



Entrevista a la doctora **Rosana Choy Vessoni**,  
decana de la Facultad de Psicología  
de la Universidad de Lima

---

# **“LA VIDA UNIVERSITARIA ES UN APRENDIZAJE DE AUTONOMÍA”**



**JAVIER PIZARRO ROMERO**  
Programa de Estudios Generales  
Universidad de Lima

---

<https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9149>

**1. Muchos padres sienten que sus hijos cambiaron al entrar a la universidad. Desde la psicología, ¿qué está ocurriendo en la identidad de los jóvenes cuando dejan el uniforme escolar y asumen la vida universitaria? ¿Es normal que este proceso genere crisis o retraimiento?**

Sí, porque estamos hablando de una transición: de un sistema educativo totalmente organizado y planificado, donde el alumno tiene todo el soporte e, incluso, un horario fijo, a un espacio como la universidad, donde él mismo tiene que asumir un rol. Entonces, muchos jóvenes entran en una etapa de exploración activa de la identidad. Por ejemplo, pueden probar nuevos roles, nuevos grupos de amigos, nuevas ideas y nuevos proyectos personales.

Desde la psicología del desarrollo, esto se entiende como parte de la transición de la adolescencia a la adultez emergente o la adultez temprana. Esta etapa se caracteriza por ser una de exploración y, muchas veces, por cierta inestabilidad. Pero es una inestabilidad saludable; no debe verse de manera patológica.

Es común que aparezcan momentos de crisis, de duda o de retraimiento, porque la identidad no solo tiene que ver con quién soy, sino también con preguntas como “¿A dónde pertenezco?” o “¿Qué se espera de mí?”. Ya no es el grupo de amigos del colegio ni el del vecindario: ahora son otras personas, profesores nuevos y también nuevas expectativas, tanto propias como familiares.

Cambian las rutinas, las exigencias, las redes sociales, la autonomía y también los estándares de desempeño. Esta readaptación puede expresarse de manera más silenciosa, como cansancio social, irritabilidad o necesidad de mayor espacio, sobre todo en los primeros ciclos. Los jóvenes están adaptándose. Es un proceso complejo y los padres tienen que comprenderlo.

**2. A diferencia de lo que sucedía hace décadas, hoy el cerebro de un joven está sometido a una sobreestimulación constante: pantallas, ruido, tráfico. ¿Qué ocurre biológicamente en el cerebro de un joven cuando no tiene espacios de silencio o desconexión? ¿La ansiedad puede ser una respuesta física al entorno antes que un problema emocional?**

Desde el plano biológico, el sistema nervioso puede permanecer en estado de alerta por más tiempo si el joven vive en una sobreestimulación constante. Algunas respuestas fisiológicas vinculadas al cortisol se activan debido al estrés sostenido. Ello dificulta la autorregulación emocional, especialmente si es que hay escaso descanso mental y poco sueño. La evidencia disponible muestra que un uso excesivo de pantallas tiene relación con mayor riesgo de estrés. Incluso, si la exposición es constante, también hay riesgo de ansiedad. Las investigaciones, además, indican que se puede alterar el sueño por el uso de pantallas cerca de la hora de dormir, lo que también impacta en la regulación de las emociones.

La ansiedad puede también entenderse como una respuesta física al entorno, debido a que, en muchas ocasiones, aparecen manifestaciones corporales, como tensión muscular, respiración acelerada, taquicardia y hasta malestares gastrointestinales. Por esa razón, según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad vienen acompañados de síntomas somáticos. Dichos síntomas interfieren en la vida diaria del joven, por lo que se vuelve más necesario el apoyo profesional cuando más intensos y persistentes son. En ocasiones, mejora también la salud física al recibir soporte psicológico. Por ello, cada vez se habla más de bienestar integral, ya que no se trata solo de atender un malestar emocional aislado, sino de comprender a la persona como un conjunto.

No olvidemos que muchos estudiantes ingresan a la universidad con 16 o 17 años.

Foto: © Andina / Editora Perú



El ingreso a la universidad implica adaptarse a nuevas exigencias, rutinas y formas de relacionarse.

