

COLUMNA

Estefanía Neumann Fuentealba, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás (UST) Puerto Montt



De la enseñanza media a la universidad

El paso desde la enseñanza media a la educación superior marca un momento decisivo en la vida de cada estudiante, lo que puede implicar enfrentar cambios importantes que requieren adaptación y nuevas formas de organización. Según cifras oficiales del Ministerio de Educación para el Proceso de Admisión 2026, 161.911 personas fueron seleccionadas, un aumento de 2,3% respecto del año anterior, lo que refleja mayores desafíos tanto para las instituciones como para quienes comienzan esta etapa.

Para quienes ingresan a la universidad, es fundamental anticiparse a los ajustes que este cambio demanda. Si el inicio de la vida universitaria implica cambiarse de comuna, es recomendable buscar con anticipación un lugar seguro y cercano a la sede, facilitando la adaptación y reduciendo las dificultades propias del cambio. Asimismo, la gestión del tiempo se vuelve clave para enfrentar esta etapa. La exigencia académica requiere autonomía, planificación, constancia y la capacidad de equilibrar estudio, descanso y vida per-

sonal. En este sentido, es recomendable organizar las actividades y responsabilidades con anticipación, considerando las fechas importantes para responder oportunamente a los requerimientos académicos. Además, es fundamental recordar que el aprendizaje es progresivo, evite dejar el estudio para el día anterior y distribuya las tareas a lo largo de la semana para avanzar de manera sostenida. Las universidades en general disponen de mecanismos específicos para acompañar este proceso. La Semana de Inducción a la Vida Universitaria permite diagnosticar conocimientos, realizar nivelaciones y conocer los servicios institucionales, favoreciendo una inserción académica más amable y progresiva, también incorpora instancias para conocer a sus compañeros, docentes y un largo etcétera. Además, las carreras constantemente evalúan la progresión y avance de sus estudiantes, identificando oportunidades de mejora y apoyo para quienes lo requieren, por ejemplo, solicitando apoyo al Centro de Aprendizaje que ofrece tutorías, ayudantías y apoyo

en diferentes áreas, siendo el trabajo conjunto con los estudiantes un pilar fundamental durante los primeros años. Finalmente, el bienestar personal también influye en el rendimiento. Mantener horarios regulares de alimentación será fundamental para mantener energía durante el día, por ejemplo, considerar el desayuno de forma diaria favorecerá la concentración durante las primeras horas del día. En este tiempo de alimentación se recomienda incorporar alimentos integrales, frutas y lácteos. Por otro lado, establecer horarios e incorporar alimentos naturales y nutritivos mejorará la saciedad y con ello evitaremos recurrir a *snacks* poco saludables, lo que podrían generar mayor fatiga y dificultar la concentración. Iniciar este camino es un desafío, pero también una oportunidad para crecer. Con preparación, apoyo institucional y una actitud abierta al aprendizaje, cada estudiante puede lograr la progresión académica sólida y significativa en la educación superior.