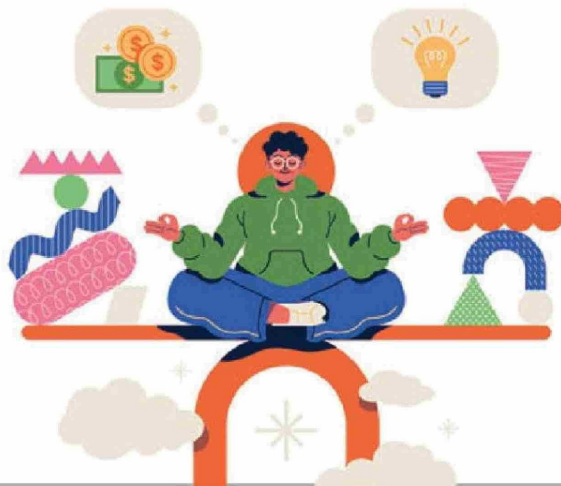


**RESULTADOS DE POSTULACIONES**

# Guía práctica para sobrellevar el primer año de educación superior

Este lunes 20 se darán a conocer los resultados de las postulaciones a las universidades, marcando el inicio de una nueva etapa. Se trata de un período de transición lleno de desafíos y aprendizajes, en el que los estudiantes deben enfrentar miedos comunes, como la incertidumbre sobre su desempeño, la necesidad de manejar un mayor grado de independencia y la adaptación a una nueva dinámica académica y social. Para abordar estas inquietudes, consultamos a expertos en diversas áreas, quienes compartieron consejos prácticos y orientaciones clave para no solo superar el primer año, sino también sentar las bases de un camino universitario exitoso.



## Gestiona el tiempo

**Viviana Castro, coordinadora de Acompañamiento Sociomocional de la U. Católica de Temuco:** "Para enfrentar los nuevos retos es crucial desarrollar herramientas de organización del tiempo y hábitos de estudio. Hay que buscar un lugar cómodo para estudiar, tanto en el hogar como en la universidad, usar la nube para guardar ordenadamente el material digital, revisar el correo electrónico cada día, ordenar los tiempos de sueño y descanso, usar bien las 'ventanas' entre clases para estudiar, registrar siempre los pendientes académicos y personales en una libreta o app. Es importante establecer prioridades y cumplirlas según su importancia".

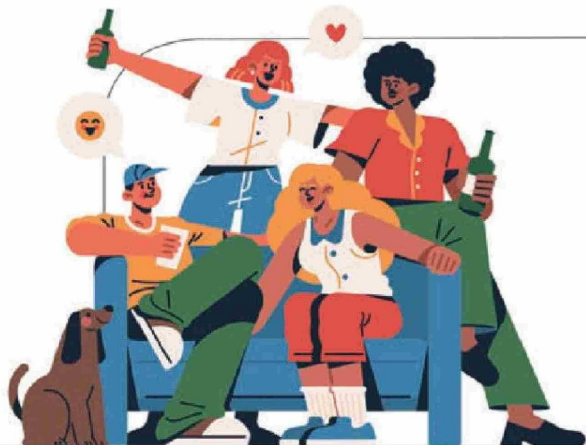
## Hábitos de estudio

**Andrea Vásquez, directora de Acompañamiento en la Trayectoria Académica Estudiantil de la U. Técnica Federico Santa María:** "El primer año de universidad exige un nivel de autogestión académica superior al escolar. Las primeras calificaciones suelen ser predictoras del desempeño final, no solo porque reflejan el rendimiento inicial, sino también porque tienden a influir en la percepción que el estudiante tiene sobre sus capacidades y su potencial rendimiento futuro. Por ello, es fundamental consolidar nuevos hábitos de estudio que les permitan estructurar su tiempo de manera autónoma y evitar dejar la preparación para los días previos a cada evaluación. Para lograrlo, es necesario leer detalladamente cada programa de estudio e internalizar el nivel de dedicación que cada asignatura requiere. Además, es importante que aprovechen los recursos disponibles en las instituciones educativas, como las consultorías para resolver dudas específicas sobre el contenido disciplinar y las sesiones diseñadas para fortalecer las habilidades necesarias para el estudio".



