Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

2 004 estudiantes de nuevo ingreso se sumaron este año a la comunidad del TEC, en sus diferentes campus y centros académicos. La foto corresponde a la actividad de bienvenida del 2018 en el Campus TEC San José. Foto Fernando Montero Bolaños.

Un caso de estudio que te puede ayudar en tus primeros días en el TEC

¿Estrenándote en el TEC?

17 de Febrero 2022 Por: Fernando Montero Bolaños [1]

Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Campus Tecnológico Local San José, brinda su opinión profesional

Entre la alegría y la incertidumbre, Franco acaba de entrar al TEC. Es el primer miembro de su familia en ingresar a una universidad. Eso lo llena de orgullo, pero a la vez siente que es una gran responsabilidad y que no puede fallar.

Viene de experimentar dos años consecutivos de estudio remoto desde su casa, donde se tenía que repartir con sus hermanas menores el uso de la única computadora de escritorio de la que disponen.

Por un lado, piensa que la carga académica será menor, porque en el TEC solo matriculó seis materias, mientras que en el colegio tenía que llevar más de diez. Sin embargo, sus amigos le han advertido que la universidad no es lo mismo que el “cole” y que va a tener que “ponerle más ganas”. Eso lo asusta un poco, sobre todo por las matemáticas que tendrá que llevar, porque siente que en la secundaria no aprendió todo lo necesario para afrontar el nivel que se le exigirá en su carrera.

Por el momento, está tratando de comprender cuáles serán los cursos que llevará de forma virtual y cuáles de manera presencial. De hecho, tiene un curso semipresencial, pero todavía no sabe los horarios. Lo de la presencialidad lo asusta un poco por el tema del coronavirus, porque algunas de sus amistades ya se han contagiado aún guardando todas las medidas y estando vacunadas.

De fijo tendrá que hacer uso de la biblioteca, porque los textos de sus cursos son difíciles de conseguir y algo caros. Sabe que las bibliotecas están abiertas y que disponen de recursos en línea, pero desconoce si debe hacer algún trámite para inscribirse como usuario.

Además del estudio, Franco también quiere participar en grupos culturales y deportivos en el TEC, pero no sabe si hay actividades de esa naturaleza que se estén realizando bajo las medidas sanitarias por la pandemia. Adicionalmente, no tiene certeza de que le rinda el tiempo igual que en el colegio, donde participó de todo lo habido y por haber.

Un poco desorientado, Franco buscó apoyo en el Centro de Atención Integral en Salud del TEC, donde encontró a Darlen Blanco Benamburg, una de las psicólogas, y las siguientes son algunas de sus recomendaciones.

Recomendaciones de la psicologa Darlen Blanco Benamburg:

- Para empezar, quisiera felicitar a todos aquellos que, como Franco, están iniciando una nueva etapa en su proceso de formación y que, muy probablemente, coincide con el ingreso a la edad adulta, lo cual implica asumir una serie de cambios y responsabilidades. Es esperable y comprensible que, como todo cambio, genere inquietudes, expectativas y hasta ciertos temores.

- Se requiere un periodo de adaptación a esta etapa, por lo que se debe ser paciente pero proactivo. Al ser una nueva experiencia, es probable que desconozcás algunas cosas, por lo que no se debe pretender “saberlo todo” ni “tener todo bajo control”. Más bien lo que se recomienda es tener la asertividad para reconocerlo y buscar la orientación o el apoyo necesario para aclarar esas dudas e ir aprendiendo.

- Por otra parte, es importante tener claras las expectativas en relación con la vida universitaria, con la carrera, y todo lo que implique este proceso de formación académica,

procurando que estas sean adaptadas a la realidad y a las posibilidades.

- Muchas veces, como lo menciona Franco, cargamos con el peso de las expectativas de la familia y de otras personas sobre nuestros hombros, lo cual no es que esté mal. Es esperable que los padres, por ejemplo, se sientan orgullosos y expectantes sobre los logros de los hijos. Sin embargo, es necesario equilibrar dichas cargas y priorizar las propias expectativas, tomando en cuenta los intereses y necesidades personales, para mantener la motivación y encontrar la satisfacción en lo que se hace.

" Recordemos que lo que está en juego, de alguna manera, es el proyecto de vida de cada quien y eso es algo muy personal. Eso no quiere decir que no podamos compartir este proceso con las personas cercanas, si así lo deseamos. " *Darlen Blanco Benamburg, psicóloga TEC*

- La actitud con la que se afrontan los retos de la vida puede marcar la diferencia. Hay una frase que dice que “el problema no son las cosas, sino la forma como pensamos sobre ellas”. De ahí que es preferible generar pensamientos positivos, constructivos y motivadores en vez de pensamientos ansiosos o generadores de inseguridad.

