

¿Qué hacer cuando el semestre no empezó como esperabas?



"Un mal inicio no define todo el semestre: identificar qué está fallando puede ayudarte a hacer ajustes a tiempo", asegura mentor de PrepaTec

29/08/2026

Pixabay

Pexels

¿Una materia resultó más complicada de lo que esperabas? ¿Tu rutina ya no está funcionando como antes? ¿El semestre no comenzó como lo imaginabas?

De acuerdo con **Amador Mendoza, mentor de bienestar de [PrepaTec Saltillo](#)**, las **primeras semanas** del regreso a clases pueden **implicar un proceso de adaptación** en el que los estudiantes comienzan a **cuestionar sus hábitos, expectativas y la forma en que enfrentan una nueva dinámica académica.**

Para identificar qué puede estar fallando y qué ajustes realizar, Zúñiga compartió **5 recomendaciones para afrontar las primeras dificultades del semestre y reorganizar hábitos, expectativas y prioridades.**

1. Identifica qué está fallando
2. Ajusta tus hábitos y resuelve tus dudas
3. Revisa cómo estás distribuyendo tu tiempo
4. Ajusta tus expectativas
5. Prioriza y empieza por lo más manejable

Ante una dificultad académica, el mentor planteó identificar primero qué está fallando antes de asumir que todo el semestre va mal. FOTO: Pexels



1. Identifica qué está fallando

Ante una mala calificación o una dificultad durante las primeras semanas, Zúñiga recomendó **evitar asumir que todo el semestre está saliendo mal y analizar primero qué ocurrió.**

*“Lo primero es **ver en qué nos equivocamos y no entender esto como un fracaso total**”, señaló.*

Para ello, el mentor sugirió **observar la situación de manera realista** e identificar si el problema **está relacionado con los hábitos, la comprensión de una materia, la organización del tiempo** o incluso con **no resolver dudas en clase**.

También recomendó **cuestionar pensamientos generales como “ya me quedé atrás”** y llevarlos a situaciones concretas para reconocer qué aspectos requieren atención.

*“Es como empezar a desmenuzar e **ir de lo general a lo particular**”, explicó.*

A palabras de Zúñiga, la forma de vivir el inicio de semestre puede variar según la etapa académica, las experiencias previas y las expectativas de cada estudiante. FOTO: Pixabay



2. Ajusta tus hábitos y resuelve tus dudas

Una vez identificado el problema, Zúñiga planteó **revisar si los hábitos que antes funcionaban siguen siendo útiles ante una nueva dinámica académica.**

El mentor explicó que **un cambio de sistema escolar, exigencia o rutina** puede **requerir modificar la forma de estudiar, organizarse o acercarse a una materia.**

Si la dificultad está en comprender un tema, sugirió **resolver las dudas en el momento o anotarlas para consultarlas después con el profesor o mediante una asesoría.**

“Ese ‘luego pregunto’ se vuelve en un problema muy grande, porque pueden olvidarse de hacerlo”, señaló.

Para Zúñiga, **lo importante es no dejar pasar las dudas. Preguntar durante o después de clase, acercarse al profesor o buscar una asesoría** son algunas de las **alternativas que propone cuando una explicación o procedimiento no ha quedado claro.**

Para el mentor, resolver las dudas conforme aparecen puede evitar que una dificultad específica se acumule y complique la comprensión de una materia. FOTO: Pexels



3. Revisa cómo estás distribuyendo tu tiempo

Además de observar los hábitos de estudio, el mentor señaló que **es importante revisar la rutina completa, pues el sueño, la alimentación, el descanso o las actividades extracurriculares** también pueden influir.

Una herramienta que propuso es **registrar las actividades realizadas durante las 24 horas del día para identificar cuánto tiempo se destina a cada una y qué áreas podrían estar descuidándose.**

“Es como hacer una agenda de todo, literalmente, lo que haces en un día para ver cómo está distribuido ese tiempo”, explicó.

Agregó que, **dormir poco, descuidar la alimentación o reducir el tiempo destinado al autocuidado y a las relaciones significativas pueden ser señales de que es necesario reorganizar prioridades.**

*“Ni todo es estudio, ni todo es deporte, ni todo es familia, ni amigos, **se trata de un equilibrio**”, señaló.*

A palabras del mentor, ninguna actividad debería concentrar todo el tiempo del estudiante a costa de otras áreas importantes de su rutina.

FOTO: Pexels



4. Ajusta tus expectativas

De acuerdo al mentor, **durante el semestre pueden aparecer expectativas sobre el rendimiento académico, la participación en actividades** o la manera en que debería vivirse esta etapa.

Zúñiga recalcó que **no es necesario involucrarse en todas las actividades al mismo tiempo**, pues a lo largo de la etapa escolar **es posible conocer distintas opciones, probarlas y decidir cuáles se ajustan mejor** a los intereses y posibilidades de cada estudiante.

También planteó **evitar compararse constantemente con otros, ya que cada persona puede tener procesos, fortalezas y áreas de oportunidad**

diferentes.

“Todos somos personas bien diferentes y contamos con procesos distintos”, explicó.

Ante estas comparaciones, el mentor propuso **trabajar desde la autocompasión**, que define como **ser amable con uno mismo y aceptar las propias dificultades sin reducir la atención únicamente a aquello que otros hacen mejor**.

“Si tú nada más te estás comparando, solamente vas a ver cosas negativas. No vas a ver la otra cara de la moneda”, afirmó.

Esta aceptación, agregó, **no implica conformarse o dejar de buscar mejoras**, sino **reconocer el punto desde el que cada persona avanza** y encontrar las estrategias que mejor se adapten a su propio proceso.

“Si tú nada más te estás comparando, solamente vas a ver cosas negativas. No vas a ver la otra cara de la moneda”.

5. Prioriza y empieza por lo más manejable

Cuando **varias dificultades se acumulan al mismo tiempo**, el mentor recomendó **hacer una lista de aquellas situaciones que están generando preocupación, ansiedad o inquietud**.

A partir de ahí, sugirió **ordenarlas según el nivel de malestar que provocan** e identificar **cuál resulta más manejable para comenzar a trabajar en ella**.

“Puede llegar a ser tan abrumador que soltamos la toalla y decimos: ‘ay no, esto no es para mí’”, explicó.

En lugar de intentar resolver todo al mismo tiempo, señaló que **comenzar por aquello que genera menor ansiedad puede facilitar avanzar posteriormente** hacia situaciones más complejas.

“Cuando tú trabajas la que te genera menos ansiedad, o que es más manejable, la siguiente va a ser más sencilla”, afirmó.

Además de realizar estos ajustes, Zúñiga **recalcó la importancia de reconocer la red de apoyo con la que cuenta cada estudiante**, ya sea a través de **profesores, mentores, compañeros, familiares u otras personas de confianza.**

Ante los cambios y dificultades que pueden presentarse durante el semestre, el mentor **invitó también a tener tolerancia y autocompasión durante el proceso.**

“Si me pierdo o no sé qué hacer, pues hay que entender que no estoy solo, puedo solicitar apoyo de alguien más”, concluyó.

NO TE VAYAS SIN LEER:

