EL PAÍS
Tirada: 231 140 Categoría: Inf General
Difusión: 180 765 Edición: Suplemento
Audiencia: 1 141 000 Página: 2
24/06/2018
AREA (cm2): 962,0 OCUPACIÓN: 83,2% V.PUB.: 52 585€ UNIVERSIDAD

Cómo afrontar el primer año

Muchos jóvenes llegan a los estudios superiores con altas expectativas, y la frustración acecha en cada rincón

Karelia Vázquez

El primer año va a ser duro. Un antes y un después. Hasta aquí a muchos estudiantes no les había costado cubrir el expediente con cierta dignidad, pero ahora han cambiado las reglas del juego.

Si hay una circunstancia que no ayuda es haber llegado hasta aquí con demasiadas expectativas. En poco tiempo será evidente que cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia. El campus no se asemeja a los de las series de Netflix, el grado no es tan interesante como prometía, ni uno es tan listo como imaginaba... En estas circunstancias es muy fácil conseguir la fórmula perfecta para la decepción: presión y elevadas aspiraciones frente a un entorno nuevo y una realidad tozuda.

"El estudiante cambia de titulación con frecuencia en el primer año y no sabemos por qué", sostiene Julio Contreras, vicerrector de estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid. Según el informe *La Universidad española en cifras,* entre un 7% y un 8% de los estudiantes de primer año cambian sus estudios y aproximadamente un 20% abandonarán a lo largo de los años siguientes. "Es una especie de abandono escolar que no sabemos explicar del todo, en algunas comunidades como Madrid ha influido la subida de las tasas universitarias y la reducción de las becas-salario (becas de movilidad) que ha limitado a un buen número de estudiantes, pero nos faltan datos sociológicos". Contreras recuerda que en los años de la crisis España salió del proyecto Eurostudent, una herramienta para analizar las condiciones de vida de los estudiantes universitarios. "Ahora estamos trabajando a ciegas".

Para navegar con el viento a favor durante este curso hay que mantener la calma, ser flexible y seguir aquel mandato que dejó Bruce Lee en su última entrevista: "Be water, my friend". Tampoco estaría mal seguir algunas pautas y consejos de expertos.

1 Elegir bien

El 78% de los estudiantes de bachillerato de España no tienen claro qué grado estudiarán, asegura un informe de la consultora Círculo Formación. El dato se basa en una encuesta realizada a una muestra de 18.000 jóvenes que acudieron al Salón de Orientación Universitaria Unitour.

Solo el 22% de los estudiantes saben con claridad qué grado van a estudiar mientras están cursando bachillerato, mientras un 78% dudan entre varias opciones. Un 38% barajan hasta tres posibles carreras. Rocío Argudo, directora de Unitour, señala que la decisión "se complica porque la oferta es cada vez más amplia". Desde Unitour aconsejan que se dejen guiar por sus gustos e intenten imaginar dónde les gustaría trabajar dentro de unos años. Para ayudar en esta elección, Susana Carrizosa y José Luis Suárez han lanzado la aplicación gratuita Wikigrado con la que, a través de vídeos, se explica en qué consiste cada grado universitario y qué salidas profesionales tiene. Y se cuenta en primera persona, en la de los profesionales que trabajan en cada disciplina.

Según explica el *coaching* profesional Alfonso Alcántara en su blog *Yo oriento* (yooriento.com), uno de los caminos más cortos para equivocarse eligiendo carrera es "pensar en títulos y estatus y no en tareas y profesiones". Tomar decisiones "por los padres o los colegas", "estudiar lo que pille más a mano", obligarse a acabar la carrera que ya se ha empezado y "perseguir los sueños" sin tener un plan B más realista son otras maneras de no elegir bien, sostiene Alcántara, autor del libro *#SuperProfesional* (editorial Alienta). Una mala decisión convertirá el primer año de universidad en una fuente generadora de frustración.

2 Conocer bien el campus

Los campus universitarios suelen ser territorios extensos y a primera vista imposibles de abarcar. Esto también es cuestión de tiempo. Pero es conveniente hacer un esfuerzo para orientarse en el espacio y asegurarse de las distancias reales entre las

EL PAÍS
Tirada: 231 140 Categoría: Inf General
Difusión: 180 765 Edición: Suplemento
Audiencia: 1 141 000 Página: 3
24/06/2018
AREA (cm2): 1000,0 OCUPACIÓN: 86,5% V.PUB.: 54 069€ UNIVERSIDAD

GETTY IMAGES

clases y otras instalaciones del campus. Te ahorrarás muchos disgustos e impuntualidades. También bastante tiempo. "A los que tienen el sentido de la orientación atrofiado siempre les quedarán las *apps* de geolocalización. Cualquier cosa es preferible a ser el que siempre se pierde o llega tarde las primeras semanas del curso", cuenta Laura Fernández, estudiante de tercero de Arquitectura de la Universidad Politécnica de Madrid. La idea es no añadir incertidumbres a la nueva situación.

