

Tu primer año en la Universidad:

# 100 consejos para triunfar



Tanto si estás súper confiado de que tendrás éxito en la Universidad porque eres el alumno más brillante de clase, como si crees que no merece la pena seguir estudiando porque has recibido más suspensos que pelos tienes en la cabeza, te aseguro que este artículo te dará una nueva visión de la Universidad y de cómo sacarle el máximo provecho.

**P**ara triunfar en casi cualquier aspecto de la vida es necesario conocer qué técnicas funcionan. Si las conoces y las aplicas, ten por seguro que triunfarás. Lo que te ha funcionado en tu etapa del Instituto, necesariamente no tiene que funcionar ahora. Y si más de una asignatura se te atraganta en el bachillerato, recuerda que ahora empieza una nueva etapa, donde tú eliges qué estudiar.



# Las 8 razones por las que muchos estudiantes dejan la carrera

- 1. ¡Demasiada fiesta!** Saltarse las clases y estar más pendiente de organizar fiestas que de tener al día las asignaturas pasa factura a final de curso a muchos estudiantes.
- 2. La melancolía y no sentirse integrado.** El primer año de Universidad a veces resulta complicado porque los amigos que siempre te han acompañado no están contigo. Además muchos estudiantes salen de casa y dejan lejos la familia. Esa sensación de soledad y no integración puede con muchos.
- 3. Falta de preparación académica.** ¿Imaginas cómo puede irle la carrera a uno que comienza a estudiar Física y que en el instituto aprobaba por los pelos las mates? En la Universidad es necesario dis-

poner de una buena base que te ayude a comprender y asimilar los nuevos conocimientos.

- 4. Elegir la carrera equivocada.** Cuando los estudios no te interesan o no se corresponden con lo que buscabas es muy fácil que cunda el desánimo y se deje de estudiar.
- 5. Problemas familiares.** Las situaciones complicadas en la familia afectan fácilmente al estudiante en su primer año.
- 6. Ambiente académico.** A veces, el nuevo ambiente de estudios no encaja con lo que uno se esperaba encontrar. Esa distancia entre lo que es el entorno de estudios y entre lo que esperabas a veces resulta un obstáculo insalvable.



**7. El coste económico.** Aunque en España existe una amplia oferta educativa superior pública y fácilmente se puede disfrutar de becas, muchos jóvenes tienen como primera prioridad trabajar antes que estudiar. Al final, puede la necesidad inmediata de traer dinero a casa.

**8. Comenzar a trabajar.** Compaginar trabajo y estudios no es imposible, de hecho en muchos casos es muy recomendable. Sin embargo, algunos estudiantes se dejan llevar por la posibilidad de ganar dinero inmediato y descuidan los estudios hasta el punto de abandonarlos. Recuerda que con una buena educación siempre podrás optar a mejores puestos de trabajo.

Pero tranquilo, en este reportaje no queremos desanimarte. Todo lo contrario. De hecho, los consejos que incluimos en este artículo son precisamente para que resulte más fácil adaptarte a esta nueva etapa y consigas todos tus propósitos, disfrutando de la vida universitaria. Todos los consejos que incluimos proceden de los propios universitarios. Así que, ya sabes, son consejos de eficacia probada.

Fuente: Entrevistas a universitarios

Algo en lo que todo el mundo coincide es que las primeras semanas en el campus son claves para los nuevos estudiantes y el primer año es el que más impacto tiene en tu futuro universitario. Es durante este tiempo donde tomas importantes decisiones y adquieres hábitos que afectarán al resto de tu vida. Por eso te resultarán interesantes los consejos que nos han dado más de 50 universitarios para navegar en esta nueva etapa. La mayor parte de estos consejos son válidos no sólo para tu primer año de Universidad, sino para toda tu carrera. Tenlos a mano para cuan-

do los necesites, seguro que te ayudarán.

