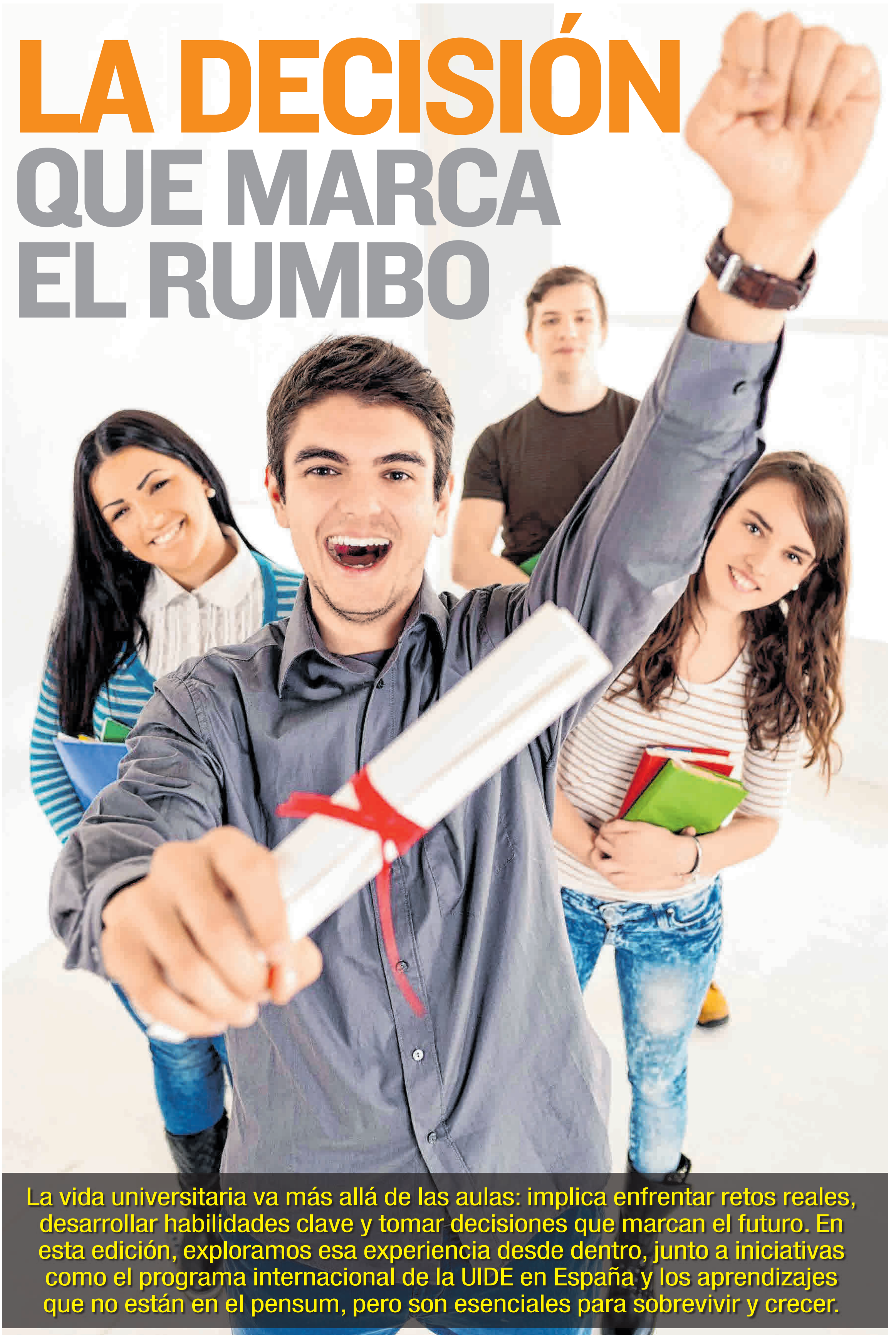


LA DECISIÓN QUE MARCA EL RUMBO



La vida universitaria va más allá de las aulas: implica enfrentar retos reales, desarrollar habilidades clave y tomar decisiones que marcan el futuro. En esta edición, exploramos esa experiencia desde dentro, junto a iniciativas como el programa internacional de la UIDE en España y los aprendizajes que no están en el pensum, pero son esenciales para sobrevivir y crecer.

