

Guía para empezar el curso universitario

CON BUEN PIE

¿Listo para empezar la universidad? El primer año en la universidad puede parecerle abrumador al principio. Pero afrontar el curso con una idea de lo que te espera y a quién recurrir para que te ayude puede facilitar todo.

Arantza García

AQUELLOS que el próximo año empiezan a estudiar en la universidad seguramente están viviendo sensaciones muy dispares. Algunos se alegran ante la nueva perspectiva que supone integrarse en el ambiente universitario, pero otros encuentran la incertidumbre aterradora. El encuentro con nuevos compañeros, los nuevos profesores, cómo se plantearán las asignaturas y los exámenes, o, simplemente, cómo manejarse en el campus, son ideas que despiertan mucha expectación.

LOS PRIMEROS PASOS

Tanto si se vive con los padres como si se llega de fuera, el primer año supondrá una nueva rutina que en muchos casos parecerá abrumadora.

Para muchos estudiantes el primer año de universidad es también el primer año de independencia, que supone nuevas clases, nuevas amistades, y tal vez una nueva ciudad. Son una gran mayoría los que deben dejar la casa de los padres para ir a vivir a un colegio mayor, una residencia universitaria o un piso, normalmente compartido con otros estudiantes.

Es imprescindible informarse y buscar residencia mucho antes de que empiece el curso, y hacer la mudanza con suficiente tiempo de antelación

para ir habituándose a la nueva situación. Las universidades facilitan mucha de la información necesaria para buscar alojamiento, pero también se puede acudir a los periódicos o a conocidos para que te orienten.

Pero también los estudiantes que viven con sus padres afrontan nuevos retos, ya que su vida universitaria no tiene por qué limitarse a las clases. La universidad ofrece a todos sus alumnos un ambiente social y cultural muy dinámico, con la posibilidad de participar practicando deporte, haciendo cursos, acudiendo a actividades culturales, o apuntándose a alguna asociación.

No está de más tampoco, antes de empezar el curso, planificar cómo va a ser la rutina diaria, como las horas que se van a dedicar al estudio, el transporte hasta la facultad (hay que considerar el medio de transporte y el tiempo necesario para llegar a clase cada mañana), etc.

EN CLASE

Asistir a clase diariamente es la mejor manera de sacar buenas notas y de aprender. No basta con leer los libros o los apuntes de otro estudiante. Muchos profesores basan sus exámenes en lo que dicen en la clase y en las tareas de lectura.

Es importante ir a clase motivado. La mayoría de los estudiantes escogen la carrera por vocación, pero los planes de estudio son muy amplios y no todas las asignaturas gustan por igual. Es importante escoger, cuando se pueda, asignaturas que motiven o que puedan ser de interés para la formación académica. Y si se escoge una carrera sin estar seguro y luego no resulta ser lo que se esperaba, tampoco es grave; son muchos los estudiantes universitarios que cambian de carrera por lo menos una vez.

En cuanto a las técnicas de estudio, es obvio que los estudios en la universidad son diferentes a la secundaria. Los cursos son más intensos, así que hay que aprender más en menos tiempo. El estudiante debe estudiar la materia, comprenderla y a ser posible apoyarla con ideas propias. Lo mejor es aplicar los consejos más habituales que brindan los orientadores:

- Evitar las distracciones al estudiar, buscando para ello un lugar donde poder concentrarse, co-



mo la biblioteca, el salón de estudios de la residencia o un aula sin distracciones.

- Establecer una rutina. Si se planifica un horario específico cada día para el estudio, se adquiere por costumbre y se estudia con facilidad. Una vez que se establezca una rutina, resultará más fácil evitar las distracciones.
- Hacer pausas. El tiempo de estudio resulta más eficaz si se programan descansos breves. Esto también ayuda a recordar el material y a enfocarse. Otro factor que deberán tener en cuenta los nuevos universitarios es que su organización del tiempo debe cambiar. Más de la mitad de los estudiantes de primer año dicen sentirse abrumados por toda la carga. Un mejor control del tiempo se convierte en una de las aptitudes más importantes, porque el estudiante deberá tener en cuenta que:



- En la universidad se motiva al estudiante para que adquiera responsabilidades. Los maestros no están ahí para asegurarse de que los alumnos sean puntuales o hagan sus tareas.
- Hay más trabajo en clase. Las materias universitarias son más exigentes que en la secundaria, por lo que se necesita más tiempo para terminar los trabajos y preparar los exámenes.

DÓNDE BUSCAR AYUDA

El alumno universitario de primer año debe saber que la universidad pone a sus disposición una gran variedad de recursos para informarle y brindar ayuda en los primeros pasos.

Para una primera toma de contacto la mejor herramienta es Internet. Todas las universidades es-

pañolas disponen de completas páginas web en las que consultar absolutamente toda la información relacionada con el centro (estudios, matrícula, vida en el campus, etc.). Cada vez más universidades y colegios mayores ofrecen la posibilidad de que estudiantes mayores ayuden a los «novatos» con los primeros trámites y la toma de contacto con la vida universitaria, e incluso hacen de guías durante todo el primer año.

Cualquier tipo de duda puede consultarse por supuesto al personal administrativo universitario en las oficinas de información y de matrículas, donde proporcionan los formularios y la información sobre asistencia financiera, matrícula, inscripción, horarios, etc. Aunque el sistema de clases sea diferente al del instituto, los profesores también tienen en la universidad horas de tutoría para que los alumnos les planteen sus consultas o problemas en la clase o sobre la materia.

La universidad cuenta además con orientadores académicos que ayudan a los estudiantes a planificar sus clases, establecer su horario, elegir las asignaturas más adecuadas a sus expectativas e incluso ofrecer ideas para el acceso al mercado laboral.

