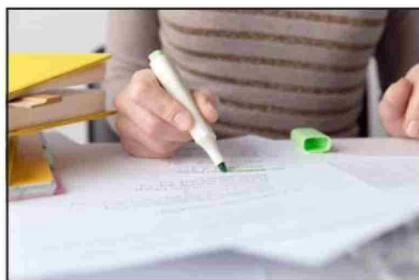


Fecha: 06-01-2026  
Medio: El Trabajo  
Supl.: El Trabajo  
Tipo: Noticia general

Pág.: 8  
Cm2: 220,8  
VPE: \$ 291.415

Tiraje: 2.900  
Lectoría: 8.700  
Favorabilidad: ☐ No Definida

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



Entregan consejos para manejar frustración ante resultados insatisfactorios de la PAES.

## 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», añadió.

Un llamado que hace el especialista es trabajar en el autococonocimiento, 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», sugirió. 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.