



Editorial

Salud mental y Paes de invierno

El reciente test de ingreso a las universidades puede ayudar a los estudiantes a controlar la ansiedad y prepararse para la prueba de fin de año.

Alrededor de 31 mil jóvenes de todo el país rindieron este invierno la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), según datos del Demre. Se trata de una instancia que entrega a los estudiantes de enseñanza media una oportunidad de familiarizarse con el proceso, conocer el sistema de la evaluación y prepararse de mejor manera para rendir nuevamente el test en caso de no obtener los resultados esperados.

De ahí que este proceso y los resultados si bien deben asumirse con responsabilidad, también tienen que tomarse con calma, toda vez que el resultado de una prueba no delimita el futuro de un estudiante.

En esta línea, la psicóloga y académica de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Sebastián (USS), Ximena Rojas, comenta que la existencia de la PAES de invierno es “una tremenda oportunidad que antes no existía, y lo ideal es tomarla como un ejercicio para prepararse mejor y visualizar

Se debe manejar la ansiedad y entender que frente a resultados negativos hay más oportunidades de acceso a las universidades.

un proyecto”. Agrega también que es importante entender que, ante estas evaluaciones, lo mejor es plantearme un objetivo y verlo como un preescálon”.

Por ello, quienes decidan rendir nuevamente la prueba a fin de año, el haber participado del proceso les entregará insumos de gran importancia para plantearse objetivos claros y a la vez enfrentar de mejor manera la nueva PAES.

Sin embargo, cualesquiera sean los resultados, no hay que descuidar la salud mental de los estudiantes. Frente a ello, la experta de la USS explica que para avanzar “es importante normalizar la frustración y entender que esa sensación desagradable va a durar un rato, pero en definitiva y desde el punto de vista emocional, es clave buscar acompañamiento, no aislarse ni avergonzarse, sino que hacer el análisis de qué es lo que se puede hacer hecho distinto para mejorar”.

