iOrienta

MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA TU PRIMER AÑO EN LA UNIVERSIDAD

iorienta.com

MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA TU PRIMER AÑO EN LA UNIVERSIDAD

40 Consejos prácticos

La Universidad supone un cambio importante en la vida de cualquier estudiante, sobre todo durante el primer año. Nuevos estudios, un nuevo sistema de aprendizaje y evaluación, nuevos compañeros, quizá una nueva ciudad, y mayor independencia.

Para que superes con éxito esta nueva etapa, te hemos preparado un práctico manual de supervivencia donde recogemos los mejores consejos de los universitarios veteranos.

UN NUEVO ENTORNO

“Debes ser el cambio que deseas ver en el mundo”. Mahatma Gandhi

La entrada en la Universidad supone un cambio importante, tanto a nivel académico: nuevos estudios, nuevo sistema de aprendizaje y evaluación; como a nivel social: quizá una nueva ciudad, nuevos compañeros y una mayor independencia. ¿Cuál es la mejor forma de adaptarse a las nuevas circunstancias?

1. Explora tu nuevo mundo. Tómate este cambio como el principio de una nueva aventura llena de sorpresas, y piensa que cuanto mejor conozcas tu nuevo ambiente más fácil te adaptarás.

2. Relaciónate. Si te sientes perdido, no vayas a refugiarte en tu habitación. Sal a preguntar a otros estudiantes. Quizá ellos estén en la misma situación que tú y no te puedan dar la respuesta que necesitas, pero por lo menos, ¡podéis buscarla juntos!

3. Planifícate. En la universidad eres responsable de organizar tu tiempo. Se supone que ya eres mayor de edad y tú eres responsable ahora de decidir muchas más cosas. Para aprovechar cada día, te vendrá bien disponer de una agenda en papel o electrónica, donde anotes los horarios de clase, las fechas en las que tienes que entregar trabajos, los días de exámenes y todos los eventos sociales que te ofrece tu nueva vida.

4. Corrobora la información que recibes. Si te dejas llevar por lo que dicen otros estudiantes para decidir qué estudiar o cuándo presentar un trabajo, puede que te equivoques. La rumorología está a la orden del día. Siempre lo mejor es preguntar directamente a la fuente original: profesores, secretarias de tu facultad... No tengas miedo a preguntar porque creas que deberías saber la respuesta. Están para ayudarte.

5. No te desanimes. Date un poco de tiempo para integrarte y averiguar si la carrera que has elegido te convence o no. Si al final ves que no te gusta, recuerda que siempre puedes cambiar, pero toma la decisión con la cabeza fría. No te dejes llevar por un arrebato. Tómate tu tiempo y disfruta descubriendo tus opciones de futuro. Y en cualquier caso, no te deprimas si crees que te has equivocado. Como dijo la política

irlandesa María Robinson: **“nadie puede volver atrás y empezar un nuevo comienzo, pero cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final”.**

6. Siempre puedes pedir ayuda. Para algunos estudiantes el primer año de Universidad resulta muy complicado. Por un lado, los amigos que te han acompañado durante prácticamente todo tu vida ya no están contigo. Además, son muchos los estudiantes que salen de casa para estudiar.

En estos casos, la melancolía puede jugar una mala pasada. Hay que esforzarse por integrarse en el nuevo entorno y pensar que los amigos del colegio no tienen por qué desaparecer. Mantenerte en contacto a través de Internet o el teléfono puede ayudarte a superar la morriña si éste fuera tu caso.

No hay nada de malo en estar un poco triste, pero es importante que ese tiempo dure lo menos posible para que puedas disfrutar de todo lo bueno que ofrece esta nueva etapa. Ante cualquier otro problema que no sepas cómo afrontar, pide ayuda a tu familia y profesores. Sus consejos te serán de ayuda.

