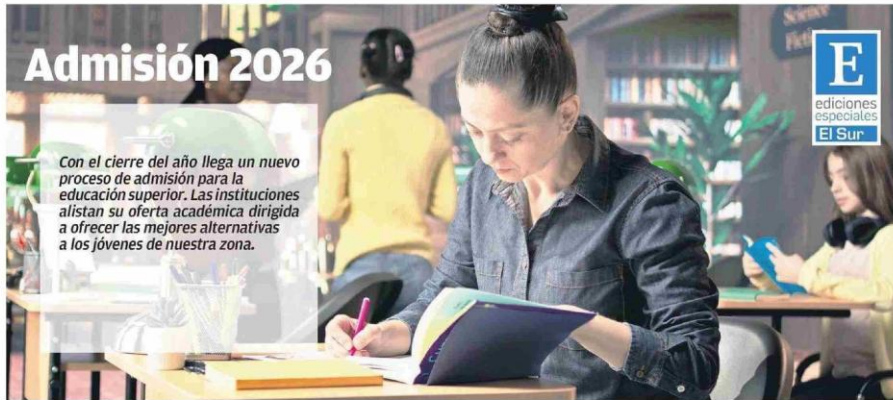


Admisión 2026

Con el cierre del año llega un nuevo proceso de admisión para la educación superior. Las instituciones alistan su oferta académica dirigida a ofrecer las mejores alternativas a los jóvenes de nuestra zona.



Cómo manejar la ansiedad ante la rendición de la PAES y el ingreso a la educación superior

Psicóloga entrega recomendaciones para mitigar el estrés que se presenta ante estos desafíos. Preparación, apoyo familiar y ayuda profesional pueden ser un aporte en este periodo tan importante de la vida de los jóvenes.

Rendir la PAES e ingresar a la educación superior supone un verdadero momento de reflexión en la vida. Las determinaciones que se deben tomar pueden volverse estresantes, en especial a la corta edad en la que se afronta. Es por eso que saber manejar la ansiedad que eventualmente se genera en este punto es de suma importancia para elegir las opciones más acertadas para cada uno.

Maria José Millán, psicóloga y académica de la Universidad Andrés Bello (UNAB) sede Concepción, explicó que los días previos a rendir la prueba para ingresar a la educación superior se sienten muchas veces como una "montaña rusa", entre el entusiasmo, la presión y el miedo.

"Es importante recordar que la ansiedad es la forma en que el cuerpo se prepara para un desafío. Lo clave es aprender a que no nos paralice. En este sentido, la planificación es una gran aliada. Tener horarios definidos para estudiar, descansar y distraerse ayuda a mantener equilibrio. Es preferible estudiar menos horas enfocadas, que extender jornadas agotadoras que terminan con la sensación de no avanzar nada. Incluir pausas activas, caminatas o ejercicios de respiración profunda también es efectivo. Asimismo, tener pequeñas reuniones con amigos ayuda a disminuir la tensión física y mental", afirmó la profesional. Millán aconseja mantener una rutina de autocuidado: dormir al menos siete horas, alimentarse adecuadamente, hidratarse y evitar el exceso de cafeína o pantallas antes de dormir. También sirve practicar respiración diafragmática (inhalar profundo, retener unos segundos y exhalar lento) para enviar al cuerpo la señal de que está a salvo. A lo an-

terior agregó preparar con anticipación los materiales del examen, evitar estudiar la noche anterior, escuchar música relajante o meditar antes de dormir, repetir frases amables como "he hecho lo que puedo, y eso está bien" y visualizar el examen como una oportunidad, no como una amenaza.

¿Qué ayuda se puede buscar en estos periodos?

"En esta etapa, el entorno emocional del hogar puede ser tan importante como los contenidos que se estudian. La forma en que los adultos acompañan puede aliviar o intensificar la ansiedad del joven. Muchas veces, los padres intentan ayudar, pero lo hacen desde la preocupación o la exigencia, sin darse cuenta de que el mensaje que llega es: "no te puedes equivocar". El apoyo más valioso es el que transmite calma y confianza. Escuchar sin juzgar, validar el cansancio y ofrecer compañía sin comentarios excesivos puede marcar la diferencia. No se trata de hablar todo el día sobre la PAES, sino de generar un ambiente donde el joven sienta que sigue siendo querido y valorado más allá del resultado. Frases como "siempre estamos orgullosos de ti" o "es tu momento de definir tu futuro" alivian enormemente la presión. También ayuda cuidar el ambiente familiar: evitar discusiones, respetar los espacios de estudio y promover pausas compartidas. A veces, una comida tranquila o ver una película juntos

puede ser más reparador que una hora extra de repaso.

ACOMPANIAMIENTO PROFESIONAL

Más allá de las palabras y gestos de apoyo que la familia más cercana puede brindar, siempre está la alternativa de buscar cooperación profesional para manejar el estrés y la ansiedad. María José Millán opinó que es recomendable acudir a un especialista y no solo cuando hay crisis. "Un acompañamiento psicológico o vocacional puede ser un acto preventivo de cuidado emocional. A veces, la ansiedad no proviene tanto del examen en sí, sino del miedo a elegir 'mal', de no estar a la altura de las expectativas o de sentirse perdido frente al futuro", dijo.

Argumentó que un profesional puede ayudar a identificar las causas reales del malestar, enseñar técnicas de regulación emocional, y guiar al joven en la exploración de sus intereses y talentos. "La elección vocacional no debe ser una imposición, sino un proceso de autoconocimiento", indicó. Cuando se trabaja ese aspecto, la ansiedad disminuye porque el foco deja de estar en el resultado y se centra en el "sentir", complementó. Explicó que en algunos casos, la ansiedad se manifiesta con síntomas más intensos: insomnio persistente, pensamientos negativos recurrentes o bloqueos cognitivos. En esas situaciones, la ayuda profesional es fundamental y efectiva.



María José Millán, psicóloga y académica de UNAB sede Concepción.

La planificación es una gran aliada para mitigar la ansiedad que se genera en procesos como la entrada a la educación superior.



Saber manejar la ansiedad de ante la PAES y el ingreso a la educación superior no tiene porque ser una tarea que aborde el joven solo, ayuda familiar y de profesionales son opciones válidas.