

<b>Medio</b>	La Tercera
<b>Fecha</b>	30-09-2011
<b>Mención</b>	Verónica Gubbins, psicóloga y académica, se refiere a la estrés que significa dar la PSU.

# La importancia de la complicidad familiar

Como todos los años, un nuevo grupo de jóvenes deberá rendir la Prueba de Selección Universitaria (PSU) en diciembre. Un término de ciclo que no sólo demanda el esfuerzo y la responsabilidad del alumno, sino que también requiere de la intervención de su núcleo familiar. Descubre los principales síntomas asociados a este proceso y las mejores maneras de desarrollarlo con éxito.

*Texto: María José Lombardo*

c





**E**ste ha sido un año movido para la educación chilena. Miles de estudiantes esperanzados en mejorar la calidad educativa del país se han tomado colegios y se han hecho escuchar a través de diferentes manifestaciones. Y, aunque todavía no llegan a un acuerdo definitivo con las autoridades, lo cierto es que en diciembre más de 200 mil jóvenes deberán rendir la Prueba de Selección Universitaria (PSU). Según las cifras del Departamento de Evaluación, Medición y Registro Educativo (Demre), el período de inscripción para este proceso cerró con 252.568 personas registradas. Es decir, 10.841 menos inscritos que en el período anterior.

Sin embargo, pese al escenario en el que se desarrollará este nuevo proceso de ingreso a la educación superior, el hecho de enfrentarse a la PSU siempre es un desafío importante para los jóvenes que la rinden y para sus familias. Marcar las alternativas correctas de cada facsímil no sólo mide el aprendizaje obtenido durante los años de estudio, sino que representa una de las oportunidades más concretas para postular a algunas de las universidades del país.

Según Verónica Gubbins, directora académica del Magíster en Psicología Educativa de la Universidad Alberto Hurtado (UAH), el test representa “un nivel de exigencia tremendo para los jóvenes, ya que genera una tensión entre las aspiraciones de futuro, de movilidad y de valoración social, de acuerdo a las carreras que se elijan”. Y agrega que, independiente del nivel socioeconómico, “las familias aspiran a que sus hijos sean universitarios, porque hay una creencia instalada de que serlo asegura mejores condiciones de vida y distinción social”.

### **Explosión de sentimientos**

Todo término de ciclo es un movilizador emocional. A partir de la presión autoimpuesta y de la necesidad de lograr un buen resultado en el examen, la mayoría de los jóvenes experimenta una serie de nuevas sensaciones y sentimientos. Para la psicóloga del Preuniversitario UC, Michelle Rougier, “los principales síntomas son emociones en la línea ansiosa: angustia, ansiedad, preocupación y temor a no obtener el puntaje adecuado para entrar a la carrera que desean”. La especialista además señala que “los jóvenes experimentan la confusión, desorientación e inseguridad respecto de la carrera a elegir. No siempre han definido que van a estudiar, o bien se debaten entre muy diferentes alternativas”.

Otro de los sentimientos que surgen en este período es el cuestionamiento en torno a la educación recibida. Para Gubbins, una de las preguntas más frecuentes es si “la formación que

recibo en el colegio me da el piso que necesito para poder competir, en igualdad, con quienes vienen de otros establecimientos”.

En esta etapa también aparece el arrepentimiento. Muchos jóvenes se trazan ciertas metas y avances académicos que, finalmente, no logran cumplir. A partir de ello, aparecen síntomas como la desmotivación o el desánimo. Incluso, “pueden experimentar la paralización. Es decir, que no siguen esforzándose y disminuyen su asistencia a clases y ensayos”, expone Rougier.

No obstante, aquellos que por iniciativa propia o por instancias complementarias que les ha entregado el colegio tienen la oportunidad de prepararse para la prueba, experimentan un nivel de tensión mucho menor que aquellos que no han podido hacerlo. Por ejemplo, “quienes han accedido a preuniversitarios sentirán menos ansiedad que quienes no han contado con esos apoyos”, sostiene la psicóloga de la UAH.

“Los principales síntomas son emociones en la línea ansiosa: angustia, ansiedad, preocupación y temor a no obtener el puntaje adecuado para entrar a la carrera que desean”.

*Michelle Rougier, psicóloga Preu UC.*

## Consejo para padres:

La psicóloga del Preu UC, Michelle Rougier, entrega algunos tips para que los padres ayuden a los jóvenes a manejar la ansiedad típica de este proceso.

