

Estudiante universitario:

10 claves para alcanzar el éxito



La universidad cambia tu vida de una forma fascinante. Ser **estudiante universitario** es una oportunidad de oro para crecer en todas las dimensiones de tu vida. Si así lo quieres y pones empeño en ello, vas a evolucionar como en ninguna otra etapa.

La vida universitaria está llena de novedades y de experiencias gratas. A diferencia de lo que ocurría en el colegio, ahora tendrás mucha más libertad, pero también más responsabilidad. Como **estudiante universitario**, es hora de tomar las riendas de tu futuro.

Para tener éxito en la universidad debes abordar las cosas de una forma inteligente. De ti depende vivirlo a plenitud y sacarle el máximo provecho posible. Si lo logras, habrás dado un paso decisivo para tu futuro. En el mundo actual, un título es absolutamente necesario para acceder al mundo laboral en buenas condiciones.

Ahora bien, seguramente estarás preguntándote: ¿cómo ser un **estudiante universitario** exitoso? ¿Qué se debe tener en cuenta para lograrlo? ¿En qué aspectos hay que enfocarse? Para responder a estos interrogantes hemos seleccionado 10 puntos clave que serán de mucha utilidad para ti. Léelos, analízalos y ponlos en práctica.



1 Fortalece tu autonomía

Para tener éxito en la universidad es necesario incrementar la **madurez psicológica**. Uno de los aspectos más relevantes en ese terreno es la autonomía. Por lo tanto, uno de los grandes desafíos de la vida universitaria es lograr un equilibrio armónico entre libertad y responsabilidad.

Una persona es autónoma cuando es capaz de regular la conducta, a partir de sus propias convicciones. En la universidad ya no son los padres o los maestros quienes te dicen lo que debes o no debes hacer. Eres tú quien decide a dónde quieres llegar y si estás dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo.

¿Cómo se trabaja la autonomía?

Solo debes pensar antes de actuar. Recuerda que la vida es una cadena de decisiones pequeñas, que en conjunto forman un destino. Cree en ti y confía en tus sueños. No te distraigas de tus objetivos y esfuerzate por llegar lejos. .

2 Define bien tus objetivos y metas

Si quieres ser un **estudiante universitario** exitoso, debes tener muy claros tus objetivos y tus metas. Los primeros son los propósitos globales en esta etapa de **formación profesional**. Los segundos comprenden cada uno de esos pasos que debes completar para lograrlos.

Es importante que sepas por qué vas a la universidad. Así mismo, resulta muy conveniente que, con base en ello, definas qué quieres lograr en cada periodo académico. Lo ideal es que no te propongas metas imposibles de alcanzar, pero tampoco mediocres.

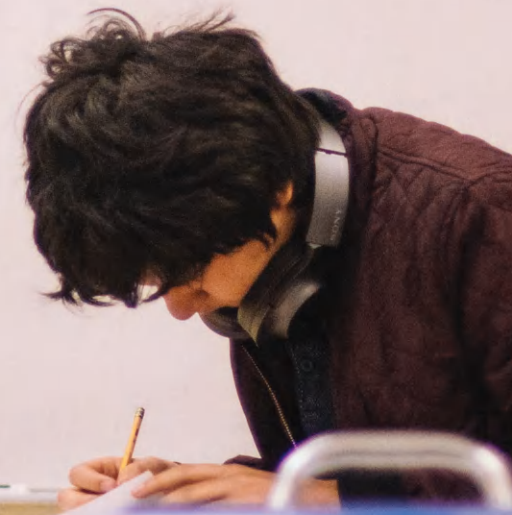
Revisa tus **objetivos y metas** con frecuencia. Si las tienes bien claras, serán tu principal fuente de motivación. Si no te convencen, replantéalas, no son camisa de fuerza. No olvides premiarte cada vez que cumplas con uno de los cometidos importantes: **lo mereces**.

3 Aprende a aprender: Las estrategias

La universidad te va a poner en contacto con los logros más elevados del conocimiento humano. Esto supone mayores exigencias y un fuerte compromiso. Lo que se busca es que te conviertas en un profesional competente, capaz de realizar su labor con excelencia, pero también con un criterio innovador.

