

Expertos entregan claves para enfrentar el primer año de universidad

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 re-

comienda 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 semestre", 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.

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 esca-

lado".

Palma advierte que los estudiantes no deben pretender resultados inmediatos ni descuidar el bienestar físico. "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 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 exigirse, 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", afirma el especialista.

