



### Carolina Norambuena Ramírez

Académica carrera Psicología UNAB  
Concepción  
Psicóloga-Magíster en Psicología  
Educativa.



¿Qué podemos hacer con la ansiedad e incertidumbre que surgen ante un mal resultado? Es esencial aceptar y validar las emociones que afloran, dándose permiso para sentir rabia, ansiedad, frustración, tristeza, etc., entendiendo que es un estado emocional natural frente al contexto. Asimismo, se debe comprender que el resultado obtenido no define la identidad propia, ni tampoco condiciona el camino a trazar para el logro de metas y objetivos personales”.

## OPINIÓN

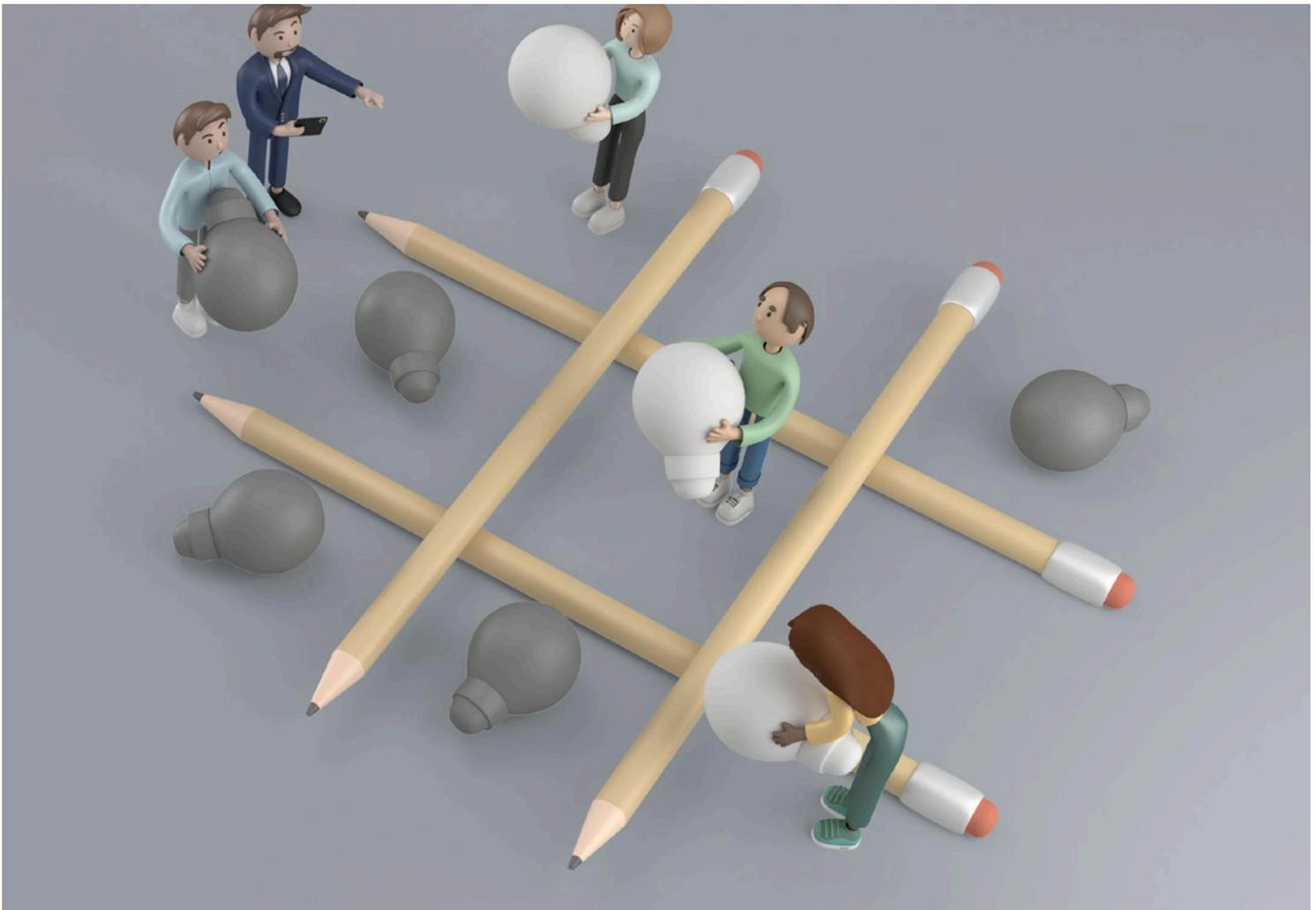
### Más allá del puntaje: ¿Cómo enfrentar un mal resultado en la PAES?

Rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) constituye un momento crucial para muchos estudiantes en Chile. No obstante, los resultados no siempre se ajustan a lo esperado, lo que puede provocar frustración y desánimo, reacción natural si consideramos la presión que significa rendir una evaluación estandarizada.

En relación con esto, un elemento que nos invita a la reflexión es la representación definitoria que hacen los jóvenes de esta prueba, viendo sus resultados como un elemento que impacta de manera absoluta el camino hacia su futuro profesional. Sin embargo, es importante preponderar y equilibrar esa visión ajustando las expectativas, ya que si bien es una evaluación importante -que implica preparación y esfuerzo personal-, es solo uno de los tantos pasos que se darán para construir un proyecto de vida. También es relevante comprender que el resultado de la PAES no responde solamente a la trayectoria escolar y a la preparación académica previa, sino que también se ve influido por otros factores, como las brechas educativas, la inequidad en la educación, la regulación y el manejo emocional al momento de rendir la prueba, entre otros.

Entonces, ¿qué podemos hacer con la ansiedad e incertidumbre que surgen ante un mal resultado? Es esencial aceptar y validar las emociones que afloran, dándose permiso para sentir rabia, ansiedad, frustración, tristeza, etc., entendiendo que es un estado emocional natural frente al contexto. Asimismo, se debe comprender que el resultado obtenido no define la identidad propia, ni tampoco condiciona el camino a trazar para el logro de metas y objetivos personales.

En esta instancia es clave el acompañamiento de una red de apoyo cercana, que posibilite una reflexión conjunta y libre de juicios, y que ofrezca una actitud de escucha activa y mensajes que validen y acepten las diversas emociones surgidas en los jóvenes. De igual modo, a partir de esa reflexión compartida, los adultos pueden transmitirles los



aprendizajes que han adquirido con la experiencia, con el fin de ir fortaleciendo en ellos la resiliencia.

Dentro de la conversación se deben elaborar en conjunto las expectativas a futuro, organizando un plan de acción que se ajuste a las necesidades y a los intereses vocacionales de los jóvenes. Por supuesto, no debemos olvidar la importancia de entregar un espacio seguro, con mensajes alentadores y realistas que les aporten confianza en sus propios recursos personales.

Luego de elaborar la experiencia emocional, es clave para afrontar el proceso analizar los resultados obtenidos e identificar las áreas a mejorar, para así enfocarse en lo que deben trabajar para un próximo intento. Es recomendable ser estratégico y trazar objetivos claros, así como definir si se quiere mejorar un puntaje en específico en las pruebas o si la meta es entrar a una determinada carrera, utilizando los meses siguientes para explorar las diferentes posibilidades, así como para reforzar habilidades.

Por otro lado, es importante evaluar qué se puede hacer para lograr un manejo emocional más adaptativo en una segunda oportunidad evaluativa, identificando y recono-

ciendo las emociones que surgieron la primera vez y que pueden reaparecer. También se deben buscar estrategias que ayuden a la regulación emocional y que se adapten a las necesidades personales de cada joven. Además, pueden evaluar la posibilidad de acompañamiento de un profesional experto, pues no necesariamente deben afrontar este proceso solos.

Por último, se recomienda ser flexible y explorar diversas opciones que se ajusten a los intereses vocacionales, recordando que la PAES no es el único camino para acceder a la educación superior. Pueden investigar sobre otras pruebas, programas de admisión especial o programas de Bachillerato, entre otras opciones existentes que existen en la educación superior.

Sobre todo, se debe recordar que un mal resultado en la PAES es solo un obstáculo temporal, y que la determinación y perseverancia son clave para superarlo. La capacidad de resiliencia y el lograr transformar esta experiencia en aprendizaje, es esencial para el logro de diferentes metas en la vida.

---

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de Revista NOS.