

Estrategias de supervivencia en la universidad

Luisa Alvarez Domínguez, PhD

Psicóloga III

Facultad de Estudios Generales

Objetivo del taller

- Estimular la reflexión sobre cosas que puedes hacer para ser más exitoso/a en esta etapa de tu vida, aumentando el disfrute de la misma.
- Ofrecer unas guías para atender algunos asuntos que pueden afectar tu desempeño en la universidad.

Asuntos importantes para el éxito en la etapa universitaria

- * Actitud positiva hacia el aprendizaje y la educación
- * Tener metas y objetivos claros
- * Contar con un plan de desarrollo
- * Utilizar recursos disponibles al máximo
- * Crear un grupo de apoyo
- * Organizar bien tu tiempo
- * Establecer un balance
- * Atender dudas e inseguridades

Actitud positiva hacia el aprendizaje y la educación

- * El deseo de aprender es fundamental para una educación amplia e integral.
- * Hay que valorar toda experiencia como una **oportunidad de aprendizaje**.
- * Asume un **rol activo** en tu proceso de aprendizaje.
- * Desarrolla tu habilidad para identificar y solucionar problemas.

Tener metas y objetivos claros

- * Es importante saber y recordar en todo momento porqué y para qué estás en la universidad.
- * Para cada meta establece unos objetivos y para cada objetivo establece un plan de acción.
- * Enfócate en establecer un plan de acción que sea lo suficientemente flexible como para atender asuntos imprevistos y hacer ajustes cuando sea necesario.
- * Las metas pueden modificarse o sustituirse. Lo importante es tener claras cuales son.

Tener un plan de desarrollo

- * Conoce los requisitos de tu programa de estudios e identifica las destrezas que debes desarrollar para cumplir con las exigencias que enfrentarás.
- * Complementa el trabajo académico con experiencias prácticas de acuerdo a tus metas.
- * Busca asesoramiento académico todos los semestres.
- * Planifica tu programa de clases considerando el tiempo que necesitas fuera del salón de clases para realizar tareas relacionadas a los cursos y aquellas orientadas a tus metas.
- * Las llamadas actividades extracurriculares también son importantes porque complementan tu educación integral.

Utilizar recursos disponibles al máximo

- * Identifica que es lo que necesitas específicamente.
- * Conoce los servicios que hay disponibles de acuerdo a tus necesidades.
- * Entra con frecuencia a la página del Recinto y busca información sobre recursos y actividades que puedan ser de tu interés.
- * Prepara tu propio directorio de servicios para tener a la mano direcciones, números de teléfonos y nombres de personas contacto.
- * Dale una mirada a tabloneros de edictos y a las hojas sueltas que reparten en actividades. Podrías encontrar muchas cosas interesantes.
- * Si necesitas trabajar mientras estudias, busca oportunidades dentro del Recinto y relacionadas a tus intereses como primera opción.

Crear un grupo de apoyo

- * Conoce a tus compañeros /as de clase. Intercambia número de teléfono y dirección electrónica. Establece cuales son los intereses que tienen en común. Fíjate en quién participa o toma buenas notas.
- * Establece una buena relación y comunicación con tus profesores/as. Utiliza sus horas de oficina. Participa en clase.
- * Unete a organizaciones estudiantiles con las que compartes intereses. Participa en sus actividades. Desarrolla tu liderazgo.
- * Si te hospedas, establece contacto con estudiantes que viven cerca de ti y que comparten intereses similares a los tuyos.
- * Comparte con tu familia tus metas e intereses buscando su apoyo pero no te desanimes si no lo obtienes.
- * Busca un mentor o mentora que te sirva de guía e inspiración.

Recomendaciones para mejorar tus destrezas sociales

- * Celebra la diversidad. Aprende a compartir con personas de diferentes trasfondos sociales y culturales.
- * Identifica problemas que tienes cuando te comunicas con los demás.
- * Se asertivo/a al comunicar lo que quieres y necesitas.
- * Muestra tu aprecio hacia los demás. Ofrece apoyo y aprende a aceptarlo.
- * Escucha con atención cuando te hablan.
- * Maneja los conflictos con respeto y mucho tacto.

Sobre la organización del tiempo

- * **Nunca** dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
- * Por cada hora de clase necesitarás, como mínimo, el mismo tiempo para estudiar aunque muchas veces será más.
- * Acostumbrate a llevar una agenda en la que apuntas **todo** lo que tienes o quieres hacer cada día.
- * Adquiere el hábito de consultar tu agenda al comenzar tu día y antes de hacer algún compromiso nuevo.
- * Puede ser muy útil preparar un plan semanal de actividades y tenerlo en un lugar visible.
- * Se realista. No te comprometas a hacer cosas para las que no tienes el tiempo necesario. Establece tus prioridades.