ENTRE LA LIBERTAD Y LA PRESIÓN, la verdadera vida universitaria en Ecuador



Ingresar a la universidad no es solo un logro académico, es un cambio radical de vida. Nuevas responsabilidades, presión emocional y decisiones que marcan el futuro convierten esta etapa en un desafío real.

Juliana Valle dejó su ciudad natal, Santo Domingo de los Tsáchilas, para mudarse a Guayaquil y empezar su vida universitaria con el respaldo económico de sus padres. En cambio, Lady Lascano decidió quedarse en Esmeraldas, viviendo con su familia, para trabajar, ahorrar y, más adelante, cumplir su meta de estudiar en Quito. Por su parte, Cristian López reside con los suyos mientras cursa el tercer semestre de Derecho.

Tres caminos distintos, una

misma meta: construir un futuro a través de la educación. Porque la vida universitaria en Ecuador no responde a un solo molde; está hecha de realidades diversas, decisiones difíciles y esfuerzos silenciosos. En este texto queremos acercarlo a esa experiencia tal como es: auténtica, desafiante y profundamente humana.

Para muchos jóvenes en Ecuador, entrar a la universidad representa independencia, crecimiento y la posibilidad de construir un futuro propio. Sin embargo, la realidad suele ser más compleja.

El primer año es, sin duda, el más desafiante. Una etapa de adaptación donde las expectativas chocan con nuevas exigencias académicas, sociales y emocionales.

A diferencia del colegio, donde el acompañamiento es constante, la universidad exige autonomía. Nadie te persigue por tareas pendientes ni controla tu asistencia con la misma rigurosidad. Aquí, el estudiante pasa a ser completamente responsable de su proceso, y esa libertad —mal gestionada— puede convertirse en el principal obstáculo.

DEL COLEGIO A LA UNIVERSIDAD: UN CAMBIO DE REGLAS

Una de las primeras sorpresas que enfrentan los estudiantes es la diferencia entre ambos sistemas. En el colegio, el aprendizaje suele ser guiado, estructurado y evaluado de manera continua. En la universidad, en cambio, el enfoque es más analítico y autónomo.

Las clases pueden ser más extensas, los contenidos más densos y las evaluaciones menos frecuentes, pero mucho más determinantes. Un solo examen puede definir gran parte de la nota final. Además, los docentes esperan que el estudiante investigue, cuestione y profundice por su cuenta.

A esto se suma un cambio en la dinámica social. Mientras en el colegio los grupos suelen mantenerse estables, en la universidad es común interactuar con personas de distintas edades, contextos y objetivos. Adaptarse a esta diversidad también forma parte del proceso.

¿CÓMO SOBREVIVIR AL PRIMER AÑO?

El primer año universitario es una mezcla de entusiasmo e incertidumbre. Muchos estudiantes enfrentan dificultades académicas por no haber desarrollado hábitos de estudio sólidos, mientras que otros lidian con la presión de cumplir expectativas familiares o personales. Sobrevivir a este primer tramo implica entender que no se trata de ser perfecto, sino de aprender a adaptarse. Reconocer las propias debilidades, pedir ayuda cuando sea necesario y construir una rutina son claves fundamentales. También es importante aceptar que equivocarse es parte del proceso. Cambiar de carrera, reprobar una materia o sentirse desmotivado no significa fracaso, sino una oportunidad para replantear el camino.



ESTUDIAR Y TRABAJAR: EL DESAFÍO DE EQUILIBRARLO TODO

En Ecuador, una gran parte de los universitarios combina sus estudios con un empleo. Ya sea por necesidad económica o por deseo de independencia, esta dualidad implica un reto importante: la gestión del tiempo.

Organizar la jornada se vuelve esencial. No basta con asistir a clases; hay que cumplir con trabajos, estudiar para exámenes y, al mismo tiempo, responder a responsabilidades laborales. Sin planificación, el desgaste físico y mental aparece rápidamente.

El uso de herramientas como agendas, calendarios digitales o aplicaciones de organización puede marcar la diferencia. Establecer prioridades, dividir tareas grandes en pequeñas metas y reservar espacios de descanso son estrategias clave para evitar el agotamiento.

SALUD MENTAL: EL TEMA DEL QUE POCO SE HABLA

Aunque cada vez se visibiliza más, la salud mental sigue siendo un tema pendiente en la vida universitaria. La ansiedad, el estrés y la sensación de insuficiencia son experiencias comunes entre estudiantes, especialmente durante los primeros semestres.

La presión académica, sumada a factores económicos y personales, puede generar un desgaste significativo. Muchos jóvenes, además, enfrentan estos desafíos lejos de sus familias o redes de apoyo.