## UN NUEVO ENTORNO

**La entrada en la Universidad supone un cambio importante, tanto a nivel académico: nuevos estudios, nuevo sistema de aprendizaje y evaluación; como a nivel social: quizá una nueva ciudad, nuevos compañeros y una mayor independencia. ¿Cuál es la mejor forma de adaptarte a las nuevas circunstancias?**

**1. Explora tu nuevo mundo.** Observa este cambio como el principio de una nueva aventura, llena de sorpresas, y piensa que cuanto mejor conozcas tu nuevo ambiente más fácil te adaptarás.

**2. Habla con la gente.** No te quedes lejos de los demás y si te sientes perdido, no dudes en preguntar a otros estudiantes. Quizá ellos estén en la misma situación que tú y no te puedan dar la respuesta que necesitas, pero por lo menos, ¡podéis buscarla juntos! ¿Lo ves...? ¡Ya no estás solo!

**3. Planificate con una agenda.** En la universidad, eres responsable de organizar tu tiempo. Te vendrá bien disponer de una agenda donde anotes los horarios de clase, las fechas en las que tienes que entregar trabajos, los días de exámenes y todos los eventos sociales que te ofrece tu nueva vida universitaria.

**4. Comprueba la información que recibes.** Si te dejas llevar por lo que dicen otros estudiantes para decidir qué estudiar o cuándo presentar un trabajo, puede que te equivoques. Por eso, lo mejor es preguntar directamente a los profesores. No tengas miedo a preguntar porque creas que deberías saber la respuesta. Están para ayudarte.

**5. ¡Relájate y disfruta!** El hecho de comenzar las clases sin tus amigos y en un entorno totalmente nuevo no significa que te vaya a suceder algo malo. Piensa en positivo. Nueva gente, nuevos retos y también ¡fiestas!

**6. No te desanimes.** Date un poco de tiempo para integrarte y averiguar si la carrera que has elegido te convence o no. Si al final ves que no te gusta en absoluto, recuerda que siempre puedes cambiar, pero toma la decisión con la cabeza fría. No te dejes llevar por un arrebato. De hecho es durante la Universidad donde realmente uno descubre quién es, con qué trabajo podrías disfrutar más, en qué ámbitos eres bueno y qué quieres ser. No es raro tener dudas, tómate tu tiempo y disfruta descubriendo tus opciones de futuro.

### TIEMPO PARA EL ESTUDIO

Puede que al comenzar tu carrera, te de miedo que las materias sean de un nivel más alto de lo que estás acostumbrado. En efecto, los profesores te mandan que leas más libros y tienes que trabajar de una forma más independiente. Para todo el mundo ese cambio es difi-



cil, pero ni mucho menos imposible de superar. Ya verás como tú puedes.

### LAS CLASES

**7. Asiste de manera regular.** Obvio, ¿verdad? Sin embargo, la libertad que tienes en la Universidad para hacer en cada momento lo que quieras te puede jugar una mala pasada. Quizá te quedes en la cama durmiendo o prefieras quedarte en casa estudiando, porque piensas que te puedes saltar clases que no te atraen o hacer algo que te apetezca más. En efecto, ¿por qué lo vamos a negar? Madrugar es duro y siempre hay clases que te pueden resultar aburridas. Seguro que tus colegas tienen planes mejores como jugar al mus en la cafetería. Pero ten en cuenta que de una clase siempre aprendes, depende de ti, y que es durante la clase cuando los profesores dan pistas claves que te ayudarán a sacar nota. No te conformes con los apuntes de los amigos. Si vas a clase, aprenderás con más rapidez, comprenderás mejor lo que tiene importancia y tendrás más posibilidades de aprobar.

**8. Toma apuntes claros y organizados.** Separa apuntes por asignatura y siempre pon la fecha y el número de página para no perderte. Así si un día faltas siempre podrás completarlos con los de un compañero. Evita tomar notas de forma literaria. Mejor haz

esquemas explicativos. Deja espacios en blanco y divide el tema en los puntos claves para luego aprender más sencillamente la materia. Aprovecha también para destacar en el margen de la página los aspectos que destaca el profesor o los que te resultan más difíciles de entender.

**9. Si tienes dudas, pregunta.** Aunque el trato con los profesores puede parecer menos personal que en el Instituto, por lo general los profesores estarán encantados en ayudarte y si acudes a ellos no son inaccesibles.

