

Preparación para la universidad Kit de herramientas



Child Mind
Institute

La universidad es una etapa emocionante en la vida de las personas jóvenes, pero presenta varios desafíos. Esto es especialmente cierto en el caso de estudiantes que tienen trastornos de salud mental o del aprendizaje, y aún más cuando tienen ambos tipos de trastornos. Por eso, Oak Foundation y el Child Mind Institute se asociaron para ofrecerte orientación sobre cómo lidiar con algunos de estos desafíos durante esta etapa clave para el desarrollo de la independencia.

Ya sea que necesites ayuda para evitar procrastinar, mantener el equilibrio entre la escuela y la vida personal o resolver problemas en general, aquí encontrarás sugerencias para manejar lo que sea que te presente la etapa universitaria. Si estás enfrentando dificultades, tenemos consejos para ayudarte a superarlas. Y hay buenas noticias: cuando logras superar las adversidades, ¡creces como persona! Te sugerimos leer este kit de herramientas antes de empezar la universidad, y volver a consultarlo siempre que lo necesites. La universidad te podría sorprender con dificultades que nunca antes habías enfrentado, pero con la mentalidad correcta, un buen sistema de apoyo en marcha y herramientas a tu disposición, sabemos que puedes ser resiliente y salir adelante.

Dividimos este kit en cuatro secciones, que puedes imaginar como si se tratara de la construcción de una casa: lo que necesitas saber antes de empezar (preparar el terreno), conceptos básicos de regulación corporal (establecer los cimientos), manos a la obra (levantar o reparar la estructura de la construcción) y alcanzar tu visión (completar la estructura).

- El primer paso para construir una casa es limpiar y emparejar el terreno. No puedes construir nada sobre un terreno irregular, lleno de rocas y árboles. De igual forma, el primer paso para el éxito en la universidad requiere preparación y organización. **Lo que necesitas saber antes de empezar** responderá tus preguntas sobre la transición de la high school a la vida universitaria.
- El siguiente paso es establecer los cimientos. Así como no puedes levantar la estructura de una construcción sin una base sólida, no podrás tener éxito en la universidad sin cimientos sólidos en cuanto a la regulación de tus necesidades de salud física y mental. **Conceptos básicos de regulación corporal** te brindará información sobre cómo mantenerte al 100 para superar los desafíos y alcanzar tus metas. Incluso pequeños cambios son útiles para empezar a construir esa estructura.
- El siguiente paso es levantar la estructura de la construcción, y este paso en tu proceso implica aprender a equilibrar tu tiempo, resolver problemas como persona adulta, y en general, hacer lo que tienes que hacer. A esta sección le llamamos **Manos a la obra** porque al realizar cada uno de estos pasos irás poco a poco convirtiendo los desafíos cotidianos de la universidad en una rutina, igual como si estuvieras corriendo en una caminadora: un paso a la vez.
- El paso final implica completar la estructura con acabados y detalles interiores, como el cableado eléctrico, las tuberías, el sistema de calefacción y ventilación, y colocar el piso. Sin estas cosas, solo es un cascarón vacío, no un hogar. De igual forma, cuando domines todas las habilidades de las primeras tres secciones, serás un estudiante universitario funcional, pero todavía no te habrás convertido en el *verdadero* tú. En la sección **Alcanzar tu visión**, te ayudaremos con el paso crucial de descubrir qué tipo de persona quieres ser, así como a tomar las decisiones que necesitas para convertirte en esa persona.

Nota para padres: Tenemos algunos materiales diseñados especialmente para ustedes, pero también los invitamos a leer los materiales para estudiantes. Esto les facilitará apoyar a sus hijos a aplicar las habilidades y estrategias diseñadas para ellos, y les dará a ustedes una idea de lo que podría estar en sus mentes cada semestre.

Más abajo encontrarás una lista de nuestras guías, hojas de consejos y otros recursos organizados en esas cuatro secciones. En términos generales, será especialmente útil que leas los materiales de la primera sección antes de empezar la universidad. Los materiales de la segunda y tercera sección serán muy útiles durante tu primer año y una referencia práctica para los años futuros. Y los materiales de la sección final serán de especial utilidad cuando te empieces a preparar para tu graduación de la universidad y la transición hacia tu etapa adulta.

Lo que necesitas saber antes de empezar (preparar el terreno)

- Lo que tienes que saber antes de ir a la universidad 6
- ¿Cómo administro mi dinero en la universidad? 10
- ¿Por qué muchos estudiantes experimentan problemas de salud mental en la universidad? 12
- ¿Qué apoyos para la salud mental están disponibles en el campus? 14
- ¿Qué apoyos académicos están disponibles en el campus? 16
- Y a todo esto, ¿cuál es la importancia del plan de estudios? 18
- ¿De qué manera la depresión y la ansiedad afectan de forma directa el aprendizaje? 20

Conceptos básicos de regulación corporal (establecer los cimientos)

- ¿Cómo equilibrar escuela, trabajo y vida social? 23
- ¿Cómo el sueño afecta el aprendizaje y la salud mental? 25
- ¿Cómo te puedes asegurar de que estás estudiando lo suficiente? 26
- ¿Cómo lo que ingresa a tu cuerpo afecta tu estado de ánimo? 28
- ¿Cómo el alcohol y otras drogas afectan tu mente y tu cuerpo? 30
- ¿Por qué algunos estudiantes abandonan la universidad y cómo evitarlo? 32

Manos a la obra (levantar o reparar la estructura de la construcción)

- ¿Por qué procrastinan quienes tienen problemas de salud mental, discapacidades del aprendizaje y en especial quienes tienen AMBAS? 36
- ¿Qué son las “estructuras de rendición de cuentas” y por qué las necesitas? 38
- ¿Cuáles son algunas señales sutiles de que podrías estar procrastinando? 40
- Con todo el tiempo libre que tenemos en la universidad, ¿por qué procrastinar un poco está mal? .. 42
- Entonces, ¿cómo combatir la procrastinación? 44
- ¿Tienes un conflicto con tu roomie. ¿Qué podrías hacer? 47
- Sigues viviendo en casa y peleas con tus padres. ¿Qué puedes hacer? 49
- Reprobaste un examen parcial o de medio término. ¿Qué hacer? 51
- ¿Qué esperar de la semana de finales? 53

Alcanzar tu visión (completar la estructura)

- ¿Cómo puedes plantear mejores metas y cumplirlas? 56
- ¿De qué forma te puedes comunicar mejor para desarrollar nuevas relaciones? 58
- ¿Qué son los valores y en qué se distinguen de las metas? 60
- ¿Cómo puedo ser más independiente y cuándo es importante que me apoye en otras personas? 62

Para padres

- ¿Qué necesitan saber padres y cuidadores de estudiantes con TDAH o trastornos del aprendizaje antes de que comiencen la universidad? 65
- ¿Cómo apoyar a un joven que siente nerviosismo por vivir fuera de casa? 67
- Tu hijo tiene conflictos con su roomie. ¿Qué debería hacer? 69
- Tu hijo reprobó un examen parcial. ¿Cómo le puedes brindar apoyo y qué debe hacer? 71
- ¿Cómo (y cuánto) deberías apoyar a tu hijo a distancia? 73

**Lo que necesitas
saber antes
de empezar**
(preparar el terreno)



Child Mind
Institute

Lo que necesitas saber antes de empezar la universidad

Lo que aprenderás:

- Qué pasos seguir antes de empezar la universidad.
- Qué comprar antes de empezar la universidad.
- Qué habilidades necesitas aprender antes de empezar la universidad.

Pasos a seguir

Conéctate

- Únete a grupos y sitios web específicos de la escuela en WhatsApp, GroupMe, Facebook, etc.
- A veces hay grupos especiales para estudiantes de nuevo ingreso. Busca por “nombre de la universidad” y por “generación 20XX”.

Dormitorios y roomies

- Si tienes la opción, elige tu dormitorio. Toma en cuenta que la mayoría de los dormitorios son pequeños, especialmente los que se asignan a estudiantes de nuevo ingreso. Es posible que tengas poca privacidad.
- Si vas a compartir el dormitorio con alguien, ponte en contacto con esa persona. Podría ser personalmente, por teléfono o mensaje de texto, o a través de redes sociales.
- Acuerden quién podría llevar ciertas cosas de uso común como un televisor, un pequeño refrigerador, bocinas o consolas de juego.
- Si tienes alguna alergia alimentaria o temas médicos que te preocupen, comunícaselo de una vez.
- También le puedes preguntar si tiene alguna alergia.
- Si no se llevan bien, ve los consejos que se incluyen más adelante.

Piensa en qué llevar

- No empagues de más, enfócate en lo esencial.
- Es posible que tengas un espacio muy reducido para guardar tus cosas.
- Mientras menos traigas, mayor oportunidad tendrás de definir tu identidad como persona adulta, y comprar lo que le venga bien a esta versión “adulta” de ti.
- Mientras más cosas lleves, más fácil será que tu espacio se desordene y te costará más enfocarte y estudiar.
- Si olvidas algo, lo puedes comprar, te lo pueden enviar o lo puedes traer la próxima vez que vayas a casa de fin de semana o de vacaciones.
- Podría ser buena idea llevar algunas cosas sencillas para decoración o cosas que te recuerden a tu familia, como fotos o un póster que te encante.

Haz una lista de las cosas a empacar

- Antes de comenzar, haz una lista de las cosas a empacar para no olvidar nada de lo esencial.
- Una buena idea, en caso de que compartas el dormitorio con alguien o que simplemente tengas el sueño ligero, es llevar unos tapones para los oídos y antifaz para dormir.
- No olvides los cargadores de tus dispositivos electrónicos.

Elige tu horario de clases

- Algunas escuelas tienen opciones limitadas o clases obligatorias para los estudiantes de nuevo ingreso. El sitio web de tu escuela tiene información al respecto.
- Por lo general hay tantas opciones, que puede resultar abrumador tener que elegir. ¡Pero recuerda que no necesitas meterlo todo en el primer semestre!
- No te excedas. En especial cuando apenas te estás ajustando, no es una gran idea sobrecargarte de créditos o tomar todas las clases de nivel 300.
- Si aplica en tu caso, ponte en contacto con la oficina de accesibilidad/discapacidades/adaptaciones.

Establece contacto con la oficina de ayuda financiera

- Pregunta si hay trabajos disponibles para estudiantes o algún programa de empleo estudiantil.
- Investiga si calificas para alguna beca, subvención o financiamiento adicional.

Ubica dónde está cada cosa

- Tu dormitorio
- Los edificios donde tendrás clases
- El centro de salud para estudiantes
- La librería
- La farmacia más cercana
- Sucursales bancarias cercanas o en el campus

Reúne los documentos importantes

- Escribe tu currículum si no lo has hecho aún y haz un plan para solicitar empleo.
- Obtén una identificación oficial, como un permiso de conducir, una licencia de manejo, un pasaporte o alguna otra.
- Obtén una copia de tu tarjeta de seguro médico o, de ser necesario, contrata un seguro estudiantil.

Involúcrate, pero no exageres

- Encuentra una lista de clubes y organizaciones estudiantiles y ve cuál te interesa.
- También podría haber una feria de clubes durante la orientación.
- Hay estudiantes que se enfocan en estudiar y evitan

socializar o hacer actividades extracurriculares.

- Hay estudiantes que socializan y se llenan de actividades, dejando poco tiempo para el trabajo escolar.
- Integrarte a uno o dos grupos de actividades extracurriculares te puede ayudar a conocer estudiantes y fortalecer tu conexión con la escuela. Pero sea como sea necesitas dedicar tiempo para el estudio.

Lista de compras

Libros de texto

- Una vez que te inscribas a tus clases, tu escuela debería tener un sistema automatizado que te indique todos los libros que necesitarás.
- Puedes comprarlos o rentarlos directamente en la librería de tu escuela, pero puede ser más económico comprarlos de segunda mano en eBay, Amazon, o con otros vendedores.
- Si te decides por comprarlos en una tienda externa, averigua si es importante que adquieras una edición en especial y asegúrate de comprar la correcta.

Muebles y accesorios

- Trata de conseguir una fotografía de una habitación estándar en el edificio de los dormitorios o departamentos.
- Si vives en el campus, puedes asumir que tendrás una cama, un colchón, un espacio para guardar tu ropa, un escritorio con silla y una cajonera.
- Asegúrate de tener las sábanas del tamaño correcto. Muchos dormitorios tienen camas individuales extra grandes.
- Tal vez no tengas microondas, refrigerador, televisor, lámparas de pie, tapetes, almohadas ni muchas repisas para guardar cosas. Ten en mente que es probable que haya áreas compartidas y una pequeña cocina con un televisor, microondas y refrigerador para uso comunitario.
- Podría ser útil llevar calentador eléctrico de agua para que te puedas preparar un té o una sopa ramen.

Ropa

- Obviamente necesitarás llevar ropa, pero presta especial atención al clima, que podría ser diferente al usual.

- Por ejemplo, si te trasladarás desde California a Maine, tal vez necesitarás invertir en algo de ropa para invierno.

Artículos de limpieza personal

- ¿Qué tienes en tu baño en casa?
- Lleva contigo lo básico como un cepillo de dientes, pasta dental, champú, acondicionador, jabón líquido para cuerpo, barra de jabón, loción y cualquier otro artículo específico según tus necesidades, como podría ser crema de afeitar o toallas sanitarias.
- Tal vez te sería útil un estuche organizador portátil e impermeable, con todos los artículos de higiene personal que necesitarás.
- Es recomendable llevar unas sandalias para caminar hacia los baños y regaderas comunes.
- Arma un kit de primeros auxilios básico con analgésicos, parches curitas y algunos medicamentos para el resfriado común.

Decoración para tu habitación

- Es probable que la biblioteca de tu escuela venda artículos decorativos.
- Durante la primera semana de clases, también podrías encontrar puestos de artículos de decoración en el campus o cerca.

Alimentos saludables

- Es difícil aprender y estudiar si no alimentas adecuadamente a tu cerebro.
- Come frutas, granos enteros, proteínas y grasas “buenas”.
- Compra alimentos para picar que te llenen y no te aburran.
- Hidrátate con agua. Una botella o termo para agua puede ser útil.

Habilidades que tienes que aprender: Autocuidado

Cómo cocinar lo básico

- Esto es especialmente importante si vives fuera del campus o en un departamento.
- ¡YouTube puede enseñarte muchas recetas!
- Busca alimentos básicos que no te canses de comer, como huevos, sándwiches de queso o pasta.

¿Cómo manejar tu plan de alimentación?

- Cada universidad tiene distintos planes de alimentación.
- La mayoría ofrece un plan con un número determinado de comidas en el área de comedor, por lo general tres al día, en donde tendrás comida ilimitada en formato de buffet.
- Algunas escuelas ofrecen planes de comida escalonados que te permiten elegir con base en la periodicidad con que comerás en el campus.
- Este tipo de planes de alimentación por lo general se pagan de manera semestral y no se pueden cambiar sino hasta el final del periodo de altas y bajas.
- Algunas escuelas también ofrecen vales o puntos de comida que se pueden usar en restaurantes del campus y en las áreas de comida del sindicato de estudiantes.
- Normalmente, se pueden recargar en línea.

Lavandería

- Si aún no sabes lavar tu ropa, pide a tus padres que te enseñen y practica algunas veces antes de irte de casa.
- Puede ser útil que sepas cómo utilizar distintos tipos de detergentes, incluidos los líquidos, las cápsulas y los que vienen en hojas.
- Asegúrate de saber cómo retirar la pelusa de la secadora, dejarla que se junte genera un verdadero riesgo de incendio.
- Si tienes alguna duda, busca información en YouTube.
- Antes de ir a la lavandería asegúrate de tener detergente.
- Investiga cómo obtener una tarjeta de lavandería y cómo agregarle saldo.
- De ser posible, haz tu lavandería entre semana, TODO EL MUNDO lo hace en fin de semana.
- Mientras tu ropa se lava y se seca, puedes aprovechar para estudiar.

¿Cómo tomar medicamentos con horario?

- Busca una farmacia y asegúrate de que puedes recoger allí tus recetas.
- Si necesitas tomar medicamentos a cierta hora, programa alarmas en tu teléfono que te recuerden.

- Abre tu app del reloj, programa una nueva alarma, elige la hora correcta del día y haz que se repita diariamente. Ponle una etiqueta a la alarma. ¡Programa tantas alarmas como necesites!
- Si tienes que tomar varias pastillas, utiliza un pastillero que tenga una etiqueta para cada día de la semana. Esto facilita que verifiques rápidamente si ya las tomaste en un día determinado.
- Guarda tus pastillas en lugares de fácil acceso. Por ejemplo, pon las que debes tomar al despertar en la mañana junto a tu cepillo de dientes, y deja las pastillas del medio día en tu mochila.

Qué hacer si te enfermas

- Ve al centro de salud para estudiantes, que probablemente sea gratuito.
- Si sabes que faltarás a alguna clase, envía un email a tu profesor para avisarle y pide copias de los materiales que vayan a repartir en la sesión para que no te los pierdas.
- Si te sientes realmente mal y te perderás una fecha límite importante o un examen, intenta reprogramar u obtener una extensión. Puede que tu profesor te pida un justificante médico.
- Los profesores prefieren recibir estas solicitudes con anticipación en vez de pasada la fecha del evento.

¿Cómo programar citas con un médico especialista?

- Si tu universidad está lejos de casa, tal vez necesites encontrar a un proveedor de salud más cercano.
- Pide recomendaciones o busca el directorio de proveedores de salud en el sitio web de tu seguro médico, para encontrar qué profesionales están en el convenio.
- Para citas de rutina, puedes esperar a programarlas con tu médico habitual cuando sepas que estarás en casa.
- Para programar una cita por algo que no pueda esperar, por ejemplo, una terapia física o psiquiátrica, busca el número telefónico de su consultorio y llama durante horas hábiles. El personal del consultorio te puede ayudar.
- Asegúrate de preguntar si trabajan con tu compañía aseguradora.
- Antes de confirmar cualquier cita médica, revisa de nuevo tu horario escolar. ¿Tendrás tiempo suficiente para llegar a tus clases?

- Anótala en tu app de calendario, escribe en una nota adhesiva y pégala en tu escritorio y ¡haz cualquier otra cosa que necesites para asegurarte de recordar esa cita!
- Si surge algo y te es imposible asistir a la cita, llama al consultorio con tanta anticipación como sea posible. Algunos médicos cobran una cuota por no asistir a la cita.

Ejercicio

- El ejercicio es bueno para tu mente y para tu cuerpo, así que haz un plan para ejercitarte desde antes de ir a la universidad.
- Recuerda que incluso un poco es mejor que nada. Si tienes poco tiempo, por lo menos puedes hacer algunas sentadillas durante algún descanso.
- La mayoría de las universidades tienen centros de entrenamiento gratuitos o de bajo costo, dentro del campus.
- Muchas universidades ofrecen clases de entrenamiento gratuitas, algunas te pedirán que te inscribas en el centro de entrenamiento, otras a través del portal de registro de clases.
- También puedes buscar en el vecindario clases de yoga, artes marciales, etc.
- Si prefieres entrenar en tu habitación, hay muchísimos videos gratuitos en línea.
- Una vez que empieces la escuela, puedes encontrar alguien con quien salir a caminar o correr, que te apoye en el gimnasio, con quien nadar en la piscina o para seguir juntos un video de Pilates.
- La mayoría de las universidades ofrecen una selección de deportes intramuros, para que estudiantes de la misma escuela puedan practicar y tener competencias amistosas.
- Incluso si no practicas ningún deporte ni vas al gimnasio, hacer caminatas puede ser muy bueno como práctica de autocuidado. Tal vez tu teléfono pueda calcular cuántos pasos das al día.

¿Cómo administro mi dinero en la universidad?

Lo que aprenderás

- Pasos a seguir antes de iniciar las clases.
- Cómo funcionan las cuentas bancarias y las tarjetas de crédito.
- Cómo hacer un presupuesto y apegarse a él.

Haz un plan en conjunto con tus padres

- Siéntate con tus padres a hacer un plan claro para tus finanzas.
- Si tienen previsto apoyarte con dinero, ¿cómo lo harán?
- ¿Tendrás una tarjeta de débito o de crédito? El dinero que te enviarán ¿será solo para gastos aprobados por ellos? ¿Será una cantidad fija por mes o por periodo? ¿Necesitas mantener un promedio específico de calificaciones?

Conseguir un trabajo

- Podrías necesitar encontrar un trabajo para ganarte tu propio dinero.
- Busca algún trabajo en el campus para reducir los tiempos de traslado, especialmente si calificas para el programa federal de trabajo y estudio.
- Trata de elegir un trabajo que pueda ser flexible con respecto a tus necesidades de estudio.
- Solo gasta lo que necesites de tu sueldo, ahorra lo demás para pagar préstamos o para iniciar un fondo de emergencias.

