



GUÍA PSICOPEDAGÓGICA PARA ESTUDIANTES Y PROFESORES UNIVERSITARIOS

EN EL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

José Luis Arco Tirado
Sagrario López Ortega
Francisco D. Fernández Martín
Eva Giménez Sánchez
Raquel Caballero Pacheco
Verónica A. Heilborn Díaz

GUÍA PSICOPEDAGÓGICA PARA ESTUDIANTES Y PROFESORES UNIVERSITARIOS

EN EL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Autores:

José Luis Arco Tirado
Sagrario López Ortega
Francisco D. Fernández Martín
Eva Giménez Sánchez
Raquel Caballero Pacheco
Verónica A. Heilborn Díaz

© Los autores

© Universidad de Granada

Diseño y Maquetación: www.ArteVisual.es

ISBN: 978-84-338-5038-6

Depósito Legal: GR.2887-2009

“Gran parte de las dificultades por las que atraviesa el mundo,
se deben a que los ignorantes están completamente seguros y
los inteligentes llenos de dudas”

Bertrand A. W. Russell

ÍNDICE

Presentación	7
Prólogo	11
18 Ideas básicas sobre el EEES y el ECTS	15
Forma de uso de esta Guía	21
Bloque I: Modelo de análisis funcional del comportamiento en estudiantes universitarios con dificultades de ajuste a la Universidad	29
Bloque II: Relación de temas determinantes para el ajuste a la vida universitaria	33
• Hábitos de estudio: Planificación y Organización del tiempo	35
• Procrastinación	43
• Condiciones óptimas de estudio	49
• Exámenes tipo Test	53
• Técnicas de estudio	59
• Estrés	67
• Ansiedad y miedo a hablar en publico	71
• Ansiedad ante los exámenes	77
• Depresión	83
• Problemas de sueño	89
• Relaciones con compañeros de piso	95
• Relaciones de familia	99
• Relaciones de pareja	103
• Embarazo no deseado	107
• Orientación sexual	113
• Abuso y agresión sexual	119
• Trastornos de la alimentación	125
• Hábitos saludables de alimentación	131
• Acné	137
• Uso y abuso de sustancias	143
• Problemas con el alcohol	149
• Cannabis	155
• Habilidades sociales: asertividad	161
• Cómo ayudar a un amigo con problemas	165
• Shock cultural	171
Bloque III: Materiales para auto-evaluación, auto-intervención y auto-seguimiento	175
Glosario de términos	187

PRESENTACIÓN

En esta segunda edición de la Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores Universitarios, el Gabinete Psicopedagógico (GPP) de la Universidad de Granada (UGR) quiere trasladar a la comunidad universitaria una parte importante del trabajo realizado en los últimos años, cuya finalidad siempre ha sido la de ayudar y dar servicio a un colectivo muy amplio de profesores y, especialmente, de estudiantes. Son muchos los elementos novedosos en esta segunda edición de la Guía que incrementan su calidad y utilidad, como la ampliación sustancial de sus contenidos o la introducción de materiales de auto-evaluación, auto-intervención y auto-seguimiento que serán de gran provecho a sus lectores. Con este trabajo, el Gabinete Psicopedagógico (GPP) hace de nuevo gala de su capacidad para optimizar los modestos recursos con los que cuenta y sus habilidades para detectar, diagnosticar y asesorar sobre las cuestiones que más afectan al rendimiento académico de nuestros universitarios. Su contenido es el resultado de la larga y fructífera experiencia de los profesionales que trabajan en el Gabinete y de la valoración y evaluación del importante número de actividades individualizadas o colectivas que desarrollan y que van dirigidas fundamentalmente a los estudiantes de esta Universidad. Evidentemente, este instrumento se complementa con los talleres, el asesoramiento individual, la participación en proyectos de innovación docente o la colaboración con las actividades de los Centros, entre otras acciones que el Gabinete viene desarrollando con una importante acogida y éxito.

La Guía Psicopedagógica constituye una herramienta fundamental para que los docentes universitarios conozcan las problemáticas más actuales que afectan a sus estudiantes y la necesidad de adaptarse a los cambios sociales y generacionales. Un buen asesoramiento personal, académico y vocacional-profesional constituye un factor determinante para la adaptación de nuestros jóvenes a la vida universitaria y para incrementar su rendimiento académico. Al mismo tiempo, les da a nuestros estudiantes la oportunidad de contar con un instrumento para obtener una primera respuesta rápida y eficaz a muchas de las situaciones a las que se enfrentan diariamente y que tarde o temprano pueden afectar a sus estudios.

Esta nueva edición de la Guía Psicopedagógica corrobora el merecido prestigio y reconocimiento del GPP dentro y fuera de la UGR. La Universidad de Granada tiene la suerte de contar con unos grandes profesionales, siempre generosos con su tiempo y entrega al trabajo, convencidos de la necesidad constante de progresar y ofrecer un mejor servicio y llenos de nuevas ideas y proyectos que contribuyan a mejorar la vida universitaria.

Inmaculada Marrero Rocha
Vicerrectora de Estudiantes
Universidad de Granada

PRÓLOGO

Estimado lector,

Hace siete años que vio la luz la primera edición de la Guía Psicopedagógica para universitarios. Desde entonces, hemos seguido trabajando en la ampliación y mejora de los contenidos que, finalmente, forman parte de esta segunda edición dirigida a estudiantes y, también, a profesores.

Durante estos años de funcionamiento del Gabinete Psicopedagógico (GPP), hemos podido constatar las necesidades de tipo personal, académico y vocacional-profesional, que están a la base de los alarmantes niveles de fracaso académico y abandono de los estudios de nuestros jóvenes universitarios, así como el aumento en la demanda de servicios de orientación y asesoramiento a estudiantes y profesores en el nuevo marco del *Espacio Europeo de Educación Superior* (EEES).

En este sentido, el llamado “Proceso de Bolonia” ha venido a resaltar las carencias de nuestro sistema universitario en la provisión de este tipo de servicios. La diversidad creciente en los perfiles de acceso por parte de los estudiantes de nuevo ingreso, la mayor presencia de estudiantes internacionales y otros cambios asociados a la creación del EEES como por ejemplo actualizar el mapa de titulaciones, revisar las metodologías docentes, aumentar la acción tutorial y mejorar la atención

personalizada, exigen tomar en serio el desarrollo y provisión de estos servicios de orientación y asesoramiento psicopedagógico (*guidance* y *counseling*). Pues, entre otras razones, si se mejoran las políticas de acceso a estudios superiores y no se hace lo mismo con las políticas de apoyo para graduarse, el esfuerzo puede resultar baldío. Así al menos, lo recomiendan los principales estudios e informes de evaluación realizados en Europa por diversas instituciones sobre calidad y excelencia, con los que nuestras Universidades Andaluzas se han comprometido.

Por tanto, si en el nuevo modelo educativo europeo universitario, profesores, alumnos y representantes institucionales han de responsabilizarse de los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje, se hace imprescindible disponer de información clara, precisa y de utilidad, sobre las principales variables y procesos responsables de que decenas de miles de jóvenes no acaben sus estudios universitarios o necesiten demasiados años para hacerlo.

Para contrarrestar esta realidad, el GPP pone a disposición de profesores y alumnos algunas de las claves de información y análisis, necesarias para conocer, entender y hacer frente a las dificultades que conlleva el proceso de estudiar, aprender y formarse a lo largo de la vida. Con esta finalidad, hemos organizado en tres bloques el material que ofrecemos en esta Guía, previa descripción de 18 hechos sobre el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) y el European Credit Transfer System (ECTS) y la forma de uso de esta guía. En el primero aparece un diagrama de flujo en el que se representan las principales variables y procesos que condicionan el ajuste a las exigencias de la vida universitaria. En el segundo bloque aparecen un total de 25 temas sobre esas variables y procesos desde un punto de vista descriptivo, explicativo y preventivo. Finalmente, el tercer bloque se compone de un conjunto de materiales que pretenden servir de ayuda para aquellos alumnos que decidan mejorar su rendimiento académico y su satisfacción con los estudios y, en el caso de los profesores, para orientar y asesorar a los alumnos con intenciones de cambio. Para garantizar la máxima difusión, adopción y uso entre población universitaria, e incluso pre-universitaria, de estos materiales, los presentamos tanto en formato papel como electrónico, además, accesibles desde Internet y, por supuesto, completamente gratuitos.

