

“La otra PAES”:

Campaña revela cómo la ansiedad y la frustración afecta a los jóvenes chilenos

● Los resultados del estudio de la plataforma Mindy arrojó luces sobre los profundos efectos emocionales y físicos que enfrentan los jóvenes durante este proceso.

Texta Padilla

periodistas@elpinguino.com

La Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) no solo presenta un desafío académico, sino también una fuente significativa de ansiedad y frustración para los estudiantes. Así lo comprobaron los resultados de un reciente estudio titulado “La Otra PAES”, de la plataforma Mindy, que arrojó detalles sobre los profundos efectos emocionales y físicos que enfrentan los jóvenes durante este proceso.

De las casi 100 personas encuestadas, un alarmante 73,6% manifestó haberse sentido abrumado por la prueba, mientras que el 75,3% expresó que suele pensar que un mal puntaje equivale a un fracaso personal o que la PAES define su futuro. La presión familiar es otro factor clave, ya que el 67,8% de los estudiantes indicó

que las expectativas familiares son “muy altas”.

Para Matías Ibaceta, CCO y Fundador de Mindy, “la campaña logró demostrar que los cuadros de ansiedad y angustia frente al medio de una prueba estigmatizada como decidora de mi futuro, es real. De que el acompañamiento psicológico es un apoyo necesario sobre todo en esta etapa de la vida y en frente de este tipo de desafíos”, explica.

Los síntomas más comunes reportados antes de rendir la prueba incluyen ansiedad constante (33,3%), insomnio (16,1%) y falta de apetito (13,8%). Más de la mitad (52,9%) afirmó que emociones como el miedo y el rechazo son frecuentes al pensar en la PAES, y el 33,8% declaró que estas emociones han estado acompañadas de molestias físicas constantes.

“Es esperable tener síntomas como ansiedad, dificultades para dormir,

pensamientos negativos y frustración frente a los resultados si no fueron lo que esperabas. Lo importante es validar esas emociones, permitir sacarlas, llorando si es necesario, conversando con amigos o familia, y si quieres estar más tranquilo puedes bajar la intensidad de las actividades, desactivar redes sociales si te hacen sentir más ansioso”, comenta Nathalia Pérez, psicóloga de Mindy.

A pesar de este panorama, el apoyo del círculo cercano parece ser un aspecto positivo, un 72,4% aseguró haber recibido respaldo familiar. Sin embargo, un 12,6% confesó que desearía tener más apoyo durante este periodo. En este sentido la psicóloga recomienda que es importante “tomar con calma los resultados; analiza y conversa con tu familia todos los planes que habías trazado antes de la prueba, no te compares con los demás, cada uno va a

su ritmo. Si estos síntomas siguen intensificándose debes pedir ayuda”, explica.

Un futuro

Para los jóvenes, la PAES no solo es un examen, el 76,5% la considera representativa de su futuro. La investigación dejó en evidencia una creciente necesidad de expresión emocional: un 52,9% de los encuestados indicó que, aunque no lo ha hecho aún, les gustaría poder contar cómo los ha hecho sentir esta experiencia. Este peso emocional resalta la necesidad de repensar el enfoque y promover espacios de contención y acompañamiento.

“Lo importante es entender que no sentirse bien, está bien. Que reconocer nuestras emociones y sacarlas al mundo exterior es un tremendo paso y que en este tipo de procesos el acompañamiento profesional es fundamental. Y para eso contamos con un equipo



El 75,3% expresó que suele pensar que un mal puntaje equivale a un fracaso personal o que la PAES define su futuro.

tremendamente capacitado en Mindy.cl”, explica Ibaceta.

La campaña estuvo activa durante el proceso de la rendición de la PAES y permitió entregar contención emocional para los jóvenes. En los casos más críticos la atención

fue completamente gratuita, acercando las consultas psicológicas a la ciudadanía y haciendo un llamado a la reflexión sobre el impacto que tienen las pruebas estandarizadas en la salud mental de los estudiantes.