Servicios bancarios

- Si todavía no tienes una cuenta bancaria, trata de abrir una en un banco que tenga sucursales dentro del campus y en la ciudad donde vas a vivir.
- Hay muchos tipos de cuentas bancarias, pero una cuenta de cheques te puede servir para la vida cotidiana.

- Puedes depositar y retirar dinero según lo necesites. Solo ten en cuenta que si sacas más dinero del que tienes, te cobrarán una comisión.
- Probablemente, tu cuenta incluya una tarjeta de débito física. Tal vez puedas agregarla a la funda de tu celular. ¡No la pierdas!
- Normalmente, puedes usar la tarjeta de débito en los cajeros automáticos para sacar efectivo y, como lo harías con una tarjeta de crédito, para hacer pagos con ella.
- Necesitarás crear un nombre de usuario y una contraseña para administrar tu cuenta en línea, y un número NIP para sacar dinero del cajero automático. No los compartas con nadie, por ninguna razón (excepto, quizá, con tus padres).
- Si el banco tiene una app, descárgala en tu teléfono celular para que puedas revisar con facilidad tu saldo.
- Puedes retirar dinero del cajero automático de tu banco, sin cargo adicional.
- Cuando saques dinero de un banco distinto o de un cajero automático de una tienda, te cobrarán una comisión, a veces dos.
- Tu cuenta tendrá su propio número de cuenta y número para las transferencias interbancarias, que puedes usar para pagar tus cuentas o recibir tus pagos. Puedes encontrar esta información en el sitio web de tu banco.

Tarjetas de crédito

- Ten cuidado con las tarjetas de crédito.
- A menudo te prometen ofertas de bienvenida muy atractivas para atraparte, como grandes descuentos en tu tienda favorita.
- Mientras que las tarjetas de débito te permiten gastar únicamente el dinero que realmente tienes en tu cuenta, las tarjetas de crédito te permiten gastar hasta que llegues a tu límite de crédito, que por lo general se cuenta en miles. ¿El truco? Es necesario pagarlo. Rápido.
- Utilizar una tarjeta de crédito es como pedir un préstamo que debes pagar de inmediato.
- Si no puedes pagar el total de los cargos antes de la fecha límite de pago, te cobrarán intereses, por lo general de más del 20%. Así que, si un mes dejas de pagar \$100 dólares, por ejemplo, el siguiente mes tu deuda habrá aumentado a \$120 dólares o más.
- El interés de las tarjetas de crédito suele ser más del doble que el de un típico préstamo para auto, tres veces más que el de una hipoteca y cuatro veces más que el de un préstamo federal para estudiantes.
- Si tiendes a hacer compras por impulso y no pagas el total de tu deuda cada mes, esto podría afectar negativamente tu historial crediticio más adelante.
- SIN EMBARGO, si sabes que puedes comprar solo lo que eres capaz de pagar, una tarjeta de crédito también podría ser una oportunidad para que construyas tu historial de crédito.
- Si cada mes pagas el saldo total de tu tarjeta, ¡los puntos positivos de tu historial crediticio aumentarán!
- Después, piensa en tus gastos variables pero regulares, como la compra de libros, comer fuera o tu despensa. Haz un cálculo de cuánto gastas en cada cosa.
- Anticípate. ¿Estás ahorrando para algo? Si quieres ahorrar \$400 para tener dinero para gastar en el Spring Break dentro de cuatro meses, haz ahora el presupuesto para que empieces a apartar \$100 dólares cada mes.
- Suma tus gastos. ¿Son mayores que tus ingresos? Es el momento de hacer algunos ajustes. Si bien los libros para la escuela son necesarios, podrías disminuir tu gasto en comida para llevar.
- No te olvides de aprovechar los descuentos para estudiantes que te hacen algunos comercios con tu identificación de estudiante o tu email.
- ¿Te queda dinero para ahorrar? ¡Genial! Siempre es bueno tener un fondo de emergencias porque todos sabemos que siempre hay gastos inesperados.
- Tal vez requieras algunos meses de práctica, de hacer presupuestos y registrar tus hábitos de consumo, para que realmente te acostumbres a manejar tu presupuesto. Pero es una habilidad que te ayudará toda la vida.

Presupuestar lo básico

- La mejor manera de administrar responsablemente tu dinero es hacer un presupuesto y apegarte a él.
- Puedes escribirlo en un cuaderno a mano, hacer una hoja de cálculo o utilizar un programa o app especializados en presupuestos.
- Añade tu ingreso mensual que recibes por parte de tus padres o de tu trabajo.
- Haz una lista de todos tus gastos fijos de cada mes, como el pago de colegiatura, de la línea telefónica o de tu app de música.

¿Por qué muchos estudiantes experimentan problemas de salud mental en la universidad?

Es común tener dificultades

¿Por qué una parte importante de estudiantes, en especial cuando están en su primer semestre lejos de casa, tienen problemas emocionales y académicos?

- Disfrutan de una gran libertad, pero no cuentan con el sistema de apoyo que tenían en la high school.
- Requiere tiempo acostumbrarse a tener el control total de su tiempo, y puede ser difícil tomar decisiones eficaces sobre qué hacer y cuándo.
- Si se retrasan en sus clases, aumenta su estrés y eso les dificulta aún más enfocarse.

Por eso estamos aquí: para darte las herramientas que te ayuden a manejar todas estas nuevas oportunidades y responsabilidades, de manera que te puedas divertir y al mismo tiempo encontrar formas de salir adelante con éxito en lo académico.

Te ayudaremos a crear tu propio sistema de apoyo.

Desafíos de salud mental y del aprendizaje en la universidad

Si vas a ir a la universidad y tienes alguna discapacidad del aprendizaje (LD), un problema de salud mental o ambos, es especialmente importante que te cuides y te prepares para salir adelante con éxito.

- Puedes hacerlo aprovechando los apoyos que ofrece tu universidad.
- También utiliza las estrategias que te brindamos en este kit de herramientas para organizarte, mantener tu enfoque en lo que te interesa y recuperarte

Lo que aprenderás

- Por qué tantos estudiantes de universidad, en especial quienes tienen diferencias de aprendizaje, experimentan problemas de salud mental.
- Qué apoyos para la salud mental hay disponibles.
- Riesgos para estudiantes que no buscan apoyo.

cuando (de forma inevitable) te encuentres en aprietos.

- Confía en esto: sin importar cuál sea el problema que tengas, no eres la única persona que lo está enfrentando.
- Es un proceso de aprendizaje. No nos referimos solo a aprender ciencias de la computación o teoría política, sino a aprender cómo ser la persona que quieres ser, y cómo rodearte de amistades que te apoyen para lograrlo.
- Como con todos los procesos de aprendizaje, habrá obstáculos, tropiezos y errores. ¡Y está bien!

Por qué buscar apoyo

Si tienes una diferencia del aprendizaje, es especialmente importante que obtengas el apoyo que necesitas, mereces y al que tienes derecho. ¿Por qué?

- Una gran parte de estudiantes con LD no buscan estos servicios, en parte por la vergüenza y el estigma asociado con necesitar “ayuda adicional”.
- Pero la mayoría de los planes de estudio de las universidades no fueron diseñados considerando las discapacidades del aprendizaje.
- Una vez que te gradúes, nadie te preguntará jamás si recibiste tiempo adicional en los exámenes.
- Nadie te preguntará si escribiste en computadora trabajos que otras personas tuvieron que escribir a mano. ¡A nadie ni siquiera le importará!
- El riesgo de abandonar los estudios o de desarrollar

problemas de salud mental es más alto entre estudiantes con trastornos del aprendizaje que entre estudiantes que no tienen esos trastornos.

Encontrar apoyo

Hay ayuda disponible para todos estos desafíos. Las personas en tu universidad quieren que tengas éxito y por lo general hay muchos servicios disponibles.

- Es posible que tu escuela/universidad tenga un centro de consejería o un centro de servicios de salud mental. Podría ser parte de un centro más grande de servicios de salud para estudiantes.
- Busca, en el sitio web de tu escuela, términos como “centro de consejería” o “salud mental”, o simplemente ponte en contacto con el centro de servicios de salud para estudiantes.
- Es muy probable que tu escuela cuente con un centro de discapacidades o accesibilidad que te pueda apoyar con tus necesidades para el aprendizaje.
- Busca en el sitio web de tu escuela términos como “discapacidad”, “accesibilidad” o “adaptaciones”. También podría ser útil preguntarle a tu consejero académico.

Si estás en una crisis de salud mental, no esperes a que te den una cita. Llama al 911 o al 988 (a la Línea para la prevención del suicidio y crisis), o visita [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S.-M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>

Lightner, K. L., Kipps-Vaughan, D., Schulte, T., & Trice, A. D. (2012). Reasons university students with a learning disability wait to seek disability services. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 25(2), 145-159. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ994283.pdf>

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503-511. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4527955/>

¿Qué apoyos para la salud mental están disponibles en el campus?

Lo que aprenderás

- **Cómo acceder a los apoyos de salud mental disponibles en tu escuela.**
- **Qué tipo de servicios de salud mental están disponibles para atender tus necesidades.**
- **A qué servicios podrías acceder si tus problemas de salud mental están afectando tu desempeño escolar.**

Consejería y servicios de salud

Es posible que tu escuela/universidad tenga un centro de consejería o un centro de servicios de salud mental. Podría ser parte de un centro más grande de servicios de salud para estudiantes.

- Busca en el sitio web de tu escuela términos como “centro de consejería” o “salud mental” o, simplemente, ponte en contacto con el centro de servicios de salud para estudiantes.
- Pueden ofrecer una variedad de servicios, y la mayoría deberían ser gratuitos.
- Dependiendo de la escuela, los servicios pueden ser virtuales o presenciales.

Confidencialidad

La ley obliga a los profesionales en salud mental a mantener tu confidencialidad, con muy pocas excepciones (abuso infantil, abuso de personas de la tercera edad, riesgo de suicidio, etc.).

- En cualquier caso, es ilegal que terapeutas certificados hagan pública tu información privada, excepto cuando tengan obligación legal de hacerlo, con el fin de protegerte a ti o a alguien más de sufrir algún daño.
- Si rompen la confidencialidad, se pueden arriesgar a perder su licencia y, por lo tanto, su trabajo.
- Antes de tu primera cita, te darán un formato para que firmes en el que se explica esto en más detalle.

Tipos de servicios disponibles

Cada escuela es diferente, así que es importante que busques exactamente qué tipo de servicios tienes disponibles para que puedas encontrar los que se ajusten a tus necesidades.

Terapia individual

- Las citas de terapia individual suelen ser semanales.

Terapia grupal

- Las sesiones son con varios terapeutas (por lo general de 1 a 3) y con un pequeño grupo de estudiantes (probablemente entre 3 a 10, aunque esto puede variar mucho, así que no dudes en preguntar).
- Los grupos pueden estar más enfocados en el “proceso” (hablar sobre los problemas y apoyarse unos a otros), en las habilidades (aprender técnicas específicas para manejar síntomas) o una combinación de ambos.
- Se espera que quienes integran el grupo mantengan la confidencialidad también, aunque eso es más difícil de garantizar.

Talleres para el bienestar

- Muchas escuelas ahora ofrecen talleres presenciales y virtuales sobre distintos temas, como insomnio, atención plena y adicción.

Manejo de la medicación

- La mayoría de los centros tiene un psiquiatra, un médico asistente o un practicante de enfermería que prescribe medicamentos para TDAH, ansiedad, depresión y otras condiciones.
- ¡Asegúrate de decirle a tu proveedor de salud qué otros medicamentos tomas!
- Probablemente estas citas serán gratuitas, pero los medicamentos no lo serán. La escuela no los paga, tú debes hacerlo.
- Si tienes menos de 25 años, es posible que sigas bajo la cobertura del seguro médico de tus padres o tutores.
- Tu escuela te puede ofrecer seguro médico también. Busca en su sitio web “seguro médico” para saber más.
- Si nadie de tu familia tiene seguro médico y la escuela no ofrece uno para ti, podrías obtener uno que sea accesible a través de tu estado de origen. Para saber más ingresa esto en tu buscador de preferencia “<state name> health insurance marketplace” para saber más.
- Los seguros garantizarán que tus prescripciones de medicamentos psiquiátricos comunes sean mucho más económicos, a veces incluso pagarás 5 dólares al mes. Pero podrías necesitar alcanzar un deducible pagando primero el precio completo de un cierto número de pastillas.

Grupos de apoyo

- Son parecidos a la terapia grupal, pero sin que haya un terapeuta real presente. Los integrantes del grupo comparten sus historias, problemas y éxitos, y se apoyan mutuamente en sus desafíos.
- Por lo general estos grupos se enfocan en algún tema que sea relevante para todos los integrantes, como el duelo, el trauma, temas relativos a la comunidad LGBTQ+ o adicciones.

Adaptaciones académicas

Si tus desafíos de salud mental están afectando tu capacidad para completar tus obligaciones escolares, la oficina de servicios de accesibilidad/discapacidad te podría ayudar.

- Busca en el sitio web de tu escuela términos como “discapacidad”, “accesibilidad” o “adaptaciones”. También podría ser útil preguntarle a tu terapeuta o consejero académico.
- Algunos estudiantes con TDAH, trastornos del aprendizaje u otros trastornos del neurodesarrollo o ciertos trastornos de ansiedad y del estado de ánimo pueden calificar para obtener adaptaciones, incluyendo tiempo adicional en los exámenes u otras circunstancias especiales.

**Si estás en una crisis de salud mental, por favor no esperes a que te den una cita.
Llama al 911 o al 988 (la Línea de prevención del suicidio y crisis) o visita
988lifeline.org.**

¿Qué apoyos académicos están disponibles en el campus?

Hay algunas materias que probablemente te serán fáciles de entender y en otros casos tal vez necesites un poco más de apoyo. Esto es completamente normal y además ¡no eres la única persona a la que le sucede! Estos son algunos ejemplos del tipo de recursos que podrías buscar.

Tutoría entre pares

La mayoría de las escuelas y universidades ofrecen tutorías gratuitas entre pares, en especial para las materias centrales que son obligatorias para cada estudiante (matemáticas, ciencias, escritura, etc.).

- Busca en el sitio web de tu escuela términos como “tutoría entre pares”, “centro de tutorías”, “centro de recursos académicos”, “centro de recursos educativos” o “centro de recursos para el aprendizaje”.
- Eventualmente (aunque quizá no como estudiante de nuevo ingreso) tú también te podrás convertir en tutor de pares de forma voluntaria.

Horas de consultoría

Por lo general, se le pide a cada docente que aparte un tiempo en su agenda para que sus estudiantes puedan solicitar su apoyo, ya sea para algún proyecto en particular o para la clase en general.

- Normalmente, las horas de consultoría están señaladas en el plan de estudios de cada materia.

Lo que aprenderás

- Qué recursos oficiales y no oficiales están disponibles en el campus y cómo encontrarlos.
- A qué tipo de servicios de apoyo podrías acceder en caso de que un trastorno del aprendizaje esté afectando tu desempeño escolar.

- Puedes ir a una consultoría dentro del horario establecido sin previo aviso, pero a menudo se programan las sesiones vía email o directamente con el docente antes o después de la clase.
- Anota las horas de consultoría en tu calendario. Puedes planear hacer las tareas de cada clase en los horarios en que tus profesores estén disponibles, quizá incluso en un lugar cercano a sus oficinas. De ese modo, si necesitas ayuda con algún proyecto en especial, puedes preguntarles directamente.

Profesor asistente

La mayoría de los docentes cuentan con el apoyo de profesores asistentes (TA) o asistentes egresados de posgrado (GA) en sus clases.

- Se trata de estudiantes de nivel superior o egresados de posgrado que son sobresalientes en la materia.
- Estos asistentes también suelen tener sus propias horas de consultoría, y podrían estar más disponibles que los docentes titulares.

Compañeros y compañeras de clase

¡Las personas que están en tu clase también pueden ser un gran recurso!

- Es bastante común que entre estudiantes formen grupos de estudio, compartan apuntes o trabajen proyectos en conjunto. ¡No tienes que hacerlo todo por tu cuenta!

- Pídeles su información de contacto: su email institucional, número de teléfono, redes sociales, lo que sea, siempre que tengas una forma de comunicarte.
- Apoyarse en estudiantes de tu clase puede ser menos estresante y más conveniente que hablar con cada docente, e incluso te podrían explicar el material de clase de manera más accesible para ti.

Recursos para personas con discapacidades del aprendizaje

Si te han diagnosticado un trastorno del aprendizaje u otra diferencia del neurodesarrollo, es posible que haya apoyos adicionales y adaptaciones formales disponibles para ti

- Es muy probable que tu escuela cuente con un centro de discapacidades o accesibilidad que te pueda brindar apoyo para el aprendizaje si los necesitas.
- Busca en el sitio web de tu escuela términos como “discapacidad”, “accesibilidad” o “adaptaciones”. También podría ser útil preguntarle al consejero académico.
- Si has llevado a cabo un proceso de evaluación neuropsicológica recientemente, lo más seguro es que en el informe de dicha evaluación te recomienden adaptaciones para ayudarte a manejar el material de estudio y alcanzar todo tu potencial en la universidad.
- Hay estudiantes, incluso a nivel posgrado, que a menudo siguen utilizando el apoyo de las adaptaciones.

Y a todo esto, ¿cuál es la importancia del **plan de estudios**?

Lo que aprenderás

- Formatos comunes de los planes de estudio.
- Detalles clave en los que fijarse al revisar tu plan de estudios.
- Estrategias para vincular los datos de tu plan de estudios con tu teléfono y/o planificador.

¿Qué es un plan de estudios?

- Un plan de estudios es tu guía para una asignatura y para lo que se espera de ti.
- Por lo general, incluye políticas de la asignatura, reglas y lineamientos, textos requeridos y un calendario de los trabajos que se asignarán.
- También te dice cuántos cuestionarios, exámenes, trabajos y participaciones en clase se toman en cuenta para calcular tu calificación final.
- Un plan de estudios te debería decir casi todo lo que necesitas saber sobre la forma en que se impartirá una asignatura y lo que se espera de ti.

Tipos de planes de estudio: **impreso vs. electrónico**

Algunos profesores lo entregan impreso el primer día de clases.

- Fotocópialo.
- Enmícalo.
- No lo pierdas nunca.

Hay profesores que podrían enviártelo por email o publicarlo en línea.

- Márcalo en tus favoritos.
- Puedes imprimir tus planes de estudio y ponerlos todos juntos en una carpeta.

Qué buscar en un plan de estudios

Un plan de estudios suele ser un documento corto, lleno de mucha información. Estas son las fechas y expectativas que es importante tener en cuenta:

- Examen final
- Trabajo final
- Examen parcial
- Trabajo de medio semestre
- Cuestionarios
- Trabajos breves
- Registro semanal de lecturas
- Preguntas de discusión o publicaciones semanales en línea
- Número de faltas justificadas permitidas
- Fechas de altas/bajas de la clase
- Horas de consultoría del profesor titular y de su asistente

Cómo sacar el mejor provecho de tu plan de estudios

Todas las personas somos diferentes y podría ser que necesites algo de prueba y error para encontrar el sistema que funcione mejor para ti. Pero estos son algunos pasos básicos que pueden ayudar a cualquier persona a comenzar.

Calendarios y planificadores

Necesitarás un calendario o planificador que esté disponible en todo momento.

- Utiliza tu celular como calendario.
- Coloca un calendario en tu pared o escritorio.
- Mantén un calendario en tu planificador.
- Haz todo lo anterior.
- En general, los planificadores diarios te dan más espacio para escribir, pero los calendarios son útiles para verlo todo en una sola hoja.

Comenzar

Cuando estás empezando la universidad, aprender a establecer prioridades puede ser abrumador. Este es un plan paso a paso para ayudarte a que te organices y uses los planes de estudio lo mejor posible.

- Reúne todos tus planes de estudio.
- Usa tu calendario/planificador.
- Añade todas las fechas importantes y trabajos a tu calendario o planificador.
- Revisa la carga de trabajo de tus asignaturas mes a mes, luego, semana a semana.
- Algunos trabajos te los asignarán o modificarán en clase y no estarán en tu plan de estudios. Asegúrate de apuntarlos también.

Planifica en qué fecha comenzarás a estudiar y en qué fechas debes terminar tus trabajos, siguiendo estos lineamientos:

- Repasar 3 o 4 días antes de los exámenes.
- Empezar a escribir trabajos breves una semana antes de la fecha de entrega.
- Para trabajos más largos, quizá necesites empezar a planear los pasos a seguir con un mes de anticipación.
- Programa cualquier carga importante de lectura o fechas de entrega de las lecturas asignadas.

Programa recordatorios periódicos en tu teléfono

Revisa tu calendario y actualízalo según sea necesario, incluyendo:

- Sesiones de estudio
- Clases de reposición
- Visitas de tus padres y vacaciones
- Horas de consultoría
- Sesiones con el profesor asistente
- Cambios en las fechas de entrega o de exámenes

Tacha en el calendario los días a medida que van pasando y los trabajos a medida que los vayas completando.

