

► La frustración por no alcanzar un objetivo puede generar tristeza, enojo e incluso afectar la percepción personal.

Puntajes de la PAES: cinco formas de manejar la frustración tras un resultado no esperado

Dos psicólogos entregan las claves para enfrentar este momento desde el plano personal y familiar.

Cristina Pérez

Este lunes 6 de enero se dieron a conocer los resultados de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), una fecha crucial para miles de estudiantes que buscan postular a universidades en el país.

Sin embargo, este momento está cargado de grandes expectativas y, en muchos casos, también de incertidumbre. Aunque los resultados pueden no siempre ser los esperados, es importante recordar que existen maneras de manejar la frustración y seguir adelante.

La frustración, ese sentimiento de molestia o insatisfacción que surge al no alcanzar un objetivo, puede generar tristeza, enojo e incluso afectar la percepción personal. Este estado emocional suele intensificarse cuando las expectativas están por encima de la realidad o cuando, a pesar de confiar en las propias capacidades, factores externos im-

piden obtener el resultado deseado.

Recibir un resultado inesperado en la PAES puede generar una gran frustración en los estudiantes, pero es un proceso natural que debe ser manejado con apoyo y contención. Frente a esta situación, dos especialistas entregan estrategias que pueden ayudar a gestionar las emociones y redirigir las metas:

Aceptar la situación

Según el Dr. Manuel Ortiz, psicólogo y vicedecano de la Universidad de La Frontera (UFRO), es fundamental que las familias ofrezcan un espacio seguro para que los jóvenes puedan expresar sus emociones sin juicios. Una respuesta negativa por parte del entorno puede intensificar el malestar, mientras que la validación de los sentimientos y la posibilidad de verbalizarlos ayudan a regularlos.

Javier Piñero Cossio, psicólogo y director de la Escuela de Psicología de UNIACC, destaca que aceptar la situación es un paso clave para manejar la frustración. En muchos casos, la reacción inicial es buscar explicaciones externas, lo que puede impedir un análisis reflexivo. Tomarse el tiempo

para asimilar el resultado permite luego enfocarse en mejorar. Además, es importante recordar que la PAES puede rendirse en otra fecha, lo que brinda una nueva oportunidad de preparación y mejora en las áreas necesarias.

Finalmente, resignificar la experiencia puede ayudar a reducir la angustia. En lugar de ver el resultado como un fracaso definitivo, los estudiantes pueden aprovechar el tiempo para reflexionar sobre sus intereses y objetivos a futuro. Este periodo puede servir no solo para fortalecer conocimientos, sino también para replantear metas y caminos posibles, convirtiendo la experiencia en una oportunidad de crecimiento.

Replantear el camino

No todo está perdido. A diferencia de años anteriores, la PAES puede rendirse nuevamente durante el año, lo que permite prepararse mejor y buscar un resultado más favorable en el futuro. La posibilidad de volver a intentarlo reduce la presión de un solo intento y da espacio para reflexionar sobre las estrategias de estudio y aprendizaje necesarias para mejorar.

Según Ortiz, es importante que los estudiantes se permitan procesar sus emociones antes de tomar decisiones apresuradas. "Respetar el tiempo personal para asumir los resultados y encontrar apoyo en su entorno cercano puede ayudar a avanzar de manera constructiva", señala. El acompañamiento familiar y el diálogo abierto son claves para sobrellevar la frustración inicial.

Piñero, destaca la importancia de resignificar la experiencia. "Más que ver un puntaje no esperado como un fracaso, se puede orientar la mirada hacia lo que falta mejorar y trabajar en un plan que permita obtener un mejor resultado", explica. Replantear el camino no solo implica estudiar más, sino también identificar qué cambios en la metodología de aprendizaje pueden hacer la diferencia en un segundo intento.

Trabajar el autoconocimiento

Identificar fortalezas y áreas de mejora es clave para afrontar la PAES con mayor preparación. Esto no solo ayuda a regular expectativas, sino que permite enfocar los esfuerzos en habilidades específicas para for-

SIGUE ►►

SIGUE ►►

talescerlas y superar desafíos.