**10. Conoce a tus profesores.** Aprovecha sus horas de tutoría para conocerlos y preguntarles todas tus dudas. Es algo que te vendrá muy bien si tienes algún problema. Toma ventaja, y aprovecha este tiempo para conocerlos.

**11. Controla al dedillo qué quieren tus profesores.** Durante la hora de clase, el profesor dedica una parte importante a explicar qué espera de ti y cuándo. Estate atento. Una de las excusas más penosas que puedes dar a tu profesor es: "No sabía que hoy tenía que entregar este trabajo".

### FUERA DEL AULA

**12. Busca un lugar de estudio agradable.** Tu lugar de estudio debe de ser





cómodo y práctico ya que las condiciones en las que trabajas inciden directamente sobre tu aprendizaje. Por eso, presta atención a su iluminación y asegúrate de que la ventilación sea buena.

**13. Mantén tus cosas ordenadas.** Así evitarás perder el tiempo buscando lo que necesitas y trabajarás de manera más eficaz.

**14. Trata de conseguir silencio a tu alrededor.** Si no te será muy complicado concentrarte.

**15. Procura tener todo el material** que necesitas en la mesa de trabajo para evitar interrupciones.

**16. Siéntate en una posición adecuada,** con los pies en el suelo, la espalda recta y la cabeza en posición normal, ni agachada, ni elevada. Procura moverte cada cierto tiempo e ir cambiando de posición.

**17. Aleja todo tipo de distracción** como televisión, radio, móvil, etcétera. ¡Ya sabes el tiempo que pierdes!

**18. Ten un horario de estudio** lo más fijo posible y no lo cambies del todo de una semana a otra.

**19. Procura trabajar durante el día.** Si lo dejas todo para la noche, en este momento tu concentración no será plena y además, perderás horas de sueño importantes. ¡Recuerda que cada día deberías dormir unas 8!

**20. Motívate para trabajar.** ¡Tienes que hacerlo de todas formas! Recuerda que tus ganas de trabajar dependerán de tus objetivos en la vida. Si haces la carrera porque te interesa, no tendrás dificultades para estudiar, pero si la haces para satisfacer a tus

“Motívate para trabajar. Ten presente tus objetivos y a donde quieres llegar”

padres o porque no te lo has pensado bien, te resultará mucho más pesado estudiar. Ten presente tus objetivos y a dónde quieres llegar.

**21. Lees tus apuntes después de cada clase.** Al hacer eso, recordarás más rápido las lecciones y entenderás mejor el contenido de cada clase lo que te ayudará a asimilar con facilidad todo lo que te cuentan los profesores. Además, te será más fácil entender tus apuntes y estructurarlos, puesto que tendrás los recuerdos frescos.

**22. Antes de estudiar, ojea las lecciones.** Al echarle un vistazo rápido a la lección, podrás hacer una estimación del tiempo que vas a necesitar para aprenderla.

**23. Empieza estudiando las asignaturas más difíciles.** Al empezar a estudiar es cuando más energía tienes, con lo cual más fácilmente te podrás concentrar en las materias que más te cuestan.



**24. Destaca lo más importante.** En la universidad se requiere de ti una buena capacidad para sintetizar y tienes que saber identificar los puntos clave. Si no has tenido suficiente tiempo en clase, hazlo en casa cuando todavía tienes en mente las palabras del profesor.

**25. Organiza las ideas.** El cerebro es como un armario: pueden caber muchas cosas dentro, pero serán difíciles de encontrar si no las ordenas de forma lógica.

**26. Anota en el margen las nuevas dudas.** Luego podrás preguntárselas a tu profesor durante la próxima clase.

**27. No pases por alto algo que no entiendes.** Si te sientes cansado, tómate un descanso y luego, ¡vuelve al combate! Si tus dudas no desaparecen, habla con tu profesor o con un compañero de clase. Tus dudas se despejarán rápido.

**28. No vayas saltando de una materia a otra.** Si no irás dejando frentes abiertos y al final sentirás que no has hecho nada.

