

Resultados de la PAES: Cómo manejar la frustración ante un puntaje insatisfactorio

Este lunes 5 de enero se entregaron los resultados de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), una instancia que muchos estudiantes esperaron con ansias, al tratarse de un paso clave para su ingreso formal a la universidad. Si bien muchos lograron cumplir con sus expectativas, otros se enfrentaron a la decepción de no alcanzar los puntajes que esperaban, lo que puede generar frustración, dudas y replanteamientos sobre su futuro académico.

Según explicó el psicólogo y director de la Escuela de Psicología de la Universidad UNIACC, Javier Piñeiro, "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".

El académico agregó que "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".

En este sentido, Piñeiro aseguró que "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. 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".

Un llamado que hace el especialista es trabajar en el autoconocimiento, y 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", aseguró.

Un llamado que hace el especialista es trabajar en el autoconocimiento, y 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", aseguró.

En relación a la utilización herramientas como el método SMART para preparar este examen, y que propone objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con un tiempo definido, el psicólogo de la UNIACC 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", señaló. Además, sugiere plasmar estos objetivos en un vision board o programar recordatorios en el calendario para reforzar la constancia.

Respecto a la necesidad de buscar ayuda profesional ante la frustración que puede generar un resultado no esperado, Piñeiro fue enfático en afirmar 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 a los adultos prestar atención a señales como irritabilidad, pérdida de disfrute en actividades habituales o dificultades para concentrarse.

