

Fecha: 11-01-2026  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Cuando la PAES no alcanza: sugerencias para quienes tuvieron resultados bajo lo esperado

Pág.: 15  
 Cm2: 841,7  
 VPE: \$ 11.056.660

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: No Definida

Las definiciones del proceso de selección se dan a conocer el 19 de enero

# Cuando la PAES no alcanza: sugerencias para quienes tuvieron resultados bajo lo esperado

■ Los especialistas llaman a no vivir los puntajes de la prueba como una "sentencia". Para quienes piensan repetir la evaluación, la recomendación es variar sus métodos de estudio y trabajar no solo la parte académica, sino también las emociones.

M. CORDANO

**V**ergüenza, frustración, tristeza y una fuerte sensación de fracaso son emociones comunes entre quienes no obtuvieron los resultados PAES que necesitaban para postular a las carreras o a las casas de estudio de su interés.

"El puntaje se vive como una sentencia, cuando en realidad es solo una fotografía de un momento. No todas las decisiones importantes se toman a los 17, 18 o 19 años ni en un solo proceso. Hoy las trayectorias son diversas, y defenderse a pensar bien el siguiente paso puede ser mucho más responsable que decidir desde la presión o el miedo", señala Carolina Rojas, directora académica del preuniversitario Cpech, al ser consultada respecto de cómo pueden los estudiantes que no alcanzaron el puntaje esperado enfrentar las semanas que se vienen: este jueves finalizó la etapa de postulaciones y el 19 de este mes se darán a conocer los resultados de los procesos de selección. Tras eso, comienza la primera etapa del proceso de matrícula.

"Preparar nuevamente la PAES puede ser adecuado cuando existe claridad vocacional y disposición para mejorar las estrategias que el estudiante identificó disminuidas. Un año sabático puede ser positivo si tiene estructura y si el alumno visualiza posibles trabajos, voluntariados o cursos", dice Yaranay López, académica del departamento de Psicología de la U. de Concepción.

"Hay personas a las que un año sabático les hace muy bien, siempre que en ese año sabático se haga algo", concuerda Cecilia Besser, directora de la clínica psicológica de la U. Diego Portales. "El concepto de por sí viene de las universidades donde hay académicos que se los toman. Y se entiende que no es que estén en su cama sin hacer nada, sino que están preparando cosas. Por eso, si se tiene la opción de tomárselo, me parece una excelente alternativa: los procesos de maduración son tan diferentes, que hay veces que esperar un año ayuda a reflexionar y entenderse mejor, lo que a su vez sirve para que más adelante, el desafío de adaptarse a la universidad se aborde de mejor manera y haya menos deserción".



"Un estudiante puede focalizarse en una prueba para la rendición de Invierno, preparar otra para fin de año, o rendir en ambas oportunidades y luego elegir el mejor puntaje para la postulación final. Esto reduce la presión y permite usar mejor el tiempo, siempre que exista planificación", señala Carolina Rojas, de Cpech.

JUAN CARLOS ROMO

## Opción TP

"La educación técnico-profesional es una excelente alternativa cuando existe interés por una formación más aplicada, incorporación temprana al mundo laboral o necesidad de trayectorias flexibles", dice Yaranay López, de la U. de Concepción, a propósito de la opción de ingresar a un centro de formación técnica o instituto profesional, que, por lo general, no suelen pedir puntaje PAES para entrar a sus carreras. La educación técnico-profesional "hoy ofrece empleabilidad, articulación con estudios universitarios (hay carreras profesionales que convalidan ramos TP) y reconocimiento del mercado laboral. No debe entenderse como una opción de menor nivel, sino como una vía distinta, con ventajas claras en ciertos perfiles y contextos".

Son muchas las áreas del mercado "que demandan la participación de profesionales de carreras técnicas", señala Alejandro Fernández, de la U. de Valparaíso, quien recomienda "revisar portales de empleo o plataformas de concursos públicos en donde se indique la profesión o carrera que se solicita en estos llamados. Eso le puede dar una idea al estudiante acerca de qué tipos de carreras son más demandadas en desmedro de otras".

## Desde la urgencia

López agrega que una opción para quienes deciden no entrar a la universidad de forma inmediata es trabajar, lo que "permite autonomía y experiencia".

Asimismo, optar por un preuniversitario es útil "si se acompaña de un plan de estudio distinto al anterior. Es recomendable gestionar y aprovechar recursos como son la orientación vocacional, el apoyo psicológico, tutorías académicas y simulaciones de prueba", indica.

"El preuniversitario —ya sea pa-

gado o gratuito— siempre será una buena opción porque, en primer lugar, ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades que antes no se tenían o pulir aquellas que ya eran parte del repertorio conductual. Al mismo tiempo, otorga la posibilidad de acceder a nuevos conocimientos y por último, mantenerse constantemente trabajando intelectualmente, lo cual puede ser perfectamente combinado con un trabajo de medio tiempo", plantea Alejandro Fernández, docente de la Escuela de Psicología de la U. de Valparaíso.

Los entrevistados concuerdan en

que entrar a una carrera solo por "no perder el año" suele traer consecuencias negativas.

"El principal riesgo es elegir desde la urgencia y no desde la convicción, lo que puede traducirse en desmotivación temprana, cambios de carrera o abandono. La idea de perder el año es engañosa: un año bien invertido en preparación, reflexión y fortalecimiento académico no es un retroceso, sino una inversión en mejores decisiones futuras", plantea Carolina Rojas.

Siguiendo esta idea, el consejo de Yaranay López para quienes deciden volver a rendir la PAES, es "centrarse, en primer lugar, en un análisis claro y honesto de las debilidades evidenciadas en la experiencia anterior".

## Manejar la ansiedad

Entre los errores más comunes en una segunda preparación —continúa López— está "repetir exactamente el mismo método de estudio, aumentar las horas de estudio sin una planificación clara, enfocarse exclusivamente en contenidos y no en habilidades evaluadas, y descuidar el bienestar emocional y el descanso".

En este sentido, prepararse mejor no significa necesariamente estudiar más, sino estudiar de manera distinta, más estratégica y consciente, integrando tanto el componente académico como el emocional".

Cecilia Besser señala que "la mejor recomendación que les podría dar a quienes están pensando en dar nuevamente la PAES, es preparar la prueba también en términos emocionales. Eso no significa necesariamente ir al psicólogo, sino prepararse mentalmente, aprendiendo, por ejemplo, técnicas de respiración para manejar la ansiedad".

Durante este proceso, la familia es clave. "Si no hay apoyo, esta sensación de fracaso puede que persista", advierte.

Los especialistas recuerdan que además de la PAES regular, hoy existe la opción de rendir la PAES de Invierno, que se llevará a cabo a mediados de junio de este año. Los temarios para esta prueba se darán a conocer el 23 de enero y la etapa de inscripción comienza el 4 de marzo.

"Es posible postular usando los mejores puntajes obtenidos en distintas rendiciones de la PAES, lo que permite planificar la preparación con más sentido", dice la representante de Cpech.

"Un puntaje PAES no define el valor personal ni el potencial académico de un estudiante. El sistema de acceso a la educación superior ofrece múltiples vías y tiempos distintos para alcanzar un proyecto formativo. Más que puertas que se cierran, muchas veces lo que ocurre es que el camino cambia", recuerda López.