**29. Comprueba que estás aprendiendo.** Para averiguar que te has enterado bien y que te lo sabes todo, coge una hoja de papel y sintetiza lo que has aprendido utilizando abreviaturas y esquemas. Si tu carrera es de ciencias, haz más problemas de los que te dan en clase.

**30. Compara tu síntesis con la lección** y destaca los puntos que te habías olvidado o que no habías entendido bien. Así podrás profundizar en ellos la próxima vez que te pongas a estudiar.

**31. Repasa una y otra vez.** Cuando aprendes algo,

se coloca en tu memoria a corto plazo. Para "enviar" los datos a la memoria a largo plazo, tienes que repetir la lección dos o tres veces. Te damos un truco: cuando acabas de aprender una lección, vuelve a echarle un vistazo rápido antes de irte a la cama porque la asimilarás más fácilmente sin darte cuenta durante la noche.

### **32.** Si trabajas en Internet desconecta el Messenger.

En una carrera tienes que preparar muchos trabajos y una de las mejores fuentes de información para ello es Internet. Sin embargo, si tienes varias ventanas abiertas no irás tan rápido en tu trabajo como deberías. El Messenger te distrae y te hace perder un tiempo valioso. Incluso cuando ningún amigo tuyo está conectado, vas mirando cada 5 minutos si tienes un nuevo correo y te retrasas en el trabajo. ¡Desconéctalo! No tendrás que pelear contra la tentación.

### **33.** Aprende a trabajar en grupo.

En la Universidad siempre hay trabajos que tendrás que hacer con otros compañeros. Sé flexible y piensa que no siempre tienes la razón. Es imprescindible repartir las tareas entre todos y respetar las fechas

de entrega. Es muy normal que alguno se escaquee de hacer su parte. Si es así, habla con el geta y déjale las cosas bien claras desde el principio.

### **34.** Encuentra apoyo en tus compañeros.

Siempre puedes estudiar con alguien para compartir y aclarar dudas, y comparar y completar apuntes. Es muy motivador y agradable estudiar con otra persona. Además, saber trabajar con otros te será muy útil para tu futuro profesional.

### **35.** Documentate.

En tu educación superior, el material que te dan los profesores en clase tan sólo sirve de base para comenzar a estudiar y una gran parte del trabajo se hace en casa de manera autónoma.

### **36.** Controla tu ortografía.

Aunque parezca tonto, se pierde la costumbre de redactar bien y sin faltas. De hecho, los SMS y el Messenger hacen que cada vez escribamos peor. Aparte de leer y escribir, aquí te damos un truco: cuando hagas un trabajo no te olvides de pasar el corrector ortográfico. ¡Así podrás comprobar y mejorar tu ortografía!

### **37.** Participa en actividades fuera del aula.

En la universidad, la vida cultural es muy rica y tienes la oportunidad de participar en foros de debate, seminarios, ciclos de conferencias, etcétera. Participa en estos eventos. Además de ampliar tu visión de la carrera y de las salidas laborales, te permitirán conocer a gente que te podrá ayudar con respecto a tu orientación profesional y te mostrarán caminos en los que quizás ni siquiera habías pensado.

### **38.** Aprende a gestionar tu tiempo.

Ten presente cada día las tareas que tienes que hacer, y recuerda que cuanto antes ¡mejor!.. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

### **39.** Establece metas realistas.

Así reducirás el riesgo de estrés o frustración si algo no sale como querías.

### **40.** Ten un horario flexible y preparado para los imprevistos.

Muy a menudo, ciertas tareas se atrasan con lo cual es bueno disponer de huecos en la agenda. Evitarás estresarte.

### **41.** Prevé tiempo para el descanso.

Las pausas son esenciales para recargar baterías.

# una sociedad mejor está en tus manos

## Diplomaturas Universitarias en Trabajo Social - Educación Social

Modalidades de formación:

presencial, a distancia o combinando ambas modalidades

[www.peretarres.org/eutses](http://www.peretarres.org/eutses)





**42.** ¡Desconecta! Intenta tomarte por lo menos un día de descanso a la semana durante el que no tengas que pensar ni un solo minuto en los estudios.

