

Fecha: 03-03-2026

Medio: El Austral de la Araucanía

Supl.: El Austral de la Araucanía

Tipo: Noticia general

Título: Las claves que deben conocer los estudiantes para enfrentar el primer año de universidad

Pág.: 16

Cm2: 566,1

Tiraje:

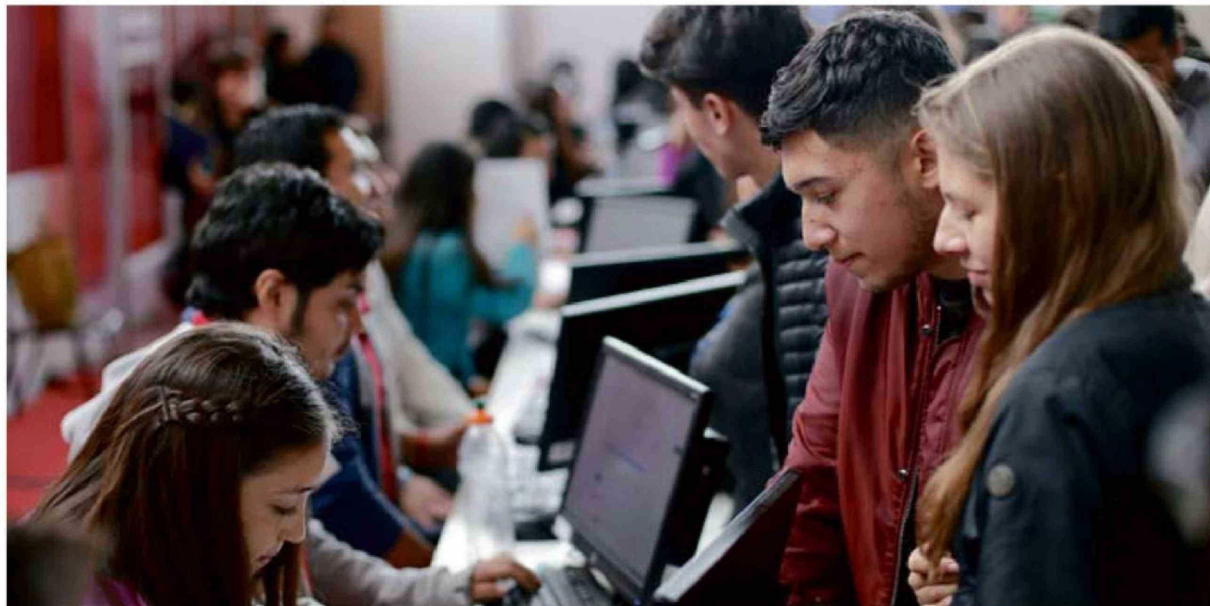
Lectoría:

Favorabilidad:

8.000

16.000

■ No Definida



ENTRENAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN ES VITAL; SU MÁXIMO RENDIMIENTO TENDRÁ QUE DESCUBRIRLO Y ESO TARDARÁ MÍNIMO UN SEMESTRE, EXPLICAN LOS ESPECIALISTAS.

Las claves que deben conocer los estudiantes para enfrentar el primer año de universidad

EDUCACIÓN SUPERIOR. *Tener un primer semestre exitoso depende de una serie de factores, como la gestión del tiempo y el desarrollo de la resiliencia, más que las altas calificaciones. Experto local entrega consejos.*

Crónica

cronica@australtemuco.cl

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 se-

mestre", explica.

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 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.

METAS REALISTAS Y SALUD

Uno de los errores más comunes es intentar replicar el rendimiento escolar de inmediato. Palma sugiere una estrategia de progresión: "Tienen que ir probando sus 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 escalado".

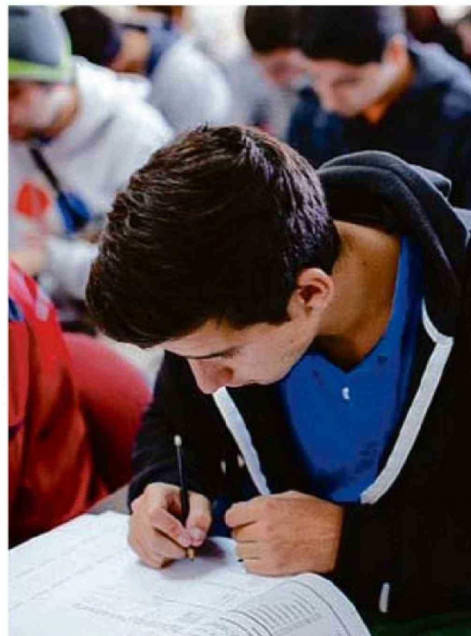
Palma advierte que los estudiantes no deben pretender resultados inmediatos ni descuidar el bienestar físico.

"Tienen que ir probando sus 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".

Pablo Palma,
psicólogo y director de la
carrera de Psicología de la
Universidad Autónoma

"Importante que se den sus 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

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



UNO DE LOS ERRORES MÁS COMUNES ES INTENTAR REPLICAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE INMEDIATO.

ayuda a conocer personas con intereses similares fuera del aula.

También, formar grupos de estudio: 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 exigir, bajar las altas expectativas que se generan; pues no puedes pretender ser buenos 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. **CS**