De qué manera la depresión y la ansiedad **afectan de forma directa el aprendizaje?**

Lo que aprenderás

- **Cómo la depresión afecta el aprendizaje.**
- **Qué impacto tienen los distintos trastornos de ansiedad en el aprendizaje.**
- **Qué hacer si tus desafíos de salud mental están afectando tus calificaciones.**

Depresión

Puede que la tristeza prolongada sea el síntoma más reconocible de la depresión, pero no es el único. Y todos pueden afectar de forma significativa la capacidad de aprendizaje durante la universidad.

- Los problemas de sueño pueden hacer que las personas duerman de más, y esto puede llevar a que falten a clases, lo que a su vez puede hacer que se retrasen tanto en los conocimientos como en los trabajos requeridos.
- Falta de energía, lo que puede reducir la capacidad de retención y dificultar que las personas se dispongan a hacer sus tareas, lo que a su vez puede hacer que se queden rezagadas.
- Dificultad para concentrarse, lo cual puede obstaculizar el aprendizaje en clase y provocar lagunas de conocimiento que se podrían agravar a medida que avanza el semestre. También puede dificultar un buen desempeño en exámenes y tareas.
- Falta de motivación, que puede dificultar la asistencia a las clases, así como hacer las tareas y pedir ayuda cuando se requiere. La falta de motivación también puede provocar un sentimiento de impotencia y desesperanza.
- Todos estos síntomas pueden conducir a una espiral descendente y una profecía autocumplida, pues al quedarse rezagada académicamente, disminuye la autoestima de la persona, lo que puede empeorar su depresión.
- Esto intensifica los síntomas y el ciclo se repite una y otra vez.

Ansiedad

Aunque tendemos a hablar sobre la ansiedad de manera general, hay diversos tipos de trastornos de ansiedad, y todos afectan a las personas de manera diferente.

- Quienes tienen un trastorno de ansiedad generalizada (TAG) podrían pasar tanto tiempo sintiendo alguna preocupación, que no tienen suficiente tiempo o energía mental para completar los trabajos y tareas que tienen que realizar.
- Igual que en el caso de estudiantes con depresión, quienes tienen ansiedad también podrían experimentar problemas de sueño y dificultad para concentrarse.
- En el caso de estudiantes con fobia social puede que se les dificulten cosas como hacer preguntas o presentaciones en clase, pedir ayuda a profesores o compañeros o expresar sus opiniones en los trabajos en equipo.
- En el caso de estudiantes con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) tal vez se les dificulte cumplir con sus obligaciones académicas si sus síntomas se interponen en el camino.
- El perfeccionismo, que es común en personas con TOC, puede traer como resultado que no terminen o no entreguen su trabajo, pese a ser intelectualmente capaces de hacerlo. O podría provocar que dediquen demasiado tiempo a detalles irrelevantes y pierdan de vista el panorama completo. Esto también podría ser un desafío para estudiantes con TAG.
- La ansiedad se puede presentar de muchas otras formas, y te puede causar problemas incluso si no tienes un diagnóstico formal.

¿Qué debería hacer si mis desafíos de salud mental se interponen en mi desempeño académico?

Todas las personas enfrentamos alguna dificultad de vez en cuando. Además, la universidad puede traer nuevas fuentes de estrés. Ya sea que tengas un diagnóstico de salud mental o estés experimentando estos síntomas por primera vez, no eres la única persona a quien le sucede esto. Así que, ¿qué puedes hacer?

¡Pide ayuda!

- Si se te está dificultando resolver un problema por tu cuenta, lo más responsable de tu parte es que pidas ayuda.
- A menudo, a las personas les da vergüenza admitir que necesitan ayuda, lo que es totalmente humano y comprensible. SIN EMBARGO...
- En la gran mayoría de los casos, nos juzgamos con mucha más dureza de lo que todas las demás personas lo hacen. Además...
- Incluso las personas adultas necesitan apoyo para la escuela, el trabajo y otros aspectos de la vida.
- Acude al centro de apoyo estudiantil o centro de servicios de salud mental para estudiantes, que podría ser parte del centro de servicios de salud para estudiantes. Allí te pueden ayudar.
- Si estás en una terapia en tu lugar de origen, ya sea que vayas a mantener las sesiones o no, podría ser buena idea programar una cita especial para hablar sobre tu salud mental durante la universidad.
- Acude a la oficina de servicios de accesibilidad/discapacidad de tu universidad. En algunas circunstancias, los desafíos de salud mental se

pueden considerar discapacidades y podrías calificar para obtener ciertas adaptaciones.

- Si la parte académica te está causando mucho estrés, acércate a los servicios de tutoría gratuita de tu universidad. Busca en su sitio web términos como “tutoría entre pares”, “centro de tutorías”, “centro de recursos académicos”, “centro de recursos educacionales” o “centro de recursos de aprendizaje”.
- Si te avergüenza hacerlo, tu consejero académico, el personal de la oficina de accesibilidad o del centro de apoyo estudiantil podrían ayudarte.
- Si todo lo anterior te parece demasiado difícil, pídele ayuda a algún familiar, compañero, compañera profesor, consejero u otra persona adulta de confianza.
- Si te está costando seguir al ritmo de tu clase, habla claramente con tu profesor sobre lo que está pasando. Es probable que muestre empatía y comprensión al respecto. Quizá también tenga sus propios desafíos de salud mental o haya tenido muchos estudiantes con problemas como los tuyos a lo largo de los años. Podría tener una buena disposición a trabajar contigo en cosas como negociar extensiones de tiempo o créditos adicionales.

Si estás en una crisis de salud mental, no esperes a que te den una cita. Llama al 911 o al 988 (a la Línea de prevención del suicidio y crisis) o visita [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Conceptos básicos de la regulación corporal (establecer los cimientos)



Child Mind
Institute

¿Cómo equilibrar escuela, trabajo y vida social?

Lo que aprenderás

- **Cómo utilizar habilidades de disciplina para guiar tus prioridades.**
- **Cómo usar las habilidades PLEASE para manejar tus necesidades físicas.**
- **Cómo se ve un calendario equilibrado entre la escuela, el trabajo y la vida.**

Uno de los principales desafíos que enfrentarás el primer año en la universidad es encontrar un equilibrio entre el trabajo escolar y todo lo demás. Pero con las herramientas adecuadas, te puedes volver especialista del balance entre vida y trabajo. Estas son dos poderosas estrategias para establecer metas y prioridades que te ayudarán a organizar tu tiempo de manera efectiva.

Herramientas de disciplina

Las herramientas de disciplina, publicadas en 1978 en el libro de M. Scott Peck *The Road Less Traveled*, se han mantenido vigentes con el paso del tiempo. Los cuatro pasos que se plantean brindan un camino claro para enfrentar problemas y superar retos.

Aceptar la responsabilidad

- ¿Cuáles son tus responsabilidades? ¿Qué cosas son “obligaciones”, no “deseos”?
- ¿Necesitas mantener un cierto promedio (GPA) para conservar tu apoyo financiero? ¿O para entrar al posgrado o asegurarte una buena opción de prácticas profesionales?
- ¿Tienes un trabajo? ¿Necesitas cuidado de niños?

Ver la realidad

- ¿Qué tanto puedes manejar realmente?
- ¿Te puedes ir a dormir a las 3 de la mañana y funcionar en clase al día siguiente? ¿Puedes tomar alcohol entre semana y funcionar al día siguiente? ¿Qué tanto aprendes si vas a clases bajo el efecto de alguna droga?

Postergar la gratificación

- Si siempre haces lo que quieres antes de hacer lo que necesitas, ¿tendrás suficiente tiempo y motivación para dedicarle a lo que se requiere?
- ¿Tener tareas pendientes te estresa tanto que disminuye tu capacidad de disfrutar de otras actividades?

Mantener el equilibrio (entre todo lo anterior)

- ¿Alguna vez te das la oportunidad de descansar, de desacelerar y relajarte? Nadie puede correr a toda velocidad ni dar 100% todo el tiempo, y está bien.

Habilidades PLEASE de la DBT

La terapia dialéctico-conductual (DBT) se enfoca en que las personas aprendan a comprender y aceptar sus sentimientos difíciles. No necesitas estar en una DBT para beneficiarte de algunas de sus estrategias. PLEASE es un acrónimo en inglés diseñado para ayudarte a recordar los pasos de la regulación emocional, que te lleven a tomar las decisiones más saludables para ti.

Tratar las enfermedades físicas

- A veces, la sociedad enaltece la idea de que resistir una enfermedad es más admirable que el autocuidado.
- En ocasiones, no tienes opción y aguantas. Pero por lo general, serás más eficaz si te atiendes y dedicas el tiempo necesario a recuperarte de la enfermedad.

Alimentación balanceada

- Tu cuerpo está hecho de los alimentos que comes, y tus niveles de energía y estado de ánimo se ven afectados en gran medida por la comida que ingieres.
- Aliméntate con una dieta balanceada (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales), y no comas demasiado ni muy poco.

Evitar drogas que alteren el estado de ánimo

- Muchas personas experimentan con drogas durante los años universitarios. Analiza con honestidad las consecuencias que tienen en tu mente y tu cuerpo.
- Cuando tomas una droga psicoactiva, tu cerebro deja de producir ciertos químicos similares en un intento por restaurar la “homeostasis”. Esto contribuye a experimentar resacas o síntomas de abstinencia.
- Muchas sustancias, incluyendo el alcohol, también te deshidratan. ¡Toma agua!

Sueño

- Tal vez algunas de tus amistades presumen lo poco que duermen. Es posible que estén experimentando las consecuencias, lo admitan o no.
- Una persona promedio necesita entre 7 y 9 horas de sueño por noche.
- ¡Es importante mantener un horario consistente para dormir! Si duermes 9 horas el jueves, 5 horas el viernes, 5 horas el sábado y 11 horas el domingo, el promedio es de 7.5 horas por noche. Pero NO tendrás la misma sensación de descanso que si hubieras dormido 7.5 horas cada noche.

Ejercicio

- El cuerpo humano está hecho para moverse.
- La mayoría de las escuelas y universidades tienen gimnasios o centros de entrenamiento.
- En muchos casos ofrecen programas de entrenamientos y la mayoría ofrece también deportes intramuros.
- No existe algo así como la “mejor” manera de ejercitarse. Realiza lo que funcione mejor para tu mente y cuerpo.

Organiza tu tiempo

¿Cuánto tiempo deberías dedicar a cada aspecto para que tu vida sea saludable y esté bien equilibrada? Una semana tiene 168 horas. Entonces, para un estudiante hipotético que tiene una carga completa de clases, un trabajo de medio tiempo y ninguna otra responsabilidad...

- 60 horas para dormir
- 15 horas para clases
- 25 a 30 horas para estudiar y hacer tareas
- 10 horas para realizar todas las comidas
- 20 horas para el trabajo de medio tiempo
- Eso le dejaría entre **33 a 38** horas libres, que puede usar para fiestas, actividades extracurriculares, etc.
- Si tienes una discapacidad del aprendizaje, podrías necesitar más tiempo de estudio. Sé realista contigo.

¿Qué otras cosas puedes hacer para divertirte?

En la universidad no faltan actividades creativas, divertidas y saludables para pasar el tiempo. Estas son algunas ideas.

Pregunta en la oficina de “actividades estudiantiles”

- Es probable que tu universidad organice eventos estudiantiles gratuitos o a bajo costo. Podrían ser noches para jugar a preguntas y respuestas, bailes, espectáculos cómicos, conciertos y más.
- También puedes encontrar un calendario de eventos deportivos, conciertos a cappella, nuevas bandas, obras de teatro o musicales estudiantiles, etc.

Únete a un club

- Es posible que tu escuela tenga un día de clubes o una feria de actividades al principio del año.
- Algunos clubes son más académicos, otros son para la diversión. En cualquier caso, ¡son una gran manera de conocer personas con intereses similares!

Participa en deportes intramuros o de clubes

- Este tipo de equipos se enfoca en la recreación más que en la competencia.
- También son una muy buena forma de conocer personas, mientras mantienes la actividad.

¿Cómo el **sueño** afecta el aprendizaje y la salud mental?

Lo que aprenderás

- **Cómo el sueño afecta tu capacidad para aprender y tu estado mental en general.**
- **Señales de que no estás durmiendo lo suficiente.**
- **Lo que debes y no debes hacer para tener hábitos de sueño saludables.**

La importancia de dormir

Es un hecho que dormir es esencial. Pero muchas veces, en especial durante la universidad, seguimos sin descansar lo necesario para funcionar bien.

- Desvelarse de vez en cuando no es un gran problema.
- Pero hacerlo un hábito puede alterar tu salud en general.
- La fase del sueño en la que se producen movimientos oculares rápidos (REM) es el estado más profundo del sueño, que estimula las regiones del cerebro involucradas en el proceso del aprendizaje. Mientras más tiempo duermas en el estado de sueño REM, tu cerebro estará mejor preparado para aprender.
- Estudios muestran que el sueño REM afecta el aprendizaje de ciertas habilidades y tiene un impacto notable en la capacidad de recordar información.
- La falta de sueño también causa aletargamiento, lo que afecta la motivación, el esfuerzo y la atención.
- Esencialmente, cuando el sueño profundo se interrumpe, causa estragos en tu cerebro e impide tu capacidad para pensar con claridad y recordar cosas.

Sueño y salud mental

El sueño no solo es importante, sino que también está relacionado con tu salud mental.

- Durante algún tiempo, se pensaba que los problemas de sueño eran un síntoma de ciertas condiciones de salud mental, pero es posible que en realidad contribuyan a ellas o incluso sean lo que las causa.

- Esto significa que una cantidad saludable de sueño puede aliviar los síntomas asociados con condiciones de salud mental, y viceversa.
- Si constantemente sientes somnolencia durante el día, o te estás durmiendo, podrías tener una privación severa de sueño o incluso un trastorno del sueño.
- Otras señales de un déficit de sueño incluyen: el uso habitual de cafeína para poder abordar el día, despertar con cansancio, somnolencia al manejar o durante actividades cotidianas como ver la televisión, problemas de memoria o dificultad para conciliar el sueño o para seguir durmiendo.

Qué sí hacer y qué no hacer

Descansar lo que tu cuerpo y cerebro necesitan no es complicado. Este es el ABC de un sueño saludable.

- Sí usar tu cama solo para dormir, no para trabajar o usar aparatos electrónicos, así tu cerebro no va a asociar tu cama con un lugar de mucha actividad.
- Sí dormir de 7 a 8 horas cada noche.
- Sí dormir toda la noche antes de un examen importante.
- Sí mantener un horario de sueño consistente.
- No utilizar sustancias, especialmente mientras trabajas o estudias.
- No salir de fiesta, jugar videojuegos o utilizar sustancias la noche anterior a un examen.
- No desvelarte estudiando o haciendo trabajos.
- No faltar a clases para poder dormir.

¿Cómo te puedes asegurar de que estás **estudiando lo suficiente?**

Lo que aprenderás

- Una regla básica para determinar cuántas horas estudiar semanalmente.
- La importancia de encontrar un balance entre vida y trabajo.
- Las consecuencias de estudiar **DEMASIADO**.

Lo básico

Todas las personas somos diferentes. Puede que tú comprendas algunas materias más rápido que otras personas. Pero hay una regla básica que te puede dar una idea de qué esperar.

- Por cada hora de clases en la universidad, se deberían dedicar alrededor de dos horas semanales a estudiar, leer y escribir.
- En el caso de estudiantes de tiempo completo se deberían prever alrededor de 30 HORAS SEMANALES para el trabajo después de clases.

Esto podría parecer abrumador, pero piénsalo así:

- En high school, los estudiantes deben dedicar en promedio 3 horas al día para tareas.
- En la universidad, deberías trabajar al menos el doble de tiempo cada día.
- Sin embargo, en la universidad, el número de horas que pasas en clases cada semana es mucho menor: casi la mitad del tiempo que pasabas en clases cuando estabas en high school.
- Además, SE ESPERA que el trabajo que haces en la universidad sea más difícil.
- Si el material de la asignatura te parece más complejo, abstracto o desafiante, no te trates con dureza. Así es como debe ser.
- Básicamente, entre el tiempo de clases y el que dedicas a los trabajos, debes considerar aproximadamente 40 a 45 horas semanales.

- Sí, esto es esencialmente el tiempo de una semana laboral estándar para una persona adulta.
- Piensa en la universidad como en un trabajo que te está preparando para tu trabajo real.
- Habrá algunas semanas en las que tengas mucho menos trabajo, y algunas en las que tengas más. Disfruta del tiempo adicional cuando lo tengas, y ve si puedes adelantar alguno de los próximos proyectos.

Pero ¿y qué hay del tiempo para la vida social?

Esta es una pregunta importante. La universidad es una etapa en la que muchas personas forman algunas de las mejores amistades que tendrán a lo largo de sus vidas. Por supuesto que querrás pasar tiempo con esas personas.

Encuentra el balance

- Como todo lo demás en la vida, esto es un tema de equilibrio. Aunque cultivar relaciones podría ser UNA de tus metas en la universidad, seguramente no es la única meta.
- Si tienes amistades con buenos hábitos de trabajo o que están en algunas de tus mismas clases, por supuesto ¡estudien en grupo!
- Si tienes trabajo que hacer y de pronto te descubres caminando hacia el dormitorio de un amigo para socializar, hazte la siguiente pregunta: ¿estás haciéndolo para procrastinar o evadir tu trabajo? ¿Lo estás haciendo por miedo de perderte algo (FOMO)?

- Muchos estudiantes experimentan este miedo si no van a una fiesta o a un partido importante.
- Siendo realistas, siempre habrá otra fiesta y otro partido. Pero hoy podría ser la única oportunidad de estudiar para un examen que determinará una gran parte de tu calificación, y no siempre habrá otra prueba o trabajo para compensarlo.

Establece límites

La mayoría de las personas respetan cuando alguien les dice: “No puedo salir ahora, necesito estudiar”. Sin embargo, sienten nerviosismo al establecer el mismo límite. ¿Te pasa esto a ti?

- Si realmente les importas, tus amistades entenderán que a veces necesitas priorizar tu trabajo antes que el tiempo para socializar. Tal vez se quejen un poco, lo que puede ser algo bueno, ¡quiere decir que les gusta pasar tiempo contigo!
- Pero si se rehúsan a respetar tu límite y hacen un drama por ello, valdría la pena que evalúes qué tan buenas resultan ser esas amistades para ti.
- Eso no significa que necesites dejarles de hablar. Muchas personas tienen un grupo de la universidad con quienes salen de vez en cuando, pero a quienes no necesariamente invitarían a su boda.
- Está bien tener este tipo de amistades, solo ¡no sacrifiques tus calificaciones y/o tu futuro con tal de mantenerlas!

¿Se puede estudiar DEMASIADO?

¡Sí! Aunque debes pasar una cantidad de tiempo adecuada estudiando, exagerar puede ser contraproducente.

- Las sesiones largas de estudio pueden ser aburridas y agotadoras.
- Cuando sientes aburrimiento o cansancio, tu mente se distrae más.
- Si tu mente se distrae demasiado, en algún momento ese tiempo de estudio solo será un desperdicio.
- Por eso, pasar uno o dos días completos estudiando de última hora antes de un examen importante, no es la mejor opción.
- No absorberás tanta información y la perspectiva de ponerte a estudiar será estresante y se sentirá inalcanzable.

- Aprende cuánto tiempo tiendes a mantener la concentración en las distintas materias, para que puedas programar sesiones de estudio enfocadas y efectivas.
- Si sabes que tu capacidad para leer apuntes de biología o un libro de texto de filosofía es de 2 a 3 horas, planifica periodos de estudio de esa longitud.
- ¡PLANIFICA! Utiliza un planificador, listas, notas adhesivas. Es más fácil dar seguimiento a las cosas si existen fuera de tu cabeza.

Toma descansos

En vez de sesiones de estudio maratónicas, intenta dividir las e incorporar periodos de descanso y recompensas para ti.

- Divide las tareas grandes en partes más pequeñas y toma descansos en momentos que inviten de manera lógica a una pausa. Si estás escribiendo un informe de laboratorio con seis secciones, esto podría significar tomar un descanso después de la sección tres y otro al concluir, pero antes de ponerte a hacer la revisión final.
- Luego, ve al área de comedor por un helado, pasa un rato visitando a alguna de tus amistades o llama a la familia.
- Las recompensas exitosas son actividades que te hacen sentir bien y pueden hacerse rápido.

Balance entre vida y trabajo

Tal vez hayas escuchado a las personas adultas hablar sobre el equilibrio entre vida y trabajo. Esto también aplica para ti. Además de evaluar tu capacidad para concentrarte en ciertas tareas, necesitas aprender cómo balancear tu vida personal con el trabajo escolar.

