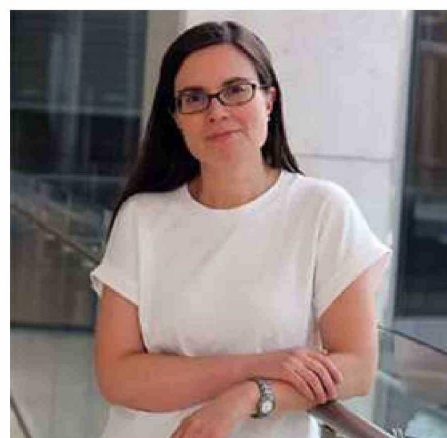


# ¿Dudas tras tu puntaje PAES? Consideraciones de un año sabático



Ayer se dieron a conocer los resultados de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), marcando el inicio del proceso de postulación a las universidades adscritas al Sistema de Acceso.

Con los resultados en mano, muchos jóvenes comienzan a definir su futuro. Una alternativa cada vez más considerada es tomar un año sabático, un tiempo dedicado a reflexionar y decidir con mayor claridad los próximos pasos académicos o profesionales.

Según Ana Hojas, psicóloga con magíster en Psicología Educativa y académica de la Universidad de Los Andes, esta pausa puede ser una oportunidad invaluable de crecimiento, siempre y cuando sea utilizada de manera activa para explorar, conocerse a uno mismo y desarrollar habilidades personales, laborales o académicas.

Las razones para tomar esta decisión son variadas. Una de las más comunes, explica la experta, son las dudas vocacionales. Estas pueden surgir tanto al inicio como durante una carrera universitaria. “Por ejemplo, no tener claridad sobre qué estudiar o, más adelante, cuestionarse: ‘¿Cómo quiero desarrollarme en esta carrera?’ o ‘¿Es esto realmente a lo que

me quiero dedicar?’. Reflexionar sobre estas preguntas puede requerir un tiempo fuera de los estudios”, señala Hojas.

Sin embargo, para que este periodo no se convierta en un tiempo perdido, es fundamental contar con un propósito claro. “Es importante que tenga un objetivo, un plan. Si el año sabático es previo al ingreso a la universidad, resulta clave enfocarse en la exploración personal y el autoconocimiento”, destaca la académica.

## ¿Es realmente la universidad tu camino?

La psicóloga destaca la importancia de reflexionar sobre el deseo real de ingresar a la universidad. “Este tiempo debe servir para avanzar en ese objetivo. Es crucial considerar si las inquietudes pueden resolverse fuera del ámbito universitario o, por el contrario, si la experiencia de ser estudiante universitario podría ayudar a aclarar el camino”, señala Hojas.

Un año sabático puede ser una oportunidad para descubrir nuevas pasiones, fortalecer habilidades y ganar claridad sobre el futuro. La clave está en planificarlo con intención y propósito.

## Actividades para aprovechar al máximo un año sabático

El éxito de un año sabático radica en mantenerse activo y aprovechar el tiempo para aprender y crecer. Algunas actividades recomendadas por la experta incluyen:

**Explorar el mundo laboral:** Conocer el entorno profesional mediante trabajos temporales.

**Voluntariado:** Participar en iniciativas solidarias que permitan desarrollar habilidades sociales y valores como la empatía.

**Talleres y cursos:** Formarse en áreas de interés, incluso fuera del ámbito académico tradicional.

**Viajar:** Ampliar horizontes personales y culturales.

**Apoyo psicológico:** Contar con la guía de un profesional puede ser especialmente útil para acompañar el proceso de autoconocimiento y toma de decisiones.