

Experto entrega claves para enfrentar el primer año de universidad

La clave del éxito en el primer semestre radica en la gestión del tiempo y el desarrollo de la resiliencia, más que en la búsqueda inmediata de calificaciones máximas.

El inicio de la vida universitaria representa uno de los cambios más significativos en la trayectoria de un joven. La transición desde el entorno escolar hacia la educación superior no solo implica un aumento en la carga académica, sino también un desafío en la gestión de la autonomía y el bienestar emocional.

A diferencia del colegio, la universidad ofrece horarios fragmentados. Según Pablo Palma, psicólogo y director de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma, entender este cambio de ciclo es el primer paso.

“Primero hay que comprender que es un cambio importante, un nuevo ciclo, por lo que se recomienda planificar la semana, especialmente horarios de estudios, pues van a requerir más tiempo para estudiar del que están acostumbrados en el colegio. Además, entrenar la tolerancia a la frustración es vital; su máximo rendimiento tendrá que descubrirlo y eso tardará mínimo un semestre”, explica.

Recomendaciones

El especialista enfatiza que las “ventanas” o bloques libres entre clases no deben ser tiempo perdido. “Debes tener claro que los horarios en la universidad no son lo mismo que en la enseñanza media; planificar las ventanas

Se trata de Pablo Palma psicólogo y director de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma sede Talca



y aprovechar ese tiempo, ya sea en estudio o en una actividad que te ayude a manejar el estrés, como podría ser el deporte, será fundamental para una mejor calidad de vida universitaria”, añade.

Uno de los errores más comunes es intentar replicar el rendimiento escolar de inmediato. Palma sugiere una estrategia de progresión: “Tie-

nes que ir probando tus límites y tiempos, no será igual para todos. Una meta del primer semestre realista es tratar de aprobar todos los ramos, independiente de la nota. El segundo puedes ponerte el objetivo de pasar con mejor promedio y así ir escalando”.

Palma advierte que los estudiantes no deben pretender resultados inme-

diatos ni descuidar el bienestar físico. “Importante que te des los necesarios tiempos de descanso y no descuides el sueño ni la alimentación: Un cerebro mal alimentado y privado de sueño disminuye su capacidad cognitiva hasta en un 30%”, afirma.

Entornos saludables

Además, el experto hace un llamado a la autocompasión y a elegir entornos saludables, pues la soledad es uno de los mayores obstáculos en el primer semestre. Para evitarlo, se recomienda participar en actividades extracurriculares: unirse a clubes, deportes o voluntariados ayuda a conocer personas con intereses similares fuera del aula. También, formar grupos de estudio, ya que estudiar con compañeros no solo facilita la comprensión de temas complejos, sino que crea lazos de solidaridad esenciales para los momentos de estrés.

“Por último, el principal consejo es no sobre exigirse y bajar las altas expectativas que se generan pues no puedes pretender ser bueno para todo. El primer año no se trata de ser el más brillante de la clase, sino de desarrollar la resiliencia y los hábitos que te sostendrán durante toda la carrera”, afirma el especialista. ●