¿Y ahora qué?

Mitos y realidades de la vida universitaria

Paula Garnero y Jacqueline E. Moreno

UniRío editora

Colección PASATEXTOS

Serie
Competencias
para la vida universitaria

ISBN 978-987-688-678-9
e-book

El paso de la secundaria a la universidad es un momento importante, lleno de expectativas, dudas y también de muchos mitos. A veces escuchamos opiniones de amigos, familiares o redes sociales que no siempre reflejan la realidad, o lo que vos realmente querés para tu futuro.

En esta etapa aparecen decisiones que pueden generar **incertidumbre**, como la elección de una carrera o la idea de empezar a construir un proyecto personal. No siempre es fácil saber qué elegir, ni es posible tener todo claro desde el principio, pero incluso esas dudas forman parte de la experiencia.



Fuente: imagen elaborada con chat GPT

Frente al desafío de tener que tomar decisiones, es común que surjan ideas anticipadas sobre cómo es la vida universitaria: que es demasiado difícil, que hay que ser "muy inteligente", que nadie acompaña o que no hay margen para equivocarse. Muchas de estas creencias funcionan como mitos que pueden generar miedo o desmotivación.

Si te encontrás atravesando este proceso, **¡estás en el lugar correcto!** Esta guía práctica propone un espacio para reflexionar, cuestionar esas ideas y acercarse a una visión más realista de lo que implica estudiar en la universidad. El objetivo no es dar respuestas definitivas, sino acompañar el proceso de pensar, informarse y tomar decisiones más conscientes.

¡PARA ROMPER EL HIELO!

Con lo primero que se te venga a la mente, reflexioná y completá estas frases (no hay respuestas correctas o incorrectas):

☆ Después del secundario, yo quiero .....
.....

☆ Lo que más me entusiasma de empezar una carrera es .....
.....

☆ Lo que más me preocupa de la universidad es .....
.....

☆Creo que estudiar en la universidad va a ser .....
.....

☆Me imagino que los estudiantes universitarios son .....
.....

☆Algo que escuché sobre la universidad es .....
.....



Para pensar un poco más...

Las ideas que escribiste combinan deseos, expectativas y también algunas dudas o creencias sobre la vida universitaria. Muchas de ellas vienen de lo que escuchamos de otras personas, de experiencias cercanas o de lo que imaginamos.

A lo largo de esta guía, te invitamos a revisar cuáles de esas ideas son realmente así, cuáles pueden cambiar y cuáles dependen de la percepción de cada persona. La experiencia universitaria no es igual para todos: se construye paso a paso, con aciertos, errores y aprendizajes. Este es solo el comienzo de ese recorrido.

IDEAS QUE CIRCULAN: *¿MITO O REALIDAD?*



Antes de empezar... ¿sabés qué significa la palabra mito?

Un mito es algo que se dice tanto que parece verdad, aunque no esté comprobado o sea solo parcialmente cierto.

Al pensar en la universidad, es muy común que aparezcan ideas previas construidas a partir de lo que escuchamos de otras personas o vemos en distintos espacios. Comentarios de familiares, experiencias de amigos, publicaciones en redes sociales o incluso, lo que muestran las series y películas van formando una imagen de *"cómo debería ser"* la vida universitaria.

Sin embargo, no todas esas ideas reflejan lo que realmente sucede. Algunas son exageraciones, otras generalizaciones y muchas veces responden a experiencias individuales que no son iguales para todos. Esto puede generar expectativas poco realistas, *tanto positivas como negativas*: desde pensar que todo será imposible hasta creer que será completamente fácil o sin dificultades.

Por eso, es importante detenerse a analizar estas creencias y preguntarse qué hay de cierto en ellas. Reconocer los mitos permite reducir la incertidumbre, cuestionar prejuicios y acercarse a una mirada más realista sobre lo que implica estudiar en la universidad.

A continuación, te proponemos revisar algunas de las ideas más comunes y reflexionar sobre aquellas que se asocian más a mitos y a aquellas que, efectivamente, son reales.