De cara al futuro, convendría seguir ampliando la lista de temas que se incluyen en este tipo de materiales de apoyo a la inserción en el EEES, así como desarrollar aplicaciones informáticas que permitan la realización on-line de talleres y cursos en los que estos materiales adquieren su máxima funcionalidad. En este sentido, y en la medida en que los responsables institucionales se comprometan con la *dimensión social* inherente a este Proceso de Bolonia, servicios de esta naturaleza y función, podrán seguir contribuyendo a una Universidad más responsable y eficaz en su triple función de transmitir conocimiento, generar conocimiento y distribuir socialmente el conocimiento.

No puedo terminar este prólogo sin agradecer profundamente a los miles de estudiantes usuarios de este servicio, su confianza en nuestro trabajo, su esfuerzo por salir adelante y su apoyo al GPP. A las decenas de voluntarios, alumnos en prácticas, profesores colaboradores y compañeras, que durante estos años han compartido viaje conmigo, quiero agradecerles su inestimable contribución, esfuerzo y generosidad para sacar adelante este presente para la Comunidad Universitaria.

José L. Arco Tirado
Prof. Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidad de Granada

18 HECHOS QUE DEBES CONOCER SOBRE EL EEES Y EL ECTS (*European Credit Transfer System*, en inglés)

1. En el año 1999 se reunieron en la ciudad italiana de Bolonia los ministros de educación de la Unión Europea (UE) para firmar la llamada *Declaración de Bolonia*. Desde entonces las Universidades europeas se encuentran inmersas en el llamado *Proceso de Bolonia*, que busca crear para el año 2010 el EEES.
2. La creación del EEES responde a la necesidad que tiene la UE de desarrollar y fortalecer un sector estratégico tan importante como es la Educación Superior. Se busca mejorar la *competitividad* aumentando la *movilidad* de los estudiantes intra y entre países, mejorar la *comparabilidad* de los estudios, atraer más estudiantes de otras partes del mundo, entre otros objetivos.
3. Para hacer más fácil la comprensión y la comparación de los *programas de estudios* de todas las Universidades de todos los países era necesario un *sistema de créditos* que de forma sistemática permitiera describir un programa de estudios basándose en parámetros comunes como la carga de trabajo del estudiante, los cursos y objetivos de formación, los resultados del aprendizaje y las horas presenciales.
4. El Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos ó *ECTS*, es el sistema de créditos adoptado por la UE.

Tiene como característica principal que está *centrado* en el *estudiante*, o lo que es lo mismo, se basa en la carga de trabajo que ha de realizar el estudiante para la consecución de los objetivos de un programa de estudios.

5. Estos objetivos se especifican preferiblemente en términos de los *resultados* del aprendizaje y de las *competencias* que se han de *adquirir*, es decir, lo que el alumnado *sabr*á, *comprender*á o *ser*á *capaz de hacer* tras completar un proceso de aprendizaje, corto o largo.
6. El ECTS se adoptó en 1989, en el marco del programa *Erasmus*, integrado ahora en el programa *Sócrates*. Es el único sistema de créditos que se ha ensayado y utilizado con éxito en toda Europa. Se estableció inicialmente pues facilitaba el reconocimiento de los períodos de estudios en el extranjero, incrementando así la calidad y el volumen de la movilidad de los estudiantes en Europa.
7. La *carga de trabajo* del alumnado en el ECTS consiste en el tiempo invertido en asistencia a clases, seminarios, estudio personal, preparación y realización de exámenes, etc. Esto supone un cambio importante respecto al anterior sistema de créditos establecido por la Ley de Reforma Universitaria del año 1983, pues sólo cuantificaba el número de horas de trabajo del alumnado en el aula.
8. El ECTS se basa en la convención de que *60 créditos* miden la carga de trabajo de un estudiante a *tiempo completo* durante un curso académico. La carga de trabajo para un estudiante en un programa de estudios a tiempo completo en Europa equivale, en la mayoría de los casos, a 1.500 ó 1.800 horas por año, y en tales casos un crédito representa de 25 a 30 horas de trabajo.
9. Se asignan créditos a todos los *componentes educativos de un programa* de estudios (Ej., como asignaturas, módulos, cursos, períodos de prácticas, trabajos de tesis, etc.). Los créditos reflejan el volumen de trabajo que cada componente requiere en relación con el volumen total de trabajo necesario para completar un curso entero de estudio.

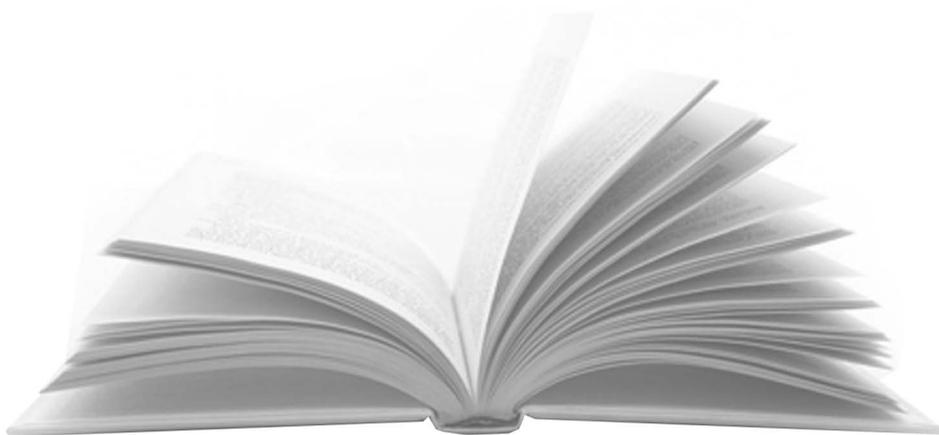
10. Esta nueva organización de la Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Superior, promueve *cambios sustanciales en los roles, actitudes y comportamientos académicos* del docente, del alumnado, y del resto de personal de administración y servicios, involucrados en que la Universidad cumpla la importante función docente, investigadora y social que le corresponde en nuestra sociedad.
11. Para la *Institución*, este cambio supone mayor autonomía a la hora de definir su propia identidad como institución superior de educación, innovación y desarrollo. Aunque también mucha más responsabilidad a la hora de proporcionar una oferta pública de *conocimiento curricular actualizado* y conectado a la práctica profesional. Esto incluye oportunidades de formación en conocimientos o habilidades instrumentales básicas como idiomas, ofimática, Web, E-mail, etc., así como otros servicios para todo el personal universitario. También le obliga a disponer de dispositivos que garanticen la *evaluación permanente de la calidad* de sus procesos y de sus resultados, que ahora no se medirán en si el alumno aprueba o no, sino mediante tasas de éxito, graduación, empleabilidad, etc.
12. En el caso del *docente*, en lugar de fundamentalmente dar clases magistrales, poner ejercicios o problemas, prácticas y exámenes, pasa a ser *facilitador, colaborador, mediador* del proceso de aprendizaje activo del alumno. Se espera que se implique más en la docencia e investigación, realice más trabajo de coordinación de actividades con el alumnado, mostrando más flexibilidad y comprensión. Esto implica básicamente: (a) mejorar sustancialmente los *programas* de las asignaturas recogiendo las acciones que se realizarán en cada momento, el tiempo que el alumnado necesitará para completarlas fuera de clase y el objetivo que se persigue con cada actividad propuesta; (b) diversificar los *métodos de instrucción* (Ej., aprendizaje basado en la solución de problemas, exposiciones orales de trabajos individuales o en grupo, investigación participativa basada en la comunidad, aprendizaje basado en proyectos, etc.); y (c) y mejorar los *sistemas de evaluación* (Ej., portafolios, evaluación entre iguales, autoevaluación por parte de los alumnos, evaluación mediante ejercicios o prácticas reales, etc.).