- No sobrecargar a los hijos con sus propias expectativas de éxito.
- No presionarlos a estudiar todo el tiempo que tienen disponible.
- Ayudarlos a distribuir el tiempo entre actividades familiares, sociales, físicas y académicas.
- Ayudarlos a organizar el tiempo para cumplir con sus tareas, y también para descansar.

## Consejos para los jóvenes

Michelle Rougier sugiere una serie de acciones a los jóvenes para que salgan airoso de esta importante experiencia.

- Distribuir el tiempo: plantearse tareas pequeñas y realistas todos los días.
- Dormir, al menos, entre 7 y 8 horas diarias.
- Tener momentos de entretención y esparcimiento congruentes al tiempo ocupado en tareas.
- Definir los propios deseos, y el esfuerzo que están dispuestos a hacer para conseguirlos.
- Buscar información para hacer una elección a consciencia.
- Tener opciones diferentes de postulación, para diferentes posibles puntajes.

## El rol de los padres

Además de no lograr el puntaje necesario para ingresar a la universidad, otro de los temores que tienen los jóvenes es no cumplir con las expectativas de su entorno. Generalmente, se trata "de expectativas externas, de los padres principalmente, pero también de los pares, del colegio y de la sociedad", señala Sergio Burgos.

Desde la perspectiva psicológica, la familia debe jugar un papel protagónico y apoyador en este período. "El rol debe ser el de apoyar, clarificar, informar desde la propia experiencia, ayudar a abrir opciones, estimular hacia el esfuerzo y responsabilidad del joven respecto de sus opciones. Además, deberían orientar, guiar y dar libertad para que el joven realice sus propias elecciones. Los padres deben cuidarse de no traspasarles a los hijos sus expectativas de realización; y ser conscientes de sus logros y frustraciones", explica Michelle Rougier.

Otra de las acciones que deben tomar los padres en este proceso es procurar un buen clima familiar, en el que se escuche, converse y acompañe al joven. Según Verónica Gubbins, "es importante conversar con los hijos y sopesar los costos y beneficios de las reales posibilidades que tienen de seguir estudiando".



## ¿Cómo manejar esos sentimientos?

Existe una serie de acciones que los jóvenes pueden tomar para controlar los distintos estados de ánimo a los que se enfrentan. En el caso de la angustia, por ejemplo, la mejor alternativa es descansar y ocupar un tiempo para relajarse. Verónica Gubbins sugiere a los jóvenes realizar algún deporte, "ya que producen endorfinas y los ayudan a calmarse".

Para enfrentar el sentimiento de culpa, Rougier considera que "es necesario clarificar los objetivos, redefinir los esfuerzos, plantearse tareas más realistas, distribuir mejor el tiempo y ocu-

parse un poco más y preocuparse menos".

Si el problema es la desorientación vocacional, lo más importante es informarse a partir de las fuentes correctas. "Lo mejor es conversar con los directamente involucrados: con profesionales. No imaginar las cosas, porque eso angustia más. Una cosa es estudiar la malla en las universidades y otra, el trabajo real", dice Gubbins. En este sentido, el orientador del Preufech, Sergio Burgos, expone que "la claridad vocacional es la única forma de que un joven se haga responsable de su propia vida, por-

que al primero a quien debe responder es a uno mismo". La académica de la UAH, además, expone que una buena alternativa para aliviar la tensión y ansiedad es cambiar el método de selección de la carrera. Es decir, primero deben estudiar para sacar un buen puntaje; y luego, con los resultados sobre la mesa, decidir la profesión. "Eso los relaja, los ayuda a concentrarse y a focalizarse en menos cosas a la vez", dice.

Un buen ejercicio para canalizar las nuevas sensaciones es aprender una técnica de relajación simple. "Sentarse cómodos, con piernas y bra-

zos sin cruzar. Cerrar los ojos. Inspirar profundamente, llenando los pulmones. Exhalar lentamente. Imaginar que el cuerpo se limpia y se llena de nuevas energías. Repetir la sesión tres veces en la mañana, a mediodía y antes de acostarse", dice Rougier.

En términos más generales, Burgos expresa que la mejor manera de enfrentar esos síntomas es "que el estudiante tenga claro el sentido de lo que está emprendiendo: para qué va a dar la PSU, y para qué quiere estudiar la carrera. Lo importante es que sea un sentido propio y no impuesto desde afuera".