ESTUDIAR

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” Albert Einstein

Puede que al comenzar tu carrera, te dé miedo que las materias sean de un nivel más alto de lo que estás acostumbrado. Es normal. De hecho, los profesores te van a mandar que leas más libros y trabajar de una forma más independiente. Para todo el mundo ese cambio es difícil, pero ni mucho menos imposible de superar. Otros ya lo han hecho, ¡tú también puedes!

- EN CLASE

7. Asiste de manera regular. Obvio, ¿verdad? En la universidad tienes libertad para hacer en cada momento lo que quieras. Pero te puede jugar una mala pasada.

Madrugar es duro y siempre hay clases que te pueden resultar aburridas. Habrá días que te den ganas de quedarte en la cama durmiendo, o hacer algún plan divertido con amigos en vez de ir a clase. Si lo haces alguna vez, no se va a acabar el mundo. Pero si te saltas clases con frecuencia te estás perjudicando.

Cuanto más te expones a las ideas y conceptos que tienes que aprender, más rápido y mejor los aprenderás. Si no vas a clase, estás perdiendo un contacto importante con el material. Pierdes una oportunidad de hacer preguntas sobre las cosas que no entiendes. Y, muy importante, es en clase donde los profesores dan pistas claves sobre lo que les parece importante, y por tanto tiene más probabilidades de caer en los exámenes.

No te conformes con los apuntes de los amigos. Si vas a clase, aprenderás con más rapidez, comprenderás mejor lo que tiene importancia y tendrás más posibilidades de aprobar.

8. Toma apuntes claros y organizados. Separa apuntes por asignatura y siempre pon la fecha y el número de página para no perderte. Así si un día faltas siempre podrás completarlos con los de un compañero. Evita tomar notas de forma literaria. Mejor haz esquemas explicativos. Deja espacios en blanco y divide el tema en los

puntos claves para luego aprender más sencillamente la materia. Aprovecha también para destacar en el margen de la página los aspectos que destaca el profesor o los que te resultan más difíciles de entender.

9. ¿Dudas? ¡Pregunta! Aunque el trato con los profesores puede parecer menos personal que en el instituto, por lo general estarán encantados de ayudarte. ¡Es su trabajo! No tengas miedo de levantar la mano en clase y preguntar si hay algo que no has entendido del todo. Lo más probable es que hay otros con la misma pregunta.

10. Conoce a tus profesores. Aprovecha sus horas de tutoría para conocerles y preguntarles todas tus dudas. Es algo que te vendrá muy bien si tienes algún problema. Toma ventaja, y aprovecha este tiempo para conocerlos. Seguro que te darán alguna pista sobre lo que es más importante para sacar buena nota en su asignatura.

- FUERA DE CLASE

11. Habla con antiguos alumnos. Ellos ya han pasado por donde tú estás ahora. Tienen información muy valiosa, que nos les importará compartir. Acércate y pregúntales: "¿qué tal es el profesor de Economía?", "¿qué suele preguntar en los exámenes?"... Tendrás gran parte de la batalla ganada.

12. Busca un lugar de estudio agradable. Sea tu habitación, una biblioteca o en un parque, es importante estar cómodo. Las condiciones en las que trabajas inciden directamente sobre tu concentración y rendimiento. Por eso, presta atención a su iluminación, asegúrate de que la ventilación sea buena y tengas una silla y mesa cómodas para pasar largas horas de estudio.

13. Mantén tus cosas ordenadas. Así evitarás perder el tiempo buscando lo que necesitas y trabajarás de manera más eficaz.

14. Aleja todo tipo de distracción. Cierra el correo electrónico, apaga la televisión, silencia el móvil… ¡Cuando se estudia, se estudia!

15. Ten un horario de estudio lo más fijo posible. El hábito de estudiar cada día sólo se crea estudiando cada día. Si lo haces siempre a la misma hora y en el mismo sitio, verás que aumenta tu capacidad de concentración y que avanzas mucho más rápido.