La elaboración de resúmenes y de mapas conceptuales son herramientas fabulosas para apropiarse de los contenidos. Otras técnicas como la lectura veloz o el pensamiento visual también pueden ayudarte. Un buen estudiante universitario investiga al respecto.

En el mundo universitario ya no se trata de repetir la lección, ni de sacar buenas calificaciones. Como **estudiante universitario**, lo que realmente cuenta es lo que aprendas de forma efectiva. Por eso es necesario que adoptes nuevas técnicas de estudio que te garanticen una auténtica asimilación del conocimiento.



4 Organiza bien tu tiempo para ser un magnífico estudiante universitario

Las rutinas son magníficas para el cerebro. Así lo explicaron Samantha Heintzelman, Jason Trent y Laura King, psicólogos de la Universidad de Missouri, en un artículo publicado en Psychological Science (Hutson, 2015).

Organizar el tiempo de una forma estructurada es una excelente idea para aprovechar todo tu potencial. Lo recomendable es que todo **estudiante universitario** aplique unas medidas básicas:

- ◆ **Planifica cada mes.** Lleva una agenda, anota las actividades a realizar y prioriza con colores.
- ◆ **Fija unos objetivos diarios.** Determina cuáles son las actividades que debes completar antes de finalizar el día.
- ◆ **Establece un horario de estudio regular.** Incluye una franja para elaborar los trabajos de entrega más próxima; y otra, de unos 45 minutos diarios, para repasar.
- ◆ **Tiempo para el descanso.** Tu planificación y tu horario deben contemplar momentos para el descanso y pausas activas.



5

Un grupo de estudio, la esencia de la universidad

El grupo de estudio es un sistema de apoyo invaluable para ti. Tiene grandes ventajas: te motiva, te ayuda a cumplir tus metas y te enriquece intelectualmente. Conocer los puntos de vista de otros y apreciar el conocimiento desde sus perspectivas es muy fecundo para un **estudiante universitario**.

Lo ideal es que el grupo no tenga más de cinco integrantes y que, en lo posible, vivan cerca los unos de los otros. El equipo funciona mejor si hay una buena relación entre los integrantes. Para ello, nada mejor que respetarse mutuamente y expresar los desacuerdos de una manera amable.

Con toda seguridad, un buen grupo de estudio es un soporte sólido para superar obstáculos y **tener éxito en la universidad**.
Ojo: no se trata de un grupo de amigos como tal. Por eso es importante que se fijen un objetivo y lleguen a acuerdos sobre horarios y métodos de trabajo.



6

Aprovecha bien cada clase



Asistir a clase y prestar máxima atención es fundamental para todo **estudiante universitario**. Allí vas a estar en contacto directo con el maestro y es una oportunidad genial para conocerlo y que te conozca. También para absolver dudas y captar la esencia de cada tema.

La mejor manera de aprovechar las clases es tomando apuntes. Sin embargo, esto también tiene su ciencia. La idea no es transcribir lo que diga el profesor, sino seleccionar lo más relevante y anotarlo. Esto te ayuda a prestar más atención, pero también contribuye a que asimiles mejor el tema.

Ahora bien, un estudio de la Universidad de Princeton (Pérez, 2018) descubrió algo interesante. Los **estudiantes universitarios** que toman apuntes con dispositivos electrónicos tienden a “copiar” y no a seleccionar lo que dice el expositor. Por lo tanto, es mucho más recomendable hacerlo a mano. Sí: es menos cool, pero muchísimo más provechoso para ti.

Trata de no ser un **estudiante universitario** pasivo. Pregunta, comenta, participa. No temas compartir tus opiniones y abre tu mente a las de los demás. Esto va a hacer que las clases sean mucho más agradables y que luego recuerdes el contenido con más facilidad.



7

La salud: un punto clave para el estudiante universitario

La **vida universitaria** puede ser muy exigente y por eso es importante que no descuides tu salud. En algunos momentos hay mucho estrés. Entrar a la universidad implica un cambio enorme que a veces provoca ansiedad. Así mismo, los períodos de exámenes podrían ser muy demandantes.