13. En el caso del *alumno*, se espera más *corresponsabilidad con su propio proceso de aprendizaje*. Que se tome sus estudios como un auténtico trabajo, en cuanto a dedicación, constancia y compromiso con su esfuerzo y sus resultados. Esto requiere que disponga de las habilidades de *autoevaluación* y *autorregulación* necesarias para gestionar adecuadamente su tiempo, dinero, relaciones sociales y personales, carga de trabajo, etc. Y si no dispone de ellas, saber dónde, cuándo y cómo reclamar estas oportunidades de aprendizaje. Pero también se espera que las aproveche mostrando una participación más activa en las clases, seminarios, u otras actividades como voluntariado, etc. Es imprescindible que establezca sus propias metas de aprendizaje y profesionales que le generen la motivación necesaria para hacer frente con éxito a las circunstancias que puedan dificultar su ajuste a la vida universitaria.
14. En el horizonte del año 2010-2012 el *panorama de titulaciones* será diferente en toda Europa. Algunos títulos desaparecerán del catálogo y otros nuevos se incorporarán como consecuencia del proceso de homogeneización de titulaciones en la UE conocido como "TUNING".
15. Desaparece la actual diferencia entre estudios de grado medio (Diplomaturas) y superiores (Licenciaturas), a favor de los estudios de GRADO de 3 ó 4 años (60 créditos por año) con una troncalidad más alta que la actual, lo que capacitará para ejercer una profesión en la UE.
16. Los títulos expedidos, con validez en toda la UE, irán acompañados por el *Suplemento al Título* (Diploma Supplement, SD en inglés) es decir, una descripción estandarizada de la naturaleza, el nivel, el contexto, el contenido y el rango de los estudios seguidos y completados con éxito por el titulado. El SD proporciona transparencia y facilita el reconocimiento académico y profesional de las cualificaciones (Ej., diplomas, títulos, certificados, etc.).
17. Las Universidades también ofrecerán estudios de POSGRADO, como *másteres* orientados a la especialización o capacitación profesional. Los másteres serán específicos de cada Universidad, lo que estimulará la movilidad del alumnado que busca un estudio concreto.

18. El acceso al DOCTORADO lo obtendrán los titulados que hayan completado un mínimo de 300 créditos de estudios de grado y master. Los estudios de posgrado (master y doctorado) podrán diferir radicalmente de una Universidad a otra, favoreciendo la *diversidad* para el alumnado y la *calidad* que garantiza la competencia.

Puede encontrarse más información sobre el EEES, el ECTS y el SD, así como la lista de asesores ECTS/SD y una buena guía de cursos, en el servidor de la Comisión Europea:

http://europa.eu.int/comm/education/programmes/socrates/ects_es.html



FORMA DE USO DE ESTA GUÍA

La forma de utilizar esta Guía puede variar en función de las necesidades de cada lector. No obstante, es recomendable que, tras leer las dieciocho ideas resumen del nuevo sistema de créditos europeo, el lector se detenga en el ejemplo de diagrama de flujo que se ofrece en la Figura de la página 30 del bloque I. En él aparecen representadas, como se especifica en el prólogo, las principales variables determinantes del problema de bajo rendimiento académico en la vida de un estudiante, y las relaciones interdependientes más comúnmente encontradas entre ellas por la investigación.

La información se representa siguiendo el modelo de Análisis Funcional (AF) del comportamiento denominado A-B-C, donde A representa el conjunto de variables *Antecedentes* (o posibles causas), B el comportamiento o *comportamientos* problema (B de Behaviour en inglés), y C las *Consecuencias* que siguen a la realización de esos comportamientos. Los bloques de variables están unidos por un sistema de flechas que reflejan la direccionalidad y continuidad, o no, de las relaciones entre dichas variables. El AF del comportamiento es una técnica de evaluación e intervención psicológica muy extendida entre los profesionales del ámbito aplicado, y se ha elegido para este trabajo por su utilidad y validez contrastadas en este tipo de intervenciones, por su parsimonia y por su potencial didáctico cuando se utiliza con población con un nivel alto de desarrollo cognitivo, como es el caso. Con esta propuesta, se busca, por tanto, que el alumnado y el profesorado dispongan de ele-

mentos de información y análisis suficientes para comprender y evidenciar que la clave principal para que el alumnado alcance sus objetivos académicos está en gran medida en sus comportamientos, y que estos se pueden controlar, bien modificando las consecuencias (C), bien modificando los antecedentes (A) o, mejor aún, mediante una combinación de ambas estrategias.

Siguiendo con la descripción del diagrama, en los rectángulos de la sección del centro en posición vertical, se encuentra la cadena de comportamientos disfuncionales que normalmente presentan los estudiantes con problemas de bajo rendimiento académico. A la derecha, y relacionados secuencialmente con los comportamientos problema, aparecen en elipses las consecuencias, es decir, las ganancias y las pérdidas generalmente asociadas a cada uno de esos comportamientos. Finalmente, a la izquierda y representadas en círculos, aparecen agrupadas por temáticas, las distintas variables antecedentes que, junto con las consecuencias, sustentan los comportamientos desadaptativos.

En la franja inferior del diagrama aparece otro grupo de variables entre las que destacan dos constructos extraordinariamente importantes e interdependientes como son las llamadas “Metacognición” y “Motivación”. La primera se refiere a la capacidad que tenemos los humanos de ser conscientes de nuestro propio pensamiento y que por ejemplo, en este caso nos permite procesar, entender y proyectar la información que incluye este texto, que ahora mismo está leyendo. Con la definición de la segunda variable la Psicología tiene más dificultades, aunque existe consenso sobre el papel central que la motivación juega en el aprendizaje. En lenguaje sencillo, la motivación es lo que incita a que nos movamos, lo que mantiene el comportamiento, aquello que hace que ahora mismo esté leyendo este texto y no otro, por ejemplo. En el modelo de análisis funcional del comportamiento que les presentamos ambas juegan el rol de variables mediadoras o “bisagra” entre la identificación, análisis y comprensión, por parte del alumnado, de su situación académica actual (descrita en los bloques de variables denominados A-B-C), y el conjunto de variables que aparecen con forma de rombos y que representan los componentes básicos que ha de incluir el “nuevo” modelo de aprendizaje que recomienda el EEES, y que no son otros que los que constituyen el llamado *Aprendizaje Autorregulado* (AA).

Primer nivel de intervención

Para facilitar y optimizar el uso de este diagrama de flujo o AF, se sugiere al estudiante que lo utilice como si fuese una “radiografía” de su vida universitaria. Para ello, ha de comenzar marcando o coloreando en la columna del centro aquellos comportamientos que considere que están presentes en su día a día en algún grado. A continuación, ha de diferenciar qué consecuencias tienen esos comportamientos en su vida académica y personal, y si coinciden o no, aproximadamente, con las que propone el modelo para cada comportamiento. Finalmente, ha de marcar, de los cuatro grupos de variables de la izquierda del diagrama, aquellas que tengan, o crea que tienen, algún tipo de influencia negativa en su situación actual. Con ello obtendrá el “mapa” o conjunto de variables y comportamientos que conforman su vida y necesidades académicas actuales. Para cubrir las posibles necesidades de información que esta auto-evaluación (aunque es más apropiado llamarla autovaloración) pueda generar, está pensado el Bloque II de 25 temas que presenta esta Guía.

En este segundo bloque, se incluyen aquellos temas que, a lo largo de estos años, los estudiantes y nuestra investigación han ido revelando como más comunes y significativos para facilitar el ajuste a las demandas de la vida universitaria. Estos temas no pretenden ofrecer toda la información disponible sobre los distintos temas incluidos, sino sólo aquella más útil y cercana a las necesidades de la población a la que va dirigida. El contenido de la mayoría de los temas está organizado en cinco bloques: (a) una pequeña introducción con una breve definición y algunos datos epidemiológicos (si procede), que justifican la utilidad de cada tema; (b) una relación de síntomas, señales o preguntas, que cumple la función de “auto-evaluación”, o auto-valoración respecto a esa condición o problema; (c) un modelo explicativo causal simplificado que pretende ayudar a entender la naturaleza de las variables que generan o mantiene el problema o condición; (d) información sobre ideas erróneas o mitos que circulan entre los jóvenes, la explicación científica correspondiente y/o pautas y estrategias a seguir para paliar o eliminar el problema; y (e) en algunos de ellos, una relación de teléfonos, direcciones de Internet y/o asociaciones a las que recurrir para ampliar la información.