Son jóvenes que transitan desde un entorno muy regulado, como el escolar, con vigilancia constante, horarios fijos y una estructura muy organizada, hacia un espacio en el que deben asumir nuevas responsabilidades. Una vez en la universidad, aparecen preguntas sobre qué cursos deben llevar, en qué horarios, de qué manera estudiar, en quién apoyarse o si deben buscar asesoría. En conjunto, todo forma parte de una realidad que es nueva y exigente. Por esa razón, el proceso resulta complejo y difícil para muchos jóvenes.

**3. Actualmente, en psicología se habla de una etapa llamada “adultez emergente”, la cual se extiende más allá de los 18 años. ¿Qué deben entender los padres sobre este ritmo más lento de maduración actual? ¿Es posible que estemos exigiendo a los jóvenes una estabilidad emocional que el cerebro todavía está terminando de construir?**

La adultez emergente es una etapa que se desarrolla desde los últimos años de la adolescencia y durante los primeros años

## LA ADULTEZ EMERGENTE ES UNA ETAPA DE EXPLORACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD, NO UNA FORMA DE INMADUREZ

de la vida adulta. En ella, el joven empieza a consolidar su identidad, sus proyectos y su autonomía. Lo hace a través de distintos procesos de exploración que pueden generar cambios frecuentes en los estudios, en los vínculos y en sus decisiones de vida. Ahora bien, esto significa que estamos ante una etapa del desarrollo que tiene tareas específicas y no ante una inmadurez moral.

De forma paralela, hoy sabemos que la corteza prefrontal participa en funciones de planificación, regulación y control de impulsos, y continúa afinándose hasta la adolescencia tardía y la adultez temprana. Por eso, puede haber una mayor variabilidad emocional ante la presión, la falta de sueño o el estrés. Entonces, ¿hay que pedir responsabilidad a los estudiantes? Sí, pero con expectativas realistas, estructura y acompañamiento, porque ese proceso todavía está en desarrollo.

Los hábitos también desempeñan un papel importante. Se forman a partir de la repetición constante y eso no solo se aplica al estudio, sino también al orden de horarios, al sueño y a la alimentación. En ese punto intervienen muchas variables, incluso problemas como los trastornos alimentarios. Todo ello influye en la posibilidad de desarrollar una mejor regulación emocional y fortalecer las funciones ejecutivas.

**4. En las familias peruanas, a veces, la salud mental es aún un tema tabú. Incluso un cuadro de ansiedad o depresión puede ser confundido con flojera. ¿Cómo puede la universidad ayudar a las familias a entender que son una condición real que requiere la misma atención que una enfermedad física?**

Lo que hacemos desde la universidad es, ante todo, psicoeducación. Hay que recordar que trabajamos con varios estamentos, por lo que el enfoque principal está en la prevención y la promoción. Esto se realiza a través de talleres, charlas informativas y acompañamiento, tanto desde las facultades y carreras como desde Estudios Generales y el Departamento de Orientación Psicopedagógica. Además, contamos con programas de consejería, tutoría y mentoría.

Desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica se promueve especialmente la prevención. Por ejemplo, se ofrecen talleres de primeros auxilios psicológicos dirigidos a docentes y estudiantes, con el fin de que puedan reconocer ciertos síntomas que podrían dar cuenta de un problema psicológico y, a partir de ello, identificar la necesidad de buscar ayuda.

Cuando detectamos una dificultad, conversamos con los padres y los orientamos para realizar un trabajo conjunto. Nuestro acompañamiento es psicopedagógico, pero la atención clínica especializada no nos corresponde como universidad, ni sería ético asumirla fuera de nuestros alcances. Por eso, cuando identificamos un cuadro que requiere atención profesional, orientamos a la familia para que busque ese soporte.

Si no se trata de una patología establecida, sino de complicaciones asociadas a esta etapa del desarrollo, lo que hacemos es orientar, acompañar y brindar herramientas que ayuden a mejorar el rendimiento académico, ya que este muchas veces está

vinculado con el estrés y con otros malestares emocionales.

