

# 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 Irribarra**

La entrega de los resultados de la PAES 2026 no solo moviliza el sistema administrativo, sino que impacta profundamente en la salud mental de miles de jóvenes. Macarena Urrestarazu, psicóloga clínica y educacional, advierte que muchos estudiantes enfrentan sentimientos de "frustración, tristeza" y una alta presión emocional. Ante un puntaje inesperado, la especialista enfatiza

que lo primero es la contención emocional. Es fundamental que el entorno valide estas emociones para que el joven no se sienta juzgado. Según Urrestarazu, un resultado adverso "no constituye un límite definitivo", sino que invita a reorganizar objetivos y revisar estrategias vocacionales.

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 carrera queremos ejercer, a qué campo queremos ir. Y a lo mejor de ahí revisar estrategias, tiempo, objetivos, entre otros", recomienda la profesional. La psicóloga sugiere planificar alternativas realistas, recordando que existen opciones como la PAES de invierno y preuniversitarios gratuitos. Asimismo, recomienda evitar la au-

tocrítica excesiva, la cual puede bloquear la toma de decisiones. Para quienes sí lograron el éxito esperado, el llamado es a la cautela: "el buen resultado no garantiza el éxito del futuro", por lo que deben prepararse para la exigencia y autonomía de la educación superior. "Es una reflexión de los propios intereses y valores, porque ya solitos, no hay una persona que está gulándolos, orientándolos, como pasa

en los colegios." Finalmente, si la frustración es intensa, Urrestarazu aconseja buscar apoyo profesional en CESFAM o en los propios establecimientos educacionales. El foco para este 2026 debe ser el bienestar emocional y la resiliencia de los jóvenes para reincorporarse a sus metas personales.

“

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

– **Macarena Urrestarazu,**  
psicóloga clínica y educacional.



→Estudiante en momento de frustración académica.