Segundo nivel de intervención

A partir de este punto, y una vez identificados los antecedentes, los comportamientos y las consecuencias disfuncionales, que potencialmente forman parte de su vida académica y personal en el momento presente, es cuando se hacen más evidentes las diferencias individuales en cuanto a la capacidad de comprender y elaborar estrategias y respuestas concretas para abordar esas dificultades. En este sentido, mientras que a muchos estudiantes les basta con hacer una lectura comprensiva del tema o temas del bloque II (que recogen la información aclaratoria y explicativa que necesitan) para poner en marcha las habilidades de autorregulación (Ej., cognitivas, motivacionales, sociales, etc.) que les acerquen a sus objetivos académicos; otros estudiantes, en cambio, necesitan una dosis mayor de esfuerzo (y quizás de ayuda) para llegar a comprender y “visualizar” la relación interdependiente que existe entre los objetivos académicos que se marcan, los resultados que obtienen y los eslabones o componentes que unen ambos extremos del proceso. Esos eslabones o pasos intermedios son los que el modelo de AA, que aparece en la parte inferior del diagrama de flujo, permite identificar y resaltar.

Así pues, el modelo establece que cuando un estudiante toma una serie de decisiones sobre qué objetivos académicos perseguir o cómo repartir el tiempo entre actividades de ocio, clases, estudio, deporte u otras, en función de sus valores, sus necesidades, sus posibilidades, etc., realmente está ejercitando su derecho de *Autodeterminación*; es decir, el primero de los componentes del AA, y el que todos los estudiantes realizan de una manera más o menos consciente e intencional. Sin embargo, el modelo también explicita, y quizás aquí resida su potencia y valor añadido, que para aumentar la probabilidad de que esos objetivos se alcancen, el estudiante ha de establecer, además, medidas de Auto-seguimiento de lo realizado, medidas de Auto-instrucción apropiadas para la realización de las tareas, ha de Auto-evaluar el proceso y los resultados conseguidos, y finalmente, comprometerse con la Auto-imposición de las consecuencias apropiadas, en función del grado de cumplimiento de los objetivos establecidos, claro. Si el comportamiento del estudiante transcurre dentro de estos parámetros a lo largo de cada cuatrimestre, estará aumentando su corresponsabilidad en el proceso y en los resultados de su aprendizaje, maximizando sus probabilidades de alcanzar los objetivos académicos establecidos, mejorando su locus de

control, su motivación de logro, su autoconcepto, su autoeficacia y, consecuentemente, su nivel de autoestima.

No obstante, conviene decir, que durante estos años de trabajo en el GPP, hemos constatado que la mayoría de los estudiantes con tasas bajas de rendimiento (créditos superados / créditos matriculados) y/o de éxito (créditos superados / créditos presentados), no presentan precisamente un patrón típico de AA. Es más, se caracterizan por presentar déficits (a veces severos) en componentes básicos del AA, como son sus hábitos de estudio y trabajo, y en concreto, sus habilidades de planificación, organización y aprovechamiento del tiempo. En este sentido por ejemplo, la distancia en el tiempo que separa en la Universidad las convocatorias de exámenes de febrero, junio y septiembre, unido a un menor seguimiento familiar y un nulo seguimiento institucional, suelen amplificar los efectos negativos de la condición anterior, por lo que el proceso de planificar el trabajo y el estudio, como estrategia de prevenir el fracaso académico, cobra aun mayor importancia. Pero la realización de un Plan y horario de estudios, que recoja y combine adecuadamente todas las necesidades del estudiante y a la vez dirija con eficacia su comportamiento académico, no es una tarea fácil, tanto por el número elevado de variables que hay que tener en cuenta de manera simultánea, como por el rechazo que muchos estudiantes sienten a ajustarse a un horario, y que justifican con “argumentos” de tipo “yo se lo que tengo que hacer”, “no necesito ponerlo en un papel”, “todavía queda mucho tiempo hasta los exámenes”, o bien “para que lo voy a hacer, si después no lo voy a cumplir...”. Esto quizás se deba, a que anticipa los inconvenientes que va a tener en su día a día, sin acertar a ver las consecuencias de tal decisión en el medio y largo plazo. Precisamente para guiar este proceso complejo y prevenir posibles dificultades y errores en la elaboración de una herramienta tan importante como es el Plan de horarios y estudio, está pensado tanto el tema titulado “Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo”, como los materiales de apoyo del bloque III que describiremos a continuación.

Si se tiene muy claro cuáles son los criterios a seguir a la hora de confeccionar un horario de estudio y trabajo realista y con posibilidades de cumplirlo, entonces se puede pasar directamente a incluir en el modelo de *Plan y horario de estudio* que aparece en el Material 3, las tareas y actividades que completarán la agenda de cada día de la semana. Si por

el contrario, no se tiene muy claro cuáles son las claves que hay que tener en cuenta para hacer un buen horario, o incluso, se duda de su utilidad, entonces, recomendamos seguir literalmente los pasos que se proponen en el tema mencionado anteriormente. Para ello, el estudiante tendrá que utilizar en primer lugar la tabla de doble entrada que aparece en el Material 1 (página 176) como *Autorregistro*. Es decir, que como paso previo a la concreción del horario final, el estudiante ha de reflejar, con la máxima fidelidad posible durante, al menos una semana normal (sin festividades que celebrar o “puentes”), qué tareas y actividades hace cada día y durante cuánto tiempo, según los ejemplos que aparecen a continuación y los de la página 177.

Ejemplo de Autorregistro bien completado:

17:00 h. Tomé café con compañeros de piso
 17:30 h. Leí y completé apuntes de la mañana
 18:00 h. Hice resumen Tema 1 Geodinámica
 19:30 h. Intenté resolver problemas de Matemática II
 21:00 h. Cené y ví la tele con los compañeros
 24:00 h. Fui a dormir.

En cambio un mal ejemplo sería:

17:00 h. Tomé café
 17:30 h.
 18:00 h.
 19:30 h.
 20:30 h.
 21:00 h. Cené

ESTUDIÉ !!

Una vez completado el Autorregistro en las condiciones de extensión, normalidad y precisión pautadas, el estudiante ha de calcular siguiendo el modelo que se propone en el ejercicio denominado “*A donde va a parar el tiempo*”, que aparece en el Material 2 (página 178), el número final de horas que dedica a la semana a las distintas actividades como dormir, cocinar, limpiar, desplazarse, ocio, etc. Con el cómputo final se consigue una idea más realista de a dónde va a parar el tiempo y, por tanto, de qué prioridades y distribución del tiempo debe establecerse en función del número y exigencia de los objetivos académicos que se persiguen y el tiempo que le queda. En muchas ocasiones, los estudiantes suelen poner cara de sorpresa al calcular y comprobar, por ellos mismos, en qué emplean su tiempo de la semana realmente y el número de horas libres que le quedan para estudiar. Es entonces, cuando han de tomar decisiones realistas basadas en la evidencia de los datos numéricos, las recomendaciones de los especialistas y del sentido común, respecto al horario que va a seguir durante la semana. De no ser así es muy probable que quiera pasar de estudiar, por ejemplo 2 horas a la semana a estudiar 20 horas a la semana, cuando lo más acertado y sensato es aumen-

tar el número de horas de estudio progresivamente y sobre todo ser constante. De lo contrario, se corre el riesgo de aumentar esa primera semana el número de horas de estudio y trabajo de manera espectacular, para presentar la semana siguiente un pobre balance al caer las curvas de rendimiento (Ej., horas de preparación del estudio, horas de estudio del que “duele) hasta niveles basales previos a la intervención, es decir, las 2 horas (o menos) a la semana. Con el dato de horas de estudio disponibles y el resto de claves que ofrece el tema sobre Hábitos de estudio aludido antes, el estudiante ha de completar el Material 3 (página 180) o *Plan y horario de estudios*, y llevarlo a la práctica durante unos días para comprobar si le funciona o hay que hacer pequeños reajustes.

El Material 4 (página 182) consiste en la enumeración sucinta de los pasos y aspectos más importantes a tener en cuenta en el momento de estudiar, si queremos que nuestro *trabajo intelectual resulte eficaz*. Aunque el estudiante también debe recordar que en otros temas de la Guía Psicopedagógica, aparece más información y recomendaciones a tener en cuenta, sobre Técnicas de estudio eficaces.

