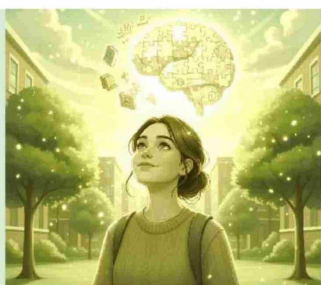


Cómo sobrevivir —y no desertar— el primer año en la educación superior

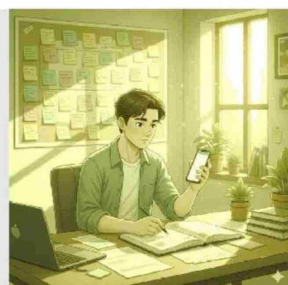
El paso del colegio a un sistema de formación más autónomo suele ser el momento de mayor desorientación académica y personal. Estos consejos prácticos, basados en la experiencia de especialistas e instituciones, buscan acompañar esa transición con claves concretas para adaptarse y mantenerse. **Por: Ceina Iberti**

Antes de estudiar, hay que entender cómo funciona el sistema



El principal desafío del ingreso no es solo dominar contenidos, sino "organizar la vida universitaria" y adaptarse a un sistema que exige autonomía. Fernanda Uribe, jefa de la Unidad de Aprendizaje de la U. de Chile, plantea que en esta etapa cada estudiante debe "leer, planificar y tomar decisiones", por lo que es clave contar con información completa y "atreverse a buscar ayuda" cuando no se sabe cómo abordar una tarea, una evaluación o un trámite relevante. En ese sentido, dice, más que aprender reglas por separado, "lo central es aprender a interpretar el sistema": saber dónde buscar información, cuándo pedir orientación y cómo anticiparse. Por eso recomienda poner atención a las comunicaciones institucionales y participar en instancias de bienvenida e inducción, además de revisar desde el inicio (idealmente en las primeras dos semanas) programas, rúbricas y calendarios para estudiar "de forma estratégica".

El tiempo no se improvisa: se planifica desde la primera semana



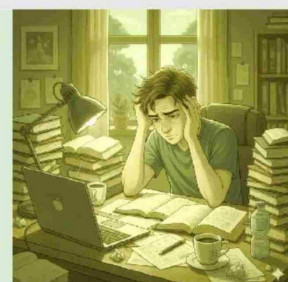
Uno de los errores más comunes al ingresar es subestimar la importancia de planificar el estudio de forma sistemática. Alejandro Miranda, especialista de Asuntos Estudiantiles de Duoc UC, advierte que muchos estudiantes postergan tareas y evaluaciones hasta el último momento, confiando en el "empuje final" o en la motivación espontánea, lo que termina en acumulación de actividades, estrés y menor continuidad del aprendizaje. Para enfrentarlo desde las primeras semanas, recomienda instalar una "rutina semanal estructurada", con metas alcanzables y herramientas simples de organización —como calendarios digitales, planners o plataformas institucionales— que permitan distribuir la carga, anticipar evaluaciones y reducir la ansiedad. "Empezar temprano" con estos mecanismos, plantea, no solo mejora el rendimiento, sino que también fortalece disciplina, constancia y una actitud más protagonista del propio proceso formativo.

Pedir ayuda no es fracasar, es usar la institución



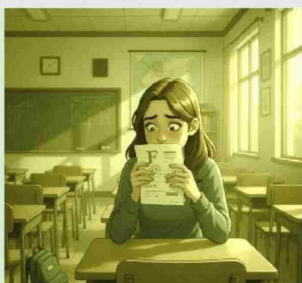
Muchas veces los apoyos existen, pero los estudiantes los descubren recién cuando ya están sobrepasados. Por eso Soraya Madriaza, directora general de Estudiantes y Vida Universitaria de la Universidad Mayor, recomienda aprovechar desde el inicio los servicios de orientación académica y las inducciones, porque ahí "se enteran de inmediato de las redes de apoyo con que cuentan" y saben a quién dirigirse ante cualquier duda o necesidad. También sugiere visitar la institución antes de que comiencen las clases para familiarizarse con el campus y ubicar recursos clave como bibliotecas, laboratorios o salas de estudio. Y, finalmente, no perderse las bienvenidas y eventos para conocer compañeros y empezar a construir redes sociales desde el principio, algo que —plantea— facilita la adaptación y permite "maximizar la experiencia" en esta etapa.

