

Experto entrega recomendaciones para tener buenos resultados en el primer año en la universidad

A pocos días de que las instituciones de educación superior inicien un nuevo año, serán miles los estudiantes que ingresarán por primera vez a estudiar una carrera. Sin duda, una etapa llena de desafíos en la que los jóvenes requerirán conciliar de la mejor forma su vida personal y académica.

Patricio Ramírez, director del Centro de Apoyo al Desempeño Académico de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, destaca que "la formación profesional se lleva a cabo en un entorno que tiene muchas diferencias con la educación secundaria y es por ello por lo que demanda que quienes están recién ingresando, tengan a mano una serie de estrategias que pueden desplegar desde el primer día y que les ayudarán a tener buenos resultados académicos, una buena inserción a este nuevo escenario educativo y también cuidar su bienestar".

A continuación, se pre-

sentan 10 recomendaciones obtenidas de la investigación sobre este tema, de la visión compartida por los expertos y de la experiencia que se ha recogido en los centros universitarios dedicados a apoyar los desempeños académicos de los estudiantes.

1. Asiste a todas tus clases: La asistencia regular está positivamente asociada al buen rendimiento académico y también facilita la participación y la construcción de relaciones con profesores y compañeros.

2. Planifica tu tiempo de estudio de manera estratégica: La gestión del tiempo es fundamental en la universidad. Usa un calendario o una aplicación de planificación para organizar tareas, exámenes y proyectos con antelación.

3. Desarrolla habilidades de autorregulación: Aprende a gestionar tu motivación, establecer objetivos claros y evaluar tu propio progreso, porque te ayudará a mejorar tu rendi-

miento.

4. Adopta estrategias activas de aprendizaje: Métodos como explicar conceptos con tus propias palabras, elaborar mapas conceptuales y estudiar en grupo pueden ayudarte a comprender mejor los contenidos.

5. Utiliza la práctica distribuida y la recuperación activa: Estudiar en sesiones espaciadas en el tiempo y realizar autoevaluaciones frecuentes mejora significativamente la retención de información. Evita el estudio intensivo de última hora.

6. Evita la multitarea mientras estudias: La sola presencia del celular, produce una "fuga" de recursos atencionales. Dedicar bloques de tiempo sin interrupciones a estudiar y usa técnicas para mantener la concentración.

7. Construye una red de apoyo académica y social: Relacionarte con otros estudiantes y profesores mejora la experiencia universitaria. Únete a

grupos de estudio y busca mentores que te guíen en tu trayectoria académica.

8. Aprovecha los recursos del campus: Usa bibliotecas, asiste a tutorías y a centros de aprendizaje para mejorar tus habilidades académicas. Las universidades ofrecen múltiples recursos gratuitos que pueden hacer una gran diferencia.

9. Cuida tu bienestar físico y mental: Dormir bien, mantener una alimentación saludable y hacer ejercicio regularmente tienen un impacto directo en el rendimiento académico.

10. Solicita ayuda cuando

la necesites: No esperes hasta que los problemas sean graves. Si tienes dificultades, habla con profesores o coordinadores académicos. Aprender a pedir ayuda es una habilidad clave en la universidad. Investiga qué centros de apoyo tienes a mano.

Para finalizar, Ramírez sostiene que "es claro que cada estudiante debe encontrar su propia fórmula para obtener los resultados que espera, pero en estas recomendaciones encontrarán unos cuantos componentes que sin duda van a aportar a esa receta personal".

