



Fecha: 01/11/2016
 Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
 Pag: 16
 Art: 2
 Título: DIÁLOGO PUEDE ACTUAR COMO FACTOR PROTECTOR DE CARA A LA PSU

Tamaño: 24,8x23,6
 Cm2: 586,4

Tiraje: Sin Datos
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

En los espacios de conversación es importante plantear los distintos escenarios y dar opciones.



PARA LOS JÓVENES

Crear que en poco tiempo se aprenderán contenidos que por distintos motivos no se vieron en el colegio y repasar la materia las horas previas a rendir la PSU son errores. La psicóloga Paulina Sarmiento dice que esto generará sensación de poco control y conocimiento parcial, lo que aumentará el nivel de inseguridad con el que se enfrenta la prueba, pudiendo afectar en los resultados. La clave de la adquisición de contenidos está en el estudio paulatino. Cuenta que el día inmediatamente anterior a las jornadas PSU la recomendación es realizar actividades totalmente alejadas de lo académico como hacer deporte moderadamente, distraerse con amistades, escuchar música u otros pasatiempos. "El descanso físico también es importante, por lo que se sugiere al menos 7 horas de sueño para lograr buenos niveles de alerta y estar con las energías necesarias para rendir la prueba", comenta.

AYUDA A MANEJAR EXPECTATIVAS DEL ESTUDIANTE Y SU FAMILIA

Diálogo puede actuar como factor protector de cara a la PSU

Ansiedad y temor son sensaciones que pueden experimentar los jóvenes que rendirán el examen y los padres deben propiciar espacios para que se expresen sin presionarlos sobre los resultados.

La objetividad es clave para manejar las expectativas. Por ejemplo, al evaluar posibles carreras, el análisis de éstas debería incluir resultados de ensayos PSU.



Fecha: 01/11/2016
 Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
 Pag: 16
 Art: 3
 Título: DIÁLOGO PUEDE ACTUAR COMO FACTOR PROTECTOR DE CARA A LA PSU

Tamaño: 13,1x12,7
 Cm2: 166,2

Tiraje: Sin Datos
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

POR NATALIA QUIERO SANZ
 natalia.quiero@diarioelsur.cl

Es el primer día de noviembre y para muchos estudiantes esto significa que poco falta para culminar una importante etapa: la enseñanza media. Pero, además de decirle adiós al colegio, pues los próximos 28 y 29 de noviembre serán miles los jóvenes chilenos que rendirán la Prueba de Selección Universitaria (PSU) con miras a formarse en la profesión que anhelan, lo que puede implicar una alta carga de estrés.

Paulina Sarmiento, psicóloga clínica y supervisora clínica de los centros de atención psicológica Universidad de Las Américas, cuenta que es por lo mismo que a medida que se acerca el día son diversas las sensaciones que pueden experimentar, entre las que se destaca el aumento en los niveles de ansiedad. "Esto puede generar una alteración de los ciclos regulares de sueño y alimentación, produciendo un aumento o disminución de éstos. El aumento de estrés eleva las descargas de cortisol, lo que genera aumento en el estado de alerta e irritabilidad", detalla.

CONVERSAR

Y si hay un factor que puede contribuir a que las respuestas emocionales de los jóvenes au-

menten o disminuyan es el entorno; todo depende de cómo actúan frente a éste. "Las constantes preguntas sobre qué quiere estudiar, cómo se ha preparado, cómo cree que le va a ir o dónde quiere estudiar, entre otras, actúan aumentando el nivel de ansiedad y centrando la atención a las potenciales consecuencias y decisiones a tomar en base a un supuesto resultado. En este sentido, los estudiantes pueden sentirse presionados, no sólo a obtener altos resultados, sino que a realizar acciones que garanticen dichos resultados, o en su defecto dejar su preparación de lado, asumiendo una actitud displicente frente a la prueba", sostiene el psicólogo Fernando Contreras, académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad San

Sebastián.

Ante esto, lo fundamental es ser un aporte positivo, para lo que no es necesario que la familia haga algo particularmente distinto, asevera. De hecho, lo recomendable es mantener las rutinas de la casa, pero favoreciendo los espacios de esparcimiento y recreación en conjunto, donde ambos psicólogos plantean que lo fundamental es que se generen espacios de diálogo, los que suelen tener buenos resultados e incluso pueden actuar como factor protector para enfrentar el proceso completo. Esto, en la medida que el estudiante acuda a sus padres cuando lo requiera, teniendo la posibilidad de plantearles sus aprensiones y temores, y entendiendo que no se debe plantear a la PSU como un tema de conver-



Fecha: 01/11/2016
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
Pag: 16
Art: 4
Título: DIÁLOGO PUEDE ACTUAR COMO FACTOR PROTECTOR DE CARA A LA PSU

Tamaño: 8,4x12,5
Cm2: 105

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

sación reiterado.

MANEJAR EXPECTATIVA

Un aspecto positivo de los momentos de conversación es que son importantes instancias para hablar sobre los posibles resultados a obtener, visualizando distintos escenarios y así también manejar las expectativas; situación compleja, pero posible en tanto éstas se aterricen a la realidad en términos de objetividad. "Si se están evaluando posibles carreras, incluir en el análisis los resultados de ensayos previos de la PSU, es decir contar con un elemento objetivo. Así, el proceso de planificación y toma de decisiones tiende a ser más efectivo pues se hace en base a aspectos que puedo controlar", ejemplifica Contreras.

Paulina Sarmiento advierte que si existe una presión muy alta sobre el alumno y la expectativa de los padres está sobredimensionada, probablemente no se logren alcanzar los resultados esperados, lo que generará altos niveles de frustración, tanto en el adolescente como en los padres.

OPCIONES

Desde lo anterior, se desprende otro importante valor de la socialización y es que los padres le recuerden a sus hijos que si fallan en la prueba o no obtienen los resultados esperados el mundo no se acaba, que un puntaje bajo no es un fracaso y que existen distintas posibilidades, agrega.

Rendirla al año siguiente y prepararse con más antelación, considerar que hoy en día las universidades tradicionales no son la única opción y que el mercado académico ofrece variadas alternativas de estudios en universidades privadas o institutos, son algunas opciones, las que no sólo deben ser presentadas a los jóvenes en miras a un puntaje indeseado, sino que también es necesario, como padres, ser claros en cuáles son las reales posibilidades de estudio que existen en el caso de obtener el resultado esperado o uno superior, de tal manera que tampoco existan falsas ilusiones en los jóvenes.