

# Cómo manejar la ansiedad en el proceso de selección universitaria: consejos prácticos para estudiantes

Experta en salud mental entrega algunas recomendaciones para enfrentar de la mejor manera el proceso de postulación a la educación superior, con miras a las expectativas de los y las estudiantes.

Según los datos de la Subsecretaría de Educación Superior, la matrícula de pregrado aumentó un 2,2% respecto de 2023, llegando a un total de 1.277.340 matriculados. De esto se destaca que la mayor alza en número de estudiantes se da en los segmentos más jóvenes, comprendidos entre los grupos de 15 a 19 años y 20 a 24 años con alzas de 4% y 2% respectivamente.

Teniendo en cuenta que los estudiantes en esta etapa de la vida están expuestos a un mayor número de estresores como el término del ciclo escolar, la presión de estudiar para la prueba de admisión, elegir una carrera o la incertidumbre ante el futuro, es importante aprender a lidiar con el estrés y la ansiedad de manera sana.

En este contexto, Jade Ortiz, psicóloga experta en salud mental y docente de la Universidad Santo Tomás, entrega algunas recomendaciones para enfrentar el proceso de postulación a la educación superior de la mejor manera, con miras al futuro y las expectativas de los y las jóvenes estudiantes.

## Estrés y ansiedad

El estrés puede ser per-

cibido como un desafío o como una amenaza, dependiendo de diversos factores. Según Jade Ortiz, entre estas variables se incluyen los recursos personales para enfrentar las demandas del medio ambiente y la cantidad de estresores a los que se está expuesto.

“En el caso de los estudiantes, el número de estresores a los que están sometidos en esta etapa es múltiple. Esto genera mayor ansiedad que, en algunos casos, llega a paralizar o desorganizar al individuo, de tal manera que le impide responder frente a las tareas que requieren concentración, como estudiar, rendir una prueba o tomar buenas decisiones,” señala la especialista.

Por eso es muy importante aprender a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva desde una edad temprana, ya que puede traer muchos beneficios en distintos momentos de la vida. Para la psicología, “no es cuestión de no tener estrés o ansiedad”, ya que en muchos momentos de la vida esto es inevitable, sino de “aprender a enfrentarlo”.

¿Cómo manejar el estrés antes

de rendir la PAES?

Durante esta última etapa, donde queda poco tiempo para prepararse, Jade Ortiz indica que lo más importante es no centrarse en lo que “no se ha hecho”. Esto genera mayor estrés y puede afectar negativamente el desempeño. Teniendo esto en cuenta, “es mejor priorizar el reforzamiento del contenido más relevante, en lugar de estudiar demasiadas cosas nuevas.”

Del mismo modo, agrega que es necesario ser realista para no aumentar la ansiedad. “Una buena organización implica no solo ordenar las actividades, sino que ejecutarlas de acuerdo con lo planificado. Por lo tanto, se deben tener en cuenta las capacidades y tiempos personales. De lo contrario, se puede generar una percepción de fracaso al no cumplir con los objetivos propuestos”.

Otra de las recomendaciones es elaborar una agenda de estudio con temas y ejercicios estructurados en cortos periodos de tiempo durante la semana. “Trabajar de forma cotidiana y sostenida puede ayudar a sentir que se avanza. Además, la percepción de control que genera esta práctica disminuye los



niveles de ansiedad,” afirma.

Finalmente, la psicóloga distingue entre dos formas para enfrentar la prueba con mayor seguridad. “Algunas personas requieren mayor repaso para estar más tranquilas y manejar la ansiedad, mientras que a otras les beneficiará tomarse un tiempo y distanciarse de los estudios”.

## Elegir una carrera

Para aquellos que están teniendo problemas con elegir una carrera, Jade Ortiz recomienda no pensar en esta decisión como algo definitivo. “La cuestión es dar espacio para pensar que las decisiones pueden cambiar en el futuro, entonces darse ese margen de flexibi-

lidad y libertad es un elemento que ayuda a bajar la presión y ansiedad”. Además, agrega que “tener un plan B” puede ayudar a algunas personas. Esto puede ser especialmente útil para aquellos que requieren mayor control en su vida.

Por otro lado, la presión de los padres también suele ser uno de los factores de estrés más significativos. En ese sentido, la especialista recomienda a los padres “apoyar el proceso, pero sin obligar”. De esta forma, se evita presionar a los postulantes para que elijan una carrera que en realidad no quieren. “Lo más importante es aprender a escuchar los intereses de los hijos y ayudarles a elegir en base a sus propios deseos”, concluye.