

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

04/12/2012 EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE) 2 3 ANSIEDAD

## Ansiedad y PSU

Señor director:

La PSU es uno de los hitos más importantes para un adolescente, ya que sienten que mediante este instrumento se "juegan su futuro", lo que, en muchas oportunidades, es reafirmado por los padres, los colegios y el entorno. ¿Cómo podemos ayudar a los jóvenes a sortear de mejor manera este desafío, reduciendo el estrés y la ansiedad?

El problema es que es que estos procesos afectivos, los que en un principio cumplirían funciones adaptativas, pueden convertirse en un obstáculo, que bloquee al estudiante viéndose mermado su desempeño. El estrés se gatilla por las demandas del medio social y las exigencias y expectativas que tienen puestos los demás sobre los estudiantes, especialmente sus padres y grupos de pares. Por otro lado, existen casos de alumnos que presentan síntomas físicos potentes e incontrolables, como cefaleas, dolores musculares, síndromes estomacales, alergias, entre otros, y es frecuente escuchar cómo estas dificultades influyeron de manera directa en su desempeño.

Pero la primera fuente de su ansiedad está en su cabeza, pues piensan que tienen una única opción y que no hay espacio para errores.

Es importante que los padres transmitan a sus hijos que la PSU no es la meta final de la enseñanza media, sino que es sólo el medio que ayudará a los jóvenes a concretar sus proyectos vocacionales. Lo más importante en esta etapa es forjar la identidad, en un proceso que el psicólogo canadiense James Marcia caracterizó con 2 subprocesos: crisis y compromiso. El período de crisis implica un alto monto de angustia, ambivalencia y confusión, en cual el joven debe vivir de manera personal, para finalizar en una fase de compromiso, que trata de una promesa personal de llevar a cabo las responsabilidades que implica la decisión, aceptando tanto los aspectos positivos, como los que resulten dificultosos.

La elección vocacional es un aspecto relevante dentro de la formación identitaria, que implica una gran crisis, pero desemboca en un compromiso, que en la vida universitaria y técnica se concretará, no sólo en una sensación de felicidad y plenitud frente a la elección, sino que en comportamientos concretos. En otras palabras, autonomía y autorregulación en el proceso de formación.

De esta forma, el rol de los padres no es decirle al hijo o hija qué debe estudiar, sino que acompa-

ñar y guiarlo en este proceso de crisis, apoyarlo en su decisión, mostrándole ventajas y desventajas. Además pueden mostrarle nuevas interpretaciones al estímulo que provoca la ansiedad: la PSU.

Es importante hacer hincapié en que este instrumento no mide su calidad como seres humanos, ni su inteligencia, sino que ciertas formas de razonamiento y de conocimientos aprendidos en el sistema escolar. En este sentido el alumno debe saber qué sucederá si llegaran a haber resultados bajo lo esperado, si existen planes de acción, por ejemplo, rendir nuevamente la PSU, estudiar una carrera técnica, entre otras posibilidades.

En conclusión, la PSU no es la meta final de la enseñanza media, sino una oportunidad para utilizar las herramientas aprendidas en el sistema escolar para encontrar la propia identidad y vocación. No olvidemos que lo que un joven decida no será sólo su profesión, sino que lo que hará y será por un período importante de su historia vital.

*Daniela Bruna Jofré  
Psicóloga y Magíster en  
Psicoterapias Dinámicas  
Universidad del Desarrollo*

