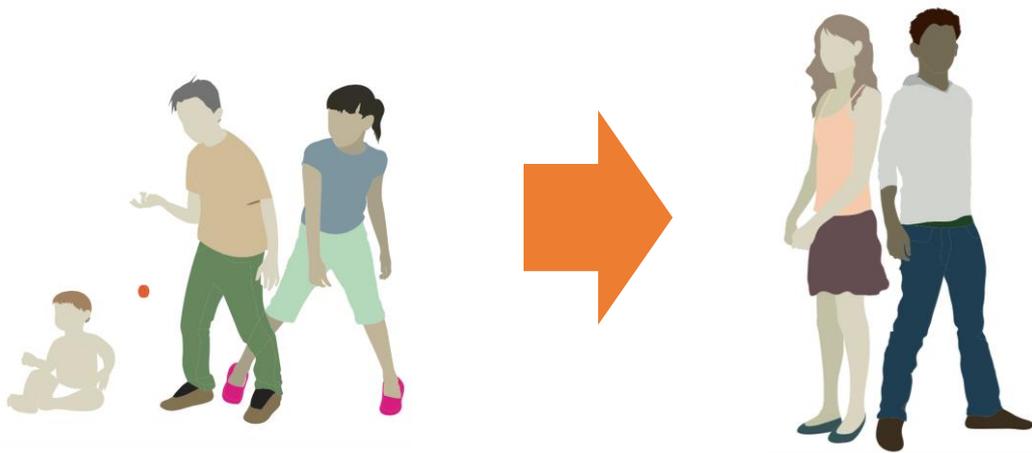


Inducción a la educación superior: *Claves para una transición exitosa*



Terminar la etapa de enseñanza media e ingresar a la universidad corresponde a un **periodo de transición** importante y a una experiencia de **cambio de etapa de vida.**



Cambios que deberás afrontar:

- Dejar el lugar físico del colegio o liceo, el uniforme escolar, las reglas estrictas de comportamiento, un ambiente sobreprotector de padres y profesores.
- Incertidumbre por el nuevo lugar de estudios, sin reglas externas y estrictas, con libertad de manejar tu tiempo personal y estudiar la carrera que elegiste.



Asumir mayor
independencia
académica

Ingresar con
expectativas
poco realistas

Necesaria
gestión de los
nuevos tiempos

Nueva red de
personas por
conocer

Carencias
afectivas,
nostalgia de
redes previas

Necesidad de
trabajar para
costear gastos
asociados

Irregularidad en
tiempos para
alimentación

Cambios en la
exigencia y el
ritmo de estudio

Dificultad para
pedir ayuda

A lo que se suman otros cambios...

El **proceso de adaptación** a la vida universitaria es **personal**, y cada persona tiene sus propios tiempos y su propio ritmo.

Existen factores que pueden **favorecer o dificultar** tu adaptación:

(1) Factores ambientales

(ej: tu lugar físico de estudios).

(2) Apoyo u obstáculos familiares

(ej: el apoyo que te brinde tu familia o amigos en este proceso).

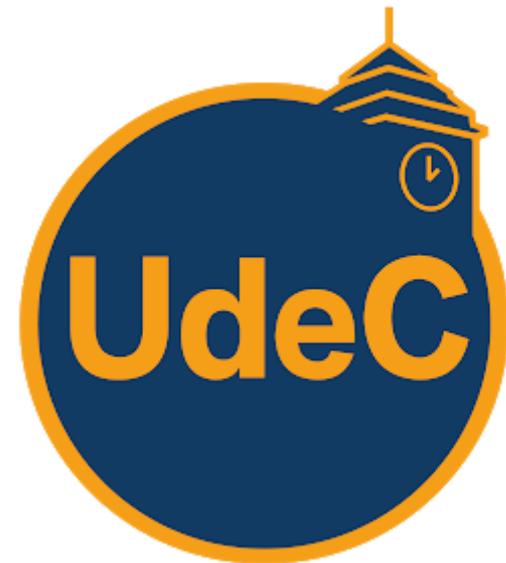
(3) Factores personales

(ej: tu interés y motivación por la carrera).

