

La otra PAES: Campaña busca poner a prueba la salud mental de los jóvenes

- *A través del sitio web de Mindy, los jóvenes podrán llenar una encuesta y saber cómo está su salud mental previo a la PAES y acceder a atenciones preferenciales.*

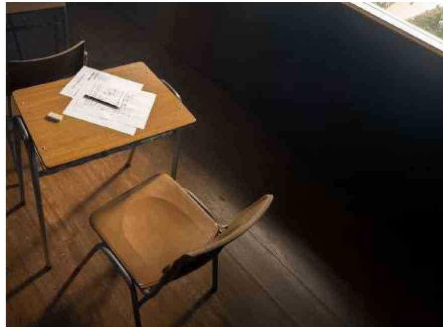
A pocos días que 294 mil personas rindan la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), la plataforma Mindy a través de la campaña “La otra PAES”, invita a los jóvenes a reflexionar sobre su salud mental a través de un breve cuestionario en su página web. Los resultados permitirán a los estudiantes a acceder a importantes descuentos e incluso atenciones de contención en salud mental gratuitas para los casos más críticos.

“La campaña tiene como objetivo evaluar la salud mental de los estudiantes que se enfrentan a la PAES, un momento que genera mucha presión y nerviosismo. Sabemos que hay un alto nivel de estrés que puede afectar el rendimiento, por lo que queremos brindarles apoyo en este proceso”, explica Matías Ibaceta CCO y Fundador de Mindy.

¿Has sentido insomnio, ansiedad o inapetencia? ¿Te has sentido solo en este proceso? Son algunas de las preguntas que tiene el breve cuestionario que invita a los jóvenes a saber cómo están frente a la prueba que rendirán entre el 2 y el 4 de diciembre.

“Muchos estudiantes tienen grandes expectativas porque este examen representa años de preparación y puede ser clave para alcanzar sus sueños profesionales. Esto lo convierte en un momento potencialmente abrumador, y por eso es esencial que estén emocionalmente preparados”, agrega Ibaceta.

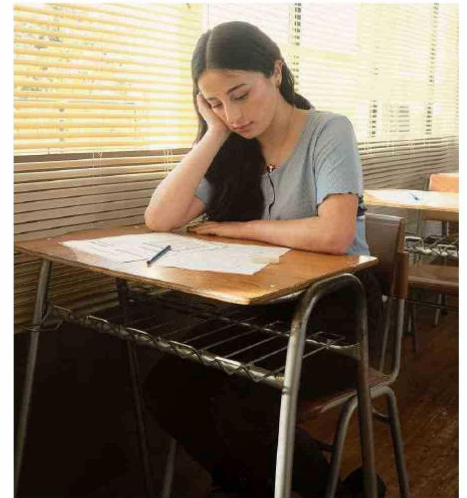
Bien lo sabe Manuel González, triple puntaje



nacional en la PAES 2023 y Noelia Vásquez, puntaje nacional en el mismo proceso. Ambos decidieron sumarse a la campaña con un mensaje esperanzador: “a pesar de que es una prueba importante, hay que prepararse, hay que estudiar. No hay que sacrificar otros aspectos importantes en la vida o el bienestar general, esencialmente no sacrificar tu salud mental”, comenta Noelia.

Para Manuel González, “es un momento importante, porque define tu futuro académico, pero de todas maneras hay otras opciones, se puede dar la prueba de nuevo otro año. Además, agrega que “se siente como un momento único que define tu futuro y eso causa mucho del estrés, pero no es el caso, hay muchas alternativas”.

Mindy es una plataforma creada en 2020 y su propósito es acercar la salud mental a todos, no



sólo con tarifas asequibles, sino que llevando sus servicios a lugares y eventos donde este tipo de apoyo es poco común. Participaron en el festival Primavera Fauna, creando un espacio de descanso y apoyo para los asistentes o entregando más de 1.000 sesiones de terapia a las personas afectadas por el incendio de Viña del Mar a inicios de este año.

“Nuestro enfoque es proporcionar apoyo real a los jóvenes que más lo necesitan. Por eso, vamos a ofrecer sesiones gratuitas a aquellos que se encuentren profundamente afectados por el proceso de preparación y rendición de la PAES”, agrega Matías Ibaceta.

Para acceder a los beneficios hay que llenar la encuesta en www.mindy.cl/laotrappaes y podrás tener una atención psicológica personalizada entre los más de 200 profesionales que tiene la plataforma.