

CÓMO ADAPTARNOS MEJOR A LA VIDA UNIVERSITARIA



¿ERES CACHIMBO? ESTE FOLLETO CONTIENE CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A ADAPTARTE A TU NUEVA ETAPA UNIVERSITARIA.

Comenzar la etapa universitaria trae consigo mayor autonomía y nuevas experiencias, junto con nuevos desafíos y responsabilidades. A continuación, el Departamento de Orientación Psicopedagógica comparte algunas pautas que te pueden ayudar en esta nueva etapa de tu vida:

1. ESTAR MOTIVADO TE AYUDARÁ A TENER UN MEJOR DESEMPEÑO ACADÉMICO

¿Cómo automotivarnos?

1. Recuerda y anota en un lugar visible para ti:
 - i. ¿Por qué estoy estudiando esta carrera?
 - ii. ¿Por qué realizo esta actividad?
 - iii. ¿A qué meta quiero llegar?
 - iv. ¿Cómo los cursos me ayudarán en mi desarrollo profesional?
2. Realiza una lista con metas u objetivos específicos y realistas para el día.
3. Recompénsate por las metas cumplidas.
4. Repítete mensajes de ánimo y autoafirmación en las mañanas como *"Puedo lograr lo que me proponga"* o *"Estoy orgulloso/a de cada paso que doy"*. Sé tú mismo tu motor para seguir adelante.

2. UTILIZA ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE QUE TE AYUDEN A CONSOLIDAR LO APRENDIDO EN CLASES

Primer paso: Planifica y organiza tu tiempo de estudio

1. Horario autónomo: Recuerda que debe ser creativo, flexible, lógico, personalizado, equilibrado y viable.
 - Tips a seguir:
 - a. Incluye tus actividades ya establecidas: clases, alimentación, sueño, etcétera.
 - b. Incluye actividades fuera del ámbito académico y actividad física.
 - c. Incluye tus horas de estudio y horas de descanso.
 - Una herramienta que te puede ayudar a diseñar tu horario es la aplicación Sectograph.
2. Técnica Pomodoro: Te ayudará a administrar y a aprovechar el tiempo, así como a mantener la concentración.
 - ¿En qué consiste? Divide el tiempo en intervalos de 25 minutos con descansos de 5 minutos entre cada uno de ellos.
 - Aplicaciones que puedes usar:
 - Pomodoro Timer App
 - Focus To-Do

Segundo paso: Utiliza técnicas al momento de leer y estudiar

Algunas de las técnicas de estudio más comunes:

1. Resaltado: Distingue las ideas principales de las secundarias con colores diferentes para una mejor comprensión.
2. Resumen: Para hacer un buen resumen, parafrasea y hazte preguntas sobre lo que lees; de esta forma, comprenderás la información y, si comprendes, entonces aprendes.
3. Mapas conceptuales: Son útiles para aprender gran cantidad de información. Recuerda usar conectores.

3. TRABAJAR EN EQUIPO ES UNA DE LAS TAREAS QUE REALIZAREMOS EN LA UNIVERSIDAD

Consejos:

1. Ser asertivo.
2. Definir al líder del equipo.
3. Buscar aliados en el grupo ante conflictos.
4. Escuchar y considerar aportes.
5. Distribuir tareas de manera equitativa.
6. Fijar fechas de entregas.
7. Estar atento a ayudar a quien lo requiera.
8. Solicitar asesoría al docente ante dificultad.

4. ES IMPORTANTE APRENDER A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

Recuerda:

- Está bien no estar bien todo el tiempo. Es normal experimentar emociones desagradables, más en este contexto.
- La forma en la que interpretamos una situación afectará cómo nos sentimos y qué acciones tomamos.

Recomendaciones para manejar nuestras emociones:

1. Reconoce tus emociones: ¿Qué pasa en mí? ¿Por qué me siento así?
 2. Valida tus emociones: "Está bien que me sienta ____."
 3. Piensa: ¿Esto lo puedo controlar? Acepta que no lo puedes controlar todo.
 4. Actúa: ¿Qué hago para sentirme mejor?
- Algunas ideas:
- Expresa tus emociones.
 - Establece horarios y rutinas.
 - Mantén hábitos.
 - Ten horas de desconexión del estudio.
 - Incluye descansos productivos y pausas activas.
 - Encuentra algo que te guste hacer.
 - Evita estar sobreinformado y limita tu tiempo en redes sociales.
 - Reorganiza tu espacio de estudio según tu estilo, pero evitando distractores.
 - Realiza ejercicios de relajación.



UNIVERSIDAD
DE LIMA