Entorno del estudiante es clave para bajar la ansiedad al momento de rendir la PAES

Durante los días 27, 28 y 29 de noviembre se rendirá la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) 2023, válida para el proceso de admisión universitaria 2024, el cual contempla los resultados de la Prueba de Transición de Invierno 2022, PAES Regular 2022, PAES de Invierno 2023 y PAES regular 2023.

Según cifras del DEMRE, se estima que cerca de 286.240 personas rendirán la prueba durante este fin de mes, lo que sin duda aumenta el nivel de estrés de cara a la última parte del año. Por lo mismo es que la académica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Sonia Muñoz, entregó algunos consejos para manejar la ansiedad en los días previos a la prueba.

Anuncio Patrocinado

“La ansiedad es algo propio de los procesos de selección y en el tema del ámbito universitario es algo que genera mucha exigencia en los estudiantes, porque culturalmente existe mucha presión en ellos para entrar a la universidad, lo cual genera más ansiedad que la natural que se tiene ante situaciones de evaluación”, declaró la académica.

Muñoz agregó que “la PAES es una prueba de selección muy ansiógena por decirlo de alguna manera, y el tema del manejo de la ansiedad depende mucho de cada persona en particular. Lo importante es que cada estudiante pueda generar en sí mismo un proceso de autoconocimiento en torno a qué es lo que a uno le sirve para bajar los niveles de ansiedad cuando se ven expuestos a situaciones que deben enfrentar y que los ponen muy nerviosos”.

La docente sostuvo que existen métodos que ayudan a bajar la ansiedad “como los ejercicios de respiración; también son muy prácticas las jornadas de meditación o mindfullnes. Estas son acciones que ya muchos las tienen incorporadas porque han ido pudiendo reconocer cómo son sus procesos ansiosos. La invitación es a que quienes no tengan incorporado estas prácticas, lo hagan”.

OJO CON LAS REDES SOCIALES

Según la psicóloga hay que poner mucha atención a la información que se entrega en redes sociales en torno al manejo de la ansiedad. “Mucho se habla de la ansiedad en redes sociales, lo que no necesariamente significa que lo que ahí se dice les sirva a todos. Un gran problema de las redes sociales, en torno a la entrega de mensajes de cómo manejar situaciones, es principalmente que todos somos distintos y a veces necesitamos cosas diferentes para el manejo de la ansiedad”.

“Los más cercanos deben ejercer la menor presión posible sobre el joven; ojalá que se tome sólo como una cosa más que tienen que vivir, la cual es parte de las tareas propias del desarrollo para muchos. No hay que poner tanto énfasis en qué va a pasar y cómo va a pasar, ya que ese escenario crea un espacio de mayor presión de la que ya sienten”, agregó la psicóloga.

Para la profesora Muñoz el discurso del entorno hacia el joven debe ser de total normalidad. “La prueba se trata de una etapa propia del desarrollo en el que están y que no tiene mayor implicancia, ya que entrar a la universidad no es la única posibilidad”, detalló la académica de la PUCV.

y tú, ¿qué opinas?