Con los padres trabajamos especialmente para lograr que comprendan que la ansiedad y la depresión, cuando han sido diagnosticadas de manera adecuada por profesionales, son condiciones reales que deben tratarse como cualquier otra enfermedad. En algunos casos, si el cuadro es moderado o severo, incluso puede requerirse tratamiento farmacológico. Cuando se presentan situaciones más complejas y es necesario citar a la familia, insistimos en que no se trata de flojera ni de falta de voluntad para estudiar, sino de un problema en el que intervienen factores biológicos y psicológicos.

Por eso siempre pedimos el soporte de la familia. Procuramos que este proceso se maneje con confidencialidad, sin estigmatizar ni etiquetar a los estudiantes. Desde la universidad, buscamos intervenir lo menos posible en términos clínicos y fortalecer, sobre todo, la promoción y la prevención, porque esa es la mejor forma de reducir situaciones más graves en el futuro.

**5. Muchos chicos entran a la universidad habiendo sido los mejores de su clase en el colegio, así que el primer desaprobado o el primer 11 les genera una crisis de identidad profunda. ¿Cómo ayudarlos a procesar este duelo del yo idealizado para que entiendan que su valor no se ha reducido?**

Es en momentos como ese cuando los estudiantes necesitan ser observados, en primer lugar, por sus docentes. Estos tienen la indicación de derivarlos a las consejerías o tutorías y, desde ahí, trabajar esa idea de “ser el mejor” o esa imagen idealizada que ellos ya traían y que muchas veces también ha sido reforzada por los padres. En el fondo, se trata de elaborar un duelo: el duelo por una imagen propia construida sobre estándares muy altos.

Ese trabajo puede abordarse desde dos componentes. Uno es la mentalidad de crecimiento, que consiste en entender que las habilidades se desarrollan a través de la práctica, las estrategias y el apoyo. El error, visto en ese marco, debe entenderse como información y no como una sentencia de incapacidad. A través de las consejerías, las intervenciones desde el ámbito psicoeducativo contribuyen a reinterpretar ese ideal incorporando esta experiencia como parte del aprendizaje.

La autocompasión es el segundo componente. Es la capacidad de aceptarse y tratarse con amabilidad si aparece el error, reconocer que fallar es humano y regular la emoción para actuar de mejor manera en las próximas oportunidades. Si hay una mayor aceptación de lo ocurrido, el joven podrá regularse emocionalmente y afrontar estas dificultades académicas con más recursos.

Por esa razón, lo primero que debemos cambiar es la idea de que el error equivale a incapacidad. El error no debe ser entendido como algo paralizante, sino más bien como una oportunidad de aprendizaje. No obstante, el estudiante también necesita aceptarse y seguir adelante. Para quienes llegan con estándares tan altos e idealizados, esa es la mirada que debemos ofrecer.

Hay una situación que ocurre con frecuencia. Algunos jóvenes vienen de colegios pequeños, con promociones reducidas en las que ocupaban los primeros puestos y obtenían siempre las más altas notas. Ellos se enfrentan a una realidad mucho más exigente una vez que llegan a la universidad. Además, en algunos casos, arrastran vacíos formativos del sistema escolar que no siempre llegan a resolverse plenamente en Estudios Generales. Se esfuerzan muchísimo y, a pesar de todo, obtienen 11 de nota. Entonces se da el choque. De igual manera, la crisis se agrava cuando no hay vocación y, más bien, se trata de una elección impuesta o equivocada.

**6. Actualmente, es habitual que encontremos familias que están muy presentes —probablemente mucho más que hace unas décadas— en la vida universitaria de sus hijos, a veces en exceso. ¿Cómo debe transformarse el rol de los padres para que, en lugar de resolver los problemas del estudiante, se conviertan en un soporte que fomente la autonomía y la salud mental?**

Todos los días vemos eso. Incluso cuando trabajaba en Estudios Generales, hace muchos años, ya era una situación frecuente. En parte, puede entenderse porque algunos estudiantes son menores de edad aún y los padres siguen muy presentes en sus vidas. Sin embargo, ocurre también en facultad. Padres de estudiantes de octavo o noveno ciclo, próximos a egresar, llegan y siguen interviniendo directamente.

