



Fecha: 29/12/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 28
Art: 2
Título: COMO MANEJAR EL ESTRES Y FRUSTRACION POST PSU

Tamaño: 23,9x16,5
Cm2: 392,7

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

EN CASOS EXTREMOS PODRÍA
LLEVAR A UNA DEPRESIÓN

Cómo manejar el estrés y frustración post PSU



AGENCIAUNO / ARCHIVO



Obtener un resultado más bajo de lo esperado puede ser un golpe duro, pero hay que afrontarlo con franqueza y decisión.

Claudia Maldonado C.

Esta es una semana de decisiones importantes, al menos para las más de 250 mil personas que rindieron la Prueba de Selección Universitaria (PSU) con la intención de ingresar a la educación superior. Mientras unas postulan a la carrera de sus sueños, algunas aún no toman una determinación y otras intentan lidiar con la frustración provocada por un puntaje más bajo del que esperaban.

“Es muy importante saber cómo afrontar la frustración por un mal resultado en la PSU”, sostiene el psicólogo clínico Jonathan Martínez, de la UDLA Viña del Mar. “La gravedad de los efectos post resultados PSU está supeditada a la forma particular en que cada persona procese lo que

está viviendo y a la forma en que se preparó para este hito. En esta etapa, es importante tener la tranquilidad para realizar una autocrítica sincera, en especial si los resultados reflejan una mala preparación”.

En este último caso, agrega Martínez, “es esencial corregir los errores y asumir que sí se puede lograr el éxito con esfuerzo y dedicación. Hoy por hoy, un año más de estudio no es nada terrible y puede ayudar a generar confianza en uno mismo y madurez para enfrentar una nueva PSU, esta vez, con una buena preparación en lo académico y en lo personal”.

NO ES MAGIA

Para Beatriz Rivera, directora nacional de Orientación del preuniversitario Pedro de Valdivia, las falsas expectativas

se producen, frecuentemente porque “los alumnos subestiman la dificultad de la prueba, y por tanto su preparación no es la adecuada (...). En general, los estudiantes poseen una especie de ‘pensamiento mágico’ referente a la PSU, creyendo que sin dedicar el



Fecha: 29/12/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 29
Art: 4
Título: COMO MANEJAR EL ESTRES Y FRUSTRACION POST PSU

Tamaño: 14,5x16,5
Cm2: 238,8

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

tiempo suficiente para preparar la prueba los resultados serán positivos”.

Las reacciones frente a un puntaje adverso, comenta Rivera, “dependen de cada sujeto. Sin embargo, con un resultado más bajo de lo esperado un alumno puede sentirse altamente frustrado y no ver salidas a esta situación. Esto es más probable que ocurra en estudiantes que manejan pocas alternativas de carreras y/o de instituciones de educación

superior”.

En este sentido, agrega la profesional del preuniversitario Pedro de Valdivia, “lo más negativo que puede suceder es que el alumno no evalúe otras posibilidades de estudio”.

FAMILIA

Frente a un mal resultado, “es normal que pueda haber profunda tristeza, temor, rabia y desazón, pero debe ser controlado, para que no se transforme en un problema mayor

a nivel de salud mental y en cuanto a las relaciones con los padres. Es clave en este proceso hablar de frente, con sinceridad y autocrítica” indica el psicólogo de la UDLA.

Si el puntaje es menos de lo esperado o no alcanza para lo que la persona quiere estudiar, “es fundamental que el núcleo cercano de quien está viviendo la frustración comprenda que este episodio va a generar un ambiente de tensión y fragilidad, que muchas veces se ve acrecentado por recriminaciones, castigos y amenazas. Esto es un gran error”, dice Martínez.

A su juicio, “los padres deben equilibrar su propia frustración con la debida contención emocional. Eso juega un rol fundamental que puede marcar la diferencia entre el natural proceso del manejo de desazón por un fracaso y la necesidad de contar con apoyo psicológico si el estrés supera la capacidad de un correcto manejo de la situación y se transforma en un cuadro depresivo”.



Fecha: 29/12/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 28
Art: 3
Título: COMO MANEJAR EL ESTRES Y FRUSTRACION POST PSU

Tamaño: 5,1x15,7
Cm2: 80,1

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

Pasos a seguir

- Reconocer y expresar las emociones que le genera este resultado "adverso", ya sea rabia, pena, frustración, etc. Al manifestar la emoción, se produce una sensación de alivio en las personas, que ayudaría a que puedan pensar y enfrentar esta situación de manera más clara.
- Buscar el apoyo de familiares y personas cercanas para evaluar sus posibilidades en conjunto, de acuerdo con sus intereses y habilidades.
- Asistir a actividades o ferias que prestan asesoría durante el proceso de postulación a la educación superior ([ver página 26](#)). Ahí podrá obtener información sobre las instituciones, carreras y todo lo relativo a los requisitos de ingreso, para así evaluar más alternativas.

FUENTE:
PREUNIVERSITARIO PEDRO DE VALDIVIA



Fecha: 29/12/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 29
Art: 2
Título: COMO MANEJAR EL ESTRES Y FRUSTRACION POST PSU

Tamaño: 14,2x8,3
Cm2: 118

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

Recomendaciones

- 1 ● Conversar abiertamente del tema, no solo con la familia, sino con quienes también hayan pasado por este mismo episodio, para tener modelos de superación al fracaso, diferentes visiones y actitudes resilientes y así poder realizar procesos internos de reflexión y proyección.
- 2 ● Saber que un mal puntaje en la PSU es solo un tropiezo o, a lo más, una caída, pero no es un factor determinante en la vida. Es una prueba más de la biografía que debemos sortear. El ámbito académico es solo una de muchas dimensiones que definen la identidad de una persona.
- 3 ● Tener la disposición para comenzar de nuevo, con nuevas estrategias, para obtener mejores resultados.

FUENTE: UDLA VIÑA DEL MAR