16. Motívate para trabajar. Tus ganas de trabajar dependerán de tus objetivos en la vida. Cuando te sientes a estudiar, ten presente los motivos por lo que lo haces y qué quieres conseguir. Si no tienes una motivación real, ante el primer obstáculo abandonarás.

17. Repasa tus apuntes después de cada clase. Al hacer eso, recordarás más rápido las lecciones y entenderás mejor el contenido de cada clase, lo que te ayudará a asimilar con facilidad todo lo que te cuentan los profesores. Además, te será más fácil entender tus apuntes y estructurarlos, puesto que tendrás la información reciente. Muchas veces te saldrán nuevas dudas que puedes apuntar.

18. Anota en el margen las nuevas dudas. Cuando se estudia suelen surgir nuevas dudas. Si las anotas, luego podrás preguntarles a tus compañeros o a tu profesor durante la próxima clase o tutoría. Si no las anotas, es fácil olvidarte.

19. No pases por alto algo que no entiendes. Si te sientes cansado, tómate un descanso y luego, ¡vuelve al combate! Si tus dudas no desaparecen, habla con tu profesor o con un compañero de clase. Si aún así ves que la materia te supera tendrás que seguir buscando ayuda. Un buen libro, una academia o quizás un profesor particular, pero no dejes que el trabajo y las dudas se acumulen en tu cabeza.

20. Céntrate en lo más importante. En la universidad se requiere de ti una buena capacidad para sintetizar y tienes que saber identificar los puntos clave. Si no has tenido suficiente tiempo en clase, hazlo en casa cuando todavía tienes en mente las palabras del profesor.

21. Comprueba que de verdad estás aprendiendo. Para ver tus avances puedes coger una hoja de papel y sintetizar lo que has aprendido utilizando abreviaturas y esquemas. Si tu carrera es de ciencias, haz más problemas de los que te dan en clase. Intenta relacionar lo que aprendes con el mundo que te rodea.

Cuando aprendes algo, se queda en tu memoria a corto plazo. Para "enviar" los datos a la memoria a largo plazo, tienes que repetir la lección dos o tres veces. Te damos un truco: cuando acabes de aprender una lección, vuelve a echarle un vistazo rápido antes de irte a la cama porque la asimilarás más fácilmente sin darte cuenta durante la noche. ¡Esta técnica funciona!

22. Aprende a trabajar en grupo. En la universidad siempre hay trabajos que tendrás que hacer con otros compañeros. Sé flexible y piensa que no siempre tienes la razón. Es imprescindible repartir las tareas entre todos y respetar las fechas de entrega. Es muy normal que alguno se escaquee de hacer su parte y, en esos casos, es esencial dejar las cosas bien claras desde el principio. Cada uno tiene que hacer su parte.

23. Apóyate en tus compañeros. Siempre puedes estudiar con alguien para compartir y aclarar dudas, y comparar y completar apuntes. Es muy motivador y agradable estudiar con otra persona. Además, saber trabajar con otros te será muy útil para tu futuro profesional.

24. Documéntate. En la universidad, el material que te dan los profesores en clase tan sólo sirve de base para comenzar a estudiar y una gran parte del trabajo se hace en casa de manera autónoma: libros, vídeos, seminarios... No hay límites, pero tampoco te pases, no vaya a ser que luego no tengas tiempo de aprender lo esencial.

25. Participa en actividades fuera del aula. La vida cultural es muy rica en la universidad y tienes la oportunidad de participar en foros de debate, seminarios, ciclos de conferencias, entre un largo etcétera. Participa en estos eventos. Además de ampliar tu visión de la carrera y de las salidas laborales, te permitirán conocer a gente que te mostrará caminos en los que quizás ni siquiera habías pensado.

