

Fecha: 17-01-2024

Medio: Crónica de Chillán

Supl.: Crónica de Chillán

Tipo: Noticia general

Título: Cuidar la salud mental resulta clave en momentos de postulaciones

Pág.: 9

Cm2: 690,0

VPE: \$ 572.693

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

2.400

7.200

☐ No Definida

En el camino a la educación superior

Cuidar la salud mental resulta clave en momentos de postulaciones

Al conocer ya los resultados de la Paes y las postulaciones, las y los estudiantes se ven enfrentados a diversas situaciones que es importante manejar.

La mayor parte de las y los estudiantes salen de 4to Medio, y comienza a visualizar el camino hacia la educación superior.

Con un amplio abanico de opciones, no dejan de ser momentos de alto estrés y definiciones que resultan clave tanto para el futuro inmediato como también para una mirada más a largo plazo.

De acuerdo al psicólogo Ricardo Bocaz, "en la etapa que ocurre este tránsito entre lo que son las postulaciones y el proyecto vocacional que tienen los jóvenes, están muy sometidos a presión y estrés, producto de muchas cosas: de las expectativas de un proceso que tiene que ver con la lección".

Todos los procesos de este tipo llevan bastante ansiedad, por tanto, en la etapa de vida que están los jóvenes habitualmente, metidos al inmediatismo y al go de un resultado, aparece una suerte de excesivo estrés, frente a un evento que debería ser tomado de la manera más natural", señaló el también rector de la Universidad del Bío Bío.

Es que entender que la transición de la educación secundaria a superior es parte natural de la vida, un paso, resulta clave a la hora de mantener una buena salud mental frente a este proceso.

apoyo de expectativa

Para el también magister en psicología de las organizaciones, manejar las visiones y expectativas de las familias, los colegios o propio estudiante, son algunos



EL APOYO FAMILIAR Y DE LOS PARES RESULTA FUNDAMENTAL PARA ENFRENTAR ESTE PROCESO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

de los elementos más importantes a la hora de enfrentar el proceso.

"Lograr un alto resultado, implica que muchas veces se establecen líneas de dificultad para afrontar un proceso que tiene que ver, más que nada, con un proyecto de futuro. Si lo colocamos en términos de buen manejo del control de la ansiedad y manejo de la salud mental, esto tiene que implicarse con lo que llamamos autoeficacia, que está ligado al autoestima", señaló.

Precisamente, el logro de ciertos resultados influye, en mayor o menor medida, en el autoestima de cada individuo, sobre todo en quienes han pasado procesos complejos durante la etapa escolar.

Aquí, de acuerdo al profesional, también es relevante considerar que aún nos encontramos en el proceso post pandemia. "El llamado es a una desdramatización de un evento que debe ser tomado de la mejor forma, con una expectativa de acuerdo al esfuerzo, estudio pertinente y a la manifestación de condiciones que deben manifestarse en toda la vida escolar. Eso tendrá un determinado resultado", puntualizó.

Otro aspecto destacado por el profesional es la variedad de opciones que existen hoy con respecto al futuro, donde se puede optar por un gran abanico de instituciones de educación superior que cuentan con opciones de se-

lecciones en el campo privado y las casas de estudio adscritas a los procesos del Cruch.

"Aquí es donde importa mucho el apoyo familiar y de pares, que es muy importante. Muchas veces los pares, que son los mismos compañeros, y también la familia, deben ser una suerte de soporte y red de apoyo para enfrentar positivamente estos procesos", agregó Bocaz.

Otra de las recomendaciones para manejar el estrés es mediar entre los tiempos y espacios. Por tanto, optar por un "año sabático" o utilizar ese tiempo para prepararse de mejor forma para enfrentar un nuevo proceso, también resulta positivo.

De acuerdo al psicólogo, "las decisiones que se toman aquí van a impactar toda la vida de una persona, por tanto, tomarse todo el tiempo que sea necesario es muy

importante para que puedan considerar las diversas alternativas que tienen, desde el punto de vista vocacional, y también de la preparación si es que quieren volver a dar una Paes u otra alternativa educacional superior".

"Los jóvenes que están egresando, así como personas mayores que se integran a la vida universitaria han tomado definiciones que, si son a corto plazo o rápidas, motivadas -principalmente- por momentos de ansiedad, al final llevarán a tomar decisiones que no son las más favorables. Se recomienda tener una visión de futuro, contemplada en un tiempo determinado, colocar el mejor de los esfuerzos, que la expectativa de logros sea ponderada y que vayan de la mano con procesos de madurez, y que tengan acompañamiento de su familia y pares", agregó.

"Tomarse todo el tiempo que sea necesario es muy importante para que puedan considerar las diversas alternativas que tienen"