Y por supuesto otro sistema muy eficaz, el «boca a boca»: acudir a otros estudiantes para preguntarles sobre los profesores, el transporte, los apuntes... Sin duda su ayuda será muy valiosa.

GUÍAS UNIVERSITARIAS

Otra gran fuente de información son las Guías Universitarias que publican todos los centros. Estas obras recogen toda la información sobre la universidad que puede ser de gran interés para los estudiantes.

En ellas se detallan los órganos de gobierno de la Universidad; se informa sobre las diferentes titulaciones y sus vinculaciones con las distintas opciones o ramas de los estudios secundarios; se ofrece una somera explicación de la terminología utilizada en los nuevos planes de estudio; se relacionan los centros de la universidad y las titulaciones que en ellos se imparten.

El apartado más amplio suele ser el dedicado a exponer las asignaturas, objetivos docentes, salidas



profesionales, etc de todas las titulaciones. Se especifican asimismo las titulaciones de primer y primer y segundo ciclo y, de sólo segundo ciclo que se imparten. Por último se explica la normativa de matriculación y se presentan direcciones y teléfonos que pueden ser de interés.

CURSOS PARA PREUNIVERSITARIOS

Cada vez son más las universidades que se esfuerzan por facilitar el paso a la enseñanza superior de los estudiantes, organizando cursos de preparación para los alumnos de Bachillerato o Formación Profesional que estén a punto de empezar el universidad.

En estos cursos, jornadas o seminarios, participan, aparte de la universidad, los centros de enseñanza secundaria y formación profesional con sus orientadores, sus profesores y, por supuestos, sus alumnos. Distintos responsables de la universidad

se dedican a explicar a los jóvenes en qué consiste estudiar en el campus y les presentan las distintas titulaciones y los aspectos centrales de las pruebas de acceso. También les hablan de la formación general que debe proporcionar la experiencia universitaria, animándoles a participar en las múltiples actividades complementarias y extraacadémicas, así como en los órganos de gestión o en las asociaciones estudiantiles. Apoyándose en diferentes materiales los ponentes, que suelen ser profesores universitarios, van desgranando las numerosas líneas de actividad de la universidad, desde las relativas a la docencia, la investigación, la cultura, los intercambios internacionales o la inserción laboral. Estas charlas suelen ir acompañadas de visitas guiadas por los centros.

Este tipo de acciones tienen que servir para informar y orientar a los estudiantes respecto de lo que significa la vida universitaria y los estudios a elegir.

HABILIDADES PARA EL ÉXITO

Guillermo Ballenato Prieto

Psicólogo - Formador. Asesoría de Técnicas de Estudio - Programa de Mejora Personal de la Universidad Carlos III de Madrid.

EL sistema educativo, y en especial la formación universitaria, debe dar respuesta a todo un conjunto de necesidades formativas que finalmente van a resultar fundamentales para la adecuada integración y el eficaz desempeño posterior en el ámbito laboral. Para ello es necesario garantizar que los estudiantes reciban una capacitación que complemente aquellos contenidos específicos que constituyen el núcleo central de la formación que reciben en cada una de las diferentes carreras.

La Universidad Carlos III de Madrid realiza diferentes acciones que contribuyen de manera decidida a la formación integral de los estudiantes. En 1997, a través del Programa de Mejora Personal, se inició la impartición de diferentes ciclos de formación que abordan contenidos dirigidos al desarrollo personal integral de los alumnos. Estos cursos contemplan temáticas diversas, entre las que destacan como eje central la comunicación, la oratoria, el trabajo en equipo, las técnicas de estudio y la gestión del tiempo. Estos cursos han pasado a formar parte de la oferta de Humanidades, dentro del área de herramientas para el aprendizaje.

Otros cursos del programa, que también cuentan con el reconocimiento de créditos, abordan contenidos más personales y próximos a la psicología. Se imparten desde el Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas, dentro del Área de Información y Orientación Juvenil. En ellos se abordan temas como la creatividad y la solución de problemas, la psicología aplicada al desarrollo personal, las estrategias para argumentar y debatir, la modificación de la conducta, las habilidades sociales.

Desde el año 2000 se puso en marcha la Asesoría de Técnicas de Estudio, con objeto de persona-

lizar los contenidos del Programa de Mejora Personal más relacionados con el aprendizaje, y de adaptarlos a las necesidades individuales y puntuales de los estudiantes. El asesoramiento psicopedagógico es un servicio gratuito en el que se realizan entrevistas individuales dirigidas a ofrecer apoyo personal a los alumnos y a optimizar sus técnicas de estudio. En ellas se abordan dificultades tales como la desmotivación, los problemas de ansiedad o de concentración, o la baja autoestima, y se dan orientaciones de cara a la realización de una adecuada programación del estudio, al aprovechamiento del tiempo, la mejora del aprendizaje, el razonamiento y la memorización, o la adecuada preparación de los exámenes. En el ámbito académico el alumno debe poder desarrollar plenamente su capacidad de razonamiento, su sentido crítico, su curiosidad y su deseo de conocer, de explicar y de intervenir sobre la realidad. En la base de todas estas acciones está el objetivo de potenciar una actitud positiva hacia el estudio, poner de relieve el papel activo y protagonista del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y transmitir la importancia de vivir plenamente los años de formación académica.

La universidad es un importante espacio abierto al conocimiento, a la investigación, a la ciencia y a la cultura. Y la educación va más allá de la mera asistencia a clase, la superación de una serie de exámenes y la obtención de un título. Es una oportunidad única para el crecimiento personal, para desarrollar valores de solidaridad, cooperación, respeto y valoración de las diferencias, y para recibir una formación que permita contribuir en el futuro de forma decidida al progreso y a la mejora social. Ese es un objetivo esencial y apasionante de nuestra labor.