26. Haz prácticas relacionadas con tus estudios. Lo normal es que no se hagan prácticas hasta el tercer o cuarto curso de carrera, pero cuanto antes empieces, mejor para ti. Eso sí, es muy probable que te las tengas que buscar por tu cuenta. Puedes utilizar tu red de contactos: amigos y familiares, profesores… A veces sólo es necesario demostrar ganas de aprender para que te hagan un hueco. Nunca es pronto para empezar a conocer el mundo laboral.

27. Aprende idiomas, ¡de verdad! Ahora es el mejor momento para estudiar todo aquello que vas a necesitar cuando entres al mundo laboral. No lo dejes para después. Los años de carrera van a pasar más rápido de lo que crees, ¡empieza ya!

28. Prepárate para sentirte desbordado. Habrá momentos en los que sientas que no puedes con todo. Libros que leer, trabajos prácticos, exámenes y mil cosas más que aparecerán cuando menos te lo esperas. Es imposible controlar todo en tu vida. Lo importante es aprender a priorizar y, si te agobias, pensar: "¡esto también pasará!".

29. Prevé tiempo para el descanso. Las pausas son esenciales para recargar las pilas. ¡Desconecta! Intenta tomarte por lo menos un día de descanso a la semana durante el que no tengas que pensar ni un solo minuto en los estudios. Relajarte y disfrutar es tan importante como el trabajo. No te sientas culpable por estar de fiesta con tus amigos si ya has cumplido tu horario de estudios.

VIDA SOCIAL

"Deja ir a personas que sólo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y juicio de los demás. Si alguien busca un cubo para echar su basura, procura que no sea en tu mente". Dalai Lama

Durante tu vida en la Universidad, tendrás muchas oportunidades de conocer gente, salir de fiesta con los amigos y pasarlo bien. Pero, si de verdad quieres disfrutar de todo, aprende a rodearte de los mejores. Éstos son gente que te hace mejor persona y sacan lo mejor de ti. Por eso es tan importante cuidar tus amistades.

30. Cuida tus amistades. Una de las mejores cosas de la Universidad es que podrás hacer muchos amigos que comparten tus mismas inquietudes profesionales. Cuídalos porque te vendrá bien tanto para pasarlo bien como para tu futuro profesional. Muchas veces tendrás acceso a tus primeros trabajos gracias a tus colegas de clase. Si descuidas a tus amigos, también estás perdiendo buenas oportunidades profesionales. Recuerda: "Quien tiene un amigo tiene un tesoro".

31. Sé responsable. En la Universidad conocerás a gente que intentarán arrastrarte a su forma de vida. Mantén tus ideales y haz sólo lo que tú, como persona responsable y madura, consideras conveniente. No vayas contra tus principios y valores, eso te haría infeliz.

32. No tengas la agenda hasta arriba. También vas a necesitar tiempo para ti. No digas a todo que sí. No te sientas en la obligación de hacer siempre lo que tus amigos hacen. Es imposible estar en miles de sitios a la vez y, si lo intentas, te agobiarás.

33. Reconoce tus límites. Cuando sientas que no puedes estudiar más o que no tienes más energía para salir con tus amigos, ¡párate! Todos necesitamos descansar y no hacer nada de nada en algún momento.

34. Disfruta del campus. Si tienes ganas de aprender, la Universidad pone a tu disposición una gran cantidad de medios. En las bibliotecas universitarias puedes encontrar casi cualquier cosa que buscas. Y lo que no tienen, te dirán dónde puedes conseguirlo. Además, es el mejor lugar para conocer a gente y participar en todas las actividades que se celebran.

35. Aprovecha el tiempo. La mayoría de las carreras te dejan tiempo para hacer lo que consideres conveniente: aprender idiomas, viajar, trabajar, leer tus libros

RESIDENCIAS DE ESTUDIANTES DONDE

CONECTAR
CREAR
APRENDER
DISFRUTAR

nexô

+34 91 206 29 00
www.nexoresidencias.com

NEXO RESIDENCIAS

preferidos, salir con los amigos… Seguramente nunca en la vida vas a tener tanto tiempo para aprender y hacer las cosas que quieres, así que ¡aprovéchalo!