IDEA 1: nueva institución, nuevas reglas. Realidad

El ingreso a la universidad implica comenzar en una institución diferente, con formas de organización y funcionamientos particulares. En ese sentido, es cierto que se trata de un cambio: aparecen nuevas reglas, otros modos de evaluación y una forma distinta de vincularse con el estudio. Sin embargo, no se trata de un sistema *"sin reglas"* ni completamente desconocido. Más bien, la universidad propone un tipo de organización diferente, donde se espera mayor autonomía, responsabilidad personal y capacidad de adaptación.

El desafío no es solo aprender nuevas normas, sino también comprender cómo funcionan y cómo gestionarse dentro de ese nuevo contexto.



Para pensar

Cambiar de institución no es sólo cambiar de lugar, sino aprender nuevas formas de organizarse y de asumir responsabilidades.

Actividad: Comparar para entender

A continuación, encontrarás un cuadro con diferentes aspectos de la vida académica. En la columna **"Universidad"** vas a ver información general sobre cómo suele ser esta etapa. Tu tarea es completar la columna **"Escuela secundaria"** con lo que vivís o has vivido.

Vida académica	Escuela Secundaria	Universidad
¿Cómo son los horarios?		No siempre son fijos, pueden cambiar según la materia. Por ejemplo, un día podés tener una franja horaria de 8 a 14 hs, otro de 12 a 16 hs.
¿Cuánto dura una clase típica?		2 hs.
¿Qué pasa si faltás?		La asistencia puede no ser obligatoria o controlada en todas las materias, pero puede tener un impacto negativo en el cursado o aprobación.
¿Qué materiales se usan para estudiar?		Apuntes, libros, campus virtual en gran cantidad.
¿Cuántos docentes hay por materia?		Puede haber varios docentes por asignatura (cátedra: profesor/a y ayudantes).

Una vez que hayas completado el cuadro, pensá:

- ¿En qué aspectos creés que hay más cambios? .....
  .....
- ¿En cuáles pensás que no cambia tanto como imaginabas? .....
  .....
- ¿Qué habilidades creés que vas a necesitar más en la universidad? .....
  .....

IDEA 2: *más* libertad, *menos* exigencia. Mito

En el secundario, seguramente, estás acostumbrado/a a ciertas reglas: presencia activa del preceptor/a, horarios fijos, mayor control cotidiano. En comparación con la universidad, esta última puede parecer que es "más relajada", pero esto no significa que haya menos exigencias, sino que cambian las formas: se espera que cada estudiante organice su tiempo, siga las cursadas, cumpla con entregas y busque ayuda cuando la necesita. Las "reglas" no desaparecen, sino que se vuelven menos explícitas y requieren de una participación más activa y responsable.

Es verdad que, comparado con el secundario, en la universidad hay más libertad, pero eso no significa menos exigencia, sino otro tipo de obligaciones. Nadie te controla constantemente, pero se espera que cumplas.

No siempre hay seguimiento diario -como por ejemplo, el que tenés de tu preceptor para no quedarte libre por faltas o tu profesor para que entregues una tarea pendiente-, pero sí evaluaciones que integran mucho contenido, por ejemplo. Tenés más decisión sobre tu tiempo, pero también más responsabilidad sobre los resultados. **En otras palabras: la exigencia no desaparece, cambia de forma.**



Para pensar

Ser estudiante universitario implica desarrollar autonomía: organizarte, sostener el estudio en el tiempo y tomar decisiones sobre cómo aprender.

Actividad: Libertad en acción



Fuente: imagen creada con chat GPT

Para pensar:

1. ¿Dónde aparece la "libertad" en esta situación? .....
   .....
2. ¿Qué dificultades le puede traer esa forma de organizarse? .....
   .....
3. ¿Qué podría hacer distinto para aprovechar mejor su tiempo? .....
   .....
4. Si estuvieras en su lugar, ¿qué harías vos? .....
   .....

IDEA 3: estudiar en la universidad es muy difícil. Mito

Estudiar en la universidad exige relacionarse de una manera diferente con el conocimiento, si lo comparamos con los aprendizajes en el secundario: mayor cantidad de contenidos, textos más complejos, evaluaciones exigentes. Se ven más temas en menos tiempo, con clases que avanzan rápido. Los textos suelen ser más largos y difíciles (por ejemplo, capítulos de libros, artículos académicos o autores que usan lenguaje técnico). Las evaluaciones no solo piden repetir información, sino también comprender, relacionar conceptos y elaborar respuestas propias (como preguntas a desarrollar, análisis de casos o parciales escritos extensos).