**43.** Consigue un equilibrio entre trabajo y ocio. Relajarte y disfrutar es tan importante como el trabajo. No te sientas culpable por estar de fiesta con tus amigos si ya has cumplido tu horario de estudios.

### LOS EXÁMENES

**44.** Entérate bien de la hora y llega a la sala del examen con antelación. ¡Aunque parece evidente, verás que muchas personas se saltan este consejo!

**45.** No intentes comprar si recuerdas todos los temas justo antes del examen. Ya no puedes hacer nada, así que tranquilo y concéntrate en lo que vas a hacer porque si no, te vas a estresar y no te ayudará nada.

**46.** Lee bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.

**47.** Dale la vuelta al examen. Puede haber más preguntas por detrás.

**48.** Organiza tu tiempo en función del valor de cada cuestión. No le deberías dedicar el mismo tiempo a un tema valorado con tres puntos, que si sólo merece uno. No olvides prever también tiempo para el repaso.

**49.** Antes de lanzarte a escribir, haz un esquema. Te guiará durante el examen y evitará que olvides algún punto importante. Pero, no pierdas mucho tiempo preparando el borrador. Sólo tiene que ser un esbozo de lo que vas a contestar.

En la Universidad, es muy fácil conocer a gente nueva ya que todo el mundo está un poco despistado y tienen ganas de hacer amigos



**50.** Comienza por las cuestiones que mayor valoración tengan, y que mejor te sabes.

**51.** Contesta a todas las preguntas. Si no tienes tiempo para responder alguna cuestión, expresa al menos las ideas básicas, aunque sea de manera superficial. Así mostrarás que sabías lo que debías poner.

**52.** Sé claro y concreto. No se valora la cantidad de texto que has puesto sino la calidad y la precisión de tus respuestas.

**53.** No copies. Las chuletas te pueden servir para aprobar, pero ahora de lo que se trata es de aprender.

**54.** Cuida la presentación. Procura escribir con letra clara y legible, sin tachones ni borrones.

**55.** Comprueba la ortografía. ¡Porque todos sabemos qué es muy importante escribir bien para no pasar por tomo! :-)

### LA VIDA SOCIAL

Durante tu vida en la Universidad, tendrás muchas oportunidades de salir de juerga con los amigos y pasártelo bien. Incluso puede que conozcas a tu gran amor. Esas cosas de la vida tienen un valor increíble y no te las debes perder. Ahora, si de verdad quieres disfrutar de todo, aprende a organizar tu tiempo.

**56.** Relaciónate. Cuando entras en la Universidad, tienes la oportunidad de tratar con muchísimas personas de culturas y países diferentes. Es muy fácil conocer a gente nueva ya que, como tú, casi todo el mundo está un poco despistado y tiene ganas de hacer amigos. Tendrás muchas oportunidades de conocer a gente en las clases y fuera de ellas. No las pierdas.

**57.** Cuida tus amistades. Lo bueno de una carrera es que podrás hacer muchos amigos que comparten tus mismas inquietudes profesionales. Cuídalos porque te vendrá bien tanto para pasarlo bien como para tu futuro profesional. Muchas veces será gracias a tus colegas de la Universidad por los que tendrás acceso a determinados trabajos. Si descuidas a tus amigos, también estás perdiendo buenas oportunidades profesionales.

**58.** No tengas la agenda hasta arriba. También vas a necesitar tiempo para ti. No digas a todo que sí. Es imposible estar en miles de sitios a la vez y, si lo intentas, te agobiarás.

**59.** Ve a las fiestas que te apetezca. No te sientas

---

en la obligación de hacer siempre lo que tus amigos hacen. Una fiesta es siempre para divertirse, nunca una obligación.

**60. Reconoce tus límites.** Cuando sientas que no puedes estudiar más o que no tienes más energía para salir con tus amigos, ¡párate! Todos necesitamos descansar y no hacer nada de nada en algún momento.

**61. No desperdices tu tiempo.** La mayoría de las carreras te dejan tiempo para hacer lo que consideres conveniente: estudiar, aprender idiomas, trabajar, leer tus libros preferidos, salir con los amigos... Haz buen uso de tu tiempo.

