

Rocío Chávez
Programa de Consejería
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

Foto: © ANDINA / Editora Perú



**EMPEZAR LA UNIVERSIDAD
SIN PERDERSE EN EL INTENTO:
ESTUDIA MEJOR, CUÍDATE MÁS
Y PIDE AYUDA A TIEMPO**



Iniciar la universidad requiere aprender a organizarse, estudiar con estrategia, cuidar el cuerpo y la mente, reconocer señales de alerta y pedir apoyo para vivir mejor la transición académica.

¡FELICIDADES, INGRESASTE A LA UNIVERSIDAD!

Este logro es tuyo y mereces celebrarlo. Sin embargo, apenas empiecen las clases, te darás cuenta de que el paso del colegio a la universidad no es solo un cambio, sino un gran salto. Todo es distinto: las aulas, los compañeros, los profesores, las exigencias y el ritmo de trabajo. Ahora debes leer más, organizarte mejor, formar grupos con estudiantes que, al igual que tú, son cachimbos, y prestar mucha atención a las indicaciones de cada curso.

Además, surge una idea que seguramente ya escuchaste en casa: “Ya eres grande, resuélvelo tú”. En parte, es cierto. En esta nueva etapa, te toca asumir con más fuerza las riendas de tu vida académica, volverte más autónomo y acostumbrarte poco a poco a lo que significa ser universitario. La buena noticia es que no estás solo. Miles de estudiantes pasan por lo mismo y, además, la universidad cuenta con recursos y espacios pensados para acompañarte, de manera que esta etapa sea más llevadera, alegre y enriquecedora.

La universidad te pide tomar conciencia de tu rol como estudiante, salir de tu zona de confort y asumir con madurez nuevas responsabilidades. Las primeras semanas serán clave porque comprenden la etapa de adaptación. Aprenderás de otra manera, crearás hábitos nuevos, leerás textos más complejos, escribirás con otros estilos, y te enfrentarás a cursos y a temas que quizá nunca trataste en el colegio. Por ello, conviene tener algunas pautas claras desde el comienzo.

LO PRIMERO: LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Organiza tu tiempo

Organizar tu tiempo a partir del horario de clases es una de las decisiones más importantes. Conviene elaborar un cronograma semanal en el que se agreguen las fechas de evaluaciones, entregas de trabajos, asesorías y otras actividades importantes. Luego, sobre esa base, puedes colocar tus horas de estudio, reuniones grupales y actividades extracurriculares, como citas médicas, celebraciones familiares, deporte o trabajo a medio tiempo. Hacer eso te da una visión realista de tu semana y te permite evitar que todo se acumule al final.

También es importante considerar el tiempo aproximado que te tomará cada actividad, incluyendo traslados, comidas y pausas breves entre tarea y tarea. Esas pausas son necesarias: puedes aprovecharlas para tomar agua, comer una fruta o simplemente despejarte unos minutos. Hoy existen aplicativos, calendarios virtuales y recordatorios que pueden ayudarte bastante bien en esta organización. Úsalos a tu favor. Mientras estudias, trata de reducir distractores como juegos en línea, redes sociales, series o películas.

Busca un espacio para estudiar

Estudiar mejor también depende del lugar donde lo haces. Lo ideal es contar con un espacio relativamente libre de distracciones, con mesa o escritorio, una silla cómoda y buena iluminación (Pereira Rodríguez, 2018; Pérez-Rosas Cáceres, 1991). Si en casa no tienes esas condiciones, recuerda que la universidad también ofrece espacios útiles, como la biblioteca o los cubículos de estudio.

En clase escucha, toma apuntes y participa

Otro hábito importante es llegar a clase habiendo leído algo. Siempre que sea posible, revisa antes las diapositivas o las lecturas del curso, y llévalas contigo. Eso hará que la explicación del profesor sea más fácil de entender. Durante la sesión, procura mantener una escucha activa y anotar no solo lo que aparece en las diapositivas, sino también los ejemplos, aclaraciones y comentarios que el docente hace de modo oral (Lasterra, 1998).