¿Suena desafiante, no? Es verdad, esto puede llevar a pensar que *"es demasiado difícil"* o que no es para cualquiera. Pero la realidad es que no es imposible. Solo hay que tener en cuenta que los contenidos suelen ser más profundos y requieren mayor comprensión. Se espera que el estudiante tenga un rol más activo y es necesario aprender nuevas formas de estudiar. Entonces, no se trata de *"ser capaz o no"*, sino de **aprender a estudiar en ese contexto**.



Actividad: Semáforo de desafíos universitarios

Leé las siguientes situaciones y marcá con color según qué tan difícil creés que sería para vos:

- *Me resultaría muy difícil* 🔴
- *Me cuesta un poco* 🟡
- *Fácil para mí* 🟢

Leer textos largos y complejos

- Preparar exámenes donde hay que explicar y relacionar ideas
- Organizarme sin que me digan qué hacer cada día
- Tener varias materias al mismo tiempo con contenidos distintos
- Preguntar en clase, pedir ayuda a docentes o compañeros cuando no entiendo algo
- Tener un ambiente de estudio y materiales ordenados
- Hacer una lista diarias de tareas y cumplirlas

Mis mayores desafíos

Elegí las **2 situaciones que marcaste con rojo** 🔴 (o las más difíciles para vos):

- Desafío 1: ……
  - ¿Qué podría hacer para afrontarlo o mejorarlo?
    ……

- Desafío 2: .....
  - ¿Qué podría hacer para afrontarlo o mejorarlo?
    .....



Para pensar

Lo importante no es evitar las dificultades, sino aprender estrategias para enfrentarlas.

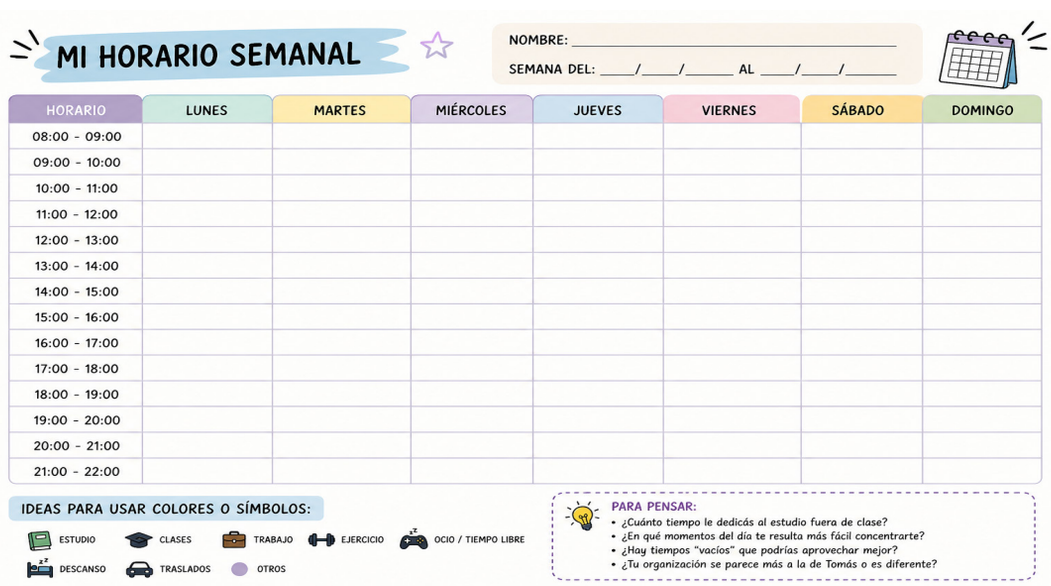
IDEA 4: en la universidad, es necesario organizar tus tiempos de estudio, cursado y descanso. Realidad

En la universidad, los horarios de clase son solo una parte de la rutina. Para poder sostener el cursado y aprender los contenidos, es importante planificar cuándo estudiar, cuándo asistir a clases y cuándo descansar.



Actividad: mi semana actual

Antes de pensar en la universidad, armá cómo es una semana típica en tu vida en el siguiente horario semanal.