Para Piñero, el primer paso es clarificar los objetivos personales. "Si te interesa una carrera, contacta a alguien que la ejerza para entender qué habilidades necesitas desarrollar", sugiere. También recomienda la indagación apreciativa, un ejercicio que permite reconocer los recursos propios y cómo los perciben los demás. "Hacer un ejercicio de espejo con alguien de confianza o listar fortalezas y debilidades puede ser útil para trazar un plan de mejora", explica.

Ortiz, por su parte, enfatiza la necesidad de analizar los resultados con objetividad. "Identificar en qué áreas hubo un buen desempeño y en cuáles se debe mejorar permite establecer un plan de acción con metas claras y alcanzables", sostiene. Para ello, recomienda realizar ensayos o revisar contenidos de manera estructurada, lo que ayuda a diagnosticar debilidades específicas y diseñar estrategias efectivas de estudio.

Establecer metas claras y alcanzables

Utilizar herramientas como el método SMART, que propone objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con un tiempo definido, puede ayudar a avanzar con pasos concretos y organizados.

¿Cómo implementar el método SMART para mejorar en la PAES?

Específico: Identificar áreas concretas a reforzar, como geometría básica si fue una debilidad.

Medible: Definir metas cuantificables, como mejorar los puntajes en ensayos de geometría.

Alcanzable: Establecer objetivos realistas según el tiempo y recursos disponibles.

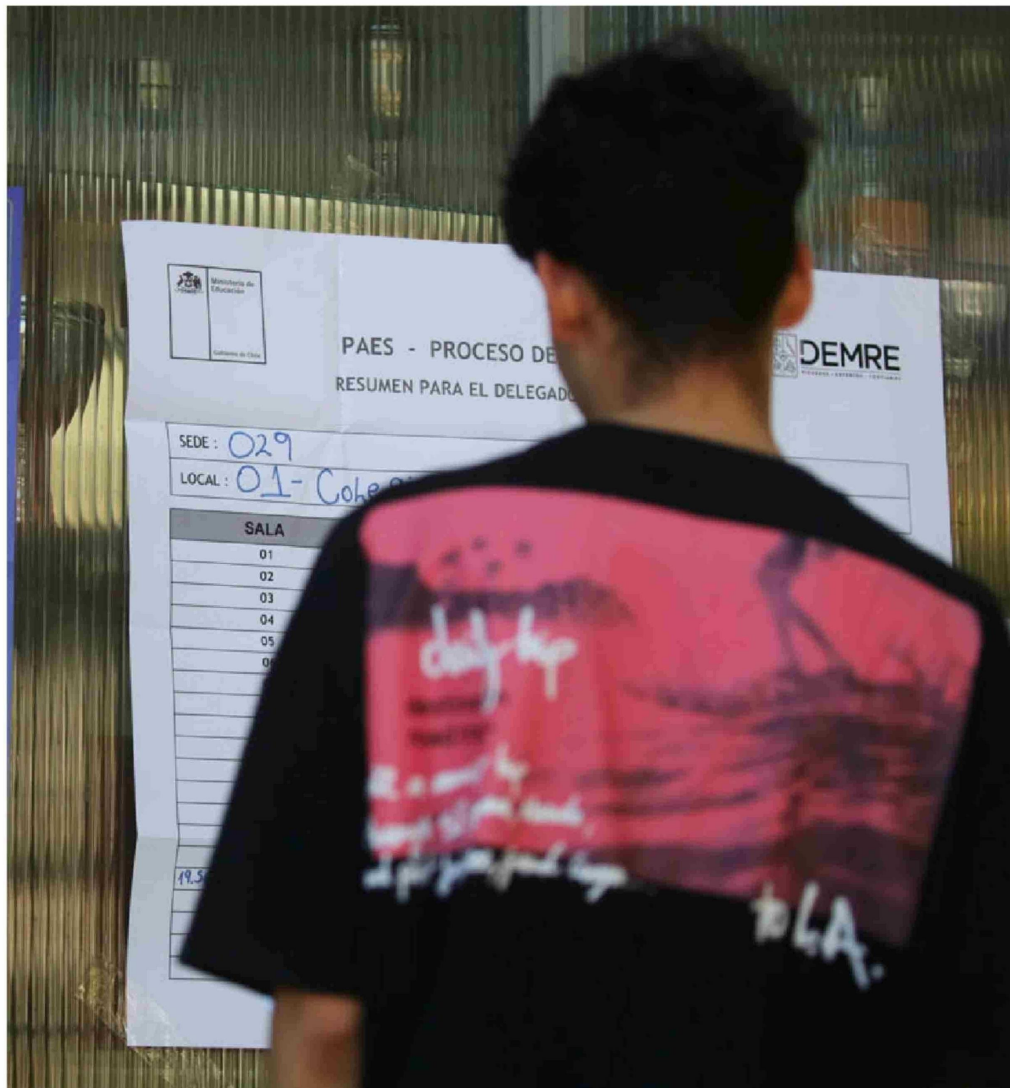
Relevante: Relacionar las metas con el objetivo mayor, como ingresar a una universidad.