El material 5 (página 183) consiste en *elegir y priorizar las principales variables* en las que centrar nuestra atención durante la intervención y escribirlas en el recuadro previsto para tal efecto. De las múltiples variables posibles a elegir para *monitorizar su progreso*, nosotros recomendamos focalizarse en la variable “horas de estudio que duele”, por ser más objetivable, fácil de medir y graficar, y porque es uno de los mejores predictores de la eficacia de este tipo de intervenciones. Y aunque es la que tiene asociado un coste psicológico más elevado, es decir, que al estudiante le va a costar más esfuerzo conseguirla, recomendamos al inicio fijarse objetivos asequibles de 15 minutos de este tipo de estudio por ejemplo, para irlos aumentando también y esto es muy importante, progresivamente. Otras posibles variables a monitorizar, que pueden contribuir enormemente al buen desarrollo de este proceso de cambio, son las “horas de estudio”, “horas de preparación de materia” y “horas de ocio”. En este sentido, la representación de los valores que estas variables van presentando a lo largo de los días en la gráfica propuesta (ver ejemplos A y B del Material 5 (página 185 y 186) del Bloque III), y el feedback intrínseco y extrínseco que aporta al sujeto, han de servir para controlar, dirigir y culminar, esperamos que con éxito, el proceso de mejora y cambio planteado.

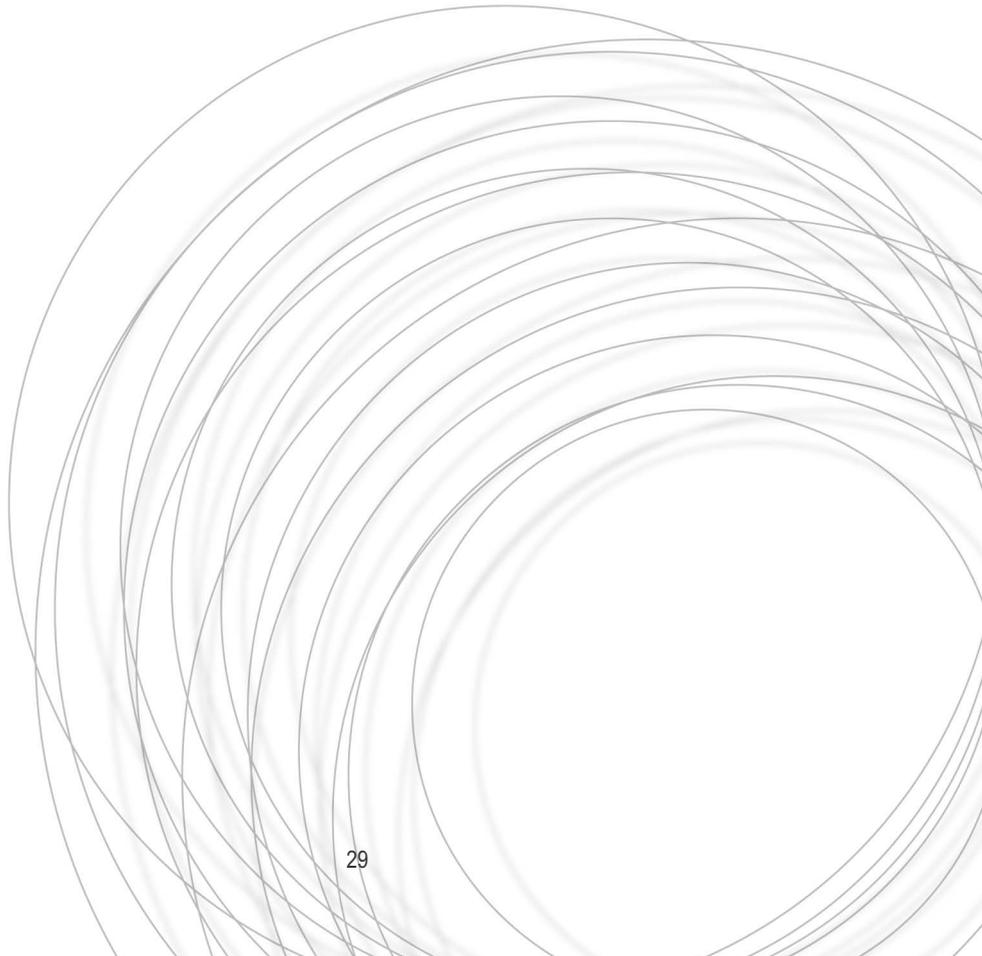
Tercer nivel de intervención

Finalmente, hemos de añadir que hay otros casos en los que ninguno de los dos niveles anteriores de intervención puede que sean suficientes para que el estudiante recupere el control de su vida académica, durante el tiempo necesario para mejorar su rendimiento, y por extensión, su autoestima. Estos casos suelen caracterizarse bien porque esos problemas de rendimiento llevan demasiado tiempo “instaurados” en la vida del estudiante, bien porque se han extendido a otras parcelas de su vida personal, bien porque las variables responsables sean de tipo familiar (Ej., separación, divorcio, desempleo, enfermedades graves crónicas, pérdida de familiar cercano, etc.) y/o institucional (Ej., comportamientos de profesores poco éticos o profesionales, abusos de poder, negligencia académica y/o institucional, etc.) y, por tanto, estén fuera de su alcance y control. En estos casos y en cuales quiera otros, recomendamos acudir a alguno de los profesionales del GPP para más información y/o asesoramiento sobre un posible tercer nivel de intervención más personalizado y con mayores garantías a la hora de abordar un proceso de cambio de esta magnitud y naturaleza. En otros casos, la salida consiste en asesorarles y/o derivarles a otros recursos o servicios, dentro o fuera de la Universidad, dependiendo de las circunstancias que concurren en cada caso.

En resumen, ya sea por su cuenta o con la ayuda de algún profesor o de los servicios universitarios correspondientes, el estudiante ha de tener claro la importancia de sacar adelante la carrera formándose de la mejor manera posible, aprovechando su tiempo, siendo constante en el trabajo, fortaleciendo sus competencias instrumentales (Ej., idiomas, informática o habilidades sociales), o simplemente, aumentando el número de horas de estudio del que “duele”. Todo ello sin dejar de disfrutar de los amigos, trabajar unas horas si se necesiten ingresos extra, y tener un ocio de calidad, que es tan importante como el trabajo y el estudio. De no aceptar y mantener su compromiso con este planteamiento, todo lo demás puede no servir para nada.

