Consejos para estudiantes: ¿Cómo iniciar exitosamente el camino en la educación superior?

El comienzo de una nueva etapa puede despertar preocupaciones y ansiedades en quien la vive. Por eso, el psicólogo y docente de la Escuela de Ciencias Sociales (ECSo) de la UOH, Cristian Donoso, entrega una serie de tips para afrontar con éxito este momento.

Para muchas personas, la llegada de marzo significa el retorno a la vida laboral y/o estudiantil. Pero para muchos/as otros/as, este mes es el inicio de una nueva etapa, pues trae consigo el ingreso a la educación superior. Este es el caso de cerca de 2.300 jóvenes que comenzarán su formación en la Universidad de O'Higgins (UOH).

Es sabido que la transición desde el colegio a la universidad puede despertar preocupación y ansiedad en quienes la viven, pues ellos/as darán sus primeros pasos cursando la carrera que querían estudiar. Por esto, es probable que durante estas semanas se enfrenten a preguntas claves, ligadas a cómo tener un exitoso año académico, además de cuestionarse cuál es la manera en que se puede tener una buena inserción en la vida universitaria.

Estas interrogantes son abordadas por el psicólogo y docente de la Escuela de Ciencias Sociales (ECSo) de la UOH, Cristian Donoso, quien señala que los nervios previos que pueden experimentarse se vinculan al "miedo o incertidumbre a lo desconocido y/o por pérdida de la sensación de control frente a una experiencia nueva".

Por lo anterior, Donoso entrega tres recomendaciones que

permitirán aumentar la sensación de control y seguridad ante un escenario nuevo como este:

1. **Explorar el recinto educacional antes del primer día de clases:** ayuda a los/as estudiantes a sentirse más cómodos/as y familiarizados/as con la ubicación de sus salas, la biblioteca y otros recursos importantes, permitiendo aumentar la sensación de control sobre su entorno y, por ende, reducir la ansiedad asociada con lo desconocido.

2. **Formar grupos de WhatsApp con estudiantes de la misma carrera:** permite aumentar el control sobre sus experiencias sociales, proporcionándoles un espacio para compartir expectativas, preguntas y preocupaciones. Establecer conexiones previas de esta manera puede hacer que el primer día sea menos intimidante y facilita la formación de nuevas amistades en el entorno universitario.

3. **Establecer expectativas realistas:** así, los/as estudiantes podrán estar más preparados/as para enfrentar los desafíos iniciales de la vida universitaria. Esta conciencia permitirá que se den permiso para cometer errores, aprender de nuevas experiencias y ajustarse gradualmente a su entorno. La sensación de control puede aumentar al hacer esto porque los/as estudiantes se dan cuenta de que tienen la capacidad de manejar las transiciones y superar obstáculos.

Un exitoso primer año académico

El psicólogo y docente señala que es importante que los/as estudiantes fijen expectativas que sean realistas con respecto a su rendimiento académico. “Reconocer que el éxito lleva tiempo y esfuerzo permite una adaptación más fluida y disminuye la presión autoimpuesta. En este proceso será esencial evitar la tendencia a autocastigarse (o tratarse mal) ante contratiempos o errores. En lugar de ver los errores como fracasos, deben percibirlos como oportunidades para aprender y mejorar”, precisa.

Asimismo, Donoso da énfasis en la organización efectiva del tiempo, “pues sin duda es un pilar fundamental para el éxito académico”. Entre sus consejos están “establecer un sistema propio de planificación que incluya plazos de entrega, fechas de exámenes y tareas pendientes. Al tener una visión clara de las responsabilidades, podrán distribuir eficientemente su tiempo de acuerdo a sus propias necesidades, reducir el estrés y mejorar la calidad de su trabajo académico”.

Mantener una participación y asistencia activa a las clases también es un aspecto destacado por el Licenciado en Psicología. “Hacer preguntas y buscar clarificaciones cuando sea necesario demuestra compromiso y puede generar un ambiente de aprendizaje más enriquecedor. La asistencia a clases no sólo proporciona una comprensión más completa de los temas abordados, sino que también permite captar matices y detalles que pueden pasar desapercibidos en el estudio individual”, menciona.

Todos estos tips se complementan con el apoyo que puede brindar el grupo cercano, quienes -según Cristian Donoso- deben evitar “imponer sus propios intereses o expectativas personales por sobre las del/la estudiante”, pues así se facilitará la toma de decisiones basada en sus propios valores y aspiraciones.

Lo fundamental para el docente ECSo es que las personas cercanas “valoren los sentimientos del/la estudiante sin juzgarlos” y se abstengan “de comparar su proceso con el de otras personas, ya que cada experiencia es única”.