- Para tener éxito en la universidad, necesitas dedicar una cantidad importante de tu tiempo a asistir a tus clases y estudiar después de clases, pero también tienes compromisos personales, como la familia, las amistades, algún trabajo y actividades extracurriculares.
- Tendrás más éxito a largo plazo si logras un equilibrio saludable que incorpore estas otras partes de la vida en tu horario.

¿Cómo lo que ingresa a tu cuerpo afecta tu estado de ánimo?

Diferentes tipos de alimentos, bebidas y otras sustancias pueden tener efectos significativos en tu estado de ánimo, tanto a corto como a largo plazo. Esto podría ser fácil de ignorar.

¿Cuál es la conexión?

- Muchos de tus neurotransmisores (los químicos que utiliza tu cerebro para operar y enviar señales a tu cuerpo) se crean en tu estómago, utilizando los alimentos que ingeriste como materia prima.
- Más del 95% de tu serotonina (el principal neurotransmisor responsable del estado de ánimo y la energía) ¡está vinculada a tu estómago!

Hacer la conexión

- La única forma de saber qué funciona para ti es manteniendo un enfoque honesto contigo. ¿Cómo te sientes después de consumir algo?
- Haz una revisión mental de tu cuerpo. ¿Qué sientes en tu cabeza, cuello, hombros, estómago y piernas?
- ¿Qué emociones estás sintiendo? ¿Qué tipo de pensamientos tienes? ¿Cómo han cambiado tus pensamientos y estado de ánimo desde antes de comer?
- Comienza a ser consciente: ¿Cómo te sientes cuando comes demasiado? Muchas personas experimentan incomodidad o dolor de estómago, acidez estomacal o indigestión.
- Comienza a ser consciente: ¿Cómo te sientes cuando comes muy poco? Muchas personas

Lo que aprenderás

- **Cómo evaluar el impacto de alimentos, bebidas y sustancias en tu estado de ánimo.**
- **Ejemplos positivos y negativos de alimentos, bebidas y sustancias que pueden afectar tu estado de ánimo.**
- **Cómo hacer cambios en tu dieta o en el consumo de sustancias que tengan posibilidad de ser efectivos.**

experimentan fatiga, dolores de cabeza, irritabilidad e incomodidad estomacal.

- Otras personas pueden comer/beber/ingerir ciertas cosas sin consecuencias evidentes, pero eso no significa que no estén sintiendo las consecuencias por dentro. Tampoco significa que si tú consumes las mismas cosas tendrás las mismas reacciones.

Alimentos que hacen sentir mejor a la mayoría de las personas

- Los vegetales y cereales, que contienen carbohidratos complejos y fibra, te aportan una sensación de saciedad y energía a largo plazo.
- Las proteínas (carne magra, aves de corral, frijoles, lentejas, nueces, pescado, huevos, lácteos) también proveen energía y brindan una sensación de saciedad. Tus músculos están hechos de ellas y, cuando las digieres, se metabolizan en los químicos con que se crean tus neurotransmisores.
- Las frutas son dulces, aportan sabor y textura y contienen muchos nutrientes que no tienen los bocadillos procesados.
- El té, como alternativa al café o a las bebidas energéticas, contiene menos cafeína que el café pero igual te estimulará. También contiene muchos químicos saludables, como antioxidantes (que te protegen contra enfermedades crónicas como el cáncer) y L-Theanina (que se cree mejora la concentración y reduce la ansiedad).

Lo que hace sentir peor a la mayoría de las personas

- Los refrescos, las bebidas energéticas y otros alimentos altos en azúcar refinada pueden aportar una inyección de energía inicial, pero suelen producir después una recaída, que produce cansancio e irritabilidad.
- Los alimentos fritos, grasosos y procesados, como las papas fritas, la comida rápida, la comida chatarra y cualquier cosa que sea evidentemente grasosa, puede disminuir la energía y causar malestar estomacal.
- Los alimentos con gluten pueden producir efectos similares para algunas personas.
- Mucha cafeína, como la que contiene un café grande o las bebidas energéticas, podría suprimir la sensación de cansancio. Pero mientras más cafeína consumes, también tendrás cada vez más una sensación de inquietud y ansiedad.
- El alcohol y otras sustancias por lo general producen una sensación inicial de bienestar, que luego conduce a una caída anímica. También tienden a producir efectos secundarios negativos que nuestros cerebros ignoran, porque alteran nuestra percepción.

Todo con moderación

- Esto no significa que nunca deberías consumir estos alimentos o sustancias.
- El éxito en la vida tiene que ver con el equilibrio.
- Presta atención a tus límites y manéjate con honestidad.

¿Cómo puedes hacer cambios positivos en tu dieta?

- Empieza de a poco y trátate con justicia. No necesitas cambiarlo todo de una sola vez.
- Los cambios drásticos son extremadamente difíciles y la verdad es que disminuyen tus posibilidades de tener éxito.
- Si todos los días pasas por la estación de frituras del comedor de tu escuela, comienza por intentar evitarla una vez a la semana.
- Si llenas tu habitación de dulces, intenta reemplazar alguno por tu fruta o verdura favorita: la que más te guste.
- ¿Dónde podrías introducir algún alimento saludable sin cambiar el sabor general de tu comida? ¿Puedes añadirle lechuga al sándwich? ¿Puedes comer una naranja en vez de beber su jugo?
- Cada vez que consumes una alternativa saludable, dedica un momento a notar cómo te sientes después.

Appleton J. (2018). The gut-brain axis: Influence of microbiota on mood and mental health. *Integrative Medicine* 17(4), 28–32.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6469458/>

Bryan J. (2008). Psychological effects of dietary components of tea: caffeine and L-theanine. *Nutrition Reviews*, 66(2), 82–90.
<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2007.00011.x>

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2015) *DBT skills manual for adolescents*, Guilford Press

¿Cómo el alcohol y otras drogas afectan tu mente y cuerpo?

Lo que aprenderás

- Información general sobre sustancias que alteran la mente.
- Cosas que quizá no sabías sobre algunos tipos específicos de sustancias que alteran la mente.
- Consecuencias de mezclar ciertas sustancias.

Tal vez tu experiencia en la universidad no vaya a ser una fiesta permanente, pero lo cierto es que es una etapa en la que algunas personas experimentan con las drogas y el alcohol. Ya sea que tengas pensado realizar este tipo de cosas o no, es mejor comprender los efectos que tienen las sustancias en la mente.

Información general

- La mayoría de las drogas producen una sensación de bienestar inicial que luego conduce a una caída anímica.
- Cuando consumes una droga que se asemeja a los químicos del cerebro, tu cerebro responde produciendo MENOS de esos químicos para tratar de mantener la homeostasis o el equilibrio natural.
- Cuando la droga sale de tu organismo, tienes una cantidad menor de químicos de los que necesitas, lo que te puede llevar a querer consumir más de esa droga para regresar al nivel artificial. Y así es como comienza el ciclo de la adicción.
- Consumir drogas y alcohol puede reducir las inhibiciones y resultar en acciones o comportamientos de los que después te arrepentirás, o peor aún, que pueden ser riesgosos.
- Gracias a las redes sociales, cualquier cosa que hagas puede terminar siendo publicada y compartida a gran escala. No dejes que una noche de locura afecte tu futuro.

Alcohol

- El alcohol es un depresor, lo que significa que disminuye la velocidad de funcionamiento del cerebro. Por lo tanto, podrías sentir menos preocupación, aunque también podrías experimentar una menor capacidad para pensar las cosas de forma adecuada.
- Podría producir emociones intensas que incluyen euforia o ira.
- Su uso extendido aumenta los síntomas de depresión y ansiedad.
- El alcohol contrarresta los efectos de la mayoría de los medicamentos antidepresivos y tiene interacciones potencialmente peligrosas con otros.
- No mezcles alcohol con inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO) como isocarboxazida (Marplan), fenelzina (Nardil) o selegilina (Emsam), ya que esto puede causar aumentos peligrosos en la presión arterial.
- No mezcles alcohol con ansiolíticos que te hayan prescrito, como las benzodiazepinas (Xanax o Clonidina) o analgésicos. Todos ellos suprimen la función pulmonar y la combinación ¡puede ser fatal!
- Si alguna vez escuchaste de alguna celebridad que murió por sobredosis, con mucha frecuencia se debió a una mezcla de depresores.

Estimulantes

- Los estimulantes incluyen metanfetaminas, cocaína, medicamentos para el TDAH mal utilizados, e incluso nicotina o grandes cantidades de cafeína.
- Aceleran la función cerebral, lo que puede aumentar el enfoque y la motivación, pero también causar inquietud, mayor ansiedad, paranoia y palpitaciones.
- Grandes cantidades pueden provocar una psicosis temporal o, en algunos casos, crisis psicóticas en toda su expresión.
- La nicotina, el compuesto químico que hace que los cigarrillos sean altamente adictivos, produce una sensación inicial de bienestar seguida de una disminución del ánimo, que solo se puede aliviar con... ¡adivinaste: más nicotina!

NOTA: Mezclar estimulantes y depresores (que en inglés se conoce como speedballing), o combinar dos o más de una categoría, aumenta el riesgo de forma significativa.

Marihuana

La marihuana tiene muchos nombres, como mota, hierba, hash, cáñamo, pasto, porro, maría, cannabis, doña juana y muchos, muchos más.

- Puede funcionar como depresor, estimulante, alucinógeno o cualquier combinación.
- Suele producir un efecto de estar “high”, que incluye la euforia. Hay quienes refieren que también tiene propiedades analgésicas.
- La marihuana puede aumentar la ansiedad social, producir paranoia total o llevar a ataques de pánico.
- También puede desencadenar episodios psicóticos, especialmente en combinación con medicamentos para el TDAH u otros estimulantes.
- La marihuana interfiere con el enfoque y la motivación. Mientras estás bajo los efectos de la droga te sientes bien, aunque no resuelvas tus problemas. Luego, cuando se pasa el efecto, tu cerebro produce menor cantidad de los químicos necesarios para motivarte.

Alucinógenos

- Los alucinógenos, también llamados psicodélicos, incluyen los hongos de psilocibina (shrooms), el LSD (ácido), el DMT, el PCP (polvo de ángel) y el MDMA (éxtasis).
- Algunos psicodélicos producen alucinaciones, y tienden a afectar todos los sentidos, a menudo intensificándolos.
- Estas alucinaciones y sensaciones pueden sentirse muy bien en el momento, o muy, muy mal.
- Los alucinógenos tienen muchos efectos secundarios, pero producen menos adicción que cualquier otra cosa de la lista.
- Si tienes una historia familiar de psicosis, CUIDADO. Los psicodélicos pueden desencadenar episodios psicóticos.
- Sus efectos son EXTREMADAMENTE dependientes de tu mentalidad y del ambiente. Si estás triste, sientes nerviosismo o te encuentras en un entorno desconocido para ti, hay muchas más probabilidades de que tengas un “mal viaje”. La única manera de terminar un mal viaje es esperar a que pase el efecto.

¿Por qué algunos estudiantes abandonan la universidad y cómo evitarlo?

¡Felicidades por tu ingreso a la universidad! Aunque todavía tienes otros retos por delante.

- En Estados Unidos, una cuarta parte de estudiantes de licenciatura de nuevo ingreso abandonan la universidad el primer año.
- Casi una cuarta parte de quienes completan su licenciatura tardan más de 4 años en hacerlo.
- Incluso en el caso de las carreras que no otorgan un título de licenciatura (como las carreras técnicas), cerca de un 40% de estudiantes abandonan sus estudios antes de graduarse.

¿Por qué hay estudiantes que abandonan la universidad, y cómo evitarlo?

Malas calificaciones

- La probabilidad de abandonar la universidad es más alta entre estudiantes que tienen un bajo desempeño en sus primeras clases.
- Revisa tus calificaciones de forma constante y oportuna, y analiza con honestidad cómo te está yendo en tus materias.
- Si estás en riesgo de reprobarte alguna de tus materias, habla con tu consejero académico. Averigua si tu escuela ofrece tutorías gratuitas. Busca un grupo de estudio o asiste a las horas de consultoría que ofrecen tus profesores.
- De ser necesario, da de baja la materia en la que te

Lo que aprenderás

- Cuántos estudiantes universitarios no se gradúan.
- Cuáles son algunos de los factores de riesgo para no completar los estudios.
- Cómo protegerte de esos riesgos.

está yendo mal lo antes posible, para que puedas dedicarle más tiempo a tus demás materias.

Analiza con honestidad por qué te está yendo mal, ¿estás de fiesta casi todos los días? ¿Te desvelas jugando videojuegos? ¿Pasas demasiadas horas en las redes sociales?

- ¿Puedes cambiar estos hábitos por tu cuenta? ¿Necesitas ayuda externa (por ejemplo, una terapia o grupo de apoyo) para solucionar las cosas?
- Cuanto antes lo identifiques, más altas son las posibilidades de conseguir apoyo, y es menos probable que abandones la universidad.
- Siempre entrega tus trabajos a tiempo. Obtener un 50% es mejor que un 0, e incluso te puede permitir pasar la materia.
- Hay profesores que no aceptan tareas atrasadas, así que quizá sea buena idea priorizar esas tareas.
- Pero siempre dale prioridad a los trabajos que tienen más peso a la hora de calcular tu calificación final.

Salud mental y desafíos del aprendizaje

- El primer semestre de la universidad podría ser el más difícil para estudiantes que enfrentan desafíos de salud mental y del aprendizaje.
- Si este es tu caso, ten en cuenta que podrías necesitar más apoyo para obtener los resultados que quieres.
- Puedes acudir al centro de consejería o a la oficina de discapacidades, dependiendo de tus necesidades.

Bajo nivel de autoconciencia

- La probabilidad de abandonar la universidad es más alta entre estudiantes que tienen un bajo nivel de autoconciencia (o sea, estudiantes que podrían sobreestimar sus capacidades).
- Otra vez, recurre siempre a la honestidad contigo y con tus personas cercanas. Ocultar los retos que enfrentas en la universidad dificulta que puedas superarlos.
- Si crees que no necesitas estudiar para un examen porque ya conoces el contenido, pero luego obtienes un 50%, ¿cómo reaccionas? ¿Aprendes la lección y estudias para el siguiente examen? ¿O culpas al examen y haces lo mismo en la siguiente ocasión? ¿O simplemente te rindes?
- Si hay otros factores externos que estén influyendo en tu desempeño, reconócelos. ¿Qué tan probable es que cambien?
- ¿Te estás perdiendo clases por los turnos en tu trabajo? ¿Te estás desvelando y por lo tanto te duermes en las clases de la mañana? ¿Tus obligaciones deportivas ocupan demasiado de tu tiempo? ¿Hay otras fuentes de estrés en tu familia que no puedes controlar?
- Regresa a las sugerencias en la sección “malas calificaciones”.
- También observa lo que hacen otras personas de tu clase para estudiar (o para no estudiar).
- Solo porque a tu roomie le parece estar yendo bien, aunque apenas estudie, no significa que lo mismo funcionará para ti.
- Como has aprendido aquí, puede que le falte autoconciencia y que en realidad no le esté yendo tan bien.
- Trata de juntarte con personas en tu clase que pongan atención, tomen apuntes y estudien con frecuencia.
- Si sigues el ejemplo de algunas personas, que no hacen lo que en realidad necesitas, es menos probable que tengas éxito.
- Comprende que tal vez necesites esforzarte más de lo que te esforzabas en high school para obtener las mismas calificaciones.
- Si te das cuenta de que estás trabajando con los mismos hábitos de estudio o estudiando menos de lo que acostumbrabas en high school, eso te debería indicar que algo no anda bien.

Falta de conexión

- Es más probable que estudiantes que no logran hacer vínculos con sus pares y la comunidad abandonen la universidad.
- ¡Hazte presente!
- Si vives en dormitorios dentro del campus, deja tu puerta abierta de vez en cuando. Cuando veas a quienes están en tu mismo piso conviviendo en áreas comunes, intégrate al grupo, pregunta cómo están.
- Únete a un club u organización. Si tienes alguna afición, o una que te gustaría cultivar, puedes encontrar a otras personas que la compartan.
- Asiste a eventos deportivos u otras actividades escolares.
- Siéntate junto a alguien en una clase e inicia una conversación antes o después de la clase. Si no se te ocurre un tema de conversación, haz referencia a algo gracioso o inusual que haya ocurrido durante la clase.

Raza y nivel socioeconómico

- Los factores sociales, económicos y culturales, como trabajar largas jornadas, provenir de una familia de bajos recursos económicos y ser parte de una minoría étnica, aumentan la probabilidad de abandonar los estudios.
- De acuerdo con algunas investigaciones, los estudiantes universitarios negros tienen la tasa de abandono escolar más alta entre todos los grupos demográficos: 49.5%.
- Se cree que las experiencias de discriminación son lo que contribuye a que abandonen la universidad.
- Esto, obviamente, no está bajo tu control, pero es importante conocer los obstáculos y planear cómo enfrentarlos, según sea tu caso.
- Quienes integran el grupo mayoritario con más recursos económicos (por ejemplo, en Estados Unidos las personas blancas provenientes de familias ricas) tienen ciertas ventajas y es menos probable que enfrenten discriminación. Puede que hayan estudiado en las mejores escuelas, que no necesiten tener un trabajo mientras cursan la universidad y que puedan pagar tutorías privadas externas.
- Por otro lado, si eres una persona de color con altos recursos económicos, podrías tener acceso a

tutorías costosas, pero igual te podrías encontrar con algunas personas que asumen cosas negativas sobre ti, con base en estereotipos que ya no deberían existir.

- Si trabajas largas jornadas, considera tener una carga académica más ligera, incluso si eso significa inscribirte como estudiante de tiempo parcial. Tal vez te gradúes en más de cuatro años, pero muchas otras personas están en la misma situación, y así se te facilitaría cumplir con tus compromisos financieros y académicos.
 - Pregunta en la oficina de apoyo financiero si tu escuela tiene algún recurso adicional para ti.
 - Trata de no compararte con otras personas que vienen de un entorno con más privilegios. Necesitar apoyos adicionales o distintos a lo que requieren otras personas, no te hace “menos”.
 - Si eres una persona de color, considera integrarte a clubes u organizaciones como el Black Student Union, el American Pacific Islander Club o cualquier grupo que vaya contigo. Siendo realistas, es posible que experimentes algunos desafíos que tus pares blancos y ricos no tienen, pero no es necesario que los enfrentes a solas.
- Si eres víctima de discriminación puedes reportarlo a la escuela. Tu manual del estudiante debe detallar el procedimiento, o puedes preguntarle a tu asistente de residencia (RA), buscar al coordinador del Título IX contra la discriminación, la oficina de equidad e inclusión o algún otro recurso similar.
 - Si sientes que no te han escuchado, puedes presentar una queja por discriminación ante la oficina federal de derechos civiles.

Aina, C., Baici, E., Casalone, G., & Pastore, F. (2021). The determinants of university dropout: A review of the socio-economic literature, *Socio-Economic Planning Sciences*, 79, 101102. <https://doi.org/10.1016/j.seps.2021.101102>

Bridges, B. *African Americans and college education by the numbers*. Unconf.org. <https://unconf.org/the-latest/african-americans-and-college-education-by-the-numbers>

Hanson, M. (2024, August 16). *College dropout rates*. EducationData.org. <https://educationdata.org/college-dropout-rates/>

Hanson, M. (2024, March 15). *College graduation statistics*. EducationData.org. <https://educationdata.org/number-of-college-graduates>

Knox, L. (2023, February 9). Survey details obstacles to Black student attainment. *Inside Higher Education*. <https://www.insidehighered.com/news/2023/02/10/cost-discrimination-poses-challenges-black-students>

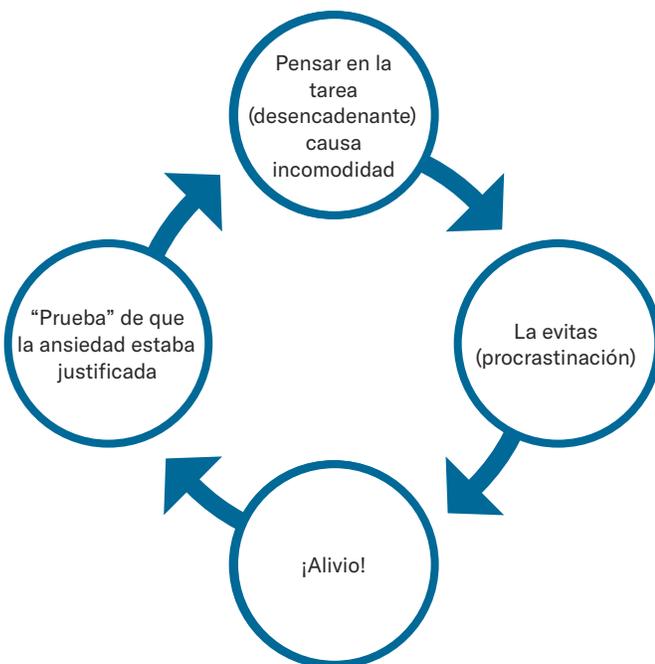
Manos a la obra
(levantar o reparar
la estructura de la
construcción)



¿Por qué procrastinan quienes tienen problemas de salud mental, discapacidades del aprendizaje, y en especial quienes tienen AMBAS?

