

M. CORDANO

La mayoría de los universitarios ya terminaron el primer semestre de clases y empezaron sus vacaciones de invierno. Para muchos, las últimas semanas significaron enterarse sobre la reprobación de uno o más ramos. La noticia suele traer frustración y dudas sobre si se tienen las capacidades para continuar en la carrera.

“Lo primero que habría que decir es que reprobado una asignatura no tiene que ver directamente con las capacidades de un estudiante. Un estudiante podría llegar a esa conclusión, que implica una generalización de un mal resultado”, plantea Antonio Letelier, académico de la Escuela de Psicología de la U. de Santiago, quien agrega que las vacaciones representan una oportunidad para revisar las razones detrás de ese desempeño: dificultades familiares, estrés, problemas de organización, estrategias de estudio poco efectivas e incluso situaciones relacionadas con la salud mental podrían ser algunos factores.

Concuerda Daniela Véliz, vicedecana de la Facultad de Educación de la U. Católica e investigadora. “Hay que evaluar primero por qué me fue mal, cuál es la razón detrás”, señala. Y explica que las razones pueden ser muy distintas, pudiendo responder tanto a factores académicos como socioemocionales.

Esta reflexión no significa que las vacaciones se transformen en una extensión del semestre. La sugerencia es descansar y al mismo tiempo ordenar ideas.

“Las vacaciones de invierno son un tiempo para recuperarse, para descansar, ordenarse y desarrollar una estrategia que permita enfrentar el segundo semestre”, plantea María José Rodríguez, vicerrectora de Apoyo Estudiantil de la U. de Santiago.

El objetivo —explica— es “proteger la autoestima y el autoconcepto de la persona, y no

Ante el comienzo de las vacaciones de invierno:

Recuperarse de un mal semestre también forma parte del aprendizaje

■ Especialistas coinciden en que reprobado ramos no determina las capacidades de un estudiante. Este período de pausa puede ser una oportunidad para descansar, revisar qué ocurrió y planificar el segundo semestre con metas más objetivas y apoyo oportuno, plantean.



¿Dormía lo suficiente y mantenía hábitos saludables? o ¿participaba activamente en clases y utilizaba los recursos de apoyo disponibles? son algunas preguntas que Mónica Daza, de la UNAB, recomienda hacerse.

hacerse un cuestionamiento completo de si sirvo o no sirvo”.

Planificación realista

Desde la U. Andrés Bello, la jefa de Bienestar Integral, Mónica Daza, coincide en que una de las principales dificultades aparece cuando los alumnos transforman un mal resultado en una evaluación sobre sí mismos.

“Uno de los mayores riesgos es confundir el desempeño con la identidad”, señala al respecto.

Según explica, la autocompasión no consiste en resignarse al fracaso, sino en reconocer el mal estar sin caer en una autocrítica que dificulte la recuperación.

Así, Daza cree que se puede compatibilizar el descanso y la preparación académica, manteniendo algunos espacios acotados para repasar, sin descuidar el autocuidado (comer o dormir bien, por ejemplo) y revisando las estrategias de estudio para llegar al segundo semestre con una planificación más realista.

“Algunas preguntas útiles pueden ser ‘¿cómo estaba organizando mi tiempo durante el semestre?’, ‘¿estudiaba de manera constante o solo antes de las evaluaciones?’, ‘¿comprendía realmente la materia o me limitaba a memorizar contenidos?’ o ‘¿hubo situaciones que influyeron en mi desempeño?’”, indica.

Para Véliz, la recomendación es aprovechar este tiempo para tomar conciencia de qué aspectos pueden cambiarse y si es necesario, buscar ayuda desde el

En compañía de otros

“Sentir que uno pertenece a una institución o a una carrera es un factor muy predominante para poder persistir”, afirma Daniela Véliz, de la UC, a propósito de la importancia de los vínculos en la vida universitaria.

A su juicio, los apoyos cocurriculares, las mentorías y el acompañamiento entre pares favorecen la no deserción estudiantil, siendo una opción de bajo costo, pero muy efectiva.

“La vida universitaria es mucho más que solamente estudiar. Toda la experiencia que está fuera del aula es sumamente importante para la persistencia”.

Sebastián Jaque, subdirector de Bienestar Integral de la U. Andrés Bello, considera que “conversar con compañeros que obtuvieron buenos resultados puede ser muy beneficioso” siempre que el foco esté puesto “en aprender estrategias y no en compararse”. Esto, porque la universidad “no debiera ser un espacio de competencia, sino una comunidad de aprendizaje”.

Siguiendo esta lógica de colectividad, Antonio Letelier, de la Usach, refuerza la idea de que las instituciones de educación superior deberían fortalecer acciones preventivas y evitar que las intervenciones ocurran solo cuando los estudiantes ya están en crisis. “El enfoque debe estar orientado a la promoción y prevención de la salud mental”, indica.

principio del semestre en los servicios de apoyo académico, “que brinden estrategias de estudio y métodos de organización”. El llamado es a hacerlo tempranamente y no a fin de año.

Justamente, además del trabajo personal, la evidencia muestra que las redes de apoyo también cumplen un rol clave. Un estudio publicado hace unas semanas en la revista Scientific Reports concluyó que la resiliencia académica no depende únicamente de características individuales, sino también de factores

como el sentido de pertenencia y el apoyo que se recibe de los compañeros (ver recuadro).

Ante la llegada de un nuevo semestre, el psicólogo Antonio Letelier cree importante reforzar que “el hábito de estudio se fortalece generando metas realistas. No se trata de estudiar ocho horas al día, sino más bien darle regularidad al estudio y acompañarlo con adecuadas horas de sueño y un equilibrio general de otras dimensiones de la vida”. Estas incluyen el deporte, la vida social y el ocio, concluye.