

Consejos expertos:

# Me fue mal en la PSU...¿Y ahora qué?



GUSTAVO ORTIZ

## No estoy ni ahí

Mónica López dice que muchos jóvenes se muestran indiferentes a los resultados y dicen "que no les importa", pero al conversar más en profundidad se detecta que afirman eso solo para no preocupar, pero en el fondo sienten angustia por creer que han decepcionado a sus padres o tienen miedo de no ser capaces de lograrlo en un segundo intento. "Algunos incluso agradecen no haber quedado, pues no tienen claro qué elegir (...). Si conversamos detenidamente podemos ver también que las ideas sobre qué carrera elegir a veces tienen un sustento frágil y no una motivación real", dice y resalta que por eso es importante el diálogo sincero en familia.

Si por alguna razón no todo resultó como lo esperábamos, no hay que echarse a morir. Los expertos coinciden en que se puede sacar una lección positiva de una situación adversa.



**MÓNICA LÓPEZ**, psicóloga y directora de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica.



**DANIELA BRUNA**, psicóloga y coordinadora de Admisión de Psicología de la sede Concepción de la U. del Desarrollo.

Seguramente varios de los jóvenes que rindieron la PSU en 2013 se encontraron con que los puntajes que obtuvieron no eran los que esperaban o que no les alcanza para lo que querían estudiar o para matricularse en la universidad que soñaban. Es que a veces el choque con la realidad es de golpe y porrazo.

## ¿QUÉ HACER?, ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Mónica López, psicóloga, directora del Instituto del BienEstar, directora de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y creadora del sitio web [www.sanarte.cl](http://www.sanarte.cl), dice que es natural que muchos jóvenes que no lograron el puntaje deseado en la PSU pasen por un período de frustración, tristeza, inseguridad, menor confianza en sí mismos o desmotivación.

“Lo clave es darse el tiempo para vivir ese duelo y luego respirar hondo y comenzar a pensar cómo construir un 2014 que sea positivo, especial y lleno de aprendizajes que quizás no esperaban y que los puedan ayudar a desarrollar disciplina, responsabilidad, habilidades de trabajo en equipo y valentía para salir de la ‘zona de comodidad’ y atreverse a hacer cosas nuevas y conocer personas distintas, entre otras que sí les servirán de mucho en su vida universitaria y en su desarrollo personal”, dice.

Para Daniela Bruna, psicóloga y coordinadora de Admisión de Psicología de la sede de Concepción de la Universidad del Desarrollo, también es importante que el estudiante examine cuáles son sus creencias acerca de esta prueba e intente transformarlas a pensamientos más positivos.

“Ejemplo de esto sería tomar conciencia de que la prueba sólo mide contenidos de la enseñanza media, que no se están midiendo sus capacidades intelectuales, que se puede rendir en variadas oportunidades y que sólo es un medio para lograr un fin”, dice.

Para Mónica López, los padres tienen un papel fundamental en este proceso, en conversar con sus hijos, hacer preguntas,

acompañar en la reflexión, no exigiendo respuestas inmediatas, sino más bien guiando, mostrando opciones, ofreciéndoles apoyo en esa búsqueda, fuerza para empezar cosas nuevas.

“Está bien que se hable sobre las responsabilidades, los errores y lo que falló anteriormente, pero no se obtendrá mucho manteniendo un enojo o castigo, sino más bien enfocándose en qué hacer ahora con el año que está empezando. Hay que fomentar experiencias activas que lo ayuden a crecer y que vayan más allá de dormir hasta tarde, ir dos veces a la semana a preuniversitario, ir a fiestas y ‘fluir con lo que vaya llegando...’, sino transformarse en un constructor activo de su propia vida”, asegura López.

## ROL DE LOS PADRES

Daniela Bruna añade que la familia también es clave para ayudar a catalizar las emociones negativas que se pueden generar en los jóvenes una vez que ven frustradas sus expectativas.

“Lo más relevante es ayudar al joven a llevar a cabo un proceso de evaluación del proceso de preparación y que desembocó en estos resultados”, dice.

Para esto los padres pueden ayudar a identificar las fortalezas que deberían repetirse y aquellas oportunidades de mejora que deberían cambiarse para un próximo proceso.

“Si bien es difícil, es relevante que los padres mantengan una actitud emocional lo más neutra posible, sin enrostrar errores, si no que colaborando a que el propio joven pueda descubrirlos y hacerse cargo de éstos”, explica la especialista.

La psicóloga de la UDD advierte que frente a un mal resultado no hay un único camino, sino que cada joven, junto a su familia, debe generar un plan de acción.

## BACHILLERATO O PREU

Así, puede optar por un programa de bachillerato. “Al tomar esta opción es importante conocer en qué

consiste este programa y cuáles son sus restricciones, ya que hay universidades donde solo los estudiantes con mejor rendimiento pueden entrar a una carrera, por lo que tienen que rendir la PSU nuevamente”, advierte Bruna.

También se pueden buscar

otras opciones de carrera, lo que puede ser bueno para estudiantes que se encuentran confusos en su elección vocacional y no quedaron en su primera opción de carrera, pero no es recomendable esta opción para alumnos que quieren estar un año para luego rendir la PSU, esto ya que la universidad no prepara para esta prueba.

En cuanto a los que decidan optar por prepararse para rendir la PSU de nuevo, esta preparación puede ser en la casa, existiendo opciones de preparación online, o en preuniversitarios presenciales. “Lo más importante es que el joven asuma esta actividad con una alta cuota de responsabilidad y compromiso”, comenta Daniela Bruna.

Mónica López añade que lo importante es no pensar que el mundo se acabó en el resultado de la PSU y las postulaciones, sino que hay múltiples posibilidades de acción. Por ejemplo, se puede pensar en viajar y conocer otras culturas, aprender otro idioma (quizás incluso en otro país), trabajar en distintos puestos para así tener experiencias diversas, dedicar tiempos de estudio como si estuviesen en la universidad e iniciar o mantener hábitos deportivos que aporten anímicamente a la autoestima y a la capacidad de concretar metas y disminuyan el estrés o cansancio mental.

“Otra buena opción es iniciar alguna actividad voluntaria que te entregue sentido, como construir parques en sitios abandonados con [www.miparque.cl](http://www.miparque.cl) o inscribirse en alguna iniciativa de [www.ayudando.com](http://www.ayudando.com), además de probar talleres, cursos y distintas actividades para ir definiendo qué es lo que más me gusta, para qué soy bueno o cuáles son las cosas que de verdad me interesan”, comenta.

**REPLANTEARSE** Frente a un mal resultado es importante que los jóvenes, junto a sus familias, creen nuevas estrategias para planificar constructivamente el año.