**62. Identifica tus prioridades.** Siempre es complicado compaginar lo que tienes que hacer con las actividades que te apetecen. Pero ahora, te toca ser responsable y establecer claramente tus objetivos. Si te planificas, seguro que conseguirás lo que te propongas.

**63. Haz que los demás respeten tu tiempo de estudio.** Tus amigos o pareja deben respetar que necesitas estudiar o que quieras tiempo libre para lo que tú quieras. No te dejes dominar.

**64. Sé responsable.** En la Universidad, conocerás a gente que intentarán arrastrarte a su forma de vida. Mantén tus ideales y haz sólo lo que tú, como persona responsable, consideras conveniente. No dejes que nadie controle tu vida porque ¡es tuya!

**65. Da a conocer tu horario a tus colegas.** Si las llamadas telefónicas están siendo una distracción, di a tus amigos que sólo contestarás llamadas de las 7 a las 8 de la tarde. Quizá suene un poco absurdo, pero funciona.

**66. Disfruta del campus.** Si tienes ganas de aprender, la Universidad pone a tu disposición una gran cantidad de medios. En las bibliotecas universitarias puedes encontrar casi cualquier cosa que buscas y si no, preguntando, te dirán dónde puedes conseguir la información que deseas tener. Además, es el mejor lugar para conocer a gente y participar en todas las actividades que se celebran. No te las pierdas. ¿Quién ha dicho que es imposible aprender y divertirse al mismo tiempo?

**67. Si tienes pareja,** claro que podrás dedicarle tiempo, pero lo primero son tus estudios. Insistimos, recuerda cuáles son tus prioridades y si bien el amor es importante nunca debe ser un obstáculo para tu formación.

## ¿Cómo construirás tu futuro?

formándote en **comercio internacional**,  
aprendiendo dos **idiomas**,  
teniendo directivos como **profesores**,  
estudiando un año en el **extranjero**,  
realizando quince meses de **prácticas**,

**¡diplomándote en ESEC!**





**68.** Si dejas a tu chico/a en otra ciudad, procura ser feliz. El amor a distancia puede funcionar, pero también es verdad que a estas edades se cambia mucho y es fácil conocer a nueva gente. Si la relación se rompe, no sufras por ello en exceso. No intentes controlar algo que es imposible, céntrate en los estudios y disfruta de tu nueva vida.

**69.** Desarrollate como persona. En este primer año en la Universidad sentirás que de golpe has crecido. Dedicar tiempo al trabajo, a tus aficiones y a tus amistades, te ayudará a madurar.

### SALUD Y BIENESTAR

Al llegar a la universidad, muchos estudiantes tienen que vivir fuera de casa. Si bien ser independiente es una experiencia muy buena, también es un poco difícil porque de repente todo cambia a tu alrededor y puedes echar de menos a tu familia o amigos. Si en algún momento cunde el desánimo, tranquilo, eso es normal, no te dejes llevar por la melancolía y si necesitas ayuda, pídelo.

### TE AYUDARÁ

**70.** Centrarte en tus estudios. Si te ocupas de llevar al día las materias y pasas bastante tiempo en el campus, involucrado en la vida universitaria, ya verás como no tendrás tiempo para las preocupaciones. No te dejes llevar por la nostalgia y visites a tu familia o amigos cada fin de semana. Eso no te ayudará y dificultará tu adaptación a esta nueva etapa.

**71.** Sé activo. Ocupa tu tiempo libre practicando deporte o participando en actividades de tu Universidad.

**72.** Prepárate para sentirte te desbordado. Habrá momentos en los que sientas que no



puedes con todo. Pero como dice un estudiante, lo mejor es prepararte para sentirte no preparado. Es imposible que puedas controlar todo en tu vida. El truco es saber que no eres el único que se siente de esta forma.

### COME BIEN

**73.** Vigila tu alimentación. Lo que ingieres afecta a tu estado mental y anímico. Las hamburguesas y las pizzas congeladas son platos deliciosos, pero no te puedes limitar a eso. Si no, tendrás problemas de salud, engordarás y cuando tu abuela te vea, te echará la bronca por no comer bien.