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN



*¿Cómo te imaginabas
la vida universitaria?*



En las primeras semanas o primer semestre, pueden aparecer pensamientos, emociones o conductas que son normales dentro de tu proceso de adaptación:

➔ **Estar ansioso(a) por conocer compañeros, profesores o grupos con intereses similares a los tuyos.**

➔ **Emociones contradictorias, alegría por haber entrado a la carrera, temor por las exigencias académicas, etc.**

➔ **Cuestionarte por haber ingresado a una carrera, porque no sabías bien qué te gusta, fue para lo que te alcanzó el puntaje, etc.**



En las primeras semanas o primer semestre, pueden aparecer pensamientos, emociones o conductas que son normales dentro de tu proceso de adaptación:

➔ Tener dudas o incertidumbre respecto a como será esta experiencia totalmente desconocida.

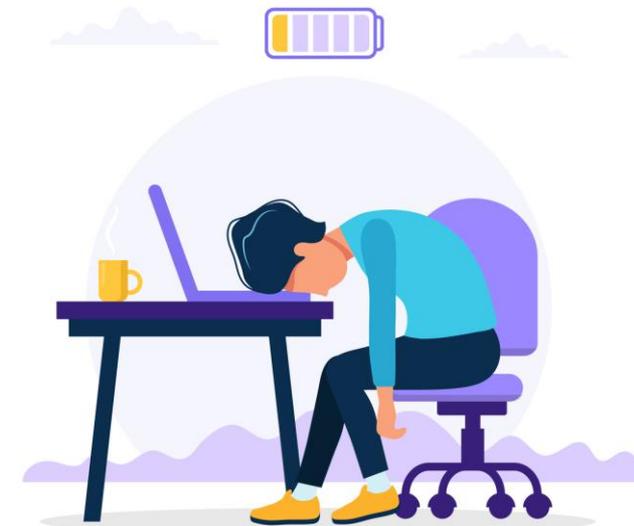
➔ Sentirte obligado(a) a pasar desde el ambiente conocido y seguro del liceo, al mundo universitario, donde debes ser independiente.

➔ Sensación de estar “perdido(a)” o de no ser capaz de establecer contacto con otras personas de la universidad (compañeros, profesores).



¿Qué tipo de dificultades presentan los(as) estudiantes en su primer año de estudios?

- **Dificultades para adaptarse al ritmo de estudio** o sentir permanentemente presión por la carga académica.
- **Tener dudas vocacionales e intención de cambiarse o retirarse de la carrera**, por razones diversas (situación económica familiar, rendimiento académico, enfermedad, etc.)
- **Ansiedad, dificultad para relacionarse** con otros, malestar emocional o físico relacionado con asistir a clases o a actividades universitarias.



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN



¿Qué fortalezas o características personales facilitarán tu adaptación a la vida universitaria?

¿Qué características personales serán un obstáculo durante tu proceso de adaptación a la vida universitaria?

Asumir que es un periodo personal de adaptación, y decidir qué harás, o cómo lo harás, para sobrellevar este periodo.

Conocer la universidad, superar el miedo a preguntar, y buscar nuevas oportunidades de aprendizaje.

¿Cómo vivir de la mejor forma posible el ingreso a la etapa de la vida universitaria?

Revisar tus expectativas.
¿Cómo quieres vivir la vida universitaria? ¿Cuáles serán tus prioridades?

Tener confianza en ti mismo(a). Si lograste ingresar a la universidad significa que tienes las aptitudes básicas para desempeñarte bien en tu carrera.