Reconocer señales de alerta como insomnio constante, falta de concentración, irritabilidad o desmotivación es fundamental. Buscar apoyo psicológico no debe verse como una debilidad, sino como una herramienta para fortalecer el bienestar.

UNA ETAPA QUE TRANSFORMA

La vida universitaria en Ecuador está lejos de ser un camino lineal. Es una etapa de construcción personal, donde no solo se adquieren conocimientos, sino también habilidades para la vida: resiliencia, autonomía y capacidad de adaptación.

Entre jornadas largas, exámenes exigentes y decisiones importantes, los estudiantes también descubren quiénes son y hacia dónde quieren ir. Y aunque el proceso pueda ser abrumador, también es profundamente transformador.

Porque al final, sobrevivir a la universidad no significa solo graduarse, sino salir de ella siendo una versión más fuerte, consciente y preparada de uno mismo.

RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EN ESTA ETAPA

La psicóloga clínica Corina de Castillo señala que uno de los principales errores de los estudiantes es exigirse adaptarse de inmediato a un entorno completamente nuevo.

“La transición a la universidad es un proceso. Es importante que los estudiantes se den tiempo para ajustarse, sin compararse constantemente con otros. Cada ritmo es distinto y válido”, explica.

Entre sus recomendaciones destaca:

- Establecer rutinas realistas, no sobrecargadas
- Mantener espacios de ocio y descanso
- Hablar abiertamente sobre emociones con personas de confianza
- Buscar ayuda profesional si el malestar persiste

Por su parte, el docente universitario, magíster Miguel Salamea, con más de tres décadas de experiencia en educación superior, enfatiza la importancia de la disciplina.

“La universidad no es más difícil que el colegio, es diferente. Aquí el estudiante debe ser protagonista de su aprendizaje. Quien logra organizarse, tiene gran parte del camino ganado”, afirma.

Sus principales consejos son:

- Revisar contenidos antes y después de cada clase
- No dejar trabajos para última hora
- Participar activamente en clases
- Formar grupos de estudio para reforzar conocimientos

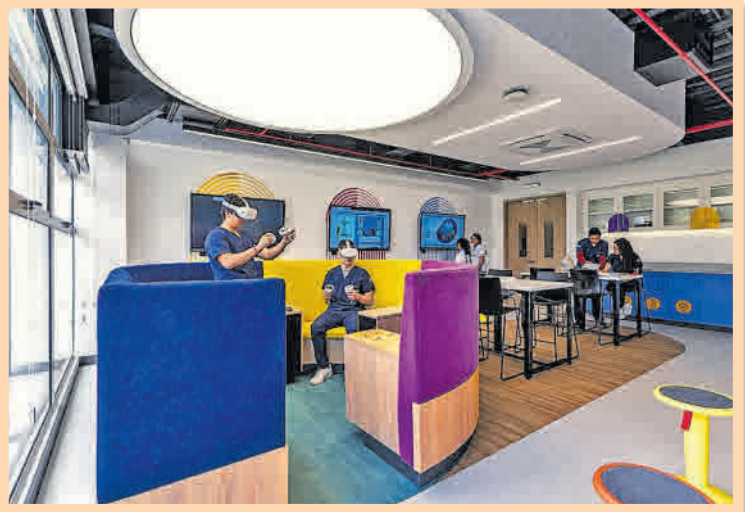
POR OTRO LADO HAY OTRA REALIDAD: LA UNIVERSIDAD SIN AULAS

La realidad de quienes deciden estudiar la universidad en línea es, ante todo, una experiencia marcada por la flexibilidad, pero también por la disciplina. A diferencia de la educación presencial, donde existe una estructura clara de horarios, aulas y contacto directo, la modalidad virtual exige que el estudiante se convierta en el principal responsable de su proceso formativo.

Para muchos jóvenes y adultos en Ecuador, estudiar en línea no es solo una opción, sino una necesidad. Permite compatibilizar el estudio con el trabajo, el cuidado de la familia o incluso la distancia geográfica. Sin embargo, esa misma ventaja implica un reto: aprender a organizar el tiempo sin supervisión constante.

POWER SKILLS ABROAD:

una experiencia internacional que transforma tu futuro



La Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) lanza la segunda edición de Power Skills Abroad, un programa académico internacional de 12 semanas que se desarrollará en Granada, España, entre septiembre y diciembre de 2026. La iniciativa forma parte de la apuesta institucional por fortalecer la formación global de sus estudiantes a través de experiencias académicas internacionales.