3
Sacar partido a los recursos de la Universidad

La universidad puede dar más de lo que parece a primera vista. Dispone de abundantes recursos para resolver dudas, aclarar problemas y acelerar trámites. No hay que pensar dos veces para preguntar en la secretaría o en el departamento académico, a los que se debe acudir con casi cualquier duda sobre trámites o sobre la organización de los cursos. "El personal está acostumbrado a responder muchas preguntas, porque cada año reciben a miles de primerizos. Es casi imposible que la duda que te corroe no se haya repetido en otras generaciones de estudiantes. Pregunta. Siempre", asegura Francisco J. García, de la Universidad de Murcia. Además de los recursos oficiales, algunos estudiantes abren blogs para contar "su verdad". No suelen ser políticamente correctos, pero sí una fuente de información rica y contrastada.

4
Relación con profesores

Sin convertirse en el trepa de libro que todos hemos conocido, hay que intentar relacionarse con los profesores, concertar tutorías y mantener una buena relación con ellos. En la universidad se diluye más la conexión del profesor con los estudiantes y muchos docentes apenas tienen oportunidad de recordar el nombre de sus alumnos. Si al menos identifican el tuyo, tendrás parte del camino andado a la hora de aclarar conceptos o revisar exámenes. "Entre hacerse amigo de los profesores y esquivarlos hay una situación intermedia, para mí ese es el lugar perfecto", dice Claudia Álvarez, estudiante de tercero de Derecho de la Universidad Complutense, y agrega: "Hay algunos más cercanos y otros que no lo son, pero conviene romper el hielo".

5
Moderar las expectativas

Es posible que un estudiante esté acostumbrado a ser el primero de la clase o a sacar excelentes notas, y todo esto cambie en este primer año. "No es nada raro que los más brillantes dejen de serlo y se conviertan en estudiantes mediocres, que suspenden como todo hijo de vecino. Es un choque muy difícil de asimilar, por ejemplo, en los estudiantes de Medicina, que vienen de sacar excelentes notas en bachillerato y descubren que la Facultad es otro mundo, hay otro nivel, más competencia, y las asignaturas son más difíciles. Ergo, se puede estudiar mucho y suspender. Sí, es posible y conviene estar preparado porque no es un drama. Hay que vivir con ello. Julio Contreras, que también es profesor de Ciencias de la Salud, cree que "se lleva mejor pasar de ser el primero de la clase a suspender varias asignaturas si alguien te lo ha avisado". Para evitar sorpresas, en su universidad se ponen en marcha "medidas de acompañamiento" y un programa de mentorías con alumnado de los cursos avanzados.

6
Hacer currículo

También es el momento de descubrir puntos débiles y diseñar una estrategia para blindar el currículum con vistas a triunfar en el mercado laboral. Por ejemplo, estudiar un idioma (y aprenderlo bien de una vez) y entrenarse en herramientas tecnológicas darán un valor añadido al título. En este punto no es recomendable ponerse a construir un currículum exótico, sino uno útil y atractivo. "Para elegir estudios, hay que pensar en qué atributos te convertirán en un mejor profesional. No conocemos los oficios del futuro, pero es probable que las competencias que se coticen al alza sigan siendo muy similares. Antes de engordar tu currículum sin orden ni concierto, debes preguntarte qué te va a aportar el curso que añadirás a tu formación", escribe Alfonso Alcántara en su blog.

