mi Futuro, "que ofrecen cuestionarios vocacionales estandarizados y gratuitos que, aunque no dan respuestas definitivas, ayudan a orientar el proceso".

ANSIEDAD Y REDES DE APOYO

El psicólogo también aconsejó no dejarse dominar por la ansiedad y usar este momento como una oportunidad de exploración, producto de que "es completamente normal tener dudas o cometer errores. Lo esencial es que las decisiones sean informadas y cuenten con el apoyo adecuado".

Vargas hizo un especial hincapié en el rol de las familias en el proceso de postulación, piezas fundamentales respecto al "apoyo emocional y la contención. Las familias deben escu-

¿Cuándo y dónde se publican los resultados de la PAES?

De acuerdo con la información oficial del Demre, los resultados de la PAES están disponibles a partir de las 08:00 a.m. del día de ayer y pueden ser consultados en el sitio web oficial de la institución www.demre.cl o en la plataforma Acceso del Ministerio de Educación acceso.mineduc.cl. Finalmente, el psicólogo recordó que la Universidad Católica de Temuco estará recibiendo a los postulantes entre el 6 y el 9 de enero en el Campus San Francisco desde las 09:00 horas. Allí, un equipo de profesionales estará disponible para resolver dudas y ofrecer apoyo integral a estudiantes y familias en este importante paso hacia el futuro académico. Para más información, las y los postulantes pueden visitar el sitio web admisión.uct.cl, donde encontrarán el listado completo de carreras que ofrece la UC Temuco. Además, tendrán acceso a un chat de ayuda para resolver cualquier duda relacionada con el proceso.

char, evitar prejuizar y ayudar a gestionar expectativas realistas", explicó.

Además, destacó que el

acompañamiento familiar puede marcar la diferencia al ofrecer una perspectiva externa, pero siempre respetando

los intereses y valores del estudiante.

¿Y SI ME EQUIVOCO EN MI ELECCIÓN?

Para Vargas, los errores son parte natural del aprendizaje, ya que "es común que algunos estudiantes descubran que su carrera no cumple con sus expectativas. Lo importante es reconocerlo y buscar orientación antes de tomar decisiones drásticas".

Por otra parte, el psicólogo recomendó aprovechar los recursos de apoyo disponibles en las casas de estudios, "la UCT actualmente cuenta con apoyo en orientación vocacional, para evaluar alternativas de forma guiada y consciente. El proceso debe ser informado y acompañado para evitar decisiones impulsivas".