El problema de la sobreprotección es que recorta las posibilidades de desarrollar autonomía responsable. Son padres que quieren resolver todo por sus hijos, lo cual es comprensible, ya que, desde el afecto, en muchas ocasiones, se intenta protegerlos de las experiencias negativas. Sin embargo, si la protección es desmedida, los jóvenes no aprenden a enfrentar las situaciones que les toca vivir por sí mismos.

Lo ideal es un apoyo orientado a la autonomía. Buscamos un estilo de acompañamiento que no invada la responsabilidad del estudiante. Sabemos, desde la teoría de la autodeterminación, que la autonomía y el vínculo de apoyo mejoran el bienestar y los procesos de adaptación. Por esa razón, el objetivo es transitar de una lógica de “yo lo resuelvo por ti” a otra más saludable, como “estoy contigo, conversemos sobre esto”, o “¿qué necesitas de mí?, ¿deseas que te escuche, que te ayude a planificar, que te acompañe a pedir ayuda?”. Acompañar no significa hacer las cosas por el estudiante.

Ese tránsito se promueve precisamente en Estudios Generales. Se acompaña al estudiante para que gradualmente construya autonomía y, al mismo tiempo, se ayuda a los padres a entender que sus hijos deben asumir responsabilidades. Asimismo, es necesario que los estudiantes aprendan a manejarse dentro de un marco institucional que tiene normas, deberes y derechos, y con mayor razón cuando llegan a la mayoría de edad. En ocasiones, se lo explico a los estudiantes con un ejemplo muy simple: en el mundo laboral, sus padres no van a ir a hablar con el jefe ni resolverán sus dificultades por ellos. Por esa razón, en parte, la universidad es el espacio donde deben prepararse para ese futuro que los espera.

**7. Más allá de grados y títulos, ¿cuál considera la competencia emocional más valiosa que un estudiante debería lograr en sus primeros ciclos universitarios?**

Considero que son dos: la regulación emocional y la flexibilidad psicológica. Son fundamentales en la medida en que lo ayudan a reconocer qué piensa y qué siente, distinguir dichas experiencias, tolerar el malestar y actuar de manera coherente con sus objetivos y valores. Asimismo, le permiten evaluar qué experiencias priorizar, cuáles son las amistades que resultan más convenientes y cómo debe responder ante situaciones desafiantes o incómodas.

Para poner un ejemplo, insistimos mucho en ese punto cada vez que damos la bienvenida a los estudiantes que recién ingresan a la universidad y durante los primeros ciclos. Una de las primeras preguntas que hago es cuántos ya son mayores de edad y casi todos levantan la mano. Les recuerdo, entonces, que, desde ese momento, están en una etapa en la que deben asumir responsabilidades, como cumplir horarios, asistir a clases, organizar la información de sus cursos y desenvolverse de acuerdo con un

reglamento general de estudios que, por un lado, les otorga derechos, pero que por el otro les exige deberes.

Frente a todo eso, la capacidad para regular las propias emociones se vuelve indispensable, y no solo para la vida universitaria, sino para el tutor, pues incluso a muchos adultos les resulta difícil hacerlo. Por esa razón, si se desarrolla esa capacidad desde los primeros ciclos, se puede marcar una diferencia importante en la manera en que el estudiante enfrenta sus desafíos personales y académicos.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Fuentes académicas que recomienda la Dra. Rosana Choy en relación con los temas de esta entrevista.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2.ª ed.). Oxford University Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2014). *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*. Bill & Melinda Gates Foundation.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2.ª ed.). Guilford Press.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents. *Environmental Research*, 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Neff, K. D., & Hsieh, Y. P. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and well-being*. Guilford Press.
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2013). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 62(2), 237-252. <https://doi.org/10.1111/fare.12007>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. (2023). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>