

**E**n una semana más, casi 300.000 jóvenes se enfrentarán a la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), un desafío académico que marca el inicio de su camino hacia la vida universitaria.

Sin embargo, junto con los nervios y la expectativa de este hito, también se experimentan altos niveles de estrés y ansiedad que pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional y físico.

La psicóloga Fabiola Santibáñez explica que esta prueba, considerada un punto crucial en la trayectoria académica, puede generar profundas alteraciones en la rutina diaria de los jóvenes.

“El estrés asociado a la PAES puede afectar el sueño, la alimentación y la concentración, aspectos que son esenciales para un buen rendimiento. Además, puede dañar la autoestima y provocar cuestionamientos sobre las propias competencias, llevando a pensamientos fatalistas sobre el futuro”, comenta.

¿Por qué la PAES genera tanta ansiedad? El profesor César Solís agrega que la presión social y familiar alrededor de esta evaluación puede magnificar las emociones negativas. “Muchos jóvenes sienten que su futuro depende completamente de su desempeño en la PAES. Este pensamiento absolutista genera una carga emocional que no solo afecta su preparación, sino también su salud mental en general”, señala.

Solís explica que, en situaciones como estas, es importante normalizar las emociones: “Sentir ansiedad o angustia en este contexto es completamente normal. Lo importante es no dejar que estas emociones los paralicen. Reconocerlas, entenderlas y buscar herramientas para gestionarlas es clave”.

Asimismo, los especialistas advierten sobre los riesgos de idealizar la PAES como la única oportunidad de éxito. “Es fundamental que los jóvenes entiendan que este es un paso más en un camino lleno de oportunidades. Un mal resultado no significa un fracaso definitivo; existen segundas oportunidades y caminos alternativos que pueden llevarlos a alcanzar sus metas”, destaca Santibáñez.

#### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA SEMANA PREVIA

Para ayudar a los estudiantes a enfrentar la ansiedad y prepararse de manera integral, los expertos ofrecen una serie de re-



## Las recomendaciones para que el estrés y ansiedad pre PAES no afecte el bienestar emocional de los jóvenes

Especialistas entregan estrategias para manejar el estrés, como mantener una rutina equilibrada, evitar pensamientos perfeccionistas, practicar relajación, hacer pausas activas y hablar sobre las emociones. De paso, destacan que un mal resultado no define el futuro y que siempre hay segundas oportunidades. ¿La clave? Una preparación integral que contemple tanto lo académico como lo emocional.

comendaciones enfocadas en cuidar tanto el aspecto académico como el emocional:

**-Establecer una rutina equilibrada:** Mantener horarios regulares para dormir, comer y estudiar puede generar una sensación de estabilidad y control. Dormir al menos 7-8 horas diarias es crucial, ya que un buen descanso mejora la concentración y el rendimiento cognitivo.

**-Evitar pensamientos perfeccionistas:** Es común que los es-

tudiantes se presionen para alcanzar resultados perfectos. Sin embargo, es importante recordar que no se necesita un puntaje ideal para ingresar a la educación superior. “La PAES no define tu valor como persona ni es la única vía para alcanzar tus metas”, afirma Santibáñez.

**-Practicar técnicas de relajación:** Actividades como la meditación, la respiración consciente o el yoga pueden ser herramientas efectivas para reducir

el estrés. Estas prácticas no solo ayudan a calmar la mente, sino que también mejoran la capacidad de concentración.

**-Hacer pausas activas durante el estudio:** Dedicar largas horas al estudio sin pausas puede ser contraproducente. Incorporar actividades recreativas, como caminar, escuchar música o compartir con amigos, es esencial para despejar la mente y recargar energías.

**-Hablar de las emociones:** Ex-

presar cómo se sienten, ya sea con familiares, amigos o un profesional, puede aliviar la carga emocional y ofrecer perspectivas más positivas. Solís destaca la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario: “Pedir apoyo no es una señal de debilidad, sino un acto de fortaleza que puede marcar la diferencia”.

#### MIRADA BALANCEADA

A pesar de la relevancia de la PAES, los especialistas recalcan que es esencial contextualizar esta evaluación dentro de un panorama más amplio. “La vida está llena de oportunidades para reinventarse. Un mal resultado en la PAES no define el resto de tu vida”, afirma Solís.

En esta línea, Santibáñez sugiere a los jóvenes que se preparen con responsabilidad, pero sin perder de vista que el éxito académico no es el único indicador de una vida plena. “El entusiasmo, la perseverancia y la determinación son cualidades que los acompañarán en cualquier camino que decidan seguir”.

Ambis recalcan la importancia de que las familias y los profesores también desempeñen un rol activo en este proceso. “El apoyo emocional, las palabras de aliento y la comprensión son fundamentales para ayudar a los jóvenes a manejar la presión”, concluye Solís.