

Fecha: 16-03-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Seis claves para adaptarse cuando se estudia lejos de casa

Pág.: 9
 Cm2: 518,2

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad:

126.654
 320.543
☐ No Definida

Según jóvenes que ya pasaron por esta experiencia:

Seis claves para adaptarse cuando se estudia lejos de casa

TERESA LEIVA UBILLA

A pesar de que les significa estar lejos de sus familias por varios kilómetros, muchos jóvenes viajan a otras ciudades para convertirse en profesionales. Una vez instalados en su nuevo hogar, se encuentran con dificultades que, en muchos casos, no habían experimentado antes de vivir por su cuenta, como tener que administrar un presupuesto o conciliar todos los días.

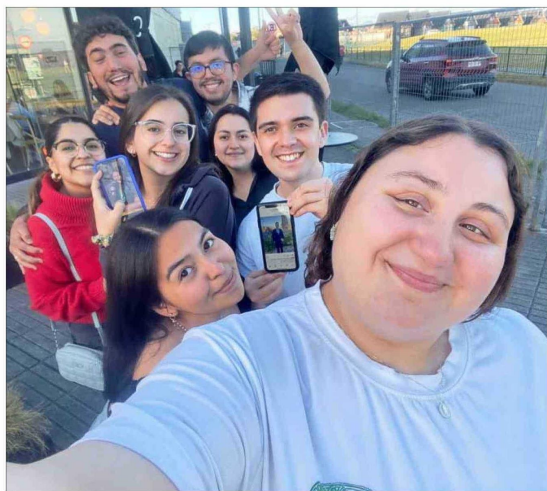
Acá, cinco estudiantes que ya pasaron por esa experiencia aconsejan a quienes hoy comienzan esta etapa de clases lejos de casa.

1 Formar vínculos con locales y foráneos

Participar en las actividades de bienvenida que organizan las casas de estudio o ingresar a grupos que se reúnen de forma seguida según intereses —como los de pastoral o rescate de animales— es una buena idea para partir. Diego Barrera, estudiante de último año de Periodismo, cuenta, por ejemplo, que cuando llegó desde Iquique a Santiago lo que más le sirvió fue unirse a charlas, almuerzos y campeonatos deportivos. Eventualmente, llegó a ser presidente del Centro de Alumnos de su facultad, lo que según él fue la mejor forma de encontrar una red.

“Hacer grupos de transporte te conecta de forma distinta con tus amigos, porque se va conversando y se vuelven parte de la rutina”, cree Christina Altamirano, quien viajó desde Santiago para estudiar Medicina en Punta Arenas hace cinco años. Para ella, turnarse las idas y vueltas en auto no solo le ha servido

- Pasear a pie, organizar con antelación el menú de la semana y proponerse formar redes de apoyo, son algunas recomendaciones que van más allá de la malla curricular y que apuntan a ayudar a quienes comienzan la universidad lejos de su ciudad de origen.



En primer plano, Christina Altamirano, licenciada en Medicina, junto a algunos de los amigos que se hizo en Punta Arenas, donde llegó a estudiar desde Santiago. Actualmente, cursa su internado y cree que algo clave al llegar a vivir a una nueva ciudad es ir haciendo un registro de los gastos que se hacen. Ella suele ir anotándolos en la aplicación de notas de su celular.

para ahorrar bencina, sino que también para afianzar lazos.

En esa misma línea, Ignacia Gutiérrez, quien hace siete años decidió irse de su ciudad natal, Coyhaique, para estudiar Derecho en la capital, aconseja: “Hay que saber que va a haber fechas que son más complicadas, porque todos van a estar con sus familias menos tú (...) Unirse a la red de alguien que es de acá sirve mucho”. Y respecto a los amigos que también están estudiando en una ciudad distinta a la que crecieron, asegura: “son necesarios, porque van a entender tus problemas”.

2 Ponerse al día con las noticias y vecinos

Como no se espera que se formen lazos al instante, Karina Aliaga, quien se fue de Santiago hace cinco años para estudiar Arquitectura en Valparaíso, aconseja que lo primero es empezar a seguir en redes sociales cuentas locales con información de arriendos, transporte o comida: “Cuando uno llega, nadie te va a avisar que tal calle está cerrada, así que es bueno seguir las noticias del sector y unirse al chat de los vecinos”. Respecto a esos grupos de WhatsApp, agrega que “sirven en caso de emergencia o de no saber cómo funciona algo”.

3 Planificar las comidas

“Al principio, uno piensa que da lo mismo comer mal, pero es muy importante destinar tiempo para cocinar y preocuparse de su propia salud”, dice Gutiérrez, ya egresada de Derecho.

Catalina Rojas, estudiante de Periodismo que viajó hace cinco años desde Curicó a Santiago, concuerda en que “aprender a cocinar es lo más importante, porque el bolsillo universitario no da para pedir *delivery* todo el rato”.

La recomendación de los entrevistados es justamente destinar un día para organizar el menú de la semana, anotando qué se necesita comprar y para cuánto se estima que alcanza cada cosa. No cocinar todos los días, sino que ir

guardando —incluso congelando—, es otra sugerencia.

Barrera, por ejemplo, cocina todos los domingos burritos para la semana. Es una solución eficiente y económica, indica.

4 Llevar cuentas claras

Christina Altamirano afirma que es fundamental llevar un orden claro de los gastos, ya que “si gastas plata que no hay, vas a tener que sacrificar cosas”.

Para mantenerse organizada, ella suele ir anotando lo que gasta en la aplicación de notas de su celular.

Si bien no todos tienen el mismo presupuesto, es común entre los estudiantes que están lejos sentirse como una carga económica para sus familias, agrega, por lo que aconseja confiar en sí mismos, como sus padres lo hacen, porque “por algo tomaron esa decisión”.

5 Recorrer el barrio

Para Catalina Rojas, una de las primeras cosas que los estudiantes deberían hacer al llegar a otra ciudad es descargar aplicaciones de transporte como Movit o Google Maps, y considerar diez minutos extras del tiempo indicado (para llegar a destino), porque “las posibilidades de perderse siempre están”.

Además, enfatiza en la importancia de caminar para conocer los alrededores. “Al principio, me metieron mucho miedo con Santiago, pero ahora he conocido todo el barrio caminando”.

6 Mantener un lugar de estudio limpio

Al estar viviendo lejos de lo que se conoce, saber mantenerse motivado es clave. Los jóvenes consultados coinciden en una cosa: acostumbrarse a tener hábitos de limpieza es fundamental. “Si bien hay que intentar limpiar todo al menos una vez por semana, lo más importante es mantener el espacio de estudio ordenado, porque si no, se te quitan las ganas de estudiar”, cree Gutiérrez.