Ilustraciones: Shutterstock / inspiring.team





Lee con inteligencia

La lectura sigue siendo una práctica central de la vida universitaria. No se trata solo de pasar los ojos por el texto, sino de leer con estrategia. Se recomienda hojear, identificar ideas fuerza, subrayar con criterio, anotar dos o tres preguntas por lectura, tomar notas y, luego, transformar esa información en esquemas, mapas conceptuales o en un breve párrafo de síntesis. La lectura inteligente te ayudará a comprender, recordar y relacionar mejor las ideas (Pérez-Rosas Cáceres, 1991).

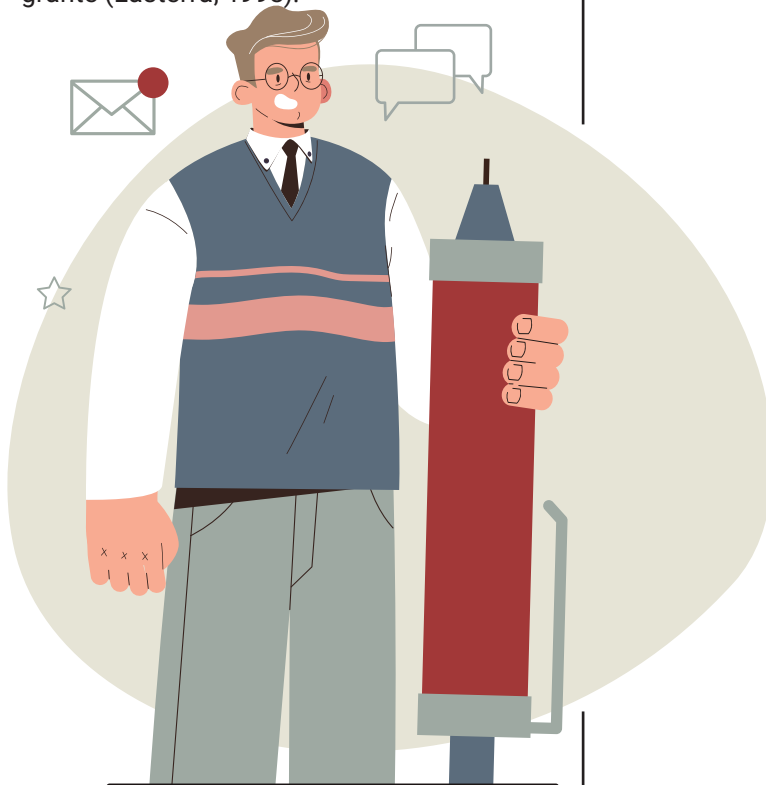
Practicar y repasar

Repasar no es un lujo ni una actividad secundaria. En muchos casos, es la clave del aprendizaje sostenido. El estudio universitario no se sostiene en una sola lectura ni en una memorización apurada antes del examen. La clave radica en volver a la materia una y otra vez, resolver ejercicios y simulacros, y revisar los materiales disponibles en Blackboard o en la plataforma del curso (Universidad

de Navarra, s. f.).

Formar un grupo de estudio también es estudiar

Desde las primeras clases, conviene observar a tus compañeros: los que participan, los que llegan puntuales, los que muestran compromiso y constancia. Eso puede darte pistas para formar un buen grupo de estudio o de trabajo. Pero recuerda algo importante: si buscas personas responsables, también debes intentar ser una de ellas. Una vez formado el grupo, es necesario tener claro que están reunidos por un objetivo común y que existe una responsabilidad compartida real. El éxito o fracaso de un trabajo colaborativo depende, en gran medida, del compromiso de cada integrante (Lasterra, 1998).