**74.** Toma alimentos nutritivos. Da más importancia en tu dieta a los alimentos

ricos en fósforo, calcio y vitaminas, tales como los vegetales, el pescado, la leche, los huevos y las frutas.

**75.** Evita las comidas copiosas. Si no, te entrará sueño y no podrás estudiar.

**76.** No te saltes ninguna comida. Comer de manera ordenada, te ayuda a mantener tu nivel de energía.

### CUIDA TU MENTE

**77.** Duerme. ¡Esto es sencillo! ¿Verdad? Y claro que nadie te va a reñir si no vas a la cama temprano, pero necesitas dormir para recargar pilas y aprovechar el día siguiente.

**78.** Para estudiar, no tomes vitaminas como si fueran caramelos. La ingestión de fármacos tiene efectos y no hay nada mejor que el sueño, la comida sana y el deporte para tener una buena salud y estudiar bien.

**79.** Evita tomar bebidas ricas en cafeína, como el café o la cola, porque te pueden poner nervioso.

**80.** Aprende a relajarte. Respira hondo, usando toda la capacidad de los pulmones, con los músculos del diafragma, aspirando y espirando de forma profunda y rítmica. Te vendrá bien recurrir a esta respiración antes de un examen o cuando estés ansioso.

**81.** Relativiza las cosas. Todos pasamos momentos difíciles en la vida. Sin embargo, tienes que poner cada cosa en su sitio. Si suspendes un examen, el mundo no dejará de girar y para nada significa que no vales. La gravedad de un fracaso no depende tanto del fracaso en sí mismo, sino de tu manera de interpretarlo. Como decía Thomas Edison cuando le preguntaron por sus 10.000 intentos de inventar la



bombilla eléctrica antes de dar finalmente con la solución: “Yo no he fallado 10.000 veces; la bombilla fue un invento con 10.000 pasos”. Así que aprende de tus fracasos.

**82.** Si estás muy nervioso, apúntate a clases de relajación o de yoga. Ya verás como te ayudará a controlar tu nivel de estrés. Ooommm...

**83.** Habla con alguien. Si de veras te sientes mal, no dudes en compartir tus sentimientos con otra persona y no dejes que esos problemas te superen. No tienes porque afrontar en soledad un mal momento.

### DINERO

Gestionar bien el dinero es algo que suele coger desprevenido a los estudiantes. Ahora que eres completamente responsable de tus recursos económicos, sé prudente para no malgastar tu capital. Es muy recomendable que establezcas un presupuesto mensual para todos tus gastos.

**84.** Vigila tus llamadas. Si sueles hablar mucho por teléfono, al final del mes te puedes encontrar con una sorpresa. Lo mejor es que tengas una tarjeta de prepago para los casos de emergencia. ¡Nuestra definición de “emergencia” no abarca las llamadas a tu colega para saber si Lucía también va a la fiesta del sábado, ni tampoco votar 50 veces a tu favorito de OT!

**85.** Haz la lista de la compra. Para no caer en la tentación y llevarte el carro lleno de chocolatinas y aperitivos, lo mejor es que hagas una lista de lo que necesitas y vayas a la compra justo con el dinero que crees que vas a necesitar. ¡Evitarás caer en la compra compulsiva! Si vas con el estómago lleno, ¡mejor que mejor!

**86.** Deja dinero para tus caprichos. Es importante saber relajarse también. Lleva siempre contigo un poco de dinero para tomarte un helado con los amigos, hacerte un regalo o para ir al cine.

**87.** No acumules deudas. Paga lo que debes de forma regular. Si no gastarás el dinero que ya no tienes.

**88.** No les pidas dinero a otros estudiantes. Es la mejor manera de perder amigos.

**89.** Búscate la vida. En la universidad, seguro que tendrás tiempo de buscarte un trabajillo y tener un dinero extra. ¡Pero, ojo! Ten presente que tu prioridad es la carrera que estás haciendo. ¡De hecho, es gracias a ella que podrás conseguir un buen sueldo en el futuro!

**90.** Intenta encontrar unas prácticas relacionadas con tus estudios. Te aseguro que es algo que todas las empresas valorarán muy positivamente y tú, además de aprender, irás viendo las posibilidades que te ofrecen tus estudios.