El programa ha sido diseñado para potenciar las competencias clave del siglo XXI mediante una formación inmersiva y aplicada en tres áreas fundamentales: Personal and Professional Development, Digital Literacy e Innovation and Entrepreneurship. En alianza con EIG, partner académico en España, los participantes accederán a una propuesta académica que combina clases, talleres, visitas empresariales y actividades culturales en uno de los entornos universitarios más emblemáticos de Europa. “Power Skills Abroad busca que nuestros estudiantes desarrollen competencias globales en un entorno internacional que combine aprendizaje académico, innovación y contacto directo con el mundo empresarial”, señaló Paola López, directora de Relaciones Internacionales e Interinstitucionales de la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE). Power Skills Abroad permite a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales como liderazgo, pen-

samiento crítico, comunicación efectiva y adaptabilidad, en un entorno internacional que fomenta la innovación y el networking con expertos y directivos empresariales. Además, las asignaturas cursadas serán homologadas en la UIDE, lo que garantiza continuidad académica sin afectar la duración de la carrera para estudiantes de primeros niveles. El programa incluye formación intensiva, acompañamiento académico, encuentros con empresas, certificaciones internacionales y visitas culturales, brindando a los participantes una experiencia integral de aprendizaje y crecimiento personal. Dirigido principalmente a estudiantes de primeros semestres (excepto Medicina, Odontología y Sistemas de Información), este programa representa una oportunidad para fortalecer el perfil profesional desde etapas tempranas, viviendo una experiencia académica internacional en una de las ciudades con mayor tradición universitaria de Europa. La UIDE, comprometida con la internacionalización, sigue reinventándose.



Programas con Segunda Titulación en EE.UU.

Mallas potenciadas por Arizona State University

+100 DESTINOS para intercambios académicos

UNIVERSIDAD #1 EN INNOVACIÓN

de Ecuador según The WORLD UNIVERSITY RANKINGS for INNOVATION

REINVENTEMOS EL FUTURO

uide_ec uide_ec uideonline uide





MÁS ALLÁ DE LAS NOTAS:

lo que realmente pone a prueba la universidad

En los discursos de graduación abunda una cierta sabiduría filosófica: elegir una carrera que haga feliz, apostar por las propias aptitudes, aspirar a la excelencia profesional. Sin embargo, para muchos estudiantes, el primer semestre está marcado por descubrimientos menos solemnes y más incómodos. No porque las clases sean imposibles o la carga académica desbordante, sino porque, de pronto, todo depende de decisiones pequeñas y constantes: levantarse a tiempo, comer bien, administrar el dinero, saber cuándo estudiar y cuándo detenerse. La transición no es solo académica; es, sobre todo, personal.

Como explica Andrea Chávez, especialista en programas preuniversitarios en la capital, hay un punto de partida básico que a menudo se subestima: "Puedes ser el mejor estudiante, o el más dedicado, pero si no estás cubriendo tus necesidades de alimentación, salud y sueño, no vas a poder funcionar". La frase, simple en apariencia, condensa uno de los grandes desafíos de la vida universitaria: sostenerse.

En ese sentido, las habilidades que realmente marcan la diferencia no están en los libros, sino en la capacidad de encontrar equilibrio.

Una de las primeras es la gestión del tiempo. Durante años, para los jóvenes egresados, el horario estuvo organizado por otros —padres y docentes—: clases, tareas, actividades ex-

Gestionar el tiempo, manejar el dinero y cuidar la salud son aprendizajes esenciales para la vida universitaria, aunque no estén en el pensum.

tracurriculares, incluso los momentos de descanso. En la universidad, ese orden se diluye. Aparecen espacios en blanco que parecen reservados para la libertad, pero que pronto se convierten en decisiones. ¿Estudiar ahora o después? ¿Salir o avanzar un trabajo? ¿Descansar o seguir?

Chávez lo plantea con claridad: "Una enorme dificultad que enfrentan los chicos es, primero, llegar a clases a tiempo —ya sean presenciales o virtuales—, estudiar sin que nadie se lo recuerde y aprender a gestionar los plazos de sus tareas. Dejar todo a última hora es uno de los problemas más comunes que vemos". Y añade una idea clave: dejar espacios vacíos en la agenda también es parte de la organización, porque no todo puede anticiparse. "La computadora se puede dañar, el internet

puede fallar, un compañero puede no cumplir con su parte. Hay que pensar en las eventualidades al momento de planificar".