- En cuanto a la carga académica es recomendable, en primer lugar, asumir que, como le indican sus amigos a Franco, en la universidad es mayor o muy distinta a lo que se acostumbra en el colegio “aunque se lleven menos materias”. Cada curso o materia demanda una cantidad de horas aparte de las clases, dedicadas para el cumplimiento de deberes específicos. Esto obliga a planificar el tiempo desde el inicio y organizarse de una manera adecuada y realista, sin descuidar aspectos básicos para el buen funcionamiento.

" En esa planificación del tiempo hay que tomar en cuenta la importancia de los tiempos de alimentación, descanso, sueño, socialización, recreación e incluso de traslado cuando lo amerita. Recordemos que somos seres integrales y que para funcionar bien en lo que hagamos, necesitamos estar bien. " *Darlen Blanco Benamburg, psicóloga TEC*

- Establecer prioridades puede ayudar a visualizar de manera realista cuánto tiempo se dispone para las diferentes actividades. Hay que valorar cuán conveniente puede ser incluir actividades extracurriculares en la rutina diaria desde el primer semestre o si es preferible dosificarlas o esperar al segundo semestre para hacerlo, por ejemplo. Esto con el fin de irse habituando a las exigencias sin saturarse ni descuidar el rendimiento académico.

- Habrá momentos en los que se tendrá que sacrificar o reducir espacios de placer por cumplir ciertos deberes, pero el autocuidado no debe dejarse de lado. Esto para procurar la salud física y mental necesarias para lograr una buena adaptación y rendimiento.

- Como parte del proceso de adaptación a la vida universitaria, sería recomendable aprovechar los primeros días del curso lectivo para informarse sobre cosas que facilitan el transitar por el TEC, como el funcionamiento de las bibliotecas [2] y qué facilidades les ofrecen a estudiantes de primer ingreso, así como requisitos para acceder a estas. También conocer sobre grupos y organizaciones estudiantiles dentro del TEC y en cada

carrera, además de las opciones que existen de cursos recreativos, culturales y deportivos, para lo cual se puede consultar a la Escuela de Cultura y Deporte [3].

- Por otra parte, están los servicios de soporte a la academia. Entre ellos, el Departamento de Orientación y Psicología (DOP) [4], el cual puede brindar apoyo psicoeducativo, como consultas sobre tutorías para determinados cursos. Asimismo, está el Departamento de Becas y Gestión Social [5] y la Clínica de Atención Integral en Salud (CAIS) [6], la cual ofrece servicios de psicología clínica, enfermería, medicina, odontología, nutrición y atención de emergencias.

- Algo muy importante desde el primer día es reconocer que cada persona experimenta los cambios de una forma diferente, pero que, si se generan las condiciones necesarias, puede adaptarse mejor a dichos cambios. El contexto de pandemia y la virtualidad conllevan algunas presiones extra, pero con optimismo y paciencia se pueden ir superando. Además, verlo como una oportunidad de crecimiento personal, pensar que no se está solo, evitar comparaciones burdas o innecesarias y, sobre todo, pedir ayuda si se necesita.

Amigos en el camino:

Centro de Atención Integral en Salud (CAIS) [6]
Escuela de Cultura y Deporte [3]
Departamento de Orientación y Psicología (DOP) [4]
Departamento de Becas y Gestión Social [5]
Sistema de Bibliotecas del TEC [2]

Para citas de psicología clínica en el Campus Tecnológico Local San José podés escribir al correo dblanco@tec.ac.cr [7].

Y para citas de medicina y odontología en ese mismo campus, podés hacerlo mediante el sistema:

- Citas presenciales: aplics.tec.ac.cr/citas
- Cita de telemedicina: 2550-9176 (de 8 a.m. a 12 m.d. y de 1 p.m. a 4 p.m.)

Source URL (modified on 02/17/2022 - 10:50): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4086

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos
[2] https://www.tec.ac.cr/sistema-bibliotecas-tec
[3] https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-cultura-deporte
[4] https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia
[5] https://www.tec.ac.cr/unidades/area-trabajo-social/servicios
[6] https://www.tec.ac.cr/unidades/clinica-atencion-integral-salud
[7] mailto:dblanco@tec.ac.cr