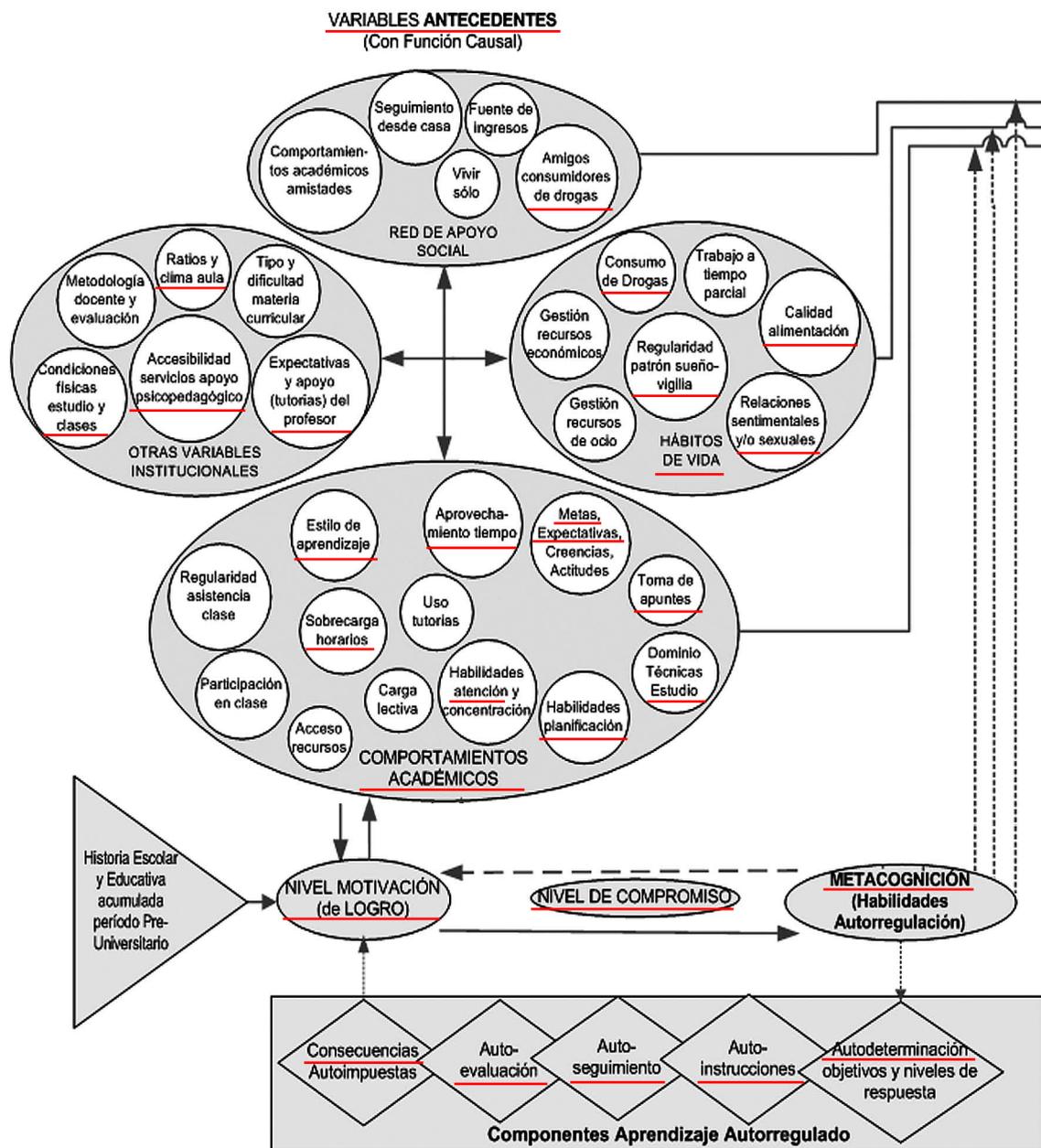
BLOQUE I

**Modelo de Análisis Funcional del Comportamiento en Estudiantes
Universitarios con Dificultades de Ajuste a la Universidad**





MODELO DE ANÁLISIS FUNCIONAL DEL COMPORTAMIENTO EN ESTUDIANTES



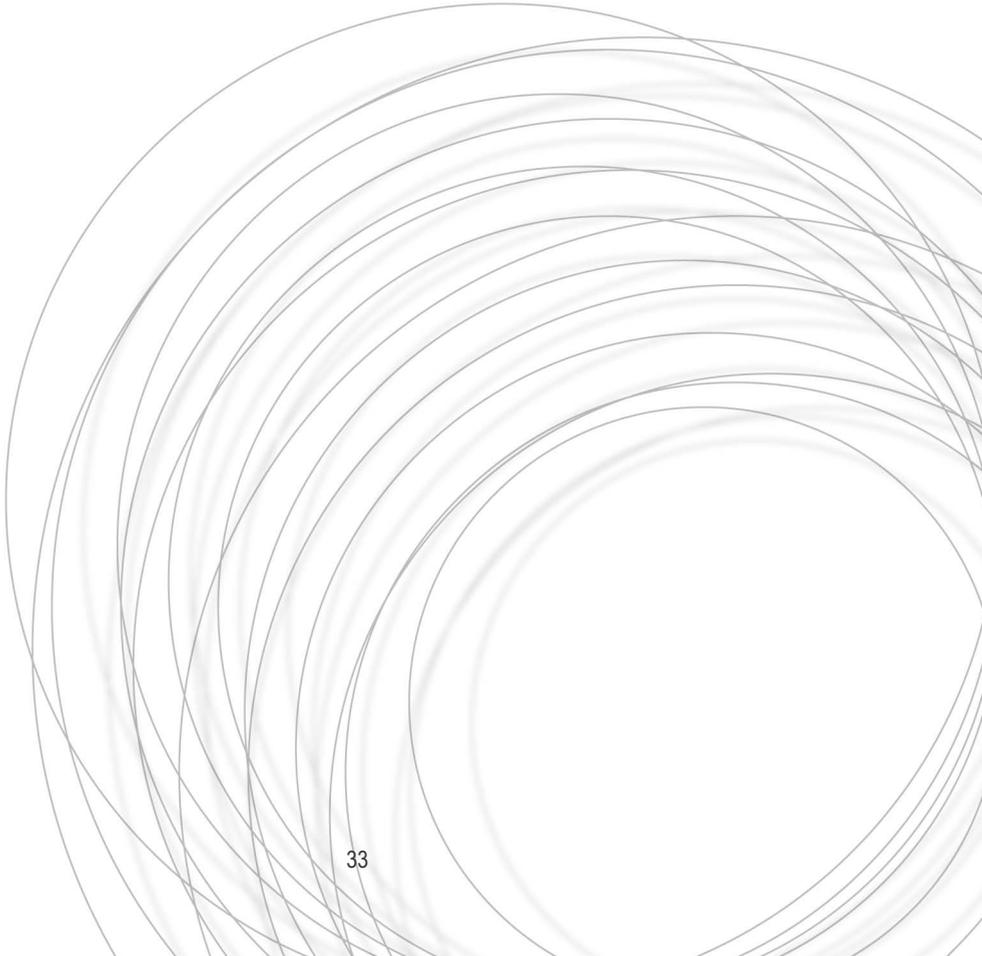
UNIVERSITARIOS CON DIFICULTADES DE AJUSTE A LA UNIVERSIDAD

COMPORTAMIENTOS (Desadaptativos)

CONSECUENCIAS
(-) = Pérdidas medio-largo plazo
(+) = Ganancias corto plazo



BLOQUE II
**Relación de temas determinantes para el ajuste
a la vida universitaria**





HÁBITOS DE ESTUDIO: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o memoria. La manera en que se planifica y organiza el tiempo es una cuestión de hábitos, y determina, en gran medida el aprovechamiento del tiempo y, por tanto, el rendimiento académico.

Durante la Educación Secundaria y Bachillerato, la carencia de unos hábitos de estudio adecuados se suele suplir con el uso de otras estrategias o habilidades como, por ejemplo, la memorización, los “atracones” el día o los días antes del examen, etc. Sin embargo, en la Universidad, al aumentar los contenidos y niveles de exigencia, reducirse el control externo (Ej., vivir alejados de la familia, ausencia de profesor-tutor, etc.), aumentar las fuentes de distracción potenciales (Ej., más opciones culturales, de ocio, etc.), cambiar la relación alumnado-profesorado (Ej., posible trato impersonal, poca accesibilidad, etc.) y metodología docente (Ej., menos exámenes y más distanciados en el tiempo) las habilidades de autorregulación (Ej., del tiempo, del dinero, de las relaciones sociales y afectivas, de estudio, etc.) se convierten en factores clave para “no perder el año”.

Algunas estrategias para planificar y organizar eficazmente el tiempo

1. Revisa si el nivel de *compromiso* y *esfuerzo* que estás dispuesto

a realizar se corresponde con la exigencia de las metas que te has propuesto en la Universidad.

2. Crea un *espacio* para ti, libre de distracciones (Ej., teléfono, Internet, compañeros de piso, televisión, etc.).
3. Establece *límites* para evitar que te interrumpan o alteren con frecuencia tu horario de trabajo. Tus obligaciones son tan importantes como las necesidades y requerimientos de los demás.
4. Utiliza una *agenda* o *calendario* (que esté a la vista) en el que puedes anotar todos tus compromisos y obligaciones personales y académicas.
5. Diseña un *plan de estudio/trabajo* (puedes utilizar una tabla donde las columnas las ocupan los días de la semana y las filas las horas del día, como los que aparecen en el Material 1 (página 176) Bloque III), de acuerdo al siguiente proceso:

□ *Determina el tiempo real* de que dispones cada semana para estudiar. Para ello anota con detalle en el horario todas aquellas actividades que has de realizar obligatoriamente o frecuentemente, es decir, los tiempos fijos (Ej., dormir, horas de clase, tareas de limpieza, trabajo remunerado, etc.). Una vez hecho lo anterior, quedarán en blanco aquellas horas que se pueden dedicar al estudio u otras actividades.

□ *Analiza las asignaturas* teniendo en cuenta los siguientes factores: el volumen de trabajo que conlleva, el grado de dificultad, los plazos de entrega de trabajos y fechas de exámenes, la exigencia del profesor, las metas que te has propuesto y tu motivación con cada asignatura.

□ *Distingue* entre estudio que “no duele” y estudio que “duele”. El primero hace referencia a todas aquellas actividades preparatorias para el estudio, como pasar apuntes (¡No se recomienda!) o completarlos, revisar u hojear materiales, elaborar resúmenes y esquemas, etc. Y el segundo se refiere al estudio que exige mayor esfuerzo, concentración y uso de procesos cogni-

tivos de más alto nivel para resolver problemas, memorizar de forma comprensiva, repasar, etc.

