

PAES 2026: Cómo evitar que un mal resultado bloquee tu futuro

» Manejar la frustración, evitar la autocritica excesiva y rediseñar el plan académico sin descuidar el bienestar emocional son los principales consejos en esta situación.

Alejandro León Irizarri

La entrega de los resultados de la PAES 2026 no solo moviliza a los sistemas de evaluación y los docentes, sino que también a los estudiantes, quienes impactan profundamente en la salud mental de los jóvenes. Macarena Urrestarazu, psicóloga clínica y educacional, advierte que muchos estudiantes sufren de ansiedad, "frustración, tristeza y una alta presión emocional. Ante un puntaje inesperado, la especialista enfatiza

que lo primero es la contingencia emocional. Es fundamental que el estudiante vea cuáles son las emociones que le llevan a sentirse así. Y a lo mejor de ahí refinar estrategias, tiempo, objetivos, entre otros", recomienda, sin embargo, a reorganizar objetivos y revisar estrategias vocacionales y profesionales.

De esta manera, el llamado

es a la necesaria reflexión

ante un mal resultado "que

es más bien una señal que

invita a revisar en qué podemos mejorar, a lo mejor reorganizar también en qué campo queremos estar o qué campo queremos dejar", explica. Si lo mejor de ahí es seguir la carrera que se le ha impuesto, Urrestarazu, un resultado adverso es una "oportunidad para redimensionar", sino que invita a reorganizar objetivos y revisar estrategias vocacionales y profesionales.

La psicóloga sugiere planificar alternativas realistas, revisar intereses y valores, porque

ya solitos, no hay una persona que esté guindados,

recomienda evitar la au-



→Estudiante en momento de frustración académica.

66
"Un resultado adverso no es un límite definitivo".

Macarena Urrestarazu,
psicóloga clínica y educacional.

en los colegios."

Finalmente, si la frustración es intensa, Urrestarazu recomienda contactarse con profesionales en CESSAM o

en los propios establec-

mientos educacionales. El foco para este azoré debe ser el bienestar emocional y la motivación de los jóvenes para concentrarse a sus metas personales.