MI HORARIO SEMANAL

NOMBRE: _____

SEMANA DEL: ____/____/_____ AL ____/____/_____

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							

IDEAS PARA USAR COLORES O SÍMBOLOS:

ESTUDIO · CLASES · TRABAJO · EJERCICIO · OCIO / TIEMPO LIBRE · DESCANSO · TRASLADOS · OTROS

PARA PENSAR:
- ¿Cuánto tiempo le dedicás al estudio fuera de clase?
- ¿En qué momentos del día te resulta más fácil concentrarte?
- ¿Hay tiempos "vacíos" que podrías aprovechar mejor?
- ¿Tu organización se parece más a la de Tomás o es diferente?

Fuente: imagen creada con chat GPT

Una vez que lo hayas completado, observalo detenidamente y respondé:

- ¿En qué usás más tiempo actualmente? .....
  .....
- ¿Qué cambiaría si incorporaras estudio universitario en esta rutina? ....
  .....



Para pensar

Conocer cómo organizás hoy tu tiempo es el primer paso para poder adaptarlo a la vida universitaria.

IDEA 5: si me va mal, no sirvo para esto. Mito

En la universidad es común atravesar dificultades o resultados que no son los esperados. Pero es importante que sepas que una mala nota o un examen desaprobado **no define la capacidad de una persona,** sino que indica que todavía hay algo por aprender o mejorar en la forma de estudiar. Aprender también implica equivocarse y ajustar estrategias.



Actividad: Detectives del pensamiento

Tanto en la universidad como en la vida cotidiana, suelen aparecer pensamientos automáticos cuando algo no sale como esperábamos. Pero… **¿son hechos reales o solo interpretaciones?** Te proponemos leer las siguientes situaciones hipotéticas y analizar a qué tipo de pensamiento refieren (al final de la guía podrás encontrar las claves de respuesta para esta actividad).

- *“Si me fue mal, no sirvo para esta carrera”*
  - A. Hecho comprobado
  - B. Opinión / interpretación automática
  - C. Dato académico
  - ¿Por qué? .....

- *“Entregué el trabajo práctico después de la fecha límite”*
  - A. Hecho comprobado
  - B. Pensamiento catastrófico
  - C. Opinión personal
  - ¿Por qué?.....

- *"Me costó este parcial, tengo que cambiar mi forma de estudiar"*

  A. Hecho comprobado
  B. Interpretación útil
  C. Excusa

  - ¿Por qué? ……

- *"Todos los estudiantes entienden todo rápido menos yo"*

  A. Hecho comprobado
  B. Suposición general
  C. Estrategia de estudio

  - ¿Por qué?……



Para pensar

No todo lo que pensamos en momentos de frustración es un hecho real; muchas veces es solo una interpretación que se puede revisar.



Actividad de cierre

Si llegaste hasta acá, **¡te agradecemos por habernos leído!** Solo nos queda un pasito más: completá el cuestionario que te dejamos a continuación para conocer si pudiste realizar las actividades y qué tan útil te resultó nuestra guía.

ACCEDÉ AL CUESTIONARIO

¡Gracias!

Te deseamos muchos éxitos en tus proyectos

Claves de respuesta de la actividad *"Detectives del pensamiento"*

- "Si me fue mal, no sirvo para esta carrera"
Respuesta: B. Opinión / interpretación automática
- ¿Por qué? Porque una mala nota no define la capacidad de una persona, ni significa que no sirva para la carrera. Es una conclusión apresurada basada en una situación puntual.

- "Entregué el trabajo práctico después de la fecha límite"
Respuesta: A. Hecho comprobado
- ¿Por qué? Porque describe una situación concreta y verificable. ¡Ojo! Eso no tiene que ver con tu capacidad, sino con una acción puntual que ocurrió en un momento determinado. Para evitar que vuelva a pasar, puede ayudar organizarse mejor o revisar las fechas de entrega con anticipación.

- "Me costó este parcial, tengo que cambiar mi forma de estudiar"
Respuesta: B. Interpretación útil
- ¿Por qué? Porque reconoce una dificultad concreta y propone una solución o cambio para mejorar, en lugar de sacar conclusiones negativas sobre uno mismo.