□ *Establece el orden de estudio* de las asignaturas. Para ello ten en cuenta tu *perfil de concentración* de manera que si eres de los que se concentran rápidamente puedes comenzar por las más difíciles para pasar luego a las más fáciles, y si eres de los tarda un poco más, puedes comenzar por las de dificultad intermedia, pasar después a las más difíciles para acabar con las más fáciles. También es recomendable alternar asignaturas y tipos de actividades de estudio (Ej., leer y subrayar frente a memorizar), dividir los trabajos en partes si son muy extensos o complejos, y en cualquier caso, seguir la “ley de la abuela”, es decir, y dedícate en primer lugar a lo que te sea más difícil, deja para el final lo que más te guste hacer.

□ *Fíjate objetivos realistas y concretos*. A veces los estudiantes se dejan llevar por excesivos entusiasmos y sobrecargan su horario haciendo prácticamente imposible su cumplimiento. No olvides dejar horas “libres” para imprevistos, asignar tiempo para ocio, actividades extracurriculares, deportivas, etc., que son tan importantes para mantener el equilibrio en tu vida.

□ Teniendo en cuenta todo lo anterior, *programa las sesiones diarias de estudio/trabajo* completando los huecos que quedaban en blanco.

6. Se “flexible” con tu horario en el sentido de que si tienes una visita inesperada a la hora que tenías previsto estudiar, debes dedicar una cantidad igual de tiempo al estudio en el período que habías programado para ocio.

7. Es importante que seas *constante*. Es decir, que utilices el horario hasta que hayas adquirido el hábito de estudio/trabajo. Estudiando seis días a la semana, el mismo número de horas y a la misma hora facilita la aparición y consolidación del hábito. Es recomendable que separes periodos de estudio por breves períodos de descanso (5-10 minutos) y no al revés. No dejes ni un día en blanco de estudio que “duele”, ¡aprovecha aunque sólo sean 15 minutos!

8. Ten en cuenta que has de ser *progresivo*. Es decir, que comiences por intervalos de tiempo de estudio cortos, dependiendo de lo “desentrenado” que estés, para aumentarlos progresivamente hasta que alcances el tiempo necesario para lograr tus objetivos.
9. Prueba el horario que has diseñado. Como estás intentando algo nuevo, es lógico y recomendable ajustarlo tras ponerlo a prueba por una semana. Recuerda no escribir nada que no estés realmente dispuesto a cumplir.
10. Recompénsate por el trabajo bien hecho y por cumplir con el horario. De no ser así, ¡jojo con “castigarte” sin salir un sábado por no haber cumplido los objetivos de la semana, quedándote en casa y acabar viendo la tele o charlando con los amigos! Las horas que pierdas hoy NO se pueden recuperar mañana. El tiempo no es como el dinero.

Obstáculos para planificar y organizar el tiempo

Mal cálculo del tiempo y la consiguiente sobrecarga de tu agenda

- Aunque pueda resultar algo tedioso, intenta observarte y estimar con precisión el tiempo que te lleva cada una de tus actividades.
- Examina tus prioridades. A veces tendemos a realizar las tareas menos prioritarias en lugar de hacer cosas más importantes (Ej., limpiar el cuarto vs. estudiar).
- Pregúntate con frecuencia “¿Cuál es el mejor uso que puedo darle a mi tiempo?”.

Estar demasiado disponible

- Intenta controlar el “tráfico”: no respondas al teléfono, cierra la puerta, usa un cartel de “no molestar”.
- Revisa tus motivaciones: ¿Estás intentando agradar a todos para ser aceptado? ¿Temes no caerles bien? Intenta distinguir qué es lo más importante.

- Intenta comunicarte asertivamente: “Realmente me gustaría salir contigo esta noche, pero debo leerme estos capítulos sin falta”.

La tiranía de lo urgente

- Tanto el examen de mañana como una llamada telefónica requieren nuestra atención. Ambos son urgentes, pero ¿Cuál es más importante?
- Si estás siempre corriendo para completar tareas urgentes, probablemente significa que estás teniendo problemas para administrar tu tiempo, para identificar tus prioridades o acostumbrándote a procrastinar o postergar.
- Aprende a delegar, o ignorar, las tareas que son urgentes pero no prioritarias (Ej., si un amigo necesita un libro tuyo urgentemente, que venga él a buscarlo, o que se espere hasta mañana: tú “ahora” no puedes dejarlo todo para llevárselo).

Distractibilidad

Mantener altos niveles de atención y concentración requiere a veces mucho esfuerzo.

- Intenta entrenar tu concentración mediante periodos breves e intensos de atención y esfuerzo. Diez buenos minutos de esfuerzo, con objetivos a corto plazo, pueden ser muy productivos.
- Observa tu nivel de ansiedad: ¿Sabes por qué estás ansioso? ¿Puedes controlar la ansiedad? ¿Sabes relajarte?
- Vigila tu tolerancia a la frustración ¿Te estás enfrentando con una tarea difícil que requiere más tiempo? Si pretendes hacerlo todo de golpe, es probable que no lo logres. La consecución de objetivos ha de ser progresiva. Intenta marcarte un ritmo y si lo necesitas, busca la ayuda de alguien.

El hábito de la procrastinación: “dejarlo para después” con demasiada frecuencia

Todos procrastinamos nuestras responsabilidades de vez en cuando. La clave está en saber qué cosas “dejamos para luego”, cómo y por qué - ¿Qué tareas son las que más evitas?, ¿Cuál es tu excusa favorita para postergarlas?

- Algunas cosas las posponemos fácilmente porque son relativamente poco importantes, otras por nuestra inseguridad acerca de cómo deberíamos hacerlas, otras porque son sumamente importantes o particularmente difíciles. Revisa tus motivaciones.
- Algunas personas temen fracasar debido a la importancia o dificultad de la tarea. Algunas temen al éxito, porque hacerlo bien implicaría nuevas y mayores exigencias. Otras rechazan la autoridad y se resisten a cumplir sus demandas. Algunas personas son perfeccionistas y se niegan a intentarlo si no están seguros de un resultado perfecto. Algunos tienen muy baja tolerancia a la frustración y prefieren evitar el mal rato ¿Te identificas con alguno de estos casos?
- Si el hábito de postergar o procrastinar tus tareas se convierte en un problema serio, deberías buscar la ayuda de un profesional.

Miedo al fracaso

“¡Si fallo en este examen, mis padres me matarán!, ¡No soy un buen estudiante!, ¡No doy la talla!, ¡Nunca acabaré la carrera!, ¡Nunca conseguiré un empleo!” ¿Te suena familiar este discurso?

- Nuestras autocríticas o descalificaciones “automáticas”, esa voz crítica en tu cabeza, aumentan el estrés, pueden disminuir la motivación y la acción, distraer tu atención y concentración, reducir tu eficacia y, finalmente, brindarte una excusa para un mal resultado.
- Analiza lo que te dices a ti mismo ¿Te motiva o te pone más ansioso? ¿Te aleja o te acerca de tu objetivo?

- Reemplaza esas críticas automáticas, esas luchas internas de pensamientos por acciones (¡Siéntate y hazlo!). Es la única manera de avanzar y sentirte bien.

Perfeccionismo

- El perfeccionismo sirve para inhibir la acción, evitar complicaciones, liberar ansiedad y, finalmente, te brinda una excusa para un mal rendimiento (Ej., realmente no lo he intentado, así que no es un indicador fiable de mi capacidad). Refleja un pensamiento tipo “todo o nada” (Ej., cualquier nota por debajo de la Matrícula de Honor, sabe a Suspenso, así que ¿Para qué esforzarme? O también “no voy a ser capaz de concentrarme, entonces para qué lo voy a intentar”).
- Examina la motivación que subyace a tu perfeccionismo ¿Estás intentando evitar la acción por inseguridad o miedo?
- Examina el valor relativo de lo que estás intentando hacer. Algunas cosas son suficientemente importantes como para que las realicemos a la perfección, pero la mayoría se satisfacen con un esfuerzo “bastante bueno”.