7
Organizar el tiempo

A este punto se pueden aplicar las reglas que explicamos en el punto 1. Elegir bien es un arte en el que habrá que entrenarse en este primer curso. Mientras más opciones se tienen, más difícil es tomar una decisión. Para gestionar el tiempo de estudio se recomienda hacer un calendario por semestres con las asignaturas más importantes y sus evaluaciones. El tiempo va a ser cada vez más escaso y precioso, y su gestión será uno de los grandes aprendizajes de este año. "La Universidad es aprender a administrar el tiempo: llegar a clases, no perder ningún *e-mail*, planificar los exámenes, aprobar, tener vida social y hasta trabajar unas horas para redondear las finanzas personales", advierte la web de *mentoring* de estudiantes de la Universidad McGill en Canadá. Su consejo es diseñar un calendario, actualizarlo y revisarlo a diario. "Personalmente prefiero llevar un calendario *online* sincronizado con el teléfono, pero otras personas están más cómodas con un calendario convencional colgado en la pared", dice José M. Tardón, estudiante de tercer año de Medicina. En esta selección no se debe ignorar la naturaleza de cada uno. Una persona a la que le cuesta madrugar no debería apuntarse a una asignatura a primerísima hora de la mañana.

8
No perder la moral ante el primer tropiezo

Todo es nuevo. Al menos durante los primeros seis meses, y es posible que durante todo el primer año continúe el proceso de adaptación. Hay que asumir que se cometerán errores y que algunas cosas no saldrán bien a la primera. "Suspender una asignatura es, además de un disgusto, un modo de saber en qué materias se debe incidir y a cuáles hay que dedicar más tiempo. No hay que sentirse solo, porque, lo compartan o no, el resto de compañeros de carrera están en las mismas", asegura Lucía Rujas, estudiante de tercero de Medicina. La mayoría de los universitarios ven caer sus notas durante el primer cuatrimestre y luego las recuperan. No hay que dramatizar. "Tu carrera universitaria no se define por un solo momento de fracaso. Evita situaciones de pánico. Mantén la cabeza alta, mantén la calma y no pierdas la perspectiva. En el ambiente universitario es imposible conseguir éxito en todo", aconsejan los mentores de la Universidad McGill desde su servicio *online* de *coaching*. "Si a la primera no lo consigues, busca otro camino", aconseja el mítico blog *No Official Guide* de la Universidad de Stanford. Cristhopher Frederick, estudiante de primer año y autor de uno de las publicaciones más celebradas del blog, cuenta que quería ser músico en medio de un mundo de ingenieros y programadores, y que durante varios meses tuvo la sensación de estar en el lugar equivocado. "Lo que aprendí fue que tenía que ser proactivo, las oportunidades no iban a venir a buscarme si yo no hacía algo al respecto".

9
Gestionar la libertad

En esta nueva etapa los estudiantes serán tratados por primera vez como lo que son, adultos. Nadie estará encima para que vayan a clase o entreguen un trabajo. Todos darán por hecho que una persona adulta es libre y también responsable. Es eso, y no otra cosa, lo que se espera de un estudiante universitario. El horario será menos rígido y los profesores estarán menos pendientes. Las responsabilidades, así como el tiempo y la decisión de invertirlo en unas cosas u otras, pertenecen al nuevo estudiante, que tendrá que aprender a gestionar todas sus opciones y posibilidades. "La libertad y el estar fuera de casa por primera vez se les atraganta a algunos", reconoce Julio Contreras, que explica que la Universidad Complutense de Madrid tiene un servicio telefónico de atención psicológica que funciona 24 horas.

10
Crearse un buen entorno

Socializar, superar la timidez y conocer gente nueva son los tres mandamientos de este curso. Aunque ya se tenga un grupo propio de amigos, hay que abrir el círculo social e intentar crearse un entorno agradable y seguro para esta nueva etapa. Aunque los jóvenes españoles prefieren estudiar en casa (al 50% les gustaría quedarse en su propia provincia o comunidad, y solo un 35% estudiarán fuera de su región, y un 13%, fuera de España, según el informe Unitour), los que se vayan a vivir a una residencia, a un colegio mayor o a un piso de estudiantes deben elegir un sitio en el que se puedan sentir bien, con la intimidad necesaria para estudiar. Para el vicerrector de estudiantes de la Universidad Complutense, los estudiantes de primer año que se van de casa tienen problemas para integrarse. "Les cuesta tener lejos a la familia, cambiar de hábitos y de horarios y compatibilizar todo eso con una carrera". Siempre viene bien tener amigos de años más avanzados que puedan hacer de cicerones, al menos en los primeros tiempos. Si todo va bien, a los pocos meses todo el mundo estará adaptado.

Socializar, superar la timidez y conocer gente nueva son los tres mandamientos principales que seguir este curso

Estudiantes con excelentes notas en bachillerato suspenden. Conviene estar preparado porque no es un drama

Estudiar un idioma y entrenarse en herramientas tecnológicas son algunas actividades que pueden añadirse a la lectiva