### COMPARTIR ESPACIOS

¡Hogar, dulce hogar! Quizá estuvieras harto de tener que esperar dos horas antes de que tu hermana dejara de utilizar la ducha, quizá no aguantes más la música de tu hermano o los programas de televisión favoritos de tus padres. Ahora, ¡estás a salvo! O eso creías...

**91.** Respeta a los demás. La convivencia siempre supone un compromiso. Si cada uno cumple con su parte del “trato” es muy probable que todos os llevéis fenomenal y que lo paséis de maravilla. Simplemente tienes que intentar no molestar. Por ejemplo, no dejes el cuarto de baño sucio, baja el volumen de tu música, com-

parte las tareas domésticas y no permitas que tu pandilla de amigos invada vuestra casa.

**92.** Aprende a manejar las compras en común. Si en el hogar se necesitan cacerolas, detergente, una escoba o cosas por el estilo, parece obvio que tú y los que viven contigo compartáis este tipo de gastos. Sin embargo, es mejor evitar hacer eso para cosas más caras como un sofá o un microondas porque al final del año, puede que surjan muchos conflictos con respecto a quién se lleva qué.

**93.** No juzgues a tus compañeros a la ligera. Si tienes dificultades para compartir un piso o una habitación con alguien, intenta entender su modo de comportarse antes de hacerle reproches.

**94.** La comunicación es la mejor forma de resolver problemas. Habla tranquilamente y explícale lo que a ti te molesta.





**95.** No te enfades con tu compañer@ de piso o habitación. ¿Te imaginas compartiendo el mismo espacio con alguien con quien no te hablas? Es bastante desagradable. Así que no discutas, intenta llegar a un acuerdo que facilite la convivencia, aunque todo no sea tal y como a ti te gustaría. Luego, podrás cambiar de compañero, pero ahora busca llevar una vida lo más agradable posible.

### TAREAS DOMÉSTICAS

Si ya has puesto una vez en la lavadora todas tus camisetas blancas con tu gorra roja, eres el nuevo Bart Simpson... ¡y necesitas aprender algunas cosas básicas! Cumple con tus tareas domésticas de forma regular. Así vivirás en un lugar agradable y ¡vestirás ropa limpia!

**96.** Aprende a cocinar. Si sales fuera de casa y no vives en una Residencia o Colegio Mayor, tendrás que aprender a cocinar.

Llegará un momento que estarás harto del filete que ponen en la cafetería de tu Universidad y ¡techarás de menos la lasaña y las albóndigas de tu madre! Es un buen momento para aprender, ¿verdad? Además de nutritivo, ¡cocinar puede ser muy divertido! Cómprate un libro de cocina o bájate recetas de Internet... ¡Y que aproveche, claro!

**97.** Entérate bien de cómo lavar tu ropa. Antes de meter nada en la lavadora, lee con detalle las etiquetas. Ojo con la temperatura, no querrás ver cómo tu suéter preferido queda reducido a la talla de un bebé. Separa los colores del blanco y hasta que no veas que controlas la endiablada máquina, prueba suerte con la ropa que menos te gusta.

**98.** Establece un horario con las tareas. Para facilitar tu convivencia en un piso compartido es muy recomendable establecer

un horario semanal con las tareas básicas de la casa y cumplirlo ¡claro!

**99.** Limpiar, pero sin obsesionarte. No se trata de estar todo el día limpiando y que la casa brille, de hecho lo primero es estudiar. Sólo necesitas dedicarle un poquito de tiempo para hacer de la casa un lugar agradable.

**100.** Si necesitas más información sobre cómo hacer la colada o preparar tu plato preferido, ya sabes lo que tienes que hacer: ¡llama a tu madre! Ella siempre sabrá darte un buen consejo.

Para muchos los años universitarios son los mejores. Esta época representa el momento de máxima libertad mientras uno es joven. Con un poco de organización en tu día a día, sabrás sacarle el mayor partido y disfrutarás de una experiencia irrepetible. ¡No te olvides de disfrutar y aprovechar cada oportunidad!