INTEGRARTE A LA UNIVERSIDAD TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PROCESO

Revisa tu correo institucional

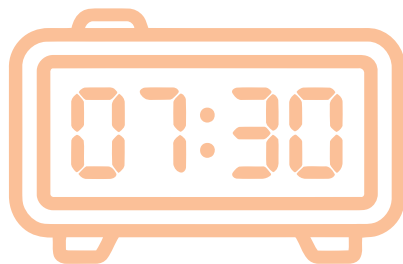
El correo institucional es una de las herramientas de comunicación más importantes que tendrás. Muchas coordinaciones oficiales de la universidad llegarán por esa vía. Por ello, conviene activarlo en el celular, revisar las notificaciones y organizarlas en carpetas. Realizarlo dos veces al día, por ejemplo, en la mañana y en la tarde, suele ser una buena rutina.

Recuerda la mensajería de curso

Además del correo, cada asignatura suele tener una mensajería interna en Blackboard. Tus profesores también se comunican por ese medio.

Ilustración: Shutterstock





WhatsApp ayuda, pero no reemplaza lo oficial

WhatsApp suele servir para coordinar rápido entre compañeros y para enterarse de los avisos del salón a través del delegado o delegada. Es útil, sin duda, pero no reemplaza al correo institucional ni a los canales oficiales.

Conoce el campus

Además de las clases, la universidad cuenta con asesorías o tutorías por asignatura, las cuales pueden ser de mucha ayuda si un tema no te quedó claro o si quieres reforzar lo aprendido. Estas asesorías, que no tienen costo, se realizan en los cubículos del Programa de Estudios Generales, ubicados en el edificio A2. Las asesorías de los cursos de Matemática se desarrollan en el segundo piso, mientras que las de Humanidades se llevan a cabo en el tercer y cuarto piso.

Para revisar los horarios, puedes seguir esta ruta en la página de la universidad: MiUlima / Inicio alumno / Buzón de anuncios / Programa de Estudios Generales / Rol de asesorías 2026-2 / Ver más. Al hacer clic en el botón "Ver más", este te dirige a los archivos adjuntos con el rol de asesorías por asignatura y el rol de asesorías por profesor. Además, estos horarios también suelen publicarse en las vitrinas del primer, segundo y tercer piso del edificio A2.

Si tienes que reunirte con compañeros para realizar trabajos o ejercicios colaborativos, también dispones de cubículos en algunos edificios de la universidad, pero debes reservarlos con anticipación. Además, la biblioteca ofrece espacios adecuados para avanzar tareas, programar reuniones y actividades grupales.

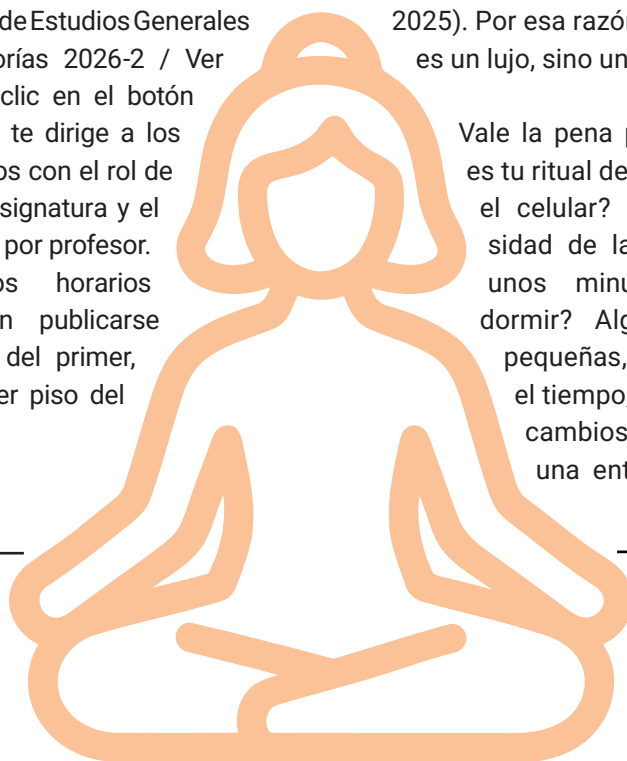
Cuidado personal: mente, cuerpo y red de apoyo

