

## Cómo sobrevivir al primer año universitario



**Dr. Jonathan Martínez Líbano**

Director Magíster en  
Educación Emocional y  
Convivencia Escolar  
Universidad Andrés Bello



El ingreso a la educación superior marca un hito crucial en la vida de los jóvenes, especialmente para quienes inician su primer año universitario. Esta transición no solo implica nuevas exigencias académicas, sino también desafíos emocionales, sociales y económicos que pueden influir significativamente en la permanencia y el éxito de los estudiantes.

Uno de los problemas más críticos en este contexto es la deserción universitaria, un fenómeno que afecta tanto el desarrollo personal de los estudiantes como la inversión en educación que realiza el país.

Datos recientes indican que la tasa de deserción en el primer año de educación superior en Chile alcanza un alarmante 28,8%. Esto significa que aproximadamente uno de cada tres estudiantes abandona su carrera antes de completar el primer año académico.

Desde la salud mental, la transición a la universidad puede tener un impacto profundo en el bienestar emocional de los estudiantes. Nuevos estudios han señalado que los niveles de depresión, ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios chilenos son alarmantemente altos, con tasas del 63,1%, 69,2% y 57% respectivamente.

Estas cifras reflejan una tendencia preocupante que se ha intensificado en los últimos años, probablemente debido a factores como el aumento de la presión académica, la incertidumbre vocacional, la exigencia de autogestión y la falta de redes de apoyo adecuadas.

Entre los factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad de los estudiantes de primer año se encuentran diferencias de género. Las mujeres presentan una mayor predisposición a la ansiedad y depresión, lo que puede

estar relacionado con la carga emocional y social que enfrentan. Asimismo, los estudiantes pertenecientes a minorías sexuales suelen experimentar un mayor riesgo de dificultades emocionales debido a experiencias de discriminación y estigmatización dentro del contexto universitario.

Otro factor preocupante es el consumo problemático de sustancias como la marihuana y algunos medicamentos prescritos, los cuales han sido asociados con una mayor prevalencia de síntomas depresivos y ansiosos en esta población.

La adaptación a la educación superior es un proceso complejo que puede tardar entre dos y cuatro meses, dependiendo de las características del estudiante y de su entorno. Sin embargo, cuando los síntomas de ansiedad, estrés o desmotivación persisten y afectan el rendimiento académico o la calidad de vida, es fundamental buscar apoyo profesional.

La intervención temprana es clave para evitar que estos problemas deriven en una deserción académica o en un deterioro significativo de la salud mental.

Para favorecer el bienestar de los estudiantes en la universidad, es esencial que se implementen estrategias de apoyo que permitan afrontar los desafíos de esta transición. La gestión del tiempo es uno de los aspectos más relevantes. Por ello establecer horarios equilibrados entre el estudio, el descanso y las actividades recreativas ayuda a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Fomentar redes de apoyo a través de grupos estudiantiles, participación en actividades extracurriculares y acceso a servicios de orientación y salud mental universitaria también es fundamental para generar un sentido de pertenencia y reducir el aislamiento.

El autocuidado juega un rol clave en la adaptación universitaria. Mantener una alimentación balanceada, actividad física regular y una rutina de sueño estable, contribuye al bienestar mental y al desempeño académico. Asimismo, regular el uso de pantallas y redes sociales es crucial para evitar la procrastinación, los trastornos del sueño y mejorar la concentración.

Reducir la deserción y mejorar la salud mental de los estudiantes no solo beneficia a quienes cursan estudios superiores, sino también a la sociedad y a la economía del país. Contar con políticas universitarias que integren el bienestar psicológico como un eje central, garantizará que más jóvenes logren desarrollar su potencial profesional y personal.