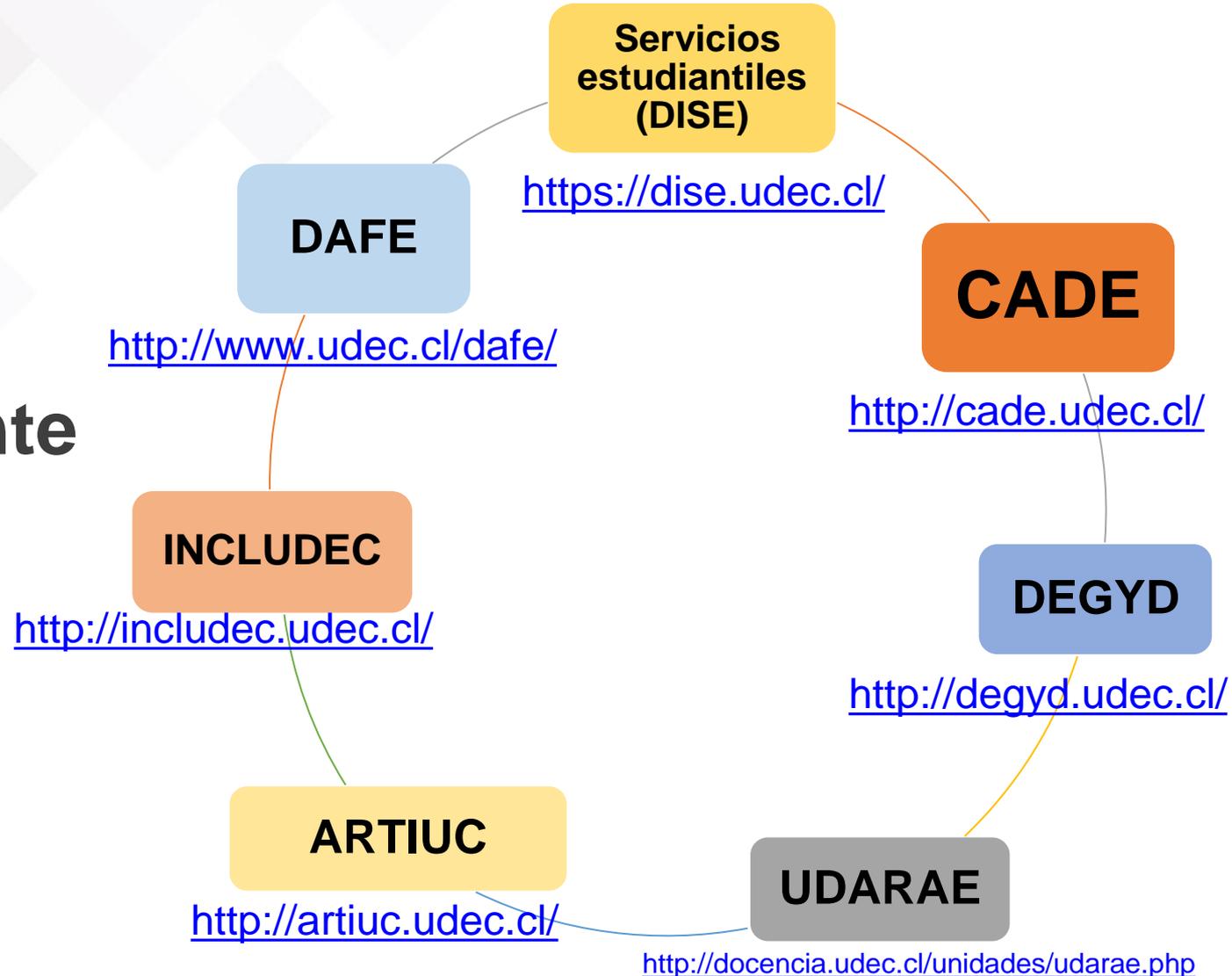
Conocer mejor tu carrera, saber en que áreas podrás desarrollarte como profesional, esto podría influir en tu motivación y entusiasmo aun más con ella.

Pedir ayuda. Compartir tus miedos y preocupaciones con compañeros y amigos, así como con tu familia puede ser un gran apoyo.

¿Cómo vivir de la mejor forma posible el ingreso a la etapa de la vida universitaria?

Enfrentar las experiencias nuevas con optimismo y disposición para conocer y disfrutar de un mundo nuevo por descubrir.

Unidades de apoyo al estudiante UdeC:



Si necesitas ayuda para adaptarte a tu primer año en la universidad, contáctate con nuestro equipo CADE, estamos siempre disponibles para atender a tus necesidades.



Puedes visitar nuestra página web <http://cade.udec.cl> o seguir nuestras redes sociales:

Facebook: CADEUdeC
Instagram: @cadeudec
@cadechillan
@cadelosangeles



Si tienes dudas, o quieres conversar con algún profesional CADE (Psicólogo/a o Trabajador Social), o pedir ayuda a un docente (Matemáticas, Física, Química, Biología, Lectoescritura):

Solicita una hora a través del formulario de atención individual alojado en la página web CADE: <http://cade.udec.cl>



Recuerda que nuestros horarios de atención son de 08:30 a 13:00 hrs., y de 14:00 a 17:00 hrs.