- "Todos los estudiantes entienden todo rápido menos yo"
Respuesta: B. Suposición general
- ¿Por qué? Porque no se puede saber realmente cómo aprenden o cuánto les cuesta a todos los demás estudiantes. Es una comparación basada en una percepción y no en hechos comprobados.

Bibliografía de consulta

Duche Pérez, A. B., et al. (2020). *Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria*. Revista de Ciencias Sociales. Disponible en https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565479&

Giler-Zambrano, R. M. (2023). Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de Primer Semestre de Entornos Rurales. Erevna: Research Reports, 1(2), 1-11. https://doi.org/10.70171/qkqs2r23

Guía del estudiante. Material sobre estrategias de estudio para estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la modalidad presencial y distancia. Elaborado en conjunto por el equipo de gestión de la Secretaría Académica de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Río Cuarto. Res. CD. N° 183/24. Disponible en: https://www.eco.unrc.edu.ar/guia-del-estudiante/

Garnero, Paula
¿¡Y ahora qué!? : mitos y realidades de la vida universitaria / Paula Garnero ; Jacqueline E. Moreno. - 1a ed. - Río Cuarto : UniRío Editora, 2026.
Libro digital, PDF - (Pasatextos. Serie Competencias para la vida universitaria)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-688-678-9

1. Materiales Didácticos. 2. Universidades Públicas. 3. Material Auxiliar para la Enseñanza . I. Moreno, Jacqueline E. II. Título
CDD 370

2026 © *UniRío editora*. Universidad Nacional de Río Cuarto
Ruta Nacional 36 km 601. (X5804) Río Cuarto – Argentina
Tel.: 54 (358) 467 6309
editorial@ac.unrc.edu.ar . www.unirioeditora.com.ar

Primera Edición: setiembre de 2026 . ISBN 978-987-688-678-9

Coordinadores: Pablo Pizzi, Celina Martini, Sebastián Ruiz, Carolina Roldan, María Luisa Ledesma.

Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 2.5 Argentina.
http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/ar/deed.es_AR

Uni. Tres primeras letras de “Universidad”. Uso popular muy nuestro; la Uni. Universidad del latín “universitas” (personas dedicadas al ocio del saber), se contextualiza para nosotros en nuestro anclaje territorial y en la concepción de conocimientos y saberes construidos y compartidos socialmente.
El río. Celeste y Naranja. El agua y la arena de nuestro Río Cuarto en constante confluencia y devenir.
La gota. El acento y el impacto visual: agua en un movimiento de vuelo libre de un “nosotros”.
Conocimiento que circula y calma la sed.

Consejo Editorial

Facultad de Agronomía y Veterinaria
Prof. Virginia Mac Loughlin y
Prof. Andrea del Valle Rivarola

Facultad de Ciencias Económicas
Prof. Clara Sorondo

Facultad de Ciencias Exactas, Físico-Químicas y Naturales
Prof. Laura Dalerba y Prof. Clarisa Bionda

Facultad de Ciencias Humanas
Prof. José Di Marco y Prof. Claudio Asaad

Facultad de Ingeniería
Prof. Marcelo Alcoba y Prof. Martín Broglia

Biblioteca Central Juan Filloy
María Eugenia Somaré y Sandra Murúa

Secretaría Académica
Prof. Pablo Pizzi y Prof. Gabriel Carini

Equipo Editorial

Secretaria Académica: *Pablo Pizzi*

Director: *Gabriel Carini*

Equipo:
José Luis Ammann, Maximiliano Brito, Ana Carolina Savino, Lara Oviedo, Roberto Guardia, Marcela Rapetti y Daniel Ferniot

e-book

¿Y ahora qué?

Mitos y realidades de la vida universitaria

Paula Garnero y Jacqueline E. Moreno

Serie Competencias para la vida universitaria

Colección PASATEXTOS

El presente material forma parte de una serie de cuadernillos que se inscriben en la Colección Pasatextos. Esta colección reúne materiales didácticos destinados a favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje en el nivel de grado; y adquiere un valor estratégico en la consolidación de políticas académicas orientadas al acompañamiento de las trayectorias estudiantiles.

ISBN 978-987-688-678-9

UniRío editora

Universidad Nacional de Río Cuarto

Secretaría Académica