Ciclo de evitación y refuerzo negativo

Todas las personas procrastinamos de vez en cuando. Pero el problema es REAL en el caso de quienes se enfrentan a desafíos de salud mental y del aprendizaje. El ciclo de evitación y refuerzo negativo explica cómo y por qué desarrollamos el hábito de la procrastinación.



Lo que aprenderás

- Por qué las personas con problemas de salud mental y discapacidades del aprendizaje desarrollan el hábito de procrastinar.
- Algunos pasos que puedes seguir para superar la procrastinación.

- Si tienes un historial de desafíos de salud mental y del aprendizaje puede que hayas experimentado cierta incomodidad en torno a las obligaciones escolares.
- Cuando piensas en una nueva tarea o trabajo que tienes que realizar, recuerdas los momentos pasados en los que te costó completar una tarea, te frustraste con un trabajo o sentiste vergüenza por la calificación que obtuviste en un proyecto.
- Como resultado, cuando piensas en las nuevas tareas sientes aún más incomodidad.
- Esto provoca el impulso de querer evitar o procrastinar.
- Cuando procrastinas, es probable que experimentes un alivio temporal de la incomodidad o la ansiedad asociadas con la tarea pendiente.
- Desafortunadamente, esto “prueba” que la incomodidad era justificada. ¡Pensar en la tarea me hacía sentir mal, y hacer algo distinto me hace sentir mejor!
- En consecuencia, la próxima vez que pienses en esa tarea, tal vez sientas aún más incomodidad y el ciclo se repetirá una vez más.

Cómo combatir la procrastinación

¡Buenas noticias! Cuanto más logran los estudiantes superar la procrastinación, completar su trabajo y recibir reconocimiento positivo por ello, menos asocian ese trabajo de forma automática con la incomodidad.

- Obtener el apoyo académico necesario para producir un trabajo que refleje tu verdadera capacidad (y no limitada por tus desafíos de salud mental y del aprendizaje), facilitará tu labor, mejorará tu autoestima y te garantizará obtener las calificaciones que mereces.
- El éxito atrae más éxito y motivación, así que comenzar con metas pequeñas y esforzarte por alcanzar otras más ambiciosas te puede ayudar a vencer el impulso de procrastinar.
- Igualmente, desarrollar tu sentido de responsabilidad (al programar sesiones de tutoría o grupos de estudio, por ejemplo) te ayudará a completar tu trabajo y romper el ciclo.
- Identifica de qué manera procrastinas y hazlo más difícil. ¿Buscas qué comer en vez de trabajar? ¡No trabajes donde haya comida! ¿Tomas tu teléfono para revisar las redes sociales en vez de trabajar? Deja tu teléfono en un lugar alejado, no sobre el escritorio.
- No planees hacer las cosas hasta el último minuto. Mejor, planifica con anticipación y aparta suficiente tiempo para que no tengas que apresurarte.
- Para evitar la procrastinación, date pequeñas recompensas, a manera de incentivos. Quizá, después de 45 minutos, puedes revisar tus redes sociales; o luego de estudiar tres capítulos, puedes buscar algo de comer. Elige recompensas rápidas pero satisfactorias que te hagan sentir bien y te motiven.

¿Qué son las “estructuras de rendición de cuentas” y por qué las necesitas?

Lo que aprenderás

- Los beneficios de hacer promesas a otras personas para aprender a asumir responsabilidades.
- A quién acudir para ejercitar la rendición de cuentas.
- Qué hacer si esta estrategia no te funciona o te causa más estrés.

La dulce y encantadora libertad

Para la mayoría de los estudiantes universitarios, la transición hacia la universidad representa un drástico aumento en cuanto a libertad y responsabilidades. Muchos estudiantes asumen que esto significa que necesitan ser completamente independientes.

- ¡Esto no es así! La transición hacia la independencia es lenta y constante, e incluso las personas “independientes” siguen contando con el apoyo de otras personas cuando lo necesitan.
- Cuando eras más joven, tus cuidadores se hacían cargo de todo lo que necesitabas.
- Conforme creciste, comenzaste a hacer muchas cosas por tu cuenta, pero seguramente seguiste contando con su apoyo para algunas necesidades específicas (por ejemplo, techo, comida y algún apoyo monetario).
- En la universidad no estás completamente por tu cuenta, y aunque tus padres o cuidadores no estén ahí, eso no significa que necesites enfrentar los nuevos desafíos a solas.

¿Qué es la rendición de cuentas y ante quién debo rendir cuentas?

La rendición de cuentas es uno de los motivadores más fuertes para superar desafíos. Por ejemplo, prometerle a alguien (cuya opinión te importa) que terminarás tu trabajo.

- Esto funciona tanto si la promesa es “llegaré a tiempo a mi clase de las 9 de la mañana” o “terminaré mi tarea de ciencias antes de la fecha de entrega”.
- Quizá tu profesor ya espere que hagas estas cosas, pero tú tal vez no sientas que tienen una relación personal. Si faltas a una clase, tu calificación por participación podría bajar, pero quizá no tengas que mirar a tu profesor a los ojos y sentir vergüenza por haberle causado una decepción.
- Puede que tus padres también esperen esto de ti, ¡pero son precisamente las personas de quienes estás tratando de independizarte! Además, no están contigo en la escuela y puedes evitar sus llamadas si eliges hacerlo. No puedes depender de que esas expectativas sean las que te motiven cuando sientas que estás contra la pared.
- Tú también podrías esperar estas cosas de ti, pero es muy fácil que te distraigas cuando te das cuenta de que no estás cumpliendo con tus propias expectativas. Podrías ver TikTok, visitar a tus vecinos de dormitorio, ver un programa, jugar un videojuego...
- Pero si haces el compromiso con tus amistades cercanas de que terminarán la tarea o de que se encontrarán para tomar un café antes de clase, es más probable que cumplas esas promesas.

¿Qué son las estructuras de rendición de cuentas?

Las estructuras de rendición de cuentas se refieren a la idea de hacer promesas para construir una base de apoyo a tu alrededor. No dependas solo de ti para lograr hacer las cosas de forma aislada. ¡Aprovecha a quienes están a tu lado!

- Los seres humanos somos animales sociales. No nos gusta romper las promesas y decepcionar a nuestra gente. Si una amiga toca a tu puerta y te pregunta “¿trabajamos?”, es mucho más probable que hagas ese trabajo que si simplemente miras tu reloj y piensas: “Ah, es cierto, iba a trabajar un poco antes de que se hiciera muy tarde”.
- Y si tienes problemas para motivarte, habla con alguien de confianza sobre lo que sientes: esa persona te podría apoyar.

¿Y si no funciona?

- Si sientes que constantemente estás decepcionando a las personas porque no puedes cumplir tus promesas, y esto te avergüenza, podrías estar experimentando depresión. ¡Busca el centro de consejería de tu universidad y pide apoyo!
- Sí, una gran parte de ir a la universidad es desarrollar tu independencia, pero todo lo que experimentas en el campus ahora es nuevo para ti. Todavía estás aprendiendo a ser una persona adulta.
- Además, la verdad es que las personas adultas también necesitan ayuda, ya sea de sus colegas del trabajo, de terapeutas, la familia y otras personas queridas. Buscar ayuda cuando la necesitas es simplemente parte de ser una persona adulta exitosa y próspera. Y si tienes TDAH, un trastorno del aprendizaje o desafíos de salud mental, es especialmente importante que sientas la comodidad para hablar acerca de lo que necesitas.

¿Cuáles son algunas señales sutiles de que podrías estar procrastinando?

Todos procrastinamos algunas veces. Puede ser tan evidente como cuando estás frente a tu computadora, pero al mismo tiempo enviándole un texto a alguien que dice: “¡No quiero hacer este trabajo!”. Pero hay otras ocasiones en que la procrastinación se puede ocultar, incluso disfrazarse de productividad. Estas son algunas señales a las que prestar atención:

¿Estás llenando tu día con tareas de baja prioridad?

- Tachar algo de tu lista de pendientes, incluso algo menor, te puede hacer sentir que estás logrando algo.
- A veces esto puede impulsar tu productividad.
- Pero si te descubres tachando solo las cosas de menor prioridad, es señal de que podrías estar aliviando tu ansiedad, pero a la vez consumiendo el tiempo que tienes para hacer algo más importante.

¿Estás leyendo emails, textos o descripciones de tareas muchas veces sin responder o ponerte a escribir?

- Si lees y vuelves a leer, podrías sentir que estás haciendo algo.
- Pero con frecuencia no empezamos a ocuparnos de tareas importantes o no tomamos las decisiones que necesitamos porque no sabemos cómo hacerlo o porque nos preocupa equivocarnos.
- Si no sabes cómo responder a algo o cómo empezar, pídele a alguien que te oriente, podría ser una de tus amistades o alguno de tus profesores.

Lo que aprenderás

- **Cómo darte cuenta si estás procrastinando en algo, aunque te parezca que te estás comportando igual que cualquier otro día productivo.**
- **Cómo identificar las “trampas” de tu cerebro para hacerte pensar que no estás procrastinando, aunque en realidad sí lo estás haciendo.**

¿Hay alguna tarea realmente importante que haya estado en tu lista de pendientes por más de una semana?

- Esta es una enorme señal de alerta que te indica que esta tarea te intimida de alguna manera, y probablemente necesitarás pedirle a alguien que te ayude a arrancar.

¿Te pasa que cuando finalmente te pones a hacer una tarea grande, te levantas para ir por algo de comer, vas por café, texteas o miras videos de gatos?

- ¡Es genial que te des cuenta de esto!
- Pero ve más allá de ese primer paso.
- Al menos trabaja una o dos horas, y luego recompénsate con interacciones sociales, un antojo de la cafetería o algunos videos en línea.

¿Estás agregando tareas a tu lista de tareas pendientes hoy? ¿Qué importancia tienen?

- Lo más probable es que estas nuevas tareas no sean tan importantes como lo que ya tienes entre manos, y que puedas encargarte de ellas más tarde.
- En ocasiones, la procrastinación se parece a hacer algo divertido o sin sentido, pero también puede parecerse a hacer un trabajo que no está relacionado con algo más importante.

¿Te estás diciendo a ti mismo: “Necesito estar de buen humor para hacer esto”?

- Compruébalo: No lo estarás. No existe nunca un “estado de ánimo adecuado” o un “momento adecuado” para realizar una tarea difícil. Si no era interesante hace una semana, no lo será hoy.
- Piensa en lo que te detiene e intenta encontrar estrategias que te ayuden, como dividir una tarea grande en partes más pequeñas.

El primer paso para combatir la procrastinación es reconocer que lo estás haciendo. Cuanto más nos conozcamos a nosotros mismos y nuestras motivaciones, mejor podremos trabajar para conseguir nuestros objetivos.

Con todo el tiempo libre que tenemos en la universidad, ¿por que procrastinar un poco estaría mal?

Durante la high school tal vez sentiste que cada minuto de tu día escolar estaba planificado, pero en la universidad hay mucha más libertad. Con todo este tiempo, te podrías dar el gusto de posponer un poco las cosas, ¿verdad? ¡Incorrecto! Una gran parte de aprender cómo convertirte en una persona adulta es el manejo responsable de tu tiempo, para que haya espacio tanto para el trabajo como para la diversión. Estas son algunas consecuencias de la procrastinación:

Mayor estrés

Cuando se trata de estudiar, esperar hasta el último momento no solo te deja menos tiempo para revisar el material, sino que también aumenta tus niveles de estrés.

- El estrés te dificulta concentrarte y asimilar lo que necesitas aprender.
- Además, aumenta las posibilidades de que sigas procrastinando.
- El estrés aumenta la probabilidad de que lo que aprendas te entre por una oreja y salga por la otra.
- Por lo tanto, si el contenido de este examen es importante para lo que aprenderán más adelante o para una materia del próximo semestre, probablemente no lo recordarás después del examen.
- También es más efectivo y menos abrumador estudiar por períodos breves durante varios días, que estudiar en una sola sesión maratónica y agotadora.

Lo que aprenderás

- **Consecuencias negativas de la procrastinación, aunque tengas tiempo después.**
- **Beneficios de iniciar las cosas con tiempo o abordarlas de inmediato.**

Escritura de menor calidad

Cuando se trata de escribir, esperar hasta el último minuto prácticamente asegura que el producto final será de menor calidad.

- Si pospones un trabajo hasta el último minuto, probablemente tendrás que apresurarte. Esto aumenta las posibilidades de que cometas errores.
- Si planificas con antelación, puedes comentar tu planteamiento y otras ideas con tus compañeros de clases o tu profesor. Esto te puede ayudar a desarrollar una tesis sólida para tu trabajo.
- Comenzar antes también te da la oportunidad de entregar un borrador antes de la fecha límite.
- Por último, si empiezas a tiempo es más fácil corregir y afinar mejor tus ideas.

Situaciones incómodas

El trabajo no es lo único en lo que puedes procrastinar. Cuando se trata de conflictos y otras situaciones sociales incómodas, ignorarlas hace que las demás personas se queden esperando tu respuesta, y eso puede empeorar las cosas en vez de mejorarlas.

- Cuando dudamos en responder a textos o emails difíciles suele ser porque nos preocupa la reacción de la otra persona.
- Pero al ignorarlos, aumentamos la posibilidad de que la otra persona se sienta más frustrada, decepcionada o poco escuchada y no importante.

-
- Si no sabemos qué decir o dudamos en comprometernos con algo, ¡está bien! Decirle eso a la otra persona le permite saber que seguimos pensando en el asunto.
 - Admitir cuando una situación nos cuesta puede ser una forma de abrir una conversación, y la otra persona podría tener ideas que aportar para ayudarte a resolver el problema.

Entonces, ¿cómo combatir la procrastinación?

Lo que aprenderás

- Estrategias para combatir la procrastinación.
- Consejos para eliminar distractores.
- Formas de asumir tus responsabilidades.

Bien, ya aclaramos que la procrastinación es parte de la vida. Pero con las estrategias correctas, te puedes entrenar para mejorar tu capacidad de establecer prioridades. Algunos de estos consejos te pueden ayudar, otros quizá no te funcionen. Seguramente requerirá un poco de ensayo y error, y mucha práctica, para que puedas combatir la procrastinación cuando se presente.

Planifica formas de premiarte

Piensa en qué cosa preferirías estar haciendo. Luego, utiliza eso como incentivo.

- Elige una forma de recompensarte después de que hayas terminado la tarea que has estado evadiendo. Puede ser un helado, pasar tiempo con tus amistades, ver el nuevo episodio de tu programa favorito, cualquier cosa que te haga sentir bien.
- Posterga lo que quieres hasta que hayas terminado la tarea más estresante que tienes pendiente.
- Así, las cosas que se te antoja hacer se vuelven una recompensa motivadora.
- Es mucho más difícil hacerlo al revés. Todos sabemos qué fácil es que un episodio de una serie se convierta en un maratón y que de pronto tu lista de pendientes salga volando por la ventana.

Organízate

Tan pronto como puedas en el semestre, haz una lista de todas las tareas que necesitas terminar y las fechas límite de entrega.

- Añade estas fechas a tu calendario o planificador.
- Esto te ayudará a dividir tu tiempo para que no tengas que elegir entre completar una tarea u otra.
- Además de las fechas límite de entrega, intenta planear de adelante hacia atrás y marca cuándo deberías empezar a estudiar, a escribir o empezar a investigar. Esto te ayudará a que las cosas no se te pasen.
- También puedes hacer una lista diaria o semanal de pendientes para ayudarte a darles seguimiento. Piensa en todo lo que necesitas hacer. Luego ponlo en orden de prioridad.
- Ya sea responder un email, llamar a alguien, leer un informe o escribir un ensayo, tu meta debe ser siempre comenzar primero con la tarea más difícil.
- Cuando te quitas de encima la tarea más difícil, tus niveles de estrés disminuyen, y te dejan con una sensación de logro y de bienestar y te motivan a hacer lo que sigue.

Elimina los distractores

Ya lo sabemos, ¡es más fácil decirlo que hacerlo! Los distractores solían ser menos problemáticos, pero nuestros celulares y otros dispositivos hacen que podamos distraernos en cualquier momento, en cualquier lugar. Además, si vives en el campus nunca sabes qué ruidos o planes divertidos pueden sacarte de tu trabajo.

- Siempre que te quieres distraer de una tarea estresante, lo logras.
- Apaga las notificaciones de tu celular.
- Mantén cerrado tu navegador. Si te das cuenta de que no te puedes resistir, hay algunos programas que incluso te pueden impedir utilizar Internet por ciertos intervalos.
- Podrías poner tu teléfono en modo avión.
- Cuando termines de estudiar o de hacer la tarea que te propusiste, vuelve a abrir tus mensajes de texto.
- Utiliza audífonos con cancelación de ruido para tener silencio, o escucha música o sonidos que te ayuden a enfocarte. Intenta buscar, en tu plataforma de streaming favorita, sugerencias de “música para estudiar” o “música para enfocarte”.

Compórtate como detective

Tal vez requiera un poco de reflexión, pero una de las mejores maneras de luchar contra la procrastinación es comprender por qué no quieres completar una tarea.

- La razón por la que hacemos ciertas cosas, y por la que no hacemos otras, puede parecer evidente, pero nuestras mentes conscientes pueden distorsionar la realidad para tranquilizarnos.
- Nuestra mente consciente nos presenta explicaciones razonables que no son necesariamente ciertas, y las aceptamos para poder seguir adelante y sentirnos bien.
- Sigue preguntándote: ¿Por qué no quiero hacer esa llamada? ¿Por qué no quiero escribir este ensayo? ¿Por qué no quiero ir a clase?
- Podría ser útil hablarlo con un amigo, amiga o terapeuta.
- Sin importar cuáles sean las razones subyacentes,

una vez que estés consciente de ellas, perderán algo de su poder.

Considera por qué es importante

A veces, necesitamos dar un paso atrás y ver el cuadro completo. Un recordatorio de por qué es importante terminar la tarea puede ser una buena forma de verificar la realidad.

- Recuerda por qué es importante la tarea.
- ¿Cuáles son los resultados positivos?
- ¿Cuáles son las peores consecuencias por no completarla?
- Aunque demasiada ansiedad te puede paralizar, un poco te puede motivar.
- Si tu ansiedad te está abrumando, busca ayuda. Aunque ya eres una persona “adulta”, recuerda que en la adultez seguimos necesitando apoyo.
- A menudo, no hacer una tarea asignada puede ser más incómodo de lo que realmente es iniciarla y completarla.

Aliméntate bien

Estamos conscientes de que lo más probable es que tu familia ya te esté insistiendo en que comas frutas y verduras, pero la verdad es que tu familia tiene razón. Una dieta nutritiva te ayuda a funcionar de manera óptima.

- Comer bien libera serotonina, que ayuda a regular tu sueño, pensar con mayor claridad y mejorar o regular tu estado de ánimo.
- Come lo suficiente hasta que tengas una sensación de saciedad, pero no tanto como para sentir pesadez estomacal.
- Cuando estudies, ten a la mano cosas saludables para picar y bebidas para mantener tu energía e hidratación.

Duerme lo suficiente

Esto resulta difícil para muchas personas en la universidad, pero los beneficios de dormir lo suficiente ¡son inmensos! Te garantiza que tengas la energía para hacer todo lo que necesitas.

- Es más difícil que te concentres o pienses bien si sientes cansancio.
- Cuando te privas de sueño, te puedes tardar el doble de tiempo en realizar hasta la tarea más simple.
- Duerme al menos 7 u 8 horas cada noche.
- Establecer una rutina consistente para irte a dormir y para las mañanas te ayudará a lograrlo.
- También te puede ayudar silenciar las notificaciones de tu celular después de cierta hora.

Visualízalo

Puede ser sorprendentemente poderoso pensar no solo en lo que necesitas hacer, sino en cómo te sentirías cuando lo termines. Llámalo manifestación. Llámalo diálogo interno positivo. Aquí nos gusta decir que es algo que vale la pena hacer.

- Antes de irte a dormir, recuerda lo que quieres lograr al día siguiente.
- ¿Qué pasos necesitas dar?
- Luego, visualízate habiendo terminado esas tareas.
- ¿Cuáles son los resultados positivos?
- Ensayar lo que necesitan hacer para ganar, tanto en sus mentes como físicamente, les sirve a los atletas y otros profesionales para tener éxito.

Establece un horario

A muchas personas les resultan muy útiles las rutinas. Así que, si hay alguna tarea que habitualmente tiendes a evadir, intenta hacerla parte de tu rutina.

- Si evitas ir a la lavandería hasta que ya no tienes ropa que ponerte, elige un día de lavado y apégate al plan.
- Si sueles dejar en segundo plano el trabajo de la escuela, programa una hora de estudio regular. Podría ser a solas, con un tutor o con un grupo.

