

**Tema: Educación**

**Fecha: Marzo de 2006**

## **SUMARIO**

- **Comienzos**
  - Lo ideal y lo real
  - Vacúnate contra la frustración
  - La fuerza de la voluntad
  - Primer suspenso
  - Técnicas de estudio
  - Los nuevos y los viejos amigos
  - Estudio y también ocio
  - Cuando algo va mal
- **Dónde acudir**
- **Bibliografía recomendada**

## **COMIENZOS**

Lo has conseguido y ahora empieza el viaje a lo desconocido: el maravilloso mundo de la Universidad...sin control, sin deberes, sin exámenes cada dos por tres...libertad ...

El trabajo de estudiante requiere dedicación, paciencia, análisis de las dificultades, capacidad de renuncia, voluntad de superación y, sobre todo, fortaleza interna. Esto significa confiar en ti mismo ante las dificultades que seguro que las habrá, ante posibles suspensos, ante la competencia...No te compares...Concéntrate en tu objetivo ¿Lo tienes?.

### **Lo ideal y lo real**

Te das cuenta que la carrera que has elegido o que mejor te cuadraba no es ni por asomo tan interesante, ni tan fácil como esperabas. ¿Seguro que sabes que para obtener un título tienes también que asumir unas responsabilidades contigo mismo y con tu elección?.

### **Vacúnate contra la frustración**

¡No me apetece!. Este es el grito de guerra con el que cedes a las muchas tentaciones de la libertad. Claro, es muchísimo más agradable ir al cine, al parque, al bar incluso quedarse en caso "tirao" en el sofá delante de la TV. Si te pasa esto tienes poca resistencia a la frustración.

¿Qué es la frustración?. Ahora ya lo sabes: no puedo hacer lo que quiero, cuando quiero y como quiero...¡Vacúnate!. Aprende desde el principio que toda decisión (la de ser universitario) tiene pros y contras que no pueden separarse.

### **La fuerza de la voluntad**

¡Como tengo poca fuerza de voluntad...! La voluntad no es algo que se tiene o no se tiene, es algo que se desarrolla. No te engañes pensando que ese *don* tú no lo tienes: cultívalo.

### **Primer suspenso**

Quizá al llegar a la universidad tengas tu primera experiencia con las calabazas. Tranquilidad, no te sirve de nada deprimirte, desvalorizarte, decirte que no vales, que nunca lo conseguirás... Analiza cómo realizaste el examen, tu forma de estudiar y de tomar apuntes, habla con tus profesores...¡Busca dónde están las dificultades!.

### **Técnicas de estudio**

Claro, no te habían hecho falta antes, más o menos te defendiste en el instituto, en el colegio. Es una tontería, yo ya lo sé hacer. ¿Seguro?: ¿Planificas de forma adecuada, sigues un horario todos los días, esquematizas, tomas bien los apuntes...?.

El nivel de exigencia de la universidad requiere adaptar la forma de estudio que tradicionalmente te ha servido.

### **Los nuevos y los viejos amigos**

No conoces a nadie, tus amigos y amigas del instituto están en otras carreras, te resulta difícil relacionarte en clase. Piensa que a casi todas y todos los que tienes a tu alrededor les pasa lo mismo. Si sientes miedo, inseguridad, timidez...suéltate, muéstrate como eres, no te etiquetes (soy aburrido/a, poco simpático/a) pero tampoco etiquetes a los demás (que estirado/a, parece tonto/a, qué tímido/a), da oportunidades a la gente, contesta, sonríe, no te aísles. No puedes gustar a todo el mundo pero sí a mucha gente.

Si te cierras con tus amigos de siempre (por inseguridad o intolerancia hacia otros) que están en otra carrera o en la tuya pierdes la gran riqueza humana que te aporta la universidad, la gran variedad de caracteres, ideas y personas con los que vas a toparte. Abandona el perfeccionismo, eso te aleja de futuras relaciones, te hace parecer distante, agresivo/a; una exigencia excesiva hacia uno mismo o hacia los demás te perjudica. Llegará un momento en el que necesites a esos/as compañeros de tu curso que has visto, digamos con malos ojos (por como visten, como hablan, su aspecto físico, su forma de pensar). Aprender a ponerse en el lugar de los otros, a escuchar y a mostrarnos tolerantes con los defectos o imperfecciones de nuestros compañeros y compañeras nos ayudará a relacionarnos mejor.

### **Estudio y también ocio**

El centrar todo tu tiempo en estudiar y olvidarte de que necesitas tiempo de descanso y relación es tan perjudicial como dedicarte en cuerpo y alma a salir, ligar y disfrutar de tu recién estrenada libertad. Prioriza el estudio, pero recuerda que vas a realizar durante varios años un esfuerzo muy sostenido que no tiene una recompensa inmediata. Cada día trabaja según tu planificación y recompensa el trabajo bien hecho con un rato para ti.

### **Cuando algo va mal**

los primeros síntomas de que algo no va bien, de que no has iniciado el curso con buen pie son la *desmotivación* (no me gusta lo que he elegido, es muy difícil, lo dejo para...) la *fobia a los apuntes* (cuando me pongo a estudiar ¡ufff! qué agobio, lo haré luego, y luego es nunca...), el *estrés* (empiezo a estudiar sin descanso, compito sin medida, estoy irritable, salto por todo, me duele la cabeza, el estómago, la espalda...), el *aislamiento* (no me relaciono bien, me siento solo/a), el *bloqueo de la capacidad de estudio* (estoy agotado/a, todo me sale mal, no me concentro..), la aparición de *síntomas depresivos* (estoy harto/a, no sirvo, lo dejo...), la *baja autoestima* (valgo menos que otros, lo hago peor, no soy tan listo/a...).

El primer año es esencial realizar bien la adaptación al ámbito universitario para prevenir problemas en los años posteriores. Es necesario adaptar tu forma de estudio, tu mente, tu conducta, y tu cuerpo al esfuerzo sostenido de una carrera universitaria.

Si nunca habías tenido problemas de estudio, de relación, de autoestima...ahora puede que sí los tengas: ¡no pasa nada!. Es importante que seas consciente de que estas dificultades son comunes. No eres el único/a...

Al entrar en la universidad te darás cuenta de que no eres un super hombre o una super mujer y que no puedes resolver todo solo/a.. La experiencia nos indica que si estos problemas no se previenen y se resuelven al principio, se cronifican y cada vez pesan más.

Recuerda que una ayuda a tiempo es una victoria . !Consúltanos!

Por **Rosana Bellosta y Elisa Múgica,**

psicólogas de las asesorías  
del CIPAJ y de la Universidad de Zaragoza