



## Cómo exprimir a fondo los primeros pasos de la vida universitaria

Mantener una actitud proactiva y aprovechar todos los recursos y oportunidades es clave para comenzar con buen pie la experiencia académica

B. GONZÁLEZ

**E**l inicio de los estudios universitarios es también el comienzo de una nueva vida, en muchos casos lejos de la familia y de los amigos. Hay un cambio de centro, de entorno y a veces de ciudad y se deben tomar decisiones importantes en poco tiempo. Las propias universidades y sobre todo las asociaciones de alumnos dan una serie de consejos para comenzar de la mejor manera posible el periplo universitario.

Lo primero que debe tener claro el alumno es que la universidad funciona de forma muy diferente al instituto y al colegio. «Es importante tener una actitud proactiva, puesto que en la mayoría de los casos serán ellos quienes deban localizar la información relevante para poder beneficiarse de todas las posibilidades y recursos que les ofrece el entorno», indican desde la Oficina de Orientación y Atención al Estudiante de la UAM. Se pueden optar a becas o premios, utilizar soft-

ware licenciado de manera gratuita, unirse a talleres para mejorar habilidades específicas, participar en actividades culturales o deportivas, estudiar idiomas o irse de Erasmus. «Hay quienes descubren todas estas opciones en cursos avanzados cuando podrían haberse beneficiado desde el inicio», añaden.

Desde CANAE, la confederación estatal de asociaciones de estudiantes, su presidenta Andrea Henry habla también de «conocer bien la universidad, tomarse su tiempo para hacerlo» y de esta forma beneficiarse de «descuentos, debates, club de lectura...». Tampoco hay que olvidar que existen los servicios de orientación y de psicología dentro de las universidades a los que se debe acudir «cuando hay agobio, ansiedad o estrés por los exámenes». Otra de las cosas que recomiendan desde CANAE al empezar el curso «es la asistencia a clase para adaptarse a este nuevo sistema, conocerlo mejor y luego ya decidir cómo organizas tu tiempo». Ve también positivo entrar en alguna de las muchas asociaciones que existen, de muy diversos tipos, «porque enriquecen la experiencia universitaria».

Cuando hay un cambio de ciudad se suma el estrés de buscar alojamiento. Compartir piso, ir a una residencia o a un colegio mayor son las opciones más habituales. Las familias echan cuentas pero es importante conocer bien los servicios que están cubiertos en cada caso. Los colegios mayores, por ejemplo, pueden a veces parecer los más caros pero «represemos un proyecto educativo y si aprovechas todo lo que te ofrece, merece la pena», señala Juan Muñoz, presidente del Consejo de Colegios Mayores Universitarios de España que agrupa a 125 centros en los que residen 17.000 estudiantes. Son instituciones «abiertas al mundo, dialogantes, somos la parte complementaria a la universidad, la más informal», resalta Muñoz. Cree importante que al elegir un colegio mayor «se tenga en cuenta sobre todo su proyecto educativo» y recuerda que este tipo de instalaciones aunque sean en muchos casos antiguas «se han actualizado y ofrecen los mejores servicios». Es habitual que haya grupos de teatro, música, gimnasio, cursos de idiomas o de especialidades como fotografía.

### Cambio de estudios

El primer año de la carrera resulta especialmente difícil cuando los estudios iniciados no coinciden con la opción deseada por el estudiante. Pero hay diferentes posibilidades para realizar un cambio de estudios e, incluso, nuevas oportunidades para volver a solicitar el acceso a una titulación que no ha sido concedida. «Haber comenzado una titulación diferente no debe ser algo negativo, puesto que proporcionará conocimientos de gran valor y un grado de experiencia que otros estudiantes no tienen», señalan desde orientación de la UAM. «La experiencia del primer año en la universidad a veces cambia nuestra concepción sobre muchas cosas e, incluso, permite reflexionar sobre nuestros objetivos con mayor conocimiento», matizan.

**LA EXPERIENCIA EN EL PRIMER AÑO DE UNIVERSIDAD PUEDE CAMBIAR LA CONCEPCIÓN SOBRE NUESTRAS METAS Y OBJETIVOS**

**CUANDO HAY CAMBIO DE CIUDAD ES CLAVE ENCONTRAR EL ALOJAMIENTO QUE MEJOR SE ADAPTE AL PRESUPUESTO Y A LOS INTERESES DE CADA ESTUDIANTE**