Estudiar solo puede aumentar el riesgo de quedar atrás



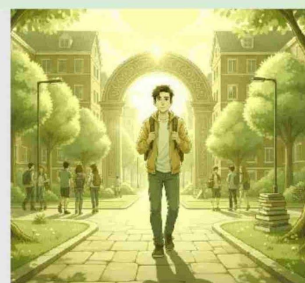
El ingreso implica un proceso de adaptación que no es solo académico, sino también social, y enfrentarlo en solitario puede aumentar el estrés y la sensación de desorientación. María Piedad Navarro, coordinadora del Programa de Apoyo al Estudiante (PAE) de Iplacex, advierte que el trabajo colaborativo actúa como un apoyo clave en esta etapa, porque permite compartir experiencias, resolver dudas y transformar el estudio en una meta común. "Cuando los estudiantes se vinculan con otros, aumenta la motivación y mejora el desempeño", señala, especialmente en contextos donde conviven trayectorias muy diversas. Por eso recomienda participar en tutorías entre pares, comunidades estudiantiles y programas de acompañamiento, que funcionan como referentes y ayudan a sostener la adaptación académica y vocacional en los primeros meses.

Una mala nota no define el camino completo



Una mala nota o reprobar un ramo en el primer semestre no es una sentencia, sino muchas veces parte del proceso de adaptación a la vida universitaria. Natalia Cortés Gallardo, socióloga y coordinadora de la Unidad de Apoyo al Aprendizaje de la U. Austral, advierte que "lo más importante es no enfrentar ese momento solo, ni menos leer una mala nota como una sentencia sobre quién eres", porque suele estar más asociado al ajuste de hábitos y métodos que a una falta de capacidades. La recomendación es detenerse, pedir ayuda a tiempo y entender qué falló: ¿qué no resultó, qué rutinas hay que corregir y qué apoyos están disponibles. Conversar con equipos de acompañamiento o con compañeros permite transformar el traspie en aprendizaje. "La universidad no es una carrera en línea recta", plantea, y aprender a equivocarse, reorganizarse y volver a intentarlo también es parte del proceso formativo: cuando el estudiante reconoce que existen redes que lo sostienen, la frustración deja de empujar al abandono y se convierte en una oportunidad real de crecimiento.

Adaptarse no es lo mismo que equivocarse de carrera



La exigencia y un bajo rendimiento inicial pueden generar dudas vocacionales, desánimo y falta de motivación, pero no siempre significan que la elección fue un error. Beatriz Rivera, directora nacional de Orientación del Preuniversitario Pedro de Valdivia, recomienda "analizar las causas antes de tomar decisiones": revisar si las técnicas de estudio son adecuadas, si se está subestimando el cambio de nivel respecto al colegio y si existen factores externos —familiares, económicos o de tiempo— que estén afectando la adaptación y el sentido de pertenencia. También sugiere mirar con perspectiva los ramos del inicio, porque muchas veces son de formación básica y "no siempre representan la carrera en su totalidad". En ese diagnóstico, dice, conviene distinguir si la dificultad es puntual o transversal, y si se trata de un desafío compartido por la mayoría. "Si el malestar persiste, es válido cuestionar la vocación, pero sin apresurarse", agrega. Hablarlo con compañeros, docentes, familia o profesionales de apoyo ayuda a aclarar el panorama y transitar este proceso de forma colectiva.