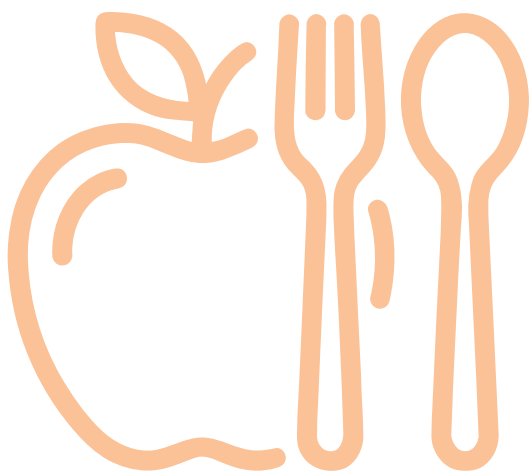
Cuidarte es una condición para sostener el ritmo universitario. El cuidado personal incluye acciones cotidianas que parecen simples, pero que tienen un enorme impacto: asearte, descansar, alimentarte bien, hidratarte, dormir lo suficiente, moverte un poco más y pedir ayuda si la necesitas. Todo eso protege tu bienestar emocional, mental y físico.

Hablemos de dormir bien

Dormir es más que solo "apagarse" un rato. El sueño es un proceso natural que permite recuperar energía, facilitar el aprendizaje, consolidar la memoria y mantener la salud general (MedlinePlus, 2025). Por esa razón, dormir bien no es un lujo, sino una necesidad.

Vale la pena preguntarte cuál es tu ritual de sueño. ¿Apagas el celular? ¿Bajas la intensidad de la luz? ¿Respiras unos minutos antes de dormir? Algunas prácticas pequeñas, sostenidas en el tiempo, pueden generar cambios importantes. En una entrevista reciente,





Nazareth Castellanos insiste, precisamente, en la importancia del descanso y de ciertas prácticas de respiración y concentración que favorecen el sueño (El Confidencial, 2025).

Es de mucha ayuda mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso durante el fin de semana, en la medida de lo posible. Las siestas largas o muy tardías pueden interferir con el sueño nocturno; por esa razón, es mejor limitarlas. El portal Mayo Clinic (2025b) recomienda evitar las siestas extensas y, más bien, sugiere reforzar hábitos consistentes para el descanso. Si el insomnio se vuelve frecuente, lo más prudente es acudir a un especialista.

¡A comer! Y a tomar agua también

Comer bien significa más que solo llenar el plato. Tampoco basta con añadir un poco de lechuga para pensar que ya todo está resuelto. Una alimentación saludable y equilibrada es

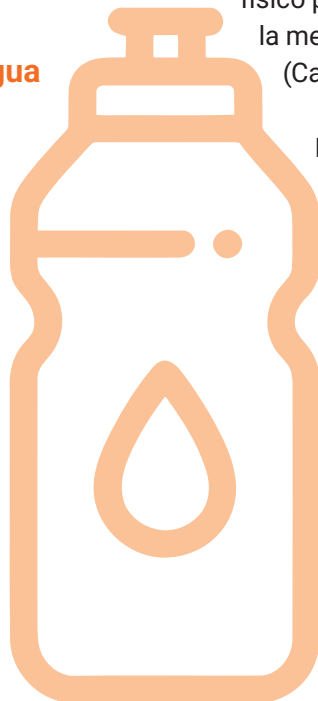
fundamental para mantener un buen estado de salud, prevenir enfermedades y sostener la energía que exige la vida universitaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que una alimentación saludable protege de la malnutrición y diversas enfermedades no transmisibles (OMS, 2026).

Junto con la alimentación, hay que hidratarse. El agua es indispensable para el funcionamiento del cuerpo, pues cada célula, tejido y órgano lo necesita. La falta de agua puede derivar en deshidratación, y hasta una deshidratación leve puede producir cansancio y disminuir el rendimiento (Mayo Clinic, 2025a). Si tienes dudas sobre tu alimentación, peso, horarios o necesidades específicas, lo mejor es acudir al Servicio de Nutrición de la universidad.