¿SALES FUERA?

“Nuestro destino nunca es un lugar, sino una nueva forma de ver las cosas”. Henry Miller, novelista estadounidense

Al llegar a la universidad, muchos estudiantes tienen que vivir fuera de casa. Si ser independiente es una experiencia muy buena, también es un poco difícil porque de repente todo cambia a tu alrededor y puedes echar de menos a tu familia o amigos.

36. Encuentra tu mejor lugar para vivir. Dónde vivas va a marcar mucho la experiencia de tu primer año en la Universidad. Aunque la variedad de tipos y estilos de alojamiento es grande, en general todos ellos pueden clasificarse como residencias, colegios mayores y pisos compartidos.

¿Dónde vivir? Vivir feliz en un piso compartido es la opción más frecuente para la mayoría de los estudiantes, pero requiere una gran responsabilidad y capacidad de compromiso, tanto de tu parte como de tus compañeros de piso. Aprenderás mucho acerca de la convivencia, quizás más que en una residencia, y la independencia que da puede ser muy gratificante.

No obstante, vivir en una residencia o colegio mayor te ayudará a centrarte en los estudios y hacer amigos. Si te lo puedes permitir, es quizás la mejor opción para tu primer año de universidad.

Y, decidas lo que decidas, no dejes la búsqueda del alojamiento para el inicio del curso. Cuanto antes comiences a buscar, más opciones tendrás para elegir. Si aún no lo conoces, en **dondememeto.com** tienes un completo buscador de alojamiento para estudiantes.

37. Céntrate en tus estudios. Si te ocupas de llevar al día las materias y pasas bastante tiempo en el campus, involucrado en la vida universitaria, ya verás como no tendrás tiempo para las preocupaciones. No te dejes llevar por la nostalgia. Visitar a tu familia o amigos cada fin de semana sólo dificultará tu adaptación a esta nueva etapa.

38. Relativiza las cosas. Todos pasamos momentos difíciles en la vida. Sin embargo, tienes que poner cada cosa en su sitio. Si suspendes un examen, el mundo no dejará de girar y para nada significa que no vales. La gravedad de un fracaso no depende tanto del fracaso en sí mismo, sino de tu manera de interpretarlo. Como decía Thomas Edison cuando le preguntaron por sus 10.000 intentos de inventar la bombilla eléctrica antes de dar finalmente con la solución: “Yo no he fallado 10.000 veces; la bombilla fue un invento con 10.000 pasos”.

Y si realmente te sientes mal, no dudes en compartir tus sentimientos con otra persona. Para cualquier problema hay una solución y siempre es más fácil verla con la ayuda de la gente que te quiere.

39. Cuida tu alimentación. Tu madre no estará encima de ti controlando lo que comes. Tanto si comes en la universidad o te haces tú mismo la comida, ¡los bocadillos y las pizzas no pueden ser la base de tu dieta!

Ten presente que si no comes bien no puedes rendir bien en tus estudios y, lo que es peor, acabarás enfermando. Comer de manera ordenada te ayudará a mantener tu energía y tu salud. Da más importancia en tu dieta a los alimentos ricos en fósforo, calcio y vitaminas, tales como los vegetales, el pescado, la leche, los huevos y las frutas.

40. Duerme. Nadie te va a reñir si no vas a la cama temprano, pero necesitas dormir para recargar pilas y aprovechar el día siguiente. ¡Ponte un horario y cúmplelo!

La vida universitaria va mucho más allá de las clases. Una parte importante de lo que te llevarás tras los años en la Universidad son las amistades que has hecho, y las experiencias que has vivido fuera del aula. El primer año es cuando forjarás algunos de tus mejores amigos. Quizás no habrá otro momento de tu vida en que puedas conocer a tanta gente nueva de tu edad, todos buscando hacer nuevos amigos.

¡Aprovechálo y pásalo bien!