



Fecha: 11/03/2017  
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE  
Pag: 12  
Art: 2  
Título: GUÍA PARA NO METER LA PATA EN TUS PRIMEROS DÍAS COMO MECHÓN

Tamaño: 24,6x33,6  
Cm2: 827,1

Tiraje: 111.000  
Lectoría: 291.000  
Estimación:  No Definido

Regla de oro: evita polemizar, divagar o dictar cátedra sobre temas que apenas conoces

# Guía para no meter la pata en tus primeros días como mechón

**Capacidad de adaptación, sociabilidad y tolerancia a la frustración:  
algunas de las habilidades blandas que deberás fortalecer.**

BANYELIZ MUÑOZ A.





Fecha: 11/03/2017

Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE

Pag: 12

Art: 3

Título: GUÍA PARA NO METER LA PATA EN TUS PRIMEROS DÍAS COMO MECHÓN

Tamaño: 14,3x15,1

Cm2: 215,6

Tiraje: 111.000

Lectoría: 291.000

Estimación:  No Definido

## Un nuevo mundo

Estamos en plena temporada de mechones y mechoneos. Durante estas semanas, las aulas se llenan de muchachos ansiosos por su debut en la educación superior; muchos no saben bien con qué mundo se van a encontrar, cuál será la onda con sus nuevos compañeros y cómo se relacionarán con los profes en un contexto muy distinto al colegio.

Para enfrentar el estrés, expertos en educación subrayan la importancia de ir potenciando las llamadas habilidades blandas. Muy cacareado, en simple este término alude a trabajar ciertos rasgos de la personalidad para mejorar las relaciones interpersonales. Jade Ortiz, coordinadora nacional del área clínica de la Escuela de Psicología de la U. Santo Tomás, cuenta que muchos jóvenes cojean en este ámbito; lo bueno, subraya, es que hay formas de ir desarrollando estas habilidades.

## Así preparó su debut

**Yasmín Ahumada** (18, en la foto) se estrenó hace una semana como universitaria: acaba de entrar a estudiar Geografía en la PUC de Valparaíso. Durante las vacaciones recibió “asesoría” de su hermano mayor, quien hace poco egresó del mismo plantel. “Lo primero es ser yo misma. Lo segundo, demostrar simpatía, compañerismo y ser participativa en todas las instancias académicas que vayan surgiendo”, comenta.



## Las 4 reglas

### Socializa

Lo primero es tener claro que tus nuevos compañeros probablemente están igual de estresados que tú. Francisca Hormaechea, coordinadora de apoyo y bienestar estudiantil de Duoc UC, dice que para generar vínculos rápido es crucial ser sociable y relacionarte con personas nuevas. “Eso puede generar futuras redes de contacto y apoyo”, recalca. Coincide Marcelo Fagalde, docente de la Escuela de Psicología de la UDLA, quien dice que a esta edad es más sencillo integrarse a grupos: compartir con gente nueva se logra buscando intereses y gustos en común. Para Jade Ortiz, de la **UST**, la primera regla es acomodarse al nuevo escenario sin frustrarte. Si metes la pata con un comentario, no tengas temor de quedar estigmatizado: siempre habrá oportunidades para reinventarte. Por eso, enfatiza la importancia de mostrarte frente al resto como realmente eres, sin dejar de ser amable. “Procura saludar, mirar a los ojos, conocer el nombre de tu interlocutor, sonreír y ofrecer ayuda”, detalla.

### Participa

Fagalde sugiere que en esta etapa es buena idea integrarte al máximo de instancias posibles: grupos de estudio, talleres y también carretes. A nivel académico, es crucial saber trabajar en equipo, dice Hormaechea: “Eso permite comprender que, al ser estudiante, uno forma parte de algo mayor; si se unen los esfuerzos de cada compañero, existe mayor probabilidad de éxito del equipo”.

### Gobiérnate

Jade Ortiz entrega un consejo bien concreto: evita entrometerte en conversaciones o debates donde claramente no tienes una opinión formada. Antes de dar una opinión tajante, pregúntate si de verdad sabes sobre lo que se está hablando. La incontinencia verbal hoy es un vicio evidente en las aulas, donde muchos alumnos novatos interrumpen a los profesores sólo para divagar. “Si vas a dar opiniones, ojalá que no incluyan prejuicios o dogmatismos para que no seas mal interpretado. Las conversaciones más profundas son para cuando se ha logrado una buena primera impresión”, subraya. En ese sentido, Hormaechea indica que es fundamental aprender a soportar situaciones estresantes, que suelen ser nuevas para mechones acostumbrados a la cómoda burbuja colegial. “Ello demuestra control y autoconocimiento, ya que deja en evidencia la habilidad para enfocarse en lo que es realmente relevante”, apunta. También destaca la importancia de tener la capacidad para resolver problemas sin entrar en pánico.

### Disfruta

Muy probablemente, estos serán los años más entretenidos de tu vida: no los desaproveches. “Debes reconocer que el ánimo en estos años es festivo, casi carnavalesco; hay pocas normas en los juegos y actividades recreativas en el contexto de integración estudiantil. El objetivo es conocer, integrarse y pasarlo bien”, recalca Fagalde.