

Fecha: 21-01-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Especiales

Pág.: 38
Cm2: 353,8

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

78.224
253.149
☐ No Definida

Título: Algunos consejos para lidiar con los resultados que no esperabas

Otra oportunidad

Algunos consejos para lidiar con los resultados que no esperabas

Experta en el área vocacional de PREUCV entrega claves para estudiantes, padres y madres para que puedan gestionar de manera productiva las emociones en caso que los resultados obtenidos en la Prueba de Acceso a la Educación Superior no sean los esperados.



La situación es la siguiente: con los puntajes de la PAES en mano, te das cuenta que el resultado no es lo esperado. Posiblemente esto, tanto en estudiantes como padres y madres, genere una sensación de confusión, incertidumbre y hasta de frustración.

Macarena Vásquez, responsable del área de orientación vocacional de PREUCV, explica que "primero que todo, es importante normalizar esta sensación de incertidumbre, no resistirse a ella, porque muchas veces eso hace que aumente la angustia. Pero sí, es significativo que aprendamos a gestionar las emociones de una forma productiva y proactiva".

¿Eso qué significa? Que, en vez de pasarlo mal y estresarse, respiremos hondo, aprendamos a distinguir qué depende de uno y qué no, e intentemos comunicar cómo nos sentimos con nuestros seres queridos y más cercanos, que pueden ser, en este caso, los padres.

"Hablar sobre lo que nos genera miedo y verbalizar nuestra preocupación, ayuda a liberar el estrés. Por otro lado, también es importante reflexionar y conversar sobre las expectativas que teníamos en torno a los resultados. Y este consejo también va para los padres, que, en algunos casos, cuentan con expectativas muy distintas que las que sus hijos e hijas tienen respecto del ingreso a la educación superior", comenta la experta.



so a la educación superior", comenta la experta.

Otra parte vital en este proceso y que ayuda a bajar el estrés y la ansiedad es armar un plan concreto en caso que los resultados de la PAES no sean los esperados. "Tener un

plan B, entrega la sensación de que tienes el control sobre tu futuro y que no obtener el puntaje deseado o requerido, no es el fin, sino el comienzo de una nueva etapa de aprendizajes y vivencias", comenta la profesional.

Plan B

Y ¿Cuál podría ser un nuevo plan en caso de tener un puntaje insuficiente en la PAES? Hay múltiples alternativas, existe un amplio abanico de programas pensados para entregar las herramientas y el aprendizaje para cada caso y tipo de estudiante.

Los preuniversitarios dirigidos a alumnos Egresados están enfocados en quienes desean recibir una preparación que los prepare para rendir la PAES de invierno y la de noviembre 2023. Para ello, los programas combinan metodologías basadas en la efectividad, profesores expertos en todas las asignatu-

ras y lo mejor de las tecnologías de la información. Esto, con el fin de construir su puntaje objetivo de manera progresiva y así, conseguir un rendimiento exitoso en la nueva PAES de 2023.

Paula Vallejo, directora Académica de PREUCV, explica que "nuestros Programas 2023, tanto los enfocados en alumnos de Cuarto medio como Egresados, cuentan con una serie de novedades y ventajas, entre ellas se cuenta: completa actualización a temarios PAES 2023, módulo Free Learning para alumnos egresados con preparación para prueba de invierno, módulo de recuperación de contenidos, entrenamiento intensivo con foco en desarrollo de habilidades, programa de orientación vocacional reforzado con foco en reducción de brechas blandas, digitales y acceso al proceso de admisión y uso de redes sociales para facilitar y favorecer la participación de los estudiantes".