

## ¿Cómo lograr el éxito en el primer semestre en la Universidad?

Se fue marzo, el primer mes del año académico para los estudiantes, y a medida que avanza el calendario, van acercándose las primeras evaluaciones para los novatos que comienzan la vida universitaria. A raíz de este inicio, ¿Cómo pueden los jóvenes llevar un semestre exitoso?

Ante dicha interrogante, la facilitadora del Programa Psicoeducativo del CAP UCM, Carolina Macías, compartió una serie de consejos para que los estudiantes que recién empiezan a vivir la etapa en la Universidad logren adaptarse y sobrellevarlo de una forma sana y enriquecedora.

¿Cómo tener un primer semestre exitoso en la Universidad?

En primer lugar, la profesional

UCM indicó que “es fundamental cultivar el autoconocimiento, identificar nuestras fortalezas y debilidades nos permitirá enfocarnos en áreas donde necesitamos mejorar y tomar medidas concretas para hacerlo. Por ejemplo, si carecemos de hábitos de estudio efectivos, es importante concentrarse en desarrollarlos gradualmente, estableciendo metas realistas y alcanzables”, comentó.

Además, expresó que “es crucial establecer un horario de estudio que contenga tiempos de descanso y de recreación. Esto nos ayudará a mantenernos organizados y a aprovechar al máximo nuestro tiempo. Buscar apoyo y formar redes de estudio también puede ser de gran ayuda, tanto

los profesores como los compañeros de estudio pueden ser recursos valiosos en este sentido”, sostuvo.

Por otro lado, el cuidar la salud mental y emocional es otro aspecto importante, se debe reconocer qué situaciones o personas pueden ser desencadenantes de estrés y establecer límites saludables es fundamental. También rodearse de personas que aporten de forma positiva puede marcar la diferencia.

Por último, la facilitadora añadió que “participar en actividades extracurriculares puede ser una excelente manera de ampliar tu círculo social y encontrar un equilibrio entre el

estudio y el ocio. Hay que recordar que cada estudiante es único y que encontrará su propia fórmula para afrontar con éxito el primer semestre. Lo importante es mantener una actitud positiva, estar abierto al aprendizaje y no tener miedo de pedir ayuda cuando la necesites”, concluyó.

UCM líder en movilidad social y retención estudiantil  
Según un estudio publicado el 2022 por el Observatorio del Contexto Económico de la Universidad Diego Portales (OCEC UDP), la Universidad Católica del Maule es la más destacada con 9,58% en puntuación en movilidad social. Hecho relevante que simboliza

cómo el plantel ofrece una vida universitaria de calidad para sus estudiantes.

En base a esto, la directora de la Dirección General Estudiantil (DGV) de la UCM, Karin Alvarado, mencionó que: “Entre los servicios que ofrecemos a nuestra comunidad estudiantil, podemos destacar múltiples beneficios van desde arancel y beca por rendimiento académico, hasta talleres extraprogramáticos, convenio de sala cuna, hogares estudiantiles, lavandería, entre otros. También desde deportes existe la implementación de talleres que favorecen la actividad física y la vida al aire libre”, afirmó la directora.