

# Sugerencias para una vida universitaria exitosa

Por: *Nydia E. Negrón Torres, MCR, CPL*  
*Coordinadora del Centro de Apoyo y*  
*Recursos para el Estudiante (C.A.R.E.)*  
*Proyecto Título V COOP I*  
*(RCM & UPR Carolina)*  
*septiembre 2006*

El éxito académico, personal y profesional del estudiante universitario requiere mucho compromiso y disciplina. En ocasiones, debemos reflexionar sobre nuestras metas, hacer ajustes en nuestras rutinas y planificar para lograr con éxito aquello que nos proponemos. A continuación presento una serie de sugerencias para trabajar con áreas claves que debes considerar no sólo al emprender tu jornada en la universidad y sino también durante la misma. Te invito a un proceso de reflexión continua. Donde revises y reevalúes tus metas, el ¿por qué? y ¿para qué? estás aquí. Identificaré también una serie de estrategias que te pueden ayudar a lidiar con los retos que impone la experiencia de la vida universitaria. Espero que con la lectura de este artículo puedas lograr la percatación necesaria para desarrollar, adaptar o modificar tus planes y estrategias para completar con éxito esta empresa. ***¡Adelante, tu experiencia como universitario(a) puede ser tan enriquecedora y formativa como tú la deseas!***

Durante tus estudios universitarios gozas de una "libertad" que seguramente no disfrutabas en la escuela superior. No tienes maestros, (ahora son profesores) que te reclaman por tus ausencias, trabajos sin entregar o malas notas. No hay "warning cards", ni entrevistas con tus padres. Es importante que comprendas

que esa "libertad" implica el asumir total responsabilidad por tus actos, por lo que haces y por lo que dejas de hacer. Tu decides si entras a clase o no, si haces el trabajo o no. Pero, eres tu quien debe asumir las consecuencias. Una calificación de deficiente, el fracaso(a), una probatoria académica y en el peor de los casos una suspensión académica.

Por eso es tan importante, que te mantengas reflexionando sobre porqué y para qué estás en la universidad. Seguramente, entrar a la universidad representa para ti un logro, una meta alcanzada que a su vez trae otra, obtener un grado académico universitario y convertirme en un/a profesional. Para alcanzar esta meta es necesario que te evalúes como estudiante y consideres dos aspectos fundamentales: ***tus hábitos de estudio y los retos o exigencias que impone la vida universitaria.***

### **Hábitos de estudio**

Cuando hablamos de hábitos de estudio nos referimos al cómo, cuándo y dónde estudias y te preparas para las clases. Los hábitos son conductas aprendidas que hacemos prácticamente de manera automática. Por ejemplo, lavarnos los dientes, abrir nuestro correo electrónico a cierta hora, etc. Podemos visualizar los hábitos de estudio como una conducta repetitiva que nos permite asimilar de manera efectiva un material X y que resulta en la adquisición de un conocimiento. Algunas de las ventajas de formar hábitos de estudio son: mejora nuestra eficiencia y rendimiento como estudiante, desarrollamos una mayor

confianza en nuestro potencial, reducimos nuestro nivel de estrés, al tener experiencias de éxito, experimentamos también el progreso hacia nuestras metas. A continuación te presento algunas sugerencias para mejorar tus hábitos de estudio o para incorporar a las que ya tienes:

- estudia en casa
- estudia solo(a) o en grupo (la más efectiva en tu caso)
- utiliza recursos de estudios computadorizados (“softwares”, tutoriales, diccionarios, etc.)
- visita y utiliza los servicios que te ofrece el Centro de Recursos para el Aprendizaje (biblioteca)
- estudia en grupos pequeños
- visita al /la profesor(a) durante sus horas de oficina
- si faltas clases solicita algún compañero(a) sus notas y ponte al día con el material discutido
- aprovecha el tiempo libre dentro de la universidad y estudia.
- utiliza los servicios de tutorías que se ofrecen en la universidad.

Como señalara al principio, la vida universitaria trae un sinnúmero de retos para los cuales deberías estar preparado(a). En muchas ocasiones, no nos percatamos de eso hasta que ya estamos en la universidad. Por eso, presento diversos aspectos sobre los cuales es importante que reflexiones de manera que

puedas tener el alertamiento necesario para manejar los retos que se te van presentando durante tu vida universitaria. Te pregunto:

- ¿Representa para ti la universidad un reto personal?
- ¿Existe un balance entre tus estudios y tu vida personal?
- ¿Cuentas con los recursos económicos necesarios para mantenerte estudiando y completar un grado académico?
- ¿Cuán importante es el éxito académico para ti?
- ¿Cuán frecuente piensas en tu futuro?
- ¿Te resulta fácil tomar decisiones?
- ¿Sabes lo que deseas para tu futuro?
- ¿Estás seguro(a) de tu decisión ocupacional ¿ de lo que quieres estudiar o de lo que estás estudiando?
- ¿Tienes el apoyo de tu familia para alcanzar tu meta académica?
- ¿Te sientes parte de la universidad? (integrado(a))
- ¿Conoces los servicios de apoyo al estudiante que te ofrece la universidad?

Te exhorto a que visites a tu Consejera para que puedas compartir las reflexiones, dudas y preocupaciones que se hayan despertado en ti a través de este artículo. Recuerda que el/la Consejero(a) es un/a profesional que cuenta con las competencias y conocimientos necesarios para ayudarte con tus necesidades a través de la consejería personal, académica y ocupacional de manera que puedas alcanzar con éxito tus metas.

**(Para más detalles sobre horarios de oficina, ubicación y programas asignados de las Consejeras visita la sección de Consejería)**