- Ponlo en tu calendario o app de recordatorios.
- Si haces lo mismo a la misma hora cada semana, se transformará en un hábito y con el tiempo será mucho más fácil que lo sigas haciendo.

Apóyate en otras personas para asumir tu responsabilidad

Una vez que tengas un plan para dejar de procrastinar, ¡no te lo guardes para ti! Cuéntaselo a otras personas.

- Si te cuesta comprometerte con tus responsabilidades, pide ayuda.
- Si te ven jugando videojuegos en el área común cuando tenías planeado estudiar, te podrían cuestionar y motivarte a que te vayas a la biblioteca.
- O si una de tus amistades está teniendo problemas con la procrastinación, ayúdense mutuamente a ser más responsables. Pregúntense cómo van o establezcan fechas para reunirse a estudiar y mantenerse bien encaminados.
- Muchas personas en la universidad se sienten solas, pero tú no tienes que sentirte así. Hay muchas posibilidades de que puedas trabajar en grupo con otras personas.

Tienes un conflicto con tu roomie. ¿Qué podrías hacer?

Si eres estudiante de primer año que vive en el campus, hay probabilidades de que tengas que compartir dormitorio con al menos una persona. Y es posible que tengan al menos uno o dos conflictos, incluso si se desarrolla una gran amistad entre ustedes. Antes de pedirle a una de tus amistades que te deje dormir en el piso de su dormitorio o de pensar en regresarte a tu casa, estas son algunas estrategias que puedes probar.

Comunícate

En primer lugar, intenta resolver el problema hablando con la persona directamente. A menudo, los conflictos surgen por un malentendido o cuando alguien no se da cuenta de que está haciendo algo molesto. Por ejemplo, digamos que tu roomie no guarda silencio por la noche y eso te dificulta conciliar el sueño. Intenta aplicar la habilidad de la terapia dialéctico-conductual conocida como DEAR MAN skill (del manual de DBT 2015, de la autora Marsha Linehan):

- **Describe los hechos.** “Casi todos los días tengo clase temprano, así que trato de acostarme alrededor de la medianoche, para poder levantarme a las 8. Pero tú sueles quedarte hasta después de las 3 de la mañana jugando videojuegos o riéndote de los memes en tu teléfono”.
- **Expresa cómo te sientes.** “Esto me frustra y me enoja porque mis calificaciones son importantes para mí, y no puedo aprender bien cuando no he descansado lo suficiente”.
- **Sé firme.** “¿Podrías, por favor, empezar a dormirte más temprano entre semana o encontrar otro lugar

Lo que aprenderás

- Estrategias para manejar conflictos entre quienes comparten un dormitorio.
- Dónde buscar ayuda si no puedes resolver el problema por tu cuenta.
- Qué hacer si nada funciona.

para pasar el tiempo después de medianoche, como un área común o la casa de un amigo?”.

- **Refuerza lo que tu roomie podría obtener a cambio.** “Si lo haces, te podrías ir a dormir a la hora que quieras los viernes y sábados en la noche”.
- **Enfócate en tu objetivo.** No te distraigas. Si no te está escuchando, elige una frase respetuosa y concisa como: “Te agradecería si pudieras apagar todo después de la medianoche”, y sigue repitiendo tu petición como un disco rayado”.
- **Demuestra confianza.** Adopta una postura erguida, utiliza un tono de voz seguro y mantén el contacto visual. Si sientes nerviosismo, practica antes.
- **Negocia.** Si no puedes obtener todo lo que quieres, intenta conseguir al menos una parte. Quizá pueda apagar las luces a medianoche solo las noches previas a que tú empieces clases a las 9 de la mañana.

Busca ayuda externa

Si esto no funciona, puede que necesites acudir con alguna autoridad para que te ayude a resolver el conflicto.

Habla con quien ocupe el cargo de asistente de residencia (RA)

- La mayoría de los dormitorios tienen un RA, un cuidador de dormitorio o alguna otra persona específica para tratar problemas relacionados con los dormitorios. Su trabajo incluye ayudar a manejar las disputas entre roomies.

-
- A menudo, esta persona mediará en los conflictos y puede hacer cumplir cualquier regla oficial que pudiera estar infringiendo tu roomie.

Habla con alguien de mayor jerarquía

- Si la conversación con tu RA no genera los resultados que esperabas, puede ser necesario que hables con alguien de mayor jerarquía en la oficina de RA.
- Esto podría ser un RA sénior, un supervisor académico, la oficina de residencias o quien ocupe el cargo de decano de los estudiantes.

Solicita que te cambien de dormitorio

- Si todo lo demás fracasa, la mayoría de las escuelas tiene un sistema para solicitar una transferencia formal de dormitorio.
- Si el problema es suficientemente serio, mientras esperas a que ocurra la transferencia, puedes ver si hay algún otro lugar donde te puedas quedar. Algún amigo o amiga te podría ofrecer que te quedes a dormir en su sofá.

Sigues viviendo en casa y peleas con tus padres. ¿Qué puedes hacer?

Lo que aprenderás

- Estrategias para manejar los conflictos con tus padres ahora que estás en la universidad.
- Dónde buscar ayuda si no puedes resolver el problema por tu cuenta.
- Qué hacer si nada funciona.

Aunque la vida en los dormitorios universitarios puede ser divertida, quedarte en casa durante la universidad también tiene sus ventajas. Con tantos cambios, mantener algunas cosas constantes puede facilitar la transición a algunas personas, sin mencionar la cantidad de dinero que te ahorras. Pero, aunque sigues viviendo en la misma casa, con la misma familia, aún así habrá cambios en la dinámica. Puede que se tarden en encontrar un nuevo equilibrio y tal vez haya ciertos conflictos en el camino.

No solo te pasa a ti

Lo primero que debes saber es que esto es MUY COMÚN: NO solo te pasa a ti.

- Estás en una etapa de la vida completamente nueva, con muchas nuevas responsabilidades y expectativas.
- Y, sin embargo, sigues viviendo en tu casa de la infancia, durmiendo en la misma cama, comiendo alimentos de la misma cocina. ¡A muchas familias les cuesta encontrar su nueva normalidad!
- Así que, ¿qué puedes hacer? En primer lugar, trata de resolver el problema al abogar por ti.

Resolución de problemas y comunicación

Supongamos, por poner un ejemplo, que tus padres te han estado reclamando porque pasas menos tiempo en familia o porque ya no comen juntos. Prueba las estrategias incluidas en habilidad de la terapia dialéctico-conductual conocida como DEAR MAN (del manual de DBT 2015, de la autora Marsha Linehan):

- **Describe los hechos.** “Sé que sigo viviendo en casa, pero ahora tengo más cosas que hacer que cuando estaba en high school. Mis clases son más difíciles, tengo más tareas y estoy en un nuevo ambiente sin mis antiguas amistades. Necesito dedicarle más tiempo a mis obligaciones escolares y a crear mi vida social. Eso me deja menos tiempo para estar con la familia, pero ustedes se quejan porque no estoy en casa”.
- **Expresa cómo te sientes.** “Me siento frustrada y enojada, porque mis calificaciones y la vida social son importantes para mí. También me parece injusto que se enojen conmigo por hacer las cosas que tengo que hacer. No es mi culpa que la universidad sea difícil, y siento como si ustedes me culparan de cosas que no puedo controlar”.
- **Defiéndete.** “¿Podrían dejar de reclamarme por no estar en casa como antes, por favor?”.

- **Refuerza lo que tus padres obtienen a cambio.** “Si dejan de reclamarme, prometo hacer tiempo para estar con ustedes una vez a la semana, todas las semanas, excepto cuando tenga exámenes semestrales o finales y tenga que estudiar. Podemos agendar una actividad familiar los domingos en la tarde”.
- **Enfócate en tu objetivo.** No te distraigas. Repite lo que necesitas como un “disco rayado”. Muchos padres sufren en esta situación: les cuesta pasar menos tiempo contigo. Podrían decir cosas para apelar a tu sensibilidad, así que no pierdas de vista tu objetivo.
- **Muestra tu seguridad.** Párate firme, utiliza un tono de voz seguro y mantén el contacto visual. Si sientes nerviosismo, practica antes de hablar.
- **Negocia.** Si no puedes obtener todo lo que quieres, intenta conseguir al menos una parte. Quizá dirán que “prometen intentarlo”, en cuyo caso les puedes decir que vas a programar un plan increíble para hacer en familia ¡cuando lo logren!

¿Qué sigue?

Si esto no funciona, puede ser que necesites la ayuda de alguien fuera de la familia inmediata.

- Habla con tu familia extendida. ¿Tienes tías, tíos, primos, primas, abuelos o amistades cercanas a la familia que te puedan apoyar? Pídeles que hablen con tus padres.
- ¿Qué hay de tu comunidad? ¿Pertenece a alguna iglesia u organización religiosa? ¿Tienes cercanía con otras personas de tu vecindario o de tu edificio? Involucrar a personas que tienen cierto liderazgo en la comunidad podría ser especialmente útil.

- Esto será más efectivo si la otra persona trata de ser comprensiva con ambas partes. Puede validar lo que sienten tus padres y al mismo tiempo apoyarte en tus necesidades.

Pon algo de distancia

Si las cosas empeoran en vez de mejorar, date cuenta si es momento de hacer una pausa.

- Como último recurso, ¿tienes amistades con quienes te podrías quedar? ¿Quizá algunos que vivan en el campus? ¿Alguien de tu familia extendida vive cerca?
- Podría ser más fácil tener conversaciones difíciles con tus padres acerca de los límites cuando tienes la opción de irte. Sin embargo, esto podría aumentar su enojo. Considéralo antes de irte de casa. ¡Habla con otras personas y pídeles su opinión antes de intentarlo!

Reprobaste un examen parcial o de medio término. ¿Qué hacer?

Lo que aprenderás

- **Primeros pasos a seguir si reprobaste un examen parcial.**
- **Estrategias para resolver problemas dependiendo de si aún puedes (o no) aprobar la asignatura.**
- **Cómo recuperarte si necesitas dar de baja la clase.**

Acabas de reprobado un examen parcial. Estás en problemas, ¿verdad? ¡No necesariamente! Esto es lo que tienes que hacer.

Respira

- Antes de entrar en pánico o ponerte en acción, haz una pausa y respira.
- Inhala hasta que se llenen tus pulmones y se expanda tu estómago, después exhala leeeeeentamente. Esto relajará tu sistema nervioso autónomo y te ayudará a relajarte.
- Cuando las personas se sienten estresadas o amenazadas, su cerebro suele intentar acelerarlo todo: la famosa reacción de lucha o huida. Aunque esto fue útil para nuestros ancestros, no te ayudará a lidiar con tu situación actual.

Investiga cuál es tu calificación global

- Si tu escuela/profesor utiliza una herramienta en línea tipo Blackboard, Google Classroom, etc., esto puede ser fácil de encontrar.
- Si no, la puedes calcular por tu cuenta. Revisa el plan de estudios de la asignatura para confirmar qué porcentaje de tu calificación depende de ese examen parcial. Puedes buscar herramientas en línea para calcular tu promedio.
- Pregunta directamente a tu profesor, quien sabrá mejor que nadie cómo vas en su clase y lo que necesitas hacer para aprobar.

¿Aún puedes aprobar?

- Existe la posibilidad de que reprobado un examen de medio término no implique necesariamente que ya está todo perdido.
- ¿Es posible que apruebes tomando en cuenta tu situación actual y el valor del examen parcial en la calificación final?
- ¿Necesitarás obtener 95 o más en todo lo que queda del semestre? ¿O puedes alcanzar una calificación final con la que te sientas bien con solo obtener 80 en lo que resta del semestre?
- Si tienes una beca, ¿necesitas mantener un promedio específico (GPA)?

Si piensas que todavía PUEDES aprobar la asignatura, haz un plan concreto

- No solo digas que planeas hacerlo mejor la próxima vez: ¡eso no es un plan!
- Hay pasos concretos que puedes seguir para que tu segunda mitad de semestre sea mejor.
- Programa sesiones de tutoría. Envía un email al profesor y comprométete a ir a tutoría. Pregunta si hay alguna posibilidad de obtener créditos adicionales.
- Si tu profesor nota los esfuerzos adicionales que estás realizando, eso también podría ayudarte a aprobar.

- ¿Necesitarás abandonar alguna actividad extracurricular o faltar a algunas prácticas o ensayos? Es un buen momento para revisar tus prioridades.
- Piénsalo así: si repruebas, ya no podrías participar en esa actividad de todas formas, así que algunos ajustes a corto plazo pueden ser necesarios para obtener beneficios a largo plazo.

Obtén apoyo adicional

- Averigua las opciones en el centro de tutorías de tu escuela. ¿Tienes disponibilidad para trabajar con un tutor el resto del semestre?
- ¿Puedes ir a las asesorías que ofrece tu profesor o profesor asistente?
- ¿Tienes algún amigo o amiga a quien le esté yendo bien en esa asignatura? ¿Puedes pedirle que estudie contigo?
- ¿Tienes otras responsabilidades que pudieran impedir que hagas estas cosas? ¿Tienes un trabajo de tiempo completo o de medio tiempo? ¿Eres miembro de alguna organización que demande parte de tu tiempo? ¿Te comprometiste con demasiadas cosas?

Si ya NO PUEDES aprobar la asignatura, considera darla de baja o cambiarla al modo aprobada/reprobada

- La mayoría de las escuelas o universidades ofrecen la posibilidad de dar de baja una clase varias semanas después de los exámenes parciales de medio término.
- Esto podría significar que termines con una W o una nota de “incompleto” en tu expediente académico, pero esto no se toma en cuenta en el cálculo de tu GPA.
- La mayoría de las escuelas o universidades también te darán varias semanas para cambiar tus clases del sistema de calificación con letras al de aprobada/reprobada. Un reprobado en tu boleta no se ve muy bien, pero al menos no será considerada para tu GPA (revisa las políticas de tu escuela para confirmar).
- Esto no se puede hacer en todas las clases. Si tienes alguna pregunta, acércate a tu consejero académico o a la oficina de consejería.

Pero si das de baja la clase, ¿te retrasarás en tus créditos?

- Tal vez... ¡Pero no es algo tan terrible!
- Si ingresaste a la universidad con créditos de algunos cursos de la high school o de exámenes de colocación avanzada (AP), es posible que aún te puedas graduar en el tiempo previsto.
- Si no, siempre cabe la posibilidad de que agregues más asignaturas en algún otro semestre o que curses algunas durante el verano.
- Además, estas opciones suelen ser más económicas que las clases regulares.
- Considera tomar cursos de verano con este objetivo en una universidad comunitaria de tu localidad o en línea.
- Solo verifica con tu oficina de consejería académica para asegurarte de que aceptan este tipo de créditos.
- Además, considera que menos del 50% de los estudiantes se gradúan de la universidad en cuatro años. Podrías considerar, por gusto o necesidad, un ritmo más pausado.

¿Qué esperar de la **semana de finales?**

Lo que aprenderás

- ¿Qué significa realmente “semana de finales” y “período de lectura”?
- Estrategias para aprovechar tu tiempo lo mejor posible durante estas semanas.
- Consejos sobre cómo estudiar para los exámenes finales.

Período de lectura

- Generalmente, hay un “período de lectura” breve entre el último día de clases y el inicio de la semana de exámenes finales.
- Puede durar de 2 a 7 días, dependiendo de la escuela.
- Durante este periodo de lectura no hay clases.
- El periodo de lectura es para que estudies lo que ya aprendiste, por lo que no se te asigna ningún trabajo nuevo.
- Sin embargo, podrías tener que entregar ensayos o proyectos que te fueron asignados antes de que terminara el semestre y que debes entregar en este periodo (o incluso, en la propia semana de finales). Por lo general, estos trabajos sustituyen al examen final.
- Tus profesores o sus asistentes probablemente ofrecerán horas de oficina o sesiones de repaso durante la semana de lectura. Aprovechalas. A veces, te indicarán exactamente qué incluirán los exámenes y qué necesitas estudiar.

Semana de exámenes finales

- La mayoría de las escuelas y universidades tienen semanas de finales al término de los semestres de otoño y primavera.
- Se llevan a cabo DESPUÉS del último día de clases, así que no tendrás clases durante la semana de finales.

- Algunas de tus materias, pero no necesariamente todas, incluirán un examen final durante la semana de finales.
- Algunos profesores programarán el examen final de su materia el último día de clases y no durante la semana de finales. Esto debería estar claramente definido en el plan de estudios y, probablemente, te lo recordarán.
- La semana de finales de cada estudiante puede ser diferente, dado que algunas materias incluyen los exámenes finales dentro del periodo de clases y otras pueden contemplar proyectos finales o ensayos en vez de exámenes.
- Puede que algunos estudiantes no tengan ningún examen final y puede que otros tengan uno para cada materia, es decir cuatro o cinco exámenes.
- No esperes tener mucho control sobre qué días serán tus finales. Tu examen más difícil podría ocurrir el primer día de la semana de finales o el último. Podrías tener dos exámenes el primer día y uno al final del último día.
- En la mayoría de las escuelas, si de pronto quedas con tres finales para el mismo día (lo que sería MUY raro), podrás pedir que te reprogramen uno. Habla con tus profesores para que te digan cómo iniciar este proceso.
- En muchas escuelas es normal que nunca veas tu examen final calificado. Podrían no calificarlo hasta varios días después de que termine la semana de finales, cuando tú ya estés en casa para pasar el

invierno o las vacaciones de verano. Si quieres ver tu examen, no dejes de pedírselo a tu profesor. Dependiendo de la escuela, podrían compartirlo o no contigo.

Cómo prepararse

- Podría parecer que tus amistades que tienen menos finales sienten menos preocupación que tú por el estudio. Podrían pasar su periodo de lectura o su semana de finales de fiesta o jugando videojuegos. Y por su parte, tus amistades que tienen más finales que tú podrían volverse totalmente antisociales durante el periodo de lectura o la semana de finales. Ambos casos son típicos y ninguno debería afectar lo que TÚ quieres o necesitas estudiar.
- Algunas escuelas en realidad posponen sus finales del primer semestre para DESPUÉS de las vacaciones de invierno. En este caso, será necesario desarrollar una rutina de estudio en casa; dependiendo de las dinámicas familiares, esto podría ser más o menos complicado. No dudes en pedir a tu familia que te ayude a cumplir tus metas de estudio.
- La mayoría de los profesores ofrecerán algún tipo de guía de estudio o material de repaso para que te puedas preparar para el examen. Idealmente, te deberías proponer como meta aprenderte todo lo que incluye la guía de estudio. Si está en la guía de estudios, es esperable que esté en el examen final.
- Algunos exámenes finales abarcarán todo el material que aprendiste durante el semestre; se les llama exámenes “acumulativos”. Algunos cubrirán solo el material que viste desde mitad de semestre o desde tu último examen. En tu plan de estudios se debería indicar qué tipo de examen tendrás que presentar para cada materia. Si no, ¡pregúntale a tu profesor!
- ¡Solo estudia el material que realmente necesitas!
- Dependiendo de la clase, podría ser útil revisar las presentaciones (si tu profesor las compartió), tus propios apuntes y/o el libro de texto.
- Revisa qué tipo de preguntas incluyó tu profesor en los exámenes de medio semestre, los exámenes parciales y otras pruebas. Si lo que más te sirvió para esos exámenes fueron las presentaciones, probablemente serán también las más útiles ahora. Lo mismo aplica en el caso del libro de texto. Solo tú sabes si tomaste apuntes de forma consistente durante el semestre, y si ese fue el caso, lo mismo aplica entonces también con ellos.

- No intentes sentarte frente a la computadora y los libros de texto durante 16 horas consecutivas al día. Te agotarás y serás menos eficaz. Come tres veces al día, trata de mantener tu horario habitual de sueño, haz un poco de ejercicio, aunque solo sea una caminata. Los 90 minutos que dediques a tu alimentación y al movimiento de tu cuerpo serán más útiles que la 15va. hora de estudio.

Cómo aprovechar una sesión de estudio al máximo

- Elige un lugar donde te puedas concentrar, ya sea en el silencio de una biblioteca o en el ajetreo de una cafetería.
- Elimina los factores de distracción: coloca tu teléfono en silencio y mantenlo dentro de tu mochila.
- Si trabajas bien con compañía, ¡busca estudiar con alguien! Pero asegúrate de que sean personas que sabes que se van a sentar a trabajar.
- De vez en cuando, baja el ritmo y realiza algunas respiraciones profundas. Inhala hasta que tus pulmones se llenen y tu estómago se expanda, después exhala leeeeeentamente. Esto tranquilizará tu sistema nervioso autónomo y te ayudará a relajarte.
- Divide tus tareas en partes pequeñas y fija metas razonables. Si para una clase, por ejemplo, necesitas aprender contenido de seis capítulos de un libro de texto, seis presentaciones complementarias y los apuntes de ocho clases, no planifiques estudiar todo eso en una sola sesión. ¿Tienes tiempo para tres sesiones de estudio hoy? Proponte dos capítulos para cada una.
- Si eres alguien a quien le cuesta empezar, hazte consciente de ello y esfuérate por superarlo. Utiliza estrategias que te ayuden a comenzar a estudiar, aunque eso signifique programar una alarma o prometerte que después te recompensarás.
- Enfócate. No te pares cada 5 minutos para ir por agua, al baño, enviar un mensaje, hacer la lista de las compras, ver los resultados de un partido, revisar tus notificaciones de redes sociales, etc.
- Si te está costando, intenta programar una alarma para dentro de 20 o 30 minutos, luego toma un descanso de cinco minutos. A veces, tener un tiempo límite con descansos programados te puede ayudar a enfocar tu cerebro.