Temporal: Fijar plazos concretos, como dedicar un mes a mejorar en geometría antes de evaluarse nuevamente.

Piñero recomienda convertir estos planes en acciones concretas. "No basta con decir 'quiero que me vaya bien en la PAES', sino definir horarios de estudio, cantidad de ensayos a realizar y métodos de repaso", señala. Además, sugiere plasmar estos objetivos en un vision board o programar recordatorios en el calendario para reforzar la constancia.

Buscar apoyo profesional si es necesario

Si la frustración es muy intensa o difícil de manejar, recurrir a un profesional de la salud mental puede marcar una gran diferencia. Ellos pueden ayudar a trabajar tanto las emociones como a planificar estrategias para enfrentar el desafío de la PAES nuevamente.



► La motivación debe basarse en soluciones concretas y metas alcanzables.

tegas para enfrentar el desafío de la PAES nuevamente.

Piñero enfatiza que el apoyo psicológico no debe ser solo una respuesta a la crisis, sino una herramienta preventiva. "Lo ideal es acudir a un profesional cuando se está bien, para identificar déficits a trabajar y desarrollar estrategias de afrontamiento", afirma. Sin embargo, reconoce que muchas veces los estudiantes buscan ayuda cuando el problema ya está presente, por lo que recomienda prestar atención a señales como irritabilidad, pérdida de disfrute en actividades habituales o dificultades para concentrarse.

Ortiz agrega que la sensación de estar "perdido" puede ser un indicio claro de que se necesita apoyo. "Si un estudiante no sabe qué quiere hacer o cómo avanzar, un psicólogo puede ayudar a ordenar sus ideas

y trazar un plan realista", explica. Contar con orientación profesional puede facilitar la toma de decisiones y mejorar la gestión emocional en momentos de incertidumbre.

¿Cómo manejar la situación si eres el/la familiar?

El apoyo de la familia es clave para ayudar al estudiante a gestionar la frustración sin aumentar la presión. Para ello, es fundamental generar un espacio de comunicación abierta, donde el adolescente pueda expresar cómo se siente sin miedo al juicio. "Los padres deben adoptar una actitud de escucha activa y evitar juicios. Frases como 'Entiendo que estás frustrado, pero podemos trabajar juntos para mejorar' son útiles", señala Ortiz.

La motivación debe basarse en soluciones concretas y metas alcanzables, evitando imponer expectativas irreales que solo au-

menten la ansiedad. Ortiz recomienda que las familias ayuden a estructurar un plan de acción que incluya tiempos de descanso y actividades recreativas, además de reforzar positivamente cada avance. "Refuerzos positivos y reconocimiento de los avances también son herramientas motivadoras", explica.

Por otro lado, los padres también deben manejar sus propias emociones para no transmitir su frustración a sus hijos. En este sentido, Ortiz sugiere que "los padres deben manejar sus emociones en un espacio privado, como en conversación con su pareja o familiares cercanos", en lugar de verbalizar directamente su decepción. Mostrarse como figuras de apoyo y recalcar que los resultados pueden mejorar con esfuerzo y planificación es clave para mantener un ambiente positivo. ●