INTELIGENCIA FINANCIERA, UN 'SKILL' CLAVE

El dinero introduce otra capa de responsabilidad en la vida universitaria. De pronto, cada decisión tiene un costo: transporte, alimentación, materiales, salidas. Saber presupuestar, evitar gastos impulsivos y entender el valor real de las cosas deja de ser una recomendación y se convierte en una necesidad. No es casual que la educación financiera aparezca, una y otra vez, como una habilidad pendiente.

Un estudio de la Red de Instituciones Financieras de Desarrollo (RFD) advierte que el nivel de educación financiera en Ecuador se mantiene rezagado frente a otros países de la región, como Argentina y Colombia. El documento señala que aprender a llevar adecuadamente un presupuesto permite a los jóvenes tomar decisiones informadas y evitar el sobreendeudamiento, un problema frecuente en esta etapa.

El economista Juan Simbaña coincide en ese diagnóstico. Explica que, al no existir una formación sólida en temas de ahorro y manejo del dinero, muchos jóvenes llegan a la universidad con una mesada que no saben administrar o con sus primeros ingresos mal gestionados. "Como no conocen los riesgos de no saber manejar su dinero, toman decisiones financieras equivocadas que los llevan al sobreendeudamiento", señala.

Administrar el tiempo, concluye, no es solo cumplir con tareas, sino aprender a prever, priorizar y aceptar límites. Es, en el fondo, una forma de autogestión.

LA RESILIENCIA, MÁS QUE UNA PALABRA

Nelly Ortega, psicóloga educativa con

quince años de experiencia, explica que en la transición hacia la universidad padres y docentes deberían priorizar no solo las notas que permiten a los jóvenes graduarse, sino también su capacidad de adaptación frente a nuevos parámetros de evaluación, materiales más complejos y entornos académicos más competitivos.

"Una queja frecuente de los docentes universitarios

es que los alumnos no aceptan las calificaciones bajas como un reflejo de lo que deben reforzar, sino como una afrenta. Equivocarse es una parte natural e importante del aprendizaje, y hay chicos que, al ver que no están entre los mejores, se dan por vencidos", señala.

En ese contexto, la comunicación se vuelve otra pieza central. No se trata solo de intervenir en clase, sino de saber cómo hacerlo: escribir un correo a un profesor, formular una pregunta a tiempo, sostener una conversación incómoda. "Los estudiantes deben tener la confianza y el profesionalismo para comunicarse efectivamente", añade.

Esa capacidad, además, construye redes. Y las redes, en la universidad, importan. Compañeros de estudio, grupos de trabajo, amistades: no es solo una dimensión social, sino una forma de sostenerse en el proceso.

Aprender a convivir con otros, además, implica desarrollar empatía. La universidad suele ser el primer espacio donde se cruzan realidades distintas. Andrea Chávez lo explica así: "Para muchos, lidiar con los distintos estilos de aprendizaje de sus compañeros se convierte en un desafío, y trabajar en grupo, en un problema. Hay quienes prefieren hacerlo todo por su cuenta, pero no entienden que delegar y llegar a acuerdos es una habilidad clave en cualquier entorno laboral, independientemente de la carrera que elijan".

CUIDAR EL CUERPO

A todo esto se suma el autocuidado. Dormir, comer bien y reconocer el estrés pueden parecer secundarios frente a exámenes y entregas, pero son fundamentales. Mantener una alimentación equilibrada, hidratarse

adecuadamente y sostener horarios de sueño regulares impacta directamente en la concentración, la memoria y el rendimiento académico. Saltarse comidas, vivir a base de opciones rápidas o reducir las horas de descanso puede parecer una

solución momentánea, pero termina pasando factura en el mediano plazo. El cuerpo, al igual que la mente, necesita condiciones mínimas para funcionar. A esto se añade la importancia de incorporar actividad física, incluso de

forma moderada, un hábito que muchos jóvenes dejan de lado cuando la educación física deja de ser obligatoria. Caminar, hacer ejercicio o simplemente moverse con regularidad ayuda a liberar tensiones y a gestionar mejor el estrés.

Aunque estas habilidades no se evalúan con una nota, son, muchas veces, las que determinan quién logra avanzar y quién se queda en el camino. Porque, al final, no se trata solo de llegar a la universidad, sino de aprender a habitarla.