Actividad física

La actividad física regular conlleva beneficios claros para la salud física y mental. La OMS señala que ayuda a prevenir enfermedades, favorece la salud cerebral y reduce síntomas de ansiedad y depresión (OMS, 2024). En la misma línea, el diálogo entre Nazareth Castellanos y José Luis Trejo destaca cómo el ejercicio físico puede beneficiar el aprendizaje, la memoria y el bienestar emocional (Castellanos, 2023).

No necesitas empezar con algo extremo. Puedes comenzar caminando unas cuadras, dando vueltas al parque o incorporando movimiento de manera gradual. La idea es ir de menos a más, sin exigirse de golpe ni terminar



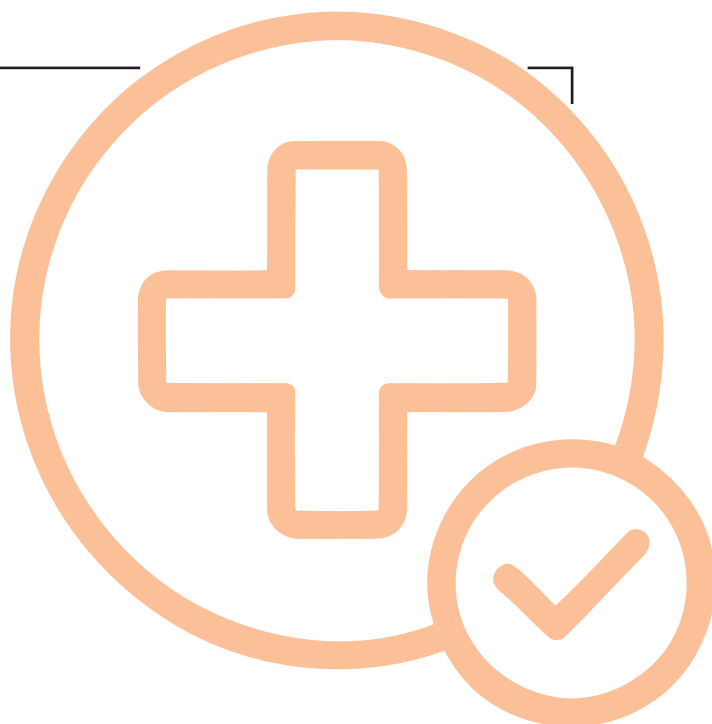
extenuado. Si apareciera dolor o malestar, corresponde consultar con un especialista. Es preferible realizar actividad física durante la mañana o en el día, pero no muy cerca de la hora de dormir.

