

Fecha: 09-01-2026  
Medio: El Pinguino  
Supl.: El Pinguino  
Tipo: Noticia general  
Título: MANEJO DE FRUSTRACIÓN DE LA PAES

Pág. : 8  
Cm2: 101,0  
VPE: \$ 121.047

Tiraje: 5.200  
Lectoría: 15.600  
Favorabilidad:  No Definida

## MANEJO DE FRUSTRACIÓN DE LA PAES

### Señor Director:

La entrega de los puntajes de la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) marca un momento clave para miles de familias chilenas. Mientras para algunos representa una instancia de celebración, para otros puede generar frustración y desilusión cuando los resultados no coinciden con las expectativas. En este escenario, aprender a gestionar esa frustración resulta tan relevante como el puntaje obtenido, ya que condiciona las decisiones futuras del estudiante.

El primer paso frente a un resultado adverso es la validación emocional. Sentir pena, rabia o decepción es una respuesta natural ante una meta no alcanzada. Minimizar estas emociones o forzar un optimismo inmediato suele ser contraproducente. Dar espacio a lo que se siente permite, con el tiempo, avanzar hacia un análisis más racional. La frustración no es una señal de fracaso, sino una reacción humana que, bien canalizada, puede transformarse en un impulso para mejorar.

En este proceso, la familia cumple un rol fundamental. Más que juzgar o presionar, debe ofrecer contención y apoyo, evitando transmitir ansiedad o decepción propias. Escuchar activamente y recordar que el valor personal no depende de un puntaje ayuda a disminuir la carga emocional y a recuperar la confianza.

Superada la etapa inicial, es momento de una reflexión serena. Analizar qué influyó en el desempeño: preparación insuficiente, estrategias inadecuadas, ansiedad o factores personales, lo que permite identificar oportunidades de mejorar. Este diagnóstico es clave para diseñar un nuevo plan de acción.

Volver a rendir la PAES, tomarse un año de preparación o explorar caminos alternativos son decisiones válidas si se basan en un análisis consciente. Así, una experiencia difícil puede convertirse en una valiosa lección de resiliencia y crecimiento personal.

**Andrea Mira,  
Académica Escuela de Terapia  
Ocupacional Universidad Andrés Bello**