



Fecha: 02/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 2

Título: CONOZCA LOS CONSEJOS PARA SOPORTAR LA ESPERA TRAS LA PSU Y ELEGIR UNA CARRERA

Tamaño: 28,2x30,2  
Cm2: 850,6Tiraje: Sin Datos  
Lectoría: Sin Datos  
Tono:  No Definido**[PSICOLOGÍA Y SALUD]**

# Conozca los consejos para soportar la espera tras la PSU y elegir una carrera

Considerar las capacidades personales, hablar con egresados para conocer con más detalle sobre una determinada área y ver el campo laboral, son datos importantes para decidir sobre el futuro.

**26**

de diciembre se darán a conocer los puntajes de la PSU en demre.cl



“

Pensar en qué me gustaría hacer permite orientarse a un área y, al mismo tiempo, desechar otras”.

Johann Ellwanger, docente de psicología de la UDLA.



Fecha: 02/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 3

Título: CONOZCA LOS CONSEJOS PARA SOPORTAR LA ESPERA TRAS LA PSU Y ELEGIR UNA CARRERA

Tamaño: 9,4x22,4  
Cm2: 210,2Tiraje: Sin Datos  
Lectoría: Sin Datos  
Tono:  No Definido

### Camila Espinoza López

**Y**a pasó la PSU y muchos jóvenes pueden respirar más tranquilos. Sin embargo, la espera del puntaje de la prueba puede convertirse en una experiencia peor que la rendición de la evaluación. Para algunos estudiantes, es fundamental obtener un buen puntaje para optar a la carrera a la que quieren ingresar.

El 26 de diciembre es la fecha en que serán publicados los resultados, a partir de las 8.00 de la mañana.

Así que, por el momento, sólo queda mantener la calma...

#### LA ANGUSTIOSA ESPERA

“La espera de algo anhelado genera sentimientos de incertidumbre, que pueden ir acompañados de angustia y ansiedad. Dependiendo de cómo el sujeto se desempeñó en la PSU, puede experimentar sentimientos de temor, inseguridad o auto recriminación”, dice Carmen Gutiérrez, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

La especialista comenta que es importante, para los jóvenes, contar con el apoyo familiar: “Los resultados de la PSU no se improvisan, están estrechamente ligados a la historia académica

escolar. Es importante que la familia tenga una expectativa realista acerca del posible resultado de su hijo en la PSU y,

desde esa base, decidir las mejores opciones posibles de estudio superior para él”.

En ese sentido, una expectativa realista de su hijo, con su proyección



Fecha: 02/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 4

Título: CONOZCA LOS CONSEJOS PARA SOPORTAR LA ESPERA TRAS LA PSU Y ELEGIR UNA CARRERA

Tamaño: 13,8x22,6  
Cm2: 311,2Tiraje: Sin Datos  
Lectoría: Sin Datos  
Tono:  No Definido

de futuro, es también una buena forma de apoyar", dice.

Rodrigo Brito, psicólogo y académico de la Universidad Mayor, resalta que "la ansiedad tiene que ver con la espera del resultado y estar permanentemente en una

expectativa. Si uno logra bajar esa expectativa y distraerse con otras cosas, baja la ansiedad".

#### LA VOCACIÓN

El experto comenta que una vez que se conozcan los puntajes, los jóvenes comenzarán a pensar en su futuro: "Se espera el puntaje para ponerse a pensar en qué hacer. Lo que es un fenómeno extraño, porque significa que los alumnos no están saliendo aclarados vocacionalmente del colegio".

El psicólogo agrega que, al pensar qué carrera estudiar, lo primero es tener claro en qué consiste.

#### AVERIGUAR

"Que averigüen en la práctica cuánto tiempo implica, si requiere más lectura, más trabajo práctico. Si contempla principalmente trabajo individual o en grupo. Pueden ir a conversar con un estudiante de esa carrera", dice el académico.

Brito señala que otro punto que se debe considerar es el campo laboral: "La gran pregunta es, ¿te ves toda la vida trabajando en esa carrera? Necesitas saber si vas a estar en una oficina trabajando to-

do el tiempo o en terreno".

#### LAS HABILIDADES

Johann Ellwanger, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas, agrega que es importante, a la hora de decidir, tener en cuenta las capacidades: "Considerar si soy extrovertido o introvertido, si soy sociable o tímido, si soy creativo o no mucho, si me comunico fácilmente o con dificultad".

Recalca que resulta fundamental que los jóvenes piensen en qué son buenos. "Pensar en que me gustaría hacer, permite orientarse a un área y, al mismo, desechar otras", dice Ellwanger.

El académico aconseja, a los futuros estudiantes, no olvidarse de estar al tanto del tiempo de duración de la carrera, el costo total y el nivel de empleabilidad, recalca. ☺



Fecha: 02/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 5

Título: CONOZCA LOS CONSEJOS PARA SOPORTAR LA ESPERA TRAS LA PSU Y ELEGIR UNA CARRERA

Tamaño: 14,8x13,7

Cm2: 201,6

Tiraje:

Lectoría:

Tono:

Sin Datos

Sin Datos

 No Definido

## SEPA LAS TÉCNICAS PARA ENFRENTAR UN PUNTAJE BAJO EN LA PSU

### Evitar pensar que no se cuenta con capacidades

Johann Ellwanger, docente de la Escuela de Psicología de la UDLA, dice que “es fundamental que aquellos estudiantes cuyo puntaje es bajo, no se sientan ‘tontos’ o incapaces”. Recalca que de las malas experiencias se puede aprender.



### Tomar tiempo para reflexionar sobre el tema

El experto comenta que se deben analizar los resultados y que ayuda plantearse las siguientes preguntas: ¿Qué me pasó? ¿En qué me equivoqué? ¿Qué me faltó? ¿Cómo mejorar? ¿Qué aprendí de esta experiencia?



### Responder con sinceridad pero sin pesimismo

Ante la incómoda pregunta de ¿Cómo te fue en la PSU? Los alumnos, que no obtuvieron buenos resultados deben responder con sinceridad, indica el especialista de la UDLA. No se debe mostrar una actitud derrotista.

### No deprimirse

Ellwanger indica que, si no se obtuvo el resultado esperado, no hay que deprimirse. “La vida no es un puntaje de PSU, el resultado de esa evaluación no refleja quién es la persona, y tampoco es predictor de éxito o fracaso académico o laboral posterior”, dice.