Para un manejo efectivo de tu tiempo es importante que...

- * tomes control de la forma en que distribuyes tu tiempo.
- * planifiques de antemano el tiempo que necesitas para cumplir tareas académicas y educativas.
- * separes sesiones de estudio de 2-3 horas todos los días.
- * organices un plan semanal que incluya todo lo que necesitas y quieres hacer según tus prioridades.
- * revises tu agenda personal todos los días.
- * trates de improvisar lo menos posible.

Otras cosas que debes considerar:

- * Identifica cual es tu mejor momento del día y programa en ese tiempo las actividades que requieren mayor concentración.
- * Analiza si una actividad es necesaria, si coincide con tus prioridades o si puede ser delegada o pospuesta.
- * Tomar recesos cortos entre tareas que sirvan de descanso y de transición.
- * Evita caer en la procrastinación.

Reglas para hacer un plan semanal de actividades

- * En una hoja de papel escribe los días de la semana (de lunes a domingo) y un horario de 7:00AM a 11:00PM.
- * Anota el tiempo que dedicas cada dia a asistir a clases.
- * Separa el tiempo que utilizas cada dia para realizar tareas como desayunar, almorzar, cenar, bañarte/vestirte, dormir, hacer ejercicio, trabajar, etc.
- * Identifica bloques diarios de 2-3 horas para estudiar.
- * No olvides anotar el tiempo que dedicarás a compartir con otras personas o para asistir a actividades.
- * Trata de balancear las actividades que realizas cada día.

Establecer un balance

- * La experiencia universitaria es **mucho más** que asistir a clases o tomar cursos.
- * Cuando prepares tu plan de actividades semanales recuerda que necesitas tiempo para descansar, comer, distraerte, socializar, asistir a clases, estudiar, etc.
- * Cuida tu salud en todos sus componentes.
- * Procura dormir el tiempo que necesitas para descansar y renovar energías.

Desarrollar un estilo de vida equilibrado implica

- llevar una dieta balanceada, nutritiva y sin excesos.
- hacer ejercicio físico con regularidad.
- convertir la relajación en una parte regular de tu vida.
- programar tiempo para socializar y divertirse.
- compartir con otras personas sin depender de ellas.
- estructurar un sistema de apoyo.
- organizar bien tu tiempo para evitar sentirte abrumado/a por el estrés.

Atender dudas e inseguridades

- * Es muy probable que en algunos momentos sientas dudas o inseguridad sobre el campo de estudio que escogiste.
- * Busca información sobre carreras, fuentes de empleo según el campo de estudio, etc.
- * Las experiencias prácticas te ayudan a validar o reconsiderar tu decisión de carrera.
- * Identifica tus intereses, considera tus habilidades y atiende aquellas áreas que necesitas fortalecer.
- * No tomes decisiones bajo un impulso, busca información o ayuda profesional cuando sea necesario.
- * Mantén la calma. Las metas se pueden modificar o cambiar.

Para sobrevivir en la universidad recuerda:

- * Desarrollar un plan semanal que te ayude a manejar tu tiempo de manera efectiva y utilizar una agenda diaria.
- * Crear hábitos y rutinas que sean balanceadas.
- * Tomar la iniciativa de buscar lo que necesitas.
- * Tomar el control de tus metas académicas y personales.
- * Socializar y crear tu propia red de apoyo e intercambio.
- * Programar tiempo para divertirte y mirar cada experiencia como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

Pueden buscar más ideas y recomendaciones en los siguientes portales cibernéticos:

<http://www.gocollege.com/survival/>

<http://psychcentral.com/college/>

<http://www.clemson.edu/collegeskills/sec3pg1.htm>

<http://www.collegetips.com/>

Referencias útiles

Collingwood, J. (2007). Top Tips for Setting Goals and Priorities. *Psych Central*. Recuperado en Octubre 6, 2011, de <http://psychcentral.com/lib/2007/top-tips-for-setting-goals-and-priorities/>

Hopper, C. (2009) *Practicing College Learning Strategies*. Belmont, California: Wadsworth Publishing.

Otras referencias útiles

Landino, R. (2006). Growth and Change Through the College Years. *Psych Central*. Recuperado en Septiembre 30, 2011, de <http://psychcentral.com/lib/2006/growth-and-change-through-the-college-years/>

Santrock, J. & Halonen, J. (2008) *Your guide to College Success: Strategies for Achieving Your Goals*. Boston, MA: Wadsworth Publishing.