## Construye una red de apoyo

**Felipe Figueroa, psicólogo de la Unidad de Vinculación Escolar de la U. de Talca:** "El primer año de universidad es una gran oportunidad para ampliar tu red de apoyo. Ábrete a nuevas amistades participando en actividades y manteniendo una actitud positiva. Crea grupos de estudio o de WhatsApp con tus compañeros/as de carrera para compartir dudas y expectativas, lo que hará el proceso menos intimidante. También es importante acercarte a tus profesores/as, participar activamente en clases y pedir ayuda cuando la necesites, ya que una buena relación con el cuerpo docente puede marcar la diferencia. Finalmente, valora el apoyo de tu familia, ya que este respaldo emocional es clave para una mejor adaptación y rendimiento académico."





### Busca ayuda cuando la necesites

**Cristian Cornejo, decano de la Facultad de Ingeniería, Ciencia y Tecnología de la U. Bernardo O'Higgins:** "Aprender no es un camino que se recorra en soledad; al contrario, es una experiencia profundamente colaborativa. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una muestra de inteligencia y compromiso con el propio crecimiento. Las instituciones de educación superior cuentan con una amplia gama de recursos, como tutorías, bibliotecas, consejeros académicos, grupos de estudio y actividades de vida universitaria, diseñados para apoyarlos en su proceso. Aprovechar estas herramientas no solo les permitirá superar obstáculos, sino también desarrollar habilidades esenciales como el trabajo en equipo y la resolución de problemas, fundamentales para su éxito académico y profesional"



### Elige un lugar de estudio

**Natalia Cortés, coordinadora de la Unidad de Apoyo al Aprendizaje de la U. Austral de Chile:** "Encontrar un buen lugar de estudio es esencial. Puede ser en el campus, en bibliotecas o salas de estudio, que ofrecen ambientes diseñados para la concentración, con acceso a internet y recursos académicos. Si prefieren estudiar en casa, pueden personalizar un rincón que fomente el enfoque y la comodidad. Como bonus, es ideal que los jóvenes tengan un lugar 'carga-baterías' que sea tranquilo, con pocas distracciones y donde la conexión personal sea fundamental. Este equilibrio entre estudio, descanso y recarga es clave para superar el primer año, ya que un espacio adecuado no solo mejora la productividad, sino que también ayuda a construir hábitos de estudio efectivos para este nuevo desafío".

### Participa en actividades extracurriculares

**Alan Olivares, director de la Dirección General de Asuntos Estudiantiles de la Universidad de La Serena:** "Diversos especialistas destacan la importancia de enriquecer la experiencia educativa con actividades extracurriculares que contribuyan al desarrollo de habilidades blandas y al bienestar emocional de los estudiantes. Estas actividades permiten una formación integral, lo que favorece el desarrollo profesional y personal de los alumnos. Existen electivos deportivos y artísticos que incluyen desde acondicionamiento físico y ajedrez hasta talleres de teatro y fotografía digital. En el caso de la universidad, proyectos como Escena Estudiantil, fomentan el vínculo entre las agrupaciones universitarias y la comunidad, fortaleciendo el rol cultural y social de las instituciones en sus territorios".



### Equilibra estudio y vida social

**Karem Ramírez, coordinadora Académica Preunab de Dirección General de Admisión y Difusión de la U. Andrés Bello:** "La universidad no solo implica más horas de estudio, sino también una mayor dedicación y concentración. Aunque puede parecer que hay menos asignaturas en comparación con el colegio, esto no significa que sea menos exigente. La ausencia de pruebas frecuentes puede llevar a una disminución en la sistematicidad del estudio. Sin la presión constante, es fácil dejarse llevar por la diversión y el ocio. Una buena estrategia es crear un horario de estudio visible. Este horario debe incluir horas de clases y estudio, tiempo para el autocuidado, el deporte y, por supuesto, para disfrutar de la vida social. Es normal que, a veces, las cosas no salgan como esperabas, y está bien ajustar tu horario y ser flexible. Seguir esta planificación te ayudará a mantener el equilibrio y evitar el estrés de última hora con las pruebas finales".