**Alcanzar
tu visión**
(completar
la estructura)



Child Mind
Institute

¿Cómo puedes plantear mejores metas y cumplirlas?

Lo que aprenderás

- Estrategias para que tus metas sean lo más alcanzables que sea posible.
- Estrategias para lograr cumplir tus metas.
- Obstáculos comunes que interfieren en el cumplimiento de las metas.

Establecer metas es una habilidad que te ayudará en la universidad y más allá. Esforzarte por lograr algo en particular te ayuda a enfocarte, mantener la motivación y hacer elecciones estratégicas. Estas son algunas ideas para empezar.

Establece metas SMART

- SMART son las siglas en inglés para específicas, medibles, alcanzables, realistas y dentro de un periodo definido de tiempo.
- Por ejemplo, “quiero que me vaya bien en física” es demasiado vago para ser una meta. “De aquí a diciembre quiero subir mi calificación en física de C a B” es específico, medible, posible de alcanzar e incorpora una fecha límite.
- No establezcas demasiadas metas al mismo tiempo. Es más posible y realista (y menos abrumador) enfocarse en una o unas pocas a la vez.

Escribe tus metas

- Esto te forzará a clarificar lo que quieres y, muy probablemente, te motivará a tomar acción.
- Cuando escribes las cosas, y no solo piensas en hacerlas, es más probable que las lleves a cabo.
- También se las puedes contar a un amigo o amiga que pueda colaborar contigo, ayudarte a que mantengas tu compromiso de alcanzar esas metas.
- Divide tu meta en pasos pequeños. ¿Qué se requiere para llegar hasta ahí?

Evita la procrastinación

- Sé consciente de cuándo estás cediendo a la procrastinación y otras distracciones.
- Mantener un registro de tus acciones te ayudará a identificar los factores que propician la procrastinación. De esta manera, podrás notar las emociones asociadas al comportamiento.
- Las emociones, muy a menudo, son la raíz de la procrastinación.
- Necesitas saber por qué haces lo que haces si quieres cambiar el comportamiento.

Ninguna meta se puede alcanzar sin motivación

- Date el tiempo para definir por qué quieres mejorar tu calificación, dormir más, arreglar una relación o actuar con más proactividad e independencia.
- Imagina el resultado y cómo te sentirás al alcanzar tu meta.
- Escribe tus razones para cambiar un hábito o comportamiento, y luego crea recordatorios recurrentes en forma de notas en tu escritorio, en el espejo, en alarmas del teléfono, etc.

Bloquea tiempo para cada meta

- “No tengo suficiente tiempo” es una excusa común a la que recurrimos todas las personas.
- Para que puedas prepararte de forma realista para el éxito, tienes que determinar cuánto tiempo necesitas dedicarle a cada meta.
- En realidad Sí tienes el tiempo en la universidad, es solo un tema de planeación y compromiso. No vale la pena que dejes de trabajar en tus metas por algo que tiene una menor prioridad para ti.

Utiliza un planificador

- Google calendar te permite bloquear tiempo, te proporciona códigos de color e incluso te permite programar citas recurrentes. Puedes poner todas tus clases en Google calendar y luego planificar el resto del tiempo en torno a ellas.
- Algunas personas prefieren planificadores de papel.
- Puedes encontrar formatos de horarios para Excel o Google Sheets en línea.
- También puedes programar alarmas recurrentes en la app del reloj en tu teléfono. Ponles un título para que cada martes a las 4:45 suene una alarma que diga, “llegar al gimnasio a las 5:30” o “sesión con mi tutora en 15 minutos”.

Conoce tus debilidades

- ¿Qué te tiente o te desvía de tu camino? Revisa bien tu comportamiento e identifica qué te hace tropezar.
- Haz que sea más difícil tropezar.
- Estudiar en la biblioteca hace que sea más difícil dejarse llevar por las presiones sociales.
- Apagar tu teléfono hace que sea más difícil que te pongas a revisar tus textos o redes sociales.
- Programar muchas alarmas o pedirle a una de tus amistades que te llame a cierta hora hace que sea más difícil que te duermas o ignores un plan.

Recompénsate

- Celebra tus éxitos con algo que te haga sentir bien.
- Asegúrate de que te motive y de que sea algo que quieres hacer.

Rodéate de personas afines a ti

- Trata de pasar más tiempo con quienes tienen metas similares a las tuyas.
- Estudia con personas que están en tus mismas clases, entrena con quienes tengan la motivación de ejercitarse, etc.
- No podemos darte reglas rígidas sobre a quién buscar y a quién evitar, pero estas son algunas preguntas que te pueden guiar:
 - ¿Qué espera esta persona de la universidad?
¿Tiene las mismas prioridades que tú?
 - ¿Esta persona te alienta a hacer cosas importantes para ti o para ella?
 - ¿Esta persona parece tomar más decisiones con base en sus deseos a corto plazo e impulsos, o con base en sus necesidades a largo plazo y valores?

¿De qué forma te puedes **comunicar mejor para desarrollar nuevas relaciones?**

¿Te ha tocado alguna vez conocer a una persona que siempre hace que la conversación gire en torno a su vida y sus asuntos, que se queja todo el tiempo o que nunca te pregunta cómo estás? No seas esa persona. En su lugar, aprende a construir y mantener relaciones fuertes y positivas al escuchar y demostrarle a las demás personas que te importan. Estas habilidades te serán útiles no solo para las relaciones de amistad o románticas, sino también para tu vida profesional y más allá. Incluso, puedes aplicar estas estrategias a la comunicación con tus familiares y amistades que ya tienes. Intenta practicarlas con alguien de tu familia o con con quien te lleves mejor tu grupo de amistades.

Modelo OARS (o de los remos)

No, no te estamos sugiriendo que agarres un par de remos e invites a tus nuevas amistades a pasear en bote. OARS es un acrónimo en inglés (tomado del enfoque psicológico llamado entrevista motivacional, de Miller y Rollnick, 2013) que te puede ayudar a guiar tus conversaciones, ya sea que se trate del primer cruce de palabras o de una charla profunda.

Preguntas abiertas

- Haz preguntas que requieran que la persona tenga que pensar un poco antes de responder y para las cuales haya muchas respuestas posibles.
- Evita preguntas cerradas como: “¿Cuántos roomies tienes?”, o “¿te gustan los videojuegos?”.
- Mejor intenta: “¿Cómo te llevas con tus roomies?”, o “¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre?”.

Lo que aprenderás

- **Habilidades para mostrarle a la otra persona que estás escuchando.**
- **Cómo usar la validación para hacer sentir comprendida a la otra persona.**
- **Algunos recordatorios prácticos sobre los retos de desarrollar amistades en un ambiente nuevo.**

Comentarios positivos

- Es más probable que las personas confíen y quieran pasar tiempo con alguien que les hace sentir bien.
- Reconoce los rasgos positivos de las demás personas o algo bueno que hayan hecho. Por ejemplo: “¡Se ve que te esforzaste mucho en esa presentación!”, y “me encantan esos zapatos ¿dónde los compraste?”.

Repeticiones

- Demuestra que estás escuchando al repetir con tus propias palabras lo que te acaban de decir.
- Dilo como una afirmación, no como pregunta.
- ¡A las personas les gusta sentirse comprendidas!
- Por ejemplo, si alguien dice: “Detesto mi horario”, tú podrías agregar “es cierto, no te gusta ninguna de tus clases”.
- Las personas suelen tomar esto como una invitación para seguir hablando del tema.

Resúmenes

- Para mostrar que estás escuchando, también puedes hacer un resumen de lo que la persona te acaba de decir. Es como una repetición, pero en la que combinas varias de las cosas que la persona te dijo.
- Por ejemplo, “la maestra no hizo una sesión de repaso, no pudiste verla para asesoría y el profesor asistente tampoco ayudó. Ahora entiendo por qué te preocupas a pesar de lo mucho que estudiaste”.

Validación

A las personas les gusta escuchar que lo que sienten es válido. Algunas veces, en especial cuando alguien se está desahogando por algo difícil que le pasó, no es el momento de ofrecer soluciones ni hacer juicios. Puede que en vez de eso solo necesite alguien que escuche o un hombro para llorar. Este es un énfasis particular de un enfoque psicológico conocido como terapia dialéctico-conductual.

Pon atención

- Deja tu teléfono o guárdalo para mostrarle a la persona que cuenta con toda tu atención.
- Si estás revisando tus redes sociales mientras te hablan, puede parecer como que en realidad no te importa.

Enfócate en los hechos

- Aún si no estás del todo de acuerdo, trata de encontrar algo verdadero en la perspectiva de la otra persona.
- Solo valida lo válido: los hechos de la situación, la experiencia de la persona, los sentimientos, las opiniones o las dificultades.
- No es necesario validar sus juicios sobre la situación.
- Por ejemplo, “ella dijo eso porque no le importan mis sentimientos”, es una afirmación que no es necesariamente cierta. Pero podrías validar que la persona sintió que a “ella” no le importaba.
- Demuestra que entiendes la causa y el efecto: “Sientes que te han faltado el respeto porque tu roomie juega videojuegos hasta tarde por la noche”.
- Evita hacer juicios cuando estés validando.

Recuerda

- La universidad es un nuevo ambiente, y cada persona a la que conozcas ¡es una nueva amistad potencial!
- Ten en cuenta que no todas las personas que conozcas serán tus amigos y amigas, y eso también está bien. Nadie se lleva bien con todas las personas.
- Si te tardas algún tiempo, incluso todo el año, en encontrar personas realmente afines a ti, no hay nada mal contigo. Otros miles de estudiantes de nuevo ingreso en todo el país se están enfrentando al mismo desafío. Hay quienes incluso podrían estar en tu mismo campus, esperando encontrarte.

¿Qué son los valores y en qué se distinguen de las metas?

Lo que aprenderás

- Diferencia entre metas y valores.
- Por qué es importante identificar tus valores.
- Algunas estrategias para ayudarte a descubrir tus valores.

¿Cuál es la diferencia entre una meta y un valor?

- Las metas son concretas. Si estableces de forma efectiva tus metas, serán específicas, alcanzables y medibles (ver “¿Cómo puedes plantear mejores metas y cumplirlas?”).
- Los valores son más generales. Definen qué es importante para ti, aquello que defiendes y la manera en que quieres vivir tu vida.
- Los valores determinan cómo quieres actuar de forma cotidiana. Un valor no necesariamente se alcanza, pero puede guiar la manera en que vives tu vida.

Algunos ejemplos

- Si quieres iniciar una relación romántica, las metas podrían ser conocerse por un tiempo y luego casarse.
- Si quieres ser amable y leal a lo largo de tu vida, esos son valores.
- Si quieres ganar mucho dinero, ahorrar un poco para que tus hijos vayan a la universidad y llevar muchas veces a tu familia de vacaciones a todo lujo, esas son metas.
- Si quieres ser un apoyo para tu familia, ese es un valor.
- Si quieres bajar 5 kilos, desarrollar músculo y comer de forma más saludable, esas son metas.
- Si quieres tener una vida orientada al autocuidado,

eso es un valor.

- Hay infinidad de posibles valores fundamentales que incluyen entre otros: amabilidad, integridad, credibilidad, aceptación, valentía, generosidad, alegría, gratitud, independencia, apertura de mente, resiliencia, confiabilidad y autenticidad.

¿Por qué es importante identificar tus valores?

- Los valores son como la brújula que te da la dirección y te mantiene en el camino durante los viajes.
- De la misma forma en que nunca alcanzarás completamente el norte al seguir una brújula, nunca terminarás de perseguir tus valores.
- Pero mientras te apegues a ellos, sabrás que vas en la dirección correcta y eso te hará sentir una gran satisfacción.
- Tus valores pueden guiar tus metas y tus elecciones. En la metáfora de la brújula, tus metas son como los paisajes que quieres ver durante tu viaje.
- Dado que los valores nunca se “alcanzan”, siempre puedes regresar a ellos.
- En el caso de una meta (aprobar un examen parcial, por ejemplo) la cumples o no. Pero en cualquiera de los casos, se termina una vez que obtienes una calificación.
- En cambio, perseguir valores como el esfuerzo o el crecimiento personal, es algo que haces continuamente.

¿Cómo identificar tus valores?

Imagina que cumples 80 años. De verdad, visualízalo en tu mente.

- Imagina que estás junto a las personas que amas. Tu mejor y más antiguo amigo se levanta para hablar sobre ti.
- ¿De cuál de tus atributos te gustaría que hablara? ¿Cómo te gustaría que llenara este espacio en blanco? “Lo mejor de <tu nombre> es que siempre podía contar con que _____”.

Piensa en estas áreas de tu vida: trabajo/educación, relaciones, juego/tiempo libre y salud. En cada una de estas áreas, llena estos espacios en blanco:

- “En mi trabajo/educación, quiero ser _____”.
- “En mis relaciones, quiero ser _____”.
- “En momentos de juego/tiempo libre, quiero ser _____”.
- “En cuanto a mi salud, quiero ser _____”.

Ahora, piensa en tus “valores” y asegúrate de que sean tuyos.

- A medida que crecemos, nuestros valores suelen estar alineados o son los mismos que los de nuestros padres.
- Si piensas vivir en el campus, asegúrate de que tus valores y metas sean realmente propios, y no lo que otras personas esperan de ti.
- Es importante que vivas la vida que quieres y que logres lo que realmente quieres lograr en la universidad.
- Tus padres pueden ser una brújula para ti en las primeras etapas de tu vida, pero también necesitas aprender a moverte por tu cuenta para sentirte exitosa como persona adulta.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

¿Cómo puedo ser más independiente y cuándo es importante que me apoye en otras personas?

Lo que aprenderás

- **Cómo definir independencia de forma útil y realista.**
- **Por qué a veces es importante apoyarse en otras personas.**
- **Cómo saber cuándo priorizar la independencia y cuándo apoyarse en otras personas.**

¿Qué es la independencia?

- La independencia se puede entender como la capacidad de cuidar de ti sin ayuda de nadie.
- Ser independiente también significa poder pensar por tu cuenta.
- Esto quiere decir cubrir tus propias necesidades, tomar tus propias decisiones, resolver tus propios problemas y, conforme creces, cubrir tus propios gastos.
- En las sociedades occidentales, cuando las personas jóvenes pasan a la adultez suelen estar impacientes por alcanzar la independencia en todas estas áreas.
- Sin embargo, es más útil y efectivo pensar en la independencia de manera más flexible.

Cuándo buscar ayuda o colaboración

- Si te fracturas un tobillo, ¿tratarías de curarlo por tu cuenta? Si tu jefe te asigna un proyecto que está pensado para hacerse en equipo, ¿tratarías de hacerlo sin colaborar con nadie?
- En estos ejemplos, resolver los problemas por tu cuenta no parece realista ni efectivo. A través de estos casos, podemos entender la independencia de forma distinta.

- Por ejemplo, en el caso del tobillo fracturado, independencia podría significar encontrar al médico que te tratará y, eventualmente, pagar tú la consulta.
- En el ejemplo del proyecto en equipo, independencia podría significar identificar con quiénes trabajar y completar de forma responsable tu parte del trabajo.

Presión social

- La otra cara de la moneda de la independencia tiene que ver con las normas culturales y la presión de pares.
- Las decisiones no se toman en el vacío. Vivimos en un entorno donde están nuestros grupos sociales más inmediatos, nuestra comunidad y la sociedad en su conjunto.
- ¿Qué tanto de tu comportamiento está influenciado por esos grupos?
- Imagina que es sábado por la noche y todas tus amistades más cercanas van a una fiesta, pero tú tienes examen el lunes y todavía no empiezas a estudiar. ¿Qué tan fácil es para ti no ir a esa fiesta?
- ¿Y si solo una de tus amistades irá a la fiesta, pero otras tres piensan quedarse en casa a estudiar?
- Si te gustan los deportes universitarios, tal vez apoyes a los equipos de tu escuela. Si te cambiaras a una escuela diferente, ¿qué tan probable sería que siguieras apoyando a los mismos equipos?

Aprender a priorizar

- Dado todo lo anterior, ¿cómo saber cuándo priorizar la independencia en vez de pedir apoyo a otras personas (o simplemente dejarse llevar por la corriente)?
- Conecta con tus metas y valores (Ve “¿Qué son los valores y en qué se distinguen de las metas?” ¿Qué tan importante es priorizarlos en una determinada situación?)
- Probablemente tus amistades y personas queridas se sienten bien de apoyarte a veces (tal vez tú también te sientes bien cuando les brindas apoyo). ¿Cómo podría afectar su relación si rechazas su ayuda? Puede que a veces valga la pena hacerlo y otras no.
- Piensa en las personas, la historia y las variables de una determinada situación. Trátate con justicia a ti y a las demás personas involucradas. ¿Cuál es el mejor resultado para tí?, ¿cuál es el mejor resultado para las demás personas?, ¿hay algún punto intermedio que podría beneficiar a ambas partes?
- Pregúntate, ¿cuánto de mi necesidad de ser independiente tiene que ver con mi ego?
- Pregúntate, ¿cuánto de mi necesidad de que otras personas me apoyen tiene que ver con mis inseguridades?

Conclusiones

- Como regla general, si a menudo te inclinas hacia uno de los dos lados (casi siempre hacia la independencia o casi siempre hacia la dependencia) podría ser útil que de vez en cuando te inclines hacia el lado contrario.
- La vida se trata de encontrar equilibrio y de ser flexibles.
- Cuando estés ante la disyuntiva de decidir si priorizar una fiesta o quedarte a estudiar, enfócate en tus propias metas, valores y necesidades. Tus amistades tienen sus propias prioridades.

Para padres



Child Mind
Institute

¿Qué necesitan saber padres y cuidadores de estudiantes con TDAH o trastornos del aprendizaje antes de que comiencen la universidad?

Para muchos estudiantes, puede que el paso de la high school a la universidad sea una de las transiciones más desafiantes, y más aún para quienes tienen TDAH y trastornos del aprendizaje. También puede ser difícil para sus padres o cuidadores dejar que se vayan, en especial después de años de haberse enfocado en ser su apoyo, asegurándose de que acudan a sus citas, recordándoles que tomen sus medicamentos y abogando a su favor. Pero, ¡sí se puede!

Al principio puede ser difícil

- Recuerda que tu joven que está por irse a la universidad sigue siendo, en esencia, un estudiante de high school que necesita tiempo y espacio para descubrir cómo ser independiente.
- A muchos estudiantes no les va tan bien al principio como acostumbraban (o como tú te habías acostumbrado).
- Tienes que dejar que lo resuelvan por su cuenta, incluso si eso significa que cometerá errores.
- Puede que padres, maestros o tutores hayan proporcionado un soporte significativo a estos estudiantes en la high school.
- Es posible que los padres hayan actuado de muchas maneras como la corteza prefrontal del estudiante. Ahora, es momento de que lo hagan por su cuenta.

Lo que aprenderás

- Áreas de potenciales desafíos para estudiantes con TDAH o algún trastorno del aprendizaje durante la transición hacia la universidad.
- Formas en que padres o cuidadores pueden apoyar a sus hijos antes y durante la transición.
- Formas en que padres y cuidadores también se podrían preparar para los desafíos.

Tu joven necesita aprender a hacer de forma independiente cosas como:

- Irse a dormir a una hora razonable.
- Levantarse a tiempo.
- Llegar a clases.
- Estar pendiente de sus proyectos.
- Planificar un horario para el estudio.
- Hacer uso de su tiempo libre.
- Tomar sus medicinas (si aplica).
- Elegir alimentos nutritivos (al menos algunos).

Si todavía no lo hace, haz que empiece a practicar estas cosas por su cuenta antes de irse a la universidad.

Promueve que se prepare con tiempo para esta transición

Enséñale habilidades para la vida y trucos que conozcas para:

- Lavar su ropa.
- Hacer limpieza.
- Preparar presupuestos y pagar impuestos.
- Planificar y organizar.
- Cambiar un neumático o hacer reparaciones menores en casa.