Red de apoyo ante señales de alerta

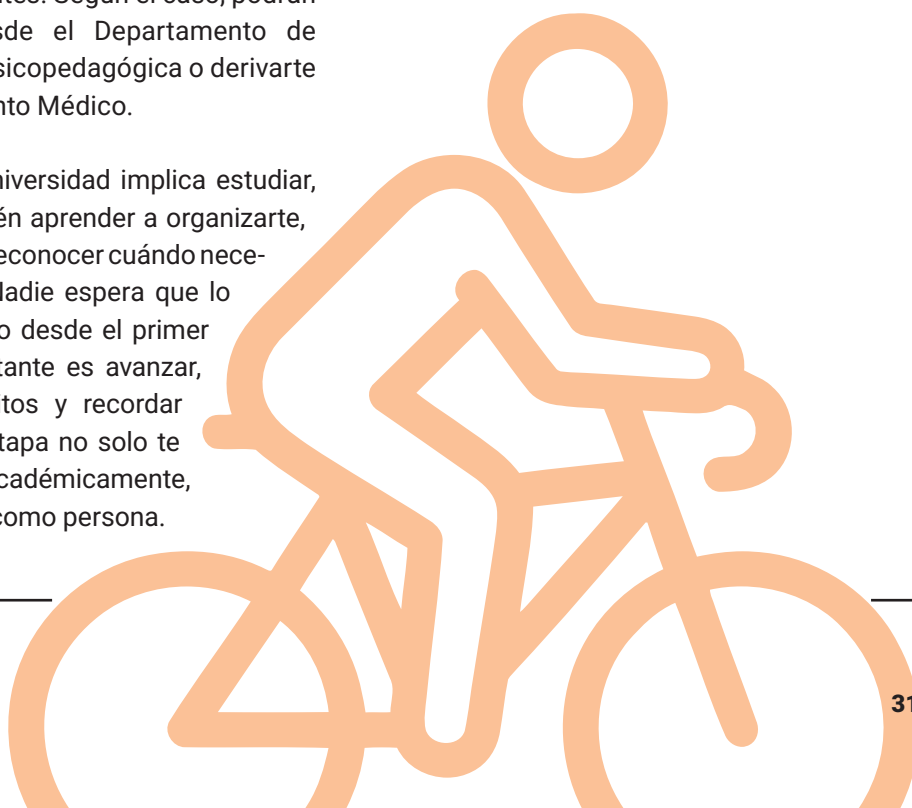
Tu red de apoyo puede estar formada por tu familia, amistades cercanas y también las personas y servicios de la universidad, que pueden apoyar en casos de emociones intensas: ansiedad por el primer examen, miedo a no entender una clase, tristeza por el cambio de etapa o sensación de desborde. En esos momentos es importante recordar que pedir ayuda no es debilidad.

Si sientes otras señales de alerta, como insomnio persistente, angustia, temblores, mareos, falta de aire o una sensación de que ya no puedes con todo, no te las guardes. Si estás en clase, avisa al profesor. Si estás en otro espacio del campus, pide apoyo a la persona más cercana o acércate a los servicios correspondientes. Según el caso, podrán auxiliarte desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica o derivarte al Departamento Médico.

Empezar la universidad implica estudiar, sí, pero también aprender a organizarte, a cuidarte y a reconocer cuándo necesitas apoyo. Nadie espera que lo hagas perfecto desde el primer día. Lo importante es avanzar, construir hábitos y recordar que en esta etapa no solo te formarás académicamente, sino también como persona.



**PEDIR AYUDA NO
ES UNA DEBILIDAD:
RECONOCER
QUE NECESITAS
APOYO TAMBIÉN
FORMA PARTE
DE APRENDER A
CUIDARTE**



DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

No se utilizó inteligencia artificial generativa para la elaboración de este artículo.

REFERENCIAS

- Castellanos, N. (2023, 20 de noviembre). *Biosofía 1: ejercicio físico y cerebro*, Nazareth Castellanos y José Luis Trejo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FM3YRI2eZ2c>
- El Confidencial. (2025, 17 de junio). *Nazareth Castellanos, neurocientífica, sobre el insomnio: "La divagación mental se dispara solo por el hecho de estar tumbado"*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2025-06-17/nazareth-castellanos-neurocientifica-insomnio-1qrt_4153262/
- Lasterra, J. (1998). *Estrategias para estudiar*. Longman de México.
- Mayo Clinic. (2025a, 27 de septiembre). *Agua: ¿cuánta debería beber por día?* <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- Mayo Clinic. (2025b, 30 de septiembre). *Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor*. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- MedlinePlus. (2025). *Dormir bien*. <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2026, 26 de enero). *Alimentación saludable*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pereira Rodríguez, C. (2018). *Metodología para estudiar con éxito: técnicas de estudio y asignaturas difíciles*. Pirámide.
- Pérez-Rosas Cáceres, A. (1991). *Aprendamos a estudiar*. Instituto de Desarrollo Intelectual.
- Universidad de Navarra. (s. f.). *Método de estudio*. <https://www.unav.edu/web/portal-del-mentor/metodo-de-estudio>