De la ansiedad al éxito: Guía infalible para superar el primer año en la universidad

El objetivo es brindar confianza y determinación a quienes transiten la etapa inicial en un entorno desafiante y desconocido.

El comienzo de la Educación Superior constituye uno de los primeros retos que enfrentan estudiantes al momento de ingresar a la universidad. Esta nueva etapa, aunque puede generar altos niveles de incertidumbre, ansiedad y estrés, suele ser superada más temprano que tarde, conforme a una planificación adecuada que termina desembocando en una experiencia exitosa y enriquecedora.

El docente de la carrera de Psicología de la Universidad de O’Higgins (UOH), Cristian Donoso, comparte recomendaciones clave para superar los desafíos del primer año en la universidad, a partir de la gestión eficiente del tiempo y la administración de expectativas realistas dentro de un proceso de transición que va de menos a más.

Para Donoso este paso de la secundaria a la Educación Superior es uno de los momentos más significativos en la vida de cualquier joven, pero también es un periodo lleno de incertidumbre y responsabilidades en medio de un entorno extraño y desconocido, razón por la que buena parte de estudiantes sufren la presión por el rendimiento académico.

Exploración inicial

El psicólogo y experto en bienestar estudiantil, recomienda realizar un recorrido del campus universitario previo al primer día de clases con la idea de contrarrestar “ese miedo a lo desconocido” que es una de las principales fuentes de

ansiedad que experimentan estudiantes una vez se enfrentan a la nueva estructura educativa. “Conocer previamente el lugar donde estudiarás, la ubicación de tus salas, la biblioteca y otros servicios, te ayudará a familiarizarte con el entorno y a reducir el estrés inicial, siendo un gran paso de cara al primer año de clases”.

Como complemento a este recorrido, Donoso invita a formar grupos de apoyo y de intercambio vía WhatsApp conformados por compañeros/as de carrera, junto a otras instancias estudiantiles, en tanto que este tipo de redes permite compartir información y resolver inquietudes “que aumentarán tu nivel de confianza en un ambiente que se va haciendo cada vez más amigable con el paso de los días”.

La clave de priorizar

El experto señala que mientras se avanza, se deben establecer expectativas claras y alcanzables para consolidar el éxito académico en el primer año. Esto evitará caer en el error común de querer sobresalir en todos los aspectos de la universidad. “Los estudiantes deben tener prioridades para evitar el agotamiento y el estrés. Por lo que recomiendo centrarse en lo esencial, lo cual mejorará significativamente el rendimiento y la salud mental en los dos primeros semestres. Al no intentar abarcar todos los aspectos de la universidad, podrán enfocarse en su aprendizaje, y gestionar mejor sus recursos con miras a un desarrollo más equilibrado”.

Gestionar el tiempo

Otro consejo crucial que ofrece el docente es la imperiosa tarea de organizar el tiempo para resolver las asignaciones académicas. Sugiere a los/as estudiantes desarrollar un sistema de planificación que incluya plazos de entrega, fechas de exámenes y tiempos de estudio. “La gestión del tiempo permite a los estudiantes maximizar su productividad al

asignar el período de atención suficiente a cada actividad según sea su prioridad. Este enfoque reduce la procrastinación, mejora la concentración, los hábitos de disciplina y la toma de decisiones, que a fin de cuenta resultarán en una mayor calidad académica a mediano y largo plazo".

Éxito, fracaso y error

En cuanto a la gestión del éxito, el experto aclara que este se encuentra estrechamente vinculado a la optimización del rendimiento y al cumplimiento efectivo de las responsabilidades, como la asistencia a clases, la participación activa, la búsqueda de respuestas, la proactividad y a la comprensión de contenidos, que indefectiblemente arrojarán buenos resultados. "Aun así, el éxito académico lleva tiempo y esfuerzo. Por lo que los/as estudiantes deberán permitirse aprender de sus errores sin caer en la trampa del autocastigo", explica Donoso, añadiendo que administrar el éxito también consiste en la capacidad para gestionar el fracaso, siendo esto un factor determinante en la formación universitaria. "Quienes lo experimenten tendrán la oportunidad de mejorar en consecuencia, ajustar sus enfoques, desarrollar su capacidad para superar obstáculos, aumentar su confianza y autoestima".

Apoyo y empatía

No obstante, el psicólogo subraya de manera enfática, que este compendio de recomendaciones deberá ir entrelazado con "el apoyo emocional adecuado", jugando un papel preponderante la empatía, la comprensión y el respeto por parte de familiares y de la institución universitaria. "De manera que este respaldo fortalecerá la adaptación, el bienestar, así como la motivación en quienes emprendan con determinación la travesía de alcanzar el éxito en los estudios de Educación Superior".