Háblale sobre su TDAH o trastorno del aprendizaje

- Contribuye a que comprenda y acepte lo que necesita para aprender con eficacia.
- Si contaba con un plan 504 o un IEP en la high school, revísenlo para que pueda reflexionar sobre el tipo de apoyos que tenía.
- Tal vez se rehúse a solicitar adaptaciones en la oficina de discapacidades de la universidad. Le puedes hablar de los apoyos que realmente necesita y de lo que podría intentar por su cuenta.
- Al final, tendrá que tomar sus propias decisiones con respecto a las adaptaciones, así como sobre qué tanto le quiere contar a sus profesores acerca de sus desafíos.
- Háblale de las formas en que la universidad es diferente.
- Quizá muchos buenos estudiantes con TDAH o con un trastorno del aprendizaje no tuvieron necesidad de estudiar demasiado en la high school, o les resultaba suficiente esperar hasta el último minuto para estudiar.
- Pero en la universidad, el esfuerzo sostenido es prácticamente un requisito para el éxito.
- Tu estudiante podría descubrir que su “enfoque” usual no es efectivo.
- Los primeros problemas académicos se pueden interpretar como un fracaso personal, lo que puede llevar a una sensación de frustración, ansiedad y depresión.
- Tal vez te ocultes sus “errores” por temor a enfrentar la verdad o decepcionarte.
- Enfatiza que puede y debería hablarte con honestidad, y que tú entiendes que quizá se tarde algún tiempo en adaptarse.

Sé un ancla para tu joven estudiante

- Así como es necesario que le des mucho espacio a tu hijo, también es importante que estés disponible cuando lo requiera.
- Muchos estudiantes están experimentando con su independencia y cambios de vida, pero quieren que su casa se siga sintiendo familiar.
- No hagas cambios grandes en casa sin discutirlos primero con tu hijo.
- Cuéntale acerca de cualquier situación importante. Es posible que quieras ocultar algunas cosas como una enfermedad en la familia, por ejemplo, hasta que haya regresado a casa. Pero esto puede erosionar la confianza y aumentar la ansiedad.
- Pregúntale sobre su vida, no sobre sus calificaciones.
- Hazle preguntas sobre cómo son sus profesores, o qué hace en su tiempo libre.
- Si te enfocas demasiado en su desempeño académico, tu hijo podría empezar a evitar las llamadas u ocultarte la verdad.
- Procura esperar hasta que te pida consejo antes de dárselo.

Reflexiona sobre tus propios sentimientos

- Tu hijo podría absorber o imitar cómo tú te sientes acerca de algún desafío al que se podría estar enfrentando.
- Necesita que tú mantengas un enfoque positivo sobre su capacidad de salir adelante en la universidad, pese a su TDAH o trastorno del aprendizaje, y que seas realista sobre lo que necesita hacer para llegar ahí. Si te aborda el pesimismo o la culpa de haberle “pasado” esos desafíos, trabaja con esas emociones.
- Habla con más padres o cuidadores de confianza. Acércate a un psicólogo u otras personas en un grupo para padres.
- Enfócate en las fortalezas de tu hijo y dale refuerzos positivos y aliento por sus esfuerzos.
- Sé un modelo de transparencia: la honestidad aplica en ambos sentidos.

¿Cómo apoyar a un joven que siente nerviosismo por vivir fuera de casa?

Lo que aprenderás

- La importancia de validar a tu hijo cuando te dice que siente ansiedad.
- Cómo saber cuándo cuenta con lo necesario para resolver problemas.
- Formas de ayudar a tu hijo a desarrollar la motivación para resolver problemas.

Empieza por VALIDAR

Si sentiste miedo cuando te fuiste de casa por primera vez, comparte tu historia con tu hijo. Pero incluso si no pasaste por esta situación, enfatiza que no es la única persona que se siente así: ¡a muchas personas les cuesta esta transición!

Quando comparta su ansiedad contigo:

- ¡Presta atención! Deja tu teléfono, haz contacto visual y muéstrale interés.
- Repite lo que te dijo. Esto muestra que estás escuchando y que te interesa comprender. Evita utilizar un tono de juicio.
- Por ejemplo: “Parece que te preocupa no conocer a nadie en ninguna de tus clases y sentir que no logras integrarte”.
- Fíjate en lo que NO te está diciendo. Observa su expresión facial, tono de voz y lenguaje corporal. ¿Hay algo que teme decirte? Menciona lo que crees que podría no estar diciendo.
- Por ejemplo: “Me pregunto si también te preocupa extrañar a tu grupo de amistades y a la familia”.
- Ponlo en contexto. ¿Por qué tiene sentido que tu hijo sienta lo que está sintiendo? ¿Qué parte de su ansiedad es razonable dadas las circunstancias?
- Por ejemplo: “Creo que tienes razón en sentirte así. Conoces a tus amigos desde la primaria, y nunca se han alejado por tanto tiempo. Tampoco has tenido

que hacer nuevas amistades desde que en noveno se integraron estudiantes que venían de otras escuelas, así que te falta práctica. ¡Yo también sentiría ansiedad!”.

- IMPORTANTE: ¡Cuando estés validando su punto de vista, espera un poco antes de argumentar a favor de la postura opuesta! Tu hijo se podría aferrar o insistir más en su postura.

Después, busca señales de que tu hijo puede (o no) resolver el problema por su cuenta

- Podría ser que te pregunte literalmente: “¿Qué debería hacer?”, o que te diga “¡ayúdame!”.
- Pero también podría ser más sutil. Podría mostrar un cambio en su estado de ánimo o su lenguaje corporal.

Por último, trata de impulsar su motivación para resolver los problemas

- Hazle preguntas, en vez de decirle lo que piensas.
- Tu objetivo es lograr que se apropie de la solución, NO resolverle el problema.
- Por ejemplo: “¿Por qué es importante hacer nuevas amistades en la universidad?”, en vez de “pero tú sabes lo importante que es hacer nuevas amistades en la universidad”.
- Ayuda a tu hijo a que anticipe los obstáculos y piense en posibles soluciones.

-
- Por ejemplo: “Si estás en una clase con muchos estudiantes no hay oportunidad para el diálogo, puedes llegar temprano y tratar de conocer personas en el pasillo, antes de entrar”.
 - Reafirma sus fortalezas sin restar importancia a sus preocupaciones.
 - Por ejemplo: “Entiendo por qué te preocupas. Pero a la vez tengo la seguridad de que cuando te enfrentes a esas situaciones, las vas a manejar mejor de lo que crees. Las cosas siempre parecen más amenazantes cuando las imaginamos que cuando realmente se presentan”.
 - Si tratas de ayudar con la forma de resolver los problemas y tu hijo vuelve a expresar sus preocupaciones, regresa a la fase de validar.
 - Finalmente, no dudes en recordarle que siempre estarás disponible para brindarle apoyo. Quizá sea solo eso lo que necesita escuchar.

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.

Tu hijo tiene conflictos con su roomie. ¿Qué debería hacer?

Lo que aprenderás

- Estrategias para ayudar a tu hijo a manejar cara a cara el conflicto con su roomie.
- A quién le puede pedir ayuda tu hijo si no logra resolver el problema por su cuenta.
- Qué puede hacer tu hijo si nada de esto funciona.

Fomenta la comunicación

En primer lugar, alienta a tu hijo a resolver el problema hablando directamente con su roomie. Por ejemplo, digamos que su roomie no guarda silencio por la noche y eso le dificulta a tu hijo conciliar el sueño. Dile cómo hacer una petición efectiva, utilizando la habilidad de la terapia dialéctico-conductual conocida como DEAR MAN (del manual de DBT 2015, de la autora Marsha Linehan).

- **Describe los hechos.** “Casi todos los días tengo clase temprano, así que trato de acostarme alrededor de la medianoche, para poder levantarme a las 8. Pero tú sueles quedarte hasta después de las 3 de la mañana jugando videojuegos o riéndote de los memes en tu teléfono”.
- **Expresa cómo te sientes.** “Esto me frustra y me enoja porque mis calificaciones son importantes para mí, y no puedo aprender bien cuando no he descansado lo suficiente”.
- **Sé firme.** “¿Podrías, por favor, empezar a dormirte más temprano entre semana o encontrar otro lugar para pasar el tiempo después de medianoche, como un área común o la casa de un amigo?”.
- **Refuerza lo que puede obtener a cambio.** “Si lo haces, te podrías ir a dormir a la hora que quieras los viernes y sábados en la noche”.
- **Enfócate en tu objetivo.** No te distraigas. Si no te está escuchando, elige una frase respetuosa y concisa como: “Te agradecería si pudieras apagar todo después de la medianoche”, y sigue repitiendo tu petición como un disco rayado”.

- **Demuestra confianza.** Adopta una postura erguida, utiliza un tono de voz seguro y mantén el contacto visual. Si sientes nerviosismo, practica antes.
- **Negocia.** Si no puedes obtener todo lo que quieres, intenta conseguir al menos una parte. Quizá pueda apagar las luces a medianoche solo las noches previas a que tú empieces clases a las 9 de la mañana.

Ayuda a tu hijo a escribir un guión y ensáyenlo. Hagan un juego de roles en donde tú seas su roomie y trabajen en las respuestas a sus posibles argumentos.

Busca ayuda externa

Si esto falla, tu hijo podría necesitar la ayuda de alguna figura de autoridad.

Alienta a tu hijo a hablar con quien ocupe el cargo de asistente de residencia (RA)

- La mayoría de los dormitorios tienen un RA, un cuidador de dormitorio o alguna otra persona específica para tratar problemas relacionados con los dormitorios. Su trabajo incluye ayudar a manejar las disputas entre roomies.
- A menudo, esta persona mediará en los conflictos y puede hacer cumplir cualquier regla oficial que pudiera estar infringiendo la persona con quien tu hijo comparte dormitorio.

Alienta a tu hijo a hablar con alguien de mayor jerarquía

- Si la conversación con su RA no genera los resultados que esperaba, puede ser necesario que hable con alguien de más jerarquía en la oficina de RA.
- Esto podría ser un RA sénior, un supervisor académico, la oficina de residencias o quien ocupe el cargo de decano de los estudiantes.
- De ser necesario, busca en el sitio web de la escuela de tu hijo términos como “vivienda”, “vida residencial” y “administración de residencias”.

Ayuda a tu hijo a solicitar un cambio de dormitorio

- Si todo lo demás fracasa, la mayoría de las escuelas tiene un sistema para solicitar una transferencia formal de dormitorio.
- Si el problema es suficientemente serio, mientras esperas a que ocurra la transferencia, puedes ver si hay algún otro lugar donde tu hijo se pueda quedar. Algún amigo o amiga le podría ofrecer que se quede a dormir en su sofá.

Tu hijo reprobó un examen parcial.

¿Cómo le puedes brindar apoyo y qué debe hacer?

Realiza una respiración profunda y evalúa la situación

Sabemos que estas no son exactamente las noticias que esperabas recibir. Antes de reaccionar, solo dedica un momento a calmarte. Respira profundo hasta sentir que tu estómago se infla. Luego, evalúa la situación con calma. Sermonear a tu hijo no cambiará su calificación.

- Inhala hasta llenar tus pulmones (tu estómago se expandirá), luego exhala leeeeeentamente. Esto relajará tu sistema nervioso autónomo y te ayudará a relajarte.
- Evalúa la situación. ¿Qué fue lo que sucedió? ¿Estudió mucho y de todas formas reprobó? ¿O más bien descuidó sus estudios y dejó de asistir a clases? Si fue esto último, podría ser conveniente que conversen acerca de su estado de salud mental.
- ¿Qué tanta disponibilidad tiene tu hijo en este momento a recibir apoyo?
- ¿Su actitud está más cercana a un “no quiero hablar de esto, déjame a solas” o a un “por favor, ayúdame, no sé qué hacer”?
- Si notas ambas, ¿hacia cuál se inclina más?

Validación

Si te pide que lo dejes en paz, utiliza la VALIDACIÓN e intenta que se abra. Dile algo como:

- “Sé que es difícil”.
- “Es frustrante hacer tu mejor esfuerzo y que las cosas no resulten bien”.

Lo que aprenderás

- Primeros pasos a seguir si te enteras que tu hijo reprobó un examen parcial.
- Estrategias para resolver problemas dependiendo de si aún puede aprobar la materia.
- Cómo ayudar a tu hijo a recuperarse si necesita dar de baja la clase.

- “Entiendo que te preocupe el futuro en este momento”.

Tu objetivo es que se abra, pero tampoco quieres forzar las cosas. Cuando muestre disposición a hablar, puedes avanzar a la resolución del problema.

¿Todavía puede aprobar la materia?

Pídele que revise su plan de estudios o que le pregunte directamente al profesor cómo va hasta ahora y qué necesitaría para aprobar la materia. Luego, haz un plan.

- ¿Necesitará obtener un 95 o más en todo lo que entregue el resto del semestre?
- Si TODAVÍA puede aprobar la materia, ¿ofrécele tu ayuda para hacer los planes y cambios necesarios!
- ¿Tiene la disposición y posibilidad de obtener apoyo adicional?
- Su escuela podría contar con un centro de tutorías, ¿qué tanta disposición tiene para trabajar con un tutor el resto del semestre?
- ¿Puede ir a las horas de consultoría que ofrece su profesor o profesor asistente?
- ¿Tiene otras obligaciones que pudieran evitar que haga estas cosas? ¿Trabajo? ¿Cuidado de niños? ¿Actividades extracurriculares?
- Alienta a tu hijo a que programe sesiones de tutoría y se comprometa a asistir a las horas de consultoría. Sugierele que pregunte si hay posibilidad de obtener créditos adicionales.

- Ofrécele tu ayuda para establecer fechas límites para cada cosa, como: “Voy a mandarle un email a mi profesor a más tardar el martes”.
- Pregúntale si está de acuerdo en que tú le des seguimiento a los compromisos que hizo, para ayudar a que los cumpla. Si te dice que sí, hazlo.

Si ya NO PUEDE aprobar la materia

Aunque reprobado un examen parcial no implica algo definitivo, cabe la posibilidad de que al final repruebe la materia. Si ya hizo las cuentas y lo revisó con su profesor, le puedes sugerir que considere dar de baja la materia, o cambiarla al modo aprobada/reprobada.

- La mayoría de las escuelas o universidades ofrecen la posibilidad de dar de baja una clase varias semanas después de los exámenes parciales de medio término.
- Tu hijo podría terminar con una W o una nota de “incomplete” en su expediente académico, pero esto no siempre se toma en cuenta en el cálculo de su GPA.
- No todas las clases se pueden cambiar al modo aprobada/reprobada. Si tu hijo tiene dudas, debería acercarse a su consejero académico o a la oficina de consejería.
- Confirma: ¿Le exigen un número de créditos o una calificación específica para mantener el apoyo financiero o beca?
- Por lo general, dar de baja una clase no le afectará en esto, ¡pero reprobada sí podría hacerlo!
- Tu hijo podría acercarse a la oficina de apoyo financiero de su escuela o revisar los documentos de su apoyo financiero.
- Muchas escuelas requieren un GPA superior a 2.0 o que el estudiante no esté en una situación de “condicionamiento académico” durante cierto periodo de tiempo.

Pero si da de baja la clase, ¿se retrasará en sus créditos?

- Tal vez... ¡Pero no es algo tan terrible!
- ¿Ingresó a la universidad con créditos de algunos cursos de la high school o de exámenes de colocación avanzada (AP)?
- Si no, siempre cabe la posibilidad de que agregue más asignaturas en algún otro semestre o que curse algunas durante el verano.
- Además, estas opciones suelen ser más económicas que las clases regulares.
- Háblale de la posibilidad de tomar cursos de verano con este objetivo en una universidad comunitaria de tu localidad o en línea.
- Solo dile que verifique antes con la oficina de consejería académica para asegurarse de que aceptan este tipo de créditos.
- Además, menos del 50% de los estudiantes se gradúan de la universidad en cuatro años. De ser posible, tal vez podrías considerar un ritmo más pausado para tu hijo.
- En este momento, lo más importante es apoyar a tu hijo en su pérdida, independientemente de los sentimientos que todo esto te pudieran causar a ti.
- El apoyo sin juicios es fundamental para que pueda desarrollar la resiliencia que necesitará para seguir adelante.

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.

¿Cómo (y cuánto) deberías apoyar a tu hijo a distancia?

Evita el reflejo de corregir

Cuando los jóvenes comparten con sus padres algún comportamiento que no les ha funcionado, muchos cuidadores experimentan el “reflejo de corregir”: el impulso de responder algo como “¡tienes que cambiar eso!”.

- Por ejemplo, si una joven dice: “Me quedé dormida algunos días y no llegué a algunas clases, así que no me siento preparada para mi examen de mitad de semestre”, la reacción de su padre o madre por lo general es algo como “tienes que irte a dormir más temprano. Necesitas programar tu alarma. Deberías unirte a un grupo de estudio”, etc.
- Es un impulso totalmente comprensible, pero si empiezas a presionar a una persona que no está lista para cambiar, se podría aferrar a su manera de hacer las cosas: “¡No te preocupes, voy a estar bien!”.
- Ahora que tu hijo está en la universidad, necesita resolver sus propios problemas y cometer algunos errores en el proceso.

¿Tiene disposición para el cambio?

Antes de decidir qué tanto puedes presionar a alguien para que cambie, primero debes identificar qué tan dispuesta está la persona para el cambio. Si acuden a ti con algún problema, ¿quieren soluciones o solo buscan a quien escuche?

- Tu primer paso es determinar qué tanta disposición tiene tu hijo para el cambio. ¿Escuchas que utiliza más un lenguaje que apunta a “cambiar” o a “permanecer igual”?

Lo que aprenderás

- **Cómo identificar si tu hijo tiene disposición para el cambio.**
- **La diferencia entre “hablar de cambio” y “hablar de permanecer igual”.**
- **Cómo brindar apoyo, tanto si su motivación es alta o baja.**
- **Cómo evitar que se aferren a una postura.**

- Hablar de cambio: Quiero, puedo, tengo razones para, necesito, prometo, estoy listo o lista para, etc.
- Hablar de permanecer igual: ¡Todo lo contrario! No quiero, no puedo, no necesito, etc.
- Si ya estás escuchando un lenguaje que apunta al cambio ¡excelente!
- Ten cuidado de no impulsar tus propias ideas. En su lugar, trata de impulsar las ideas de tu hijo.
- ¿Qué cambios tiene la disposición de implementar y cómo puedes ayudar a que los logre?

Cómo ayudar a tu hijo a que se enfoque más en las soluciones

Si escuchas que habla mucho de permanecer igual, tu objetivo debe ser ayudar a tu hijo a identificar el problema y desarrollar su motivación para cambiarlo.

Repite lo que te diga cuando te hable de su problema

- Por ejemplo: “Parece que te está costando llegar a tus clases de la mañana y te preocupa que eso pueda afectar tus calificaciones”.
- Esto ayudará a que siga hablando del problema, lo que dificultará que lo pueda ignorar.

Afirma lo positivo

- Por ejemplo: “Parece que es importante que te vaya bien en este examen”.
- Demuéstrale que confías en que lo hará bien, basándote en lo que ya está haciendo.

Haz preguntas abiertas

- Por ejemplo: “¿Qué te está dificultando llegar a esas clases?”.
- Evita preguntas de si o no como: “¿Te estás acostando temprano?”.
- Evita preguntas que se puedan percibir como dirigidas hacia una respuesta específica, como “¿Qué es más importante para ti, las fiestas o tus calificaciones?”.
- A menudo, esto es contraproducente y hará que tu hijo sienta que le estás juzgando.

Haz preguntas que promuevan que hable más de cambiar

- Por ejemplo: “¿Por qué es tan importante tu calificación en este examen?”.
- Esto ayudará a tu hijo a enfocarse en sus propias razones para querer un cambio, lo que promoverá que desarrolle su independencia.

No le hagas preguntas que promuevan que hable más de permanecer igual

- Por ejemplo: “¿Por qué te sigues acostando tan tarde?”.
- La respuesta será un argumento a favor del comportamiento que no es efectivo.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.

SOCIO PATROCINADOR: OAK FOUNDATION

Gracias a la financiación de la Oak Foundation, el Child Mind Institute ofrece herramientas y recursos sobre trastornos del aprendizaje y su relación con problemas de salud mental, para ayudar a las personas jóvenes a conseguir el éxito en el aprendizaje y en la vida. Para conocer más, visita childmind.org/oakfoundation.

SOBRE EL CHILD MIND INSTITUTE

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y de las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil. Brindamos atención de calidad basada en evidencia y recursos educativos a millones de familias cada año, capacitamos a educadores de las comunidades más desfavorecidas y desarrollamos los tratamientos más avanzados del futuro.

AUTORES

David Friedlander, PsyD
Adam Zamora, PsyD

EDITORA

Katherine Martinelli

DISEÑO

Stislow Design



Ciudad de Nueva York
215 East 50th Street
New York, NY 10022
(212) 308-3118

Área de la bahía de San Francisco
2000 Alameda de las Pulgas, Suite 242
San Mateo, CA 94403
(650) 931-6565