Para evitar que todo esto afecte tu salud, lo mejor es prevenir. Toma nota de las siguientes recomendaciones.



7.1 Salud física

Nada mejor para mantener una buena salud física que adoptar hábitos adecuados. Esto es lo esencial para un estudiante universitario:

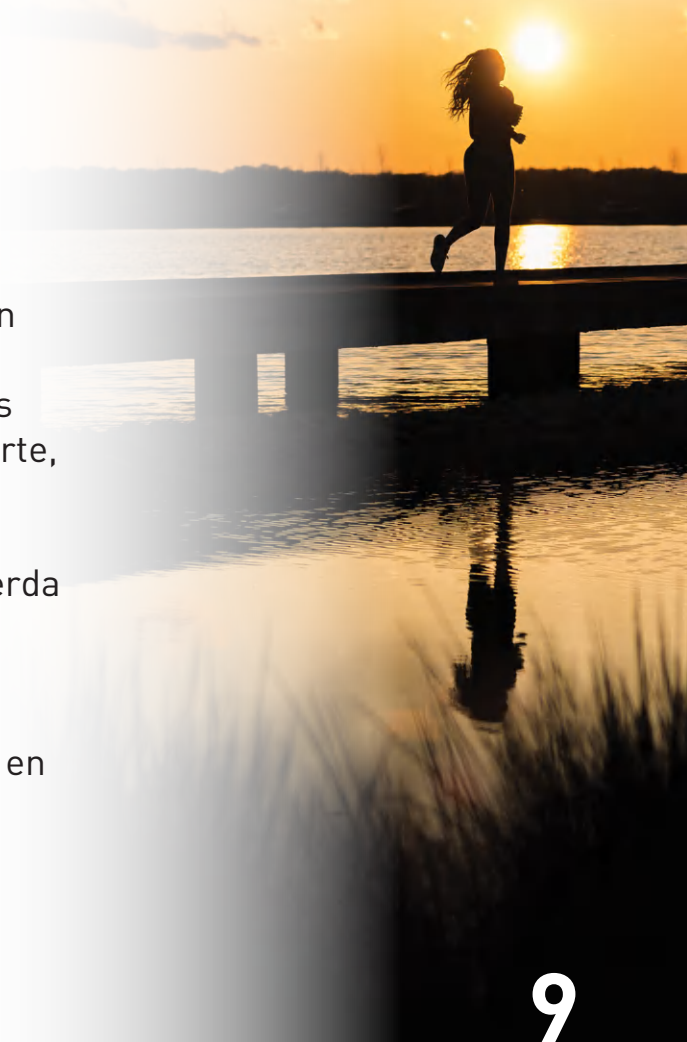
◆ **Duerme bien.** Una buena higiene del sueño pasa por dormir entre ocho y nueve horas al día. También por acostarte y levantarte a la misma hora, en lo posible.

◆ **Aliméntate de forma adecuada.** Nadie dice que no pruebes la comida chatarra, o que jamás te tomes un refresco azucarado. Sin embargo, trata de que esa no sea la base de tu alimentación. Una buena nutrición potencializa el cerebro de cualquier estudiante universitario.

◆ **Actividad física regular.** Lo más aconsejable es que hagas ejercicio al menos por media hora cada día. Esto protege tu organismo, oxigena tu cerebro y te relaja.

◆ **Descansa.** El descanso es tan importante como el trabajo para un estudiante universitario. Si no haces pausas y no dedicas tiempo a relajarte, puedes desgastarte fácilmente.

◆ **Aléjate de las drogas.** Recuerda que el alcohol, el tabaco y otros psicoactivos son pésimos para el cerebro y para todo el sistema nervioso. Fortalece tu amor propio, en lugar de caer en conductas autodestructivas.



7.2 Salud mental

Muchos comienzan la vida universitaria en plena adolescencia. A esto se suma el proceso de adaptación a la universidad y el compromiso de sacar adelante la formación profesional.

No todo **estudiante universitario** es igual a los demás. Para algunos todo esto puede ser abrumador. Para prevenir la ansiedad, la depresión o la sensación de estar confundidos, lo más aconsejable es lo siguiente:

◆ **Dale tiempo al tiempo.** Si las cosas no salen bien desde el primer día, no te preocupes. A medida que avances, todo se pondrá mejor.

◆ **Confía en ti.** No te juzgues con severidad si cometes algún error, o sacas una mala calificación. En lugar de eso, diseña soluciones y confía en lo que eres capaz de hacer.

◆ **Socializa.** No tienes que ser el estudiante universitario más popular, pero sí es importante que te abras a quienes están a tu alrededor. Si te sientes inseguro, no te refugies dentro de ti mismo.

◆ **Aprende a manejar la ansiedad.** Las técnicas de relajación son fabulosas para esto. Familiarízate con ellas.

◆ **Comunícate, exprésate y pide ayuda si es necesario.** Las dificultades personales no son delito. El consejero o el psicólogo pueden hacer mucho por ti, si consultas a tiempo. Si te sientes mal, pide ayuda. No esperes a que todo se complique.



8

Familiarízate con la universidad



No serás ni el primer ni el último **estudiante universitario** que buscando el aula termine en el laboratorio, o tratando de encontrar la biblioteca llegue a los baños. Por eso es necesario que hagas tu propio tour por la universidad. Es algo que ayuda mucho en el proceso de adaptación.

Identifica primero las aulas de clase, su distribución, ubicación. Localiza los accesos por los que se llega allí. Busca las bibliotecas (las vas a frecuentar mucho), los laboratorios, las oficinas de los profesores, los baños, etc.

Así mismo, es muy importante que, como **estudiante universitario**, sepas dónde quedan las oficinas en las cuales se realizan los trámites de la universidad. También que entiendas bien cuál es la ruta para realizar gestiones habituales como obtener una certificación, despejar alguna duda, etc. Si es necesario, anota en una libreta el procedimiento.

Finalmente, ubica los distintos servicios que te ofrece la universidad. Por ejemplo, médico, odontólogo, asistencia social, etc. No olvides identificar los sitios de esparcimiento y los lugares emblemáticos del campus.



9 Intégrate a la vida del campus

Para que te sientas como pez en el agua, el camino ideal es integrarte a la vida del campus. No solo es necesario, sino que también resulta emocionante. Las actividades extracurriculares y complementarias forman parte de esas experiencias que nunca vas a olvidar.

Si lo que quieres es adentrarte al máximo en las profundidades de tu disciplina, nada mejor que inscribirte a un semillero de investigación. Como el nombre lo indica, son grupos que se conforman para desarrollar investigaciones específicas sobre algún tema puntual.

En el campus vas a encontrar actividades de todo tipo. Artes, deportes, clubes de diferentes enfoques e intereses y mucho más. Hay una amplia gama de opciones para escoger. Lo ideal es que todo **estudiante universitario** se integre a alguno de ellos. No imaginas lo divertido y excitante que puede llegar a ser.



10

No te conformes con poco: clave para el estudiante universitario



Estar joven y ser estudiante universitario son estados absolutamente maravillosos. Ambas condiciones constituyen una oportunidad para comenzar a escribir una historia memorable. Cada persona debe decidir si aprovecha esto para sembrar las semillas de una vida plena o no.

Un estudio de la Universidad Griffith de Australia (Poropat, 2014) evidencia que tener **éxito en la universidad** está más relacionado con la perseverancia que con el coeficiente intelectual. De hecho, son varios los investigadores que coinciden en que la genialidad es fruto de la dedicación y del carácter, antes que de una inteligencia excepcional (ACV, 2016).

La universidad te da la oportunidad de crecer en todos los aspectos de tu ser. Lo más inteligente que puedes hacer es empeñar todos tus esfuerzos en avanzar hacia la excelencia. Llegarás tan lejos como te lo propongas.



Para más información:

 809.567.9271 ext. 500 y 270

 849 720 0830

 grado@intec.edu.do

@INTECRD