Algunos trucos para ahorrar tiempo

- Lleva siempre algo que leer en la mochila (“trabajo de bolsillo”).
- Protégete de la “Ley de Parkinson”: el trabajo se alarga hasta ocupar todo el plazo de tiempo disponible.
- Tómate descansos durante el estudio (y no al revés). Un receso de 5 minutos es motivador y el material estudiado tiene tiempo para asentarse. Haz un repaso antes de cada receso.
- Utiliza recordatorios para saber dónde retomar el trabajo la próxima vez, y para no olvidar las cosas que debes hacer.



PROCRASTINACIÓN

La procrastinación es el hábito de “dejar para mañana” actividades o situaciones que deben realizarse, para dedicarse a otras más triviales y agradables. Es decir, dar muchas vueltas para hacer algo, preocuparse reiteradamente pero sin hacer nada, no aprovechar el tiempo o dedicarlo a tareas imprevistas o innecesarias. Todos procrastinamos en algún momento, pero cuando este comportamiento se convierte en hábito, genera sentimientos de culpa, pereza, ineptitud, ansiedad, problemas de autorregulación y, finalmente, de autoestima.

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de procrastinación, o también denominado “postergación”, en los que quizás te veas reflejado.

Formas de procrastinar

1. *¿Te engañas a ti mismo creyendo que un rendimiento académico bajo, por debajo de tus posibilidades, es aceptable?* Por ejemplo, diciéndote que una nota media de Aprobado te permitirá acceder a las opciones de trabajo que desees, puede restarte posibilidades de elegir en tu vida lo que realmente desees y quieres.
2. *¿Te engañas sustituyendo una actividad importante por otra?* Por ejemplo, limpiar tu piso o tu cuarto en vez de estudiar para un examen o preparar un trabajo. Aunque una vivienda limpia tiene

mucho valor de por sí, si sólo adquiere valor ante un examen o trabajo importante, es que estás procrastinando.

3. *¿Crees que las demoras pequeñas y repetidas son inofensivas?* Por ejemplo, interrumpir “cinco minutos” el estudio para ver tu programa favorito, puede conducirte a perder la tarde entera y/o restarle calidad al trabajo.
4. *¿Estás acaso repitiendo o “dramatizando” tu compromiso con una determinada actividad en lugar de ponerte a hacerla realmente?* Un buen ejemplo es ir de viaje, llevarte los libros y no abrirlos, y si no te los llevas sentirte mal; o quizás castigarte con no salir con los amigos por no haber hecho la tarea, y quedarte en casa viendo la tele. Esta es la mejor manera de mantenerse en un *constante estado de improductiva disposición a trabajar*.
5. *¿Perseveras sólo en una parte del trabajo?* Por ejemplo, elaborar la portada, corregir y reescribir el párrafo introductorio, pero sin enfrentarte al desarrollo y las conclusiones del trabajo. O bien, dedicar el tiempo de estudio a pasar los apuntes a limpio.
6. *¿Te paraliza tener que decidir entre alternativas?* Por ejemplo, inviertes tanto tiempo en decidir entre dos posibles temas para un trabajo, que luego te queda muy poco tiempo para elaborarlo.
7. *¿Te resistes a hacer un trabajo por no estar seguro de obtener un resultado “perfecto”?* Por ejemplo, exigirte estándares inalcanzables no hace más que desanimarte. La perfección es imposible de conseguir.

Causas de la procrastinación y estrategias para hacerle frente

A continuación se sugieren algunos factores que pueden estar causando tu procrastinación y algunas estrategias que pueden ayudarte a invertir la situación.

- Causa: *Falta de importancia o interés por la tarea*. Estrategia: Establece alguna recompensa personal por realizar bien la tarea.

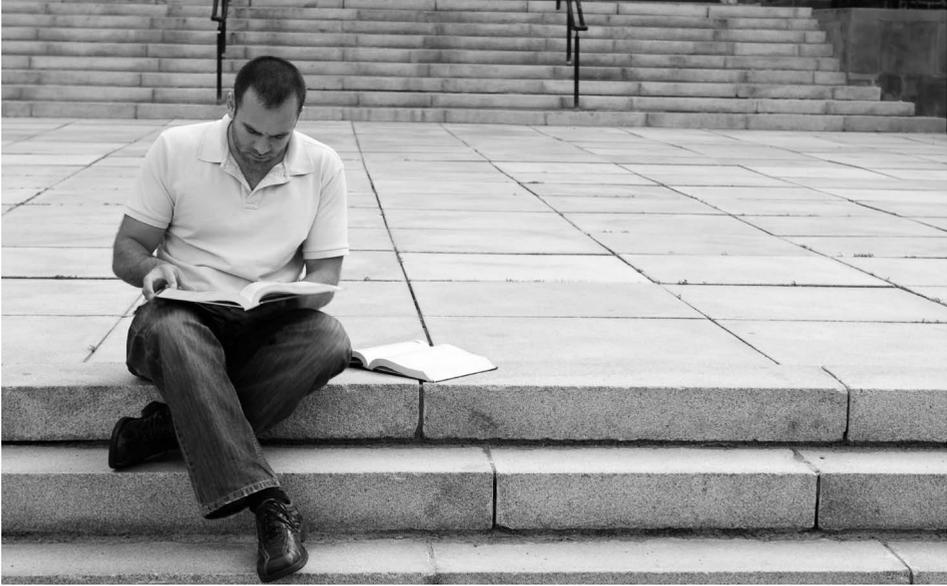
- Causa: *Compromiso con las expectativas o metas de otros (Ej., padres, amigos, profesores, etc.)*. Estrategia: Analiza, reflexiona, discute y asesórate sobre lo que te gustaría realmente hacer.
- Causa: *Perfeccionismo*. Estrategia: Da el primer paso y comienza la tarea, esto aumenta la motivación y la confianza en ti mismo para hacer el trabajo. Tendrás resultados positivos si eres persistente.
- Causa: *Ansiedad ante la evaluación*. Estrategia: En lugar de darle tanta importancia a la opinión de otros, concéntrate en completar la tarea con el objetivo de aprender y reducir la carga de trabajo, así reducirás la ansiedad.
- Causa: *Ambigüedad o incertidumbre ante la tarea a realizar*. Estrategia: Si es posible, pide al profesor más información respecto a lo que implica la tarea y se espera de tu trabajo.
- Causa: *Sentirse incapaz de manejar la tarea por su tamaño y/o complejidad*. Estrategia: Divide los trabajos en partes o tareas más pequeñas y manejables, y abórdalas una por una; comienza a realizar el trabajo y conforme las dificultades emergen, afróntales por ti mismo y/o pide ayuda.
- Causa: *Pobres habilidades de organización del tiempo*. Estrategia: Prioriza tus tareas y quehaceres de manera que lo más importante se haga primero. Intenta resistir la tentación de distraerte con actividades triviales en vez de empezar con el trabajo real.
- Causa: *Ocio de baja calidad y/o descanso insuficiente*. Estrategia: Sé realista y admite la necesidad de descansar regularmente el cuerpo y la mente. Planifica y organiza tu tiempo teniendo en cuenta actividades sociales, deportivas o artísticas que te ayuden a mantener un equilibrio.
- Causa: *Exceso de compromisos*. Estrategia: Revisa tu agenda, priorizando, delegando y/o renunciando a algunas tareas (al menos por ahora).

- Causa: *Pensamiento mágico*: “si ignoro la tarea, desaparecerá”. Estrategia: Revisa tu experiencia y comprueba cuántas veces el hecho de ignorar una tarea ha provocado su desaparición, o por el contrario, sigue pendiente y con menos tiempo para realizarla.
- Causa: *Evitación de experiencias negativas*. Estrategia: Si no encuentras la manera de hacer la tarea más agradable o llevadera, intenta comenzar con las tareas que menos te agraden, y dejar para el final las que más te gusten.
- Causa: *Baja tolerancia a la frustración*. Estrategia: Una vez superada la barrera de sentarte y comenzar, la siguiente dificultad consiste en ser persistente; de esta manera no sólo disminuyen las posibilidades de fracasar, sino que comienzas a sentirte bien.

Aunque puede haber muchas estrategias que pueden ser útiles para superar el hábito de procrastinar, lo más eficaz e irremplazable es el compromiso con hacer mejor las cosas, y de sentirte cada vez más satisfecho con tu trabajo y contigo mismo. Para ello te proponemos que realices lo siguiente:

- Crea un espacio para ti, libre de distracciones (Ej., teléfono, compañeros de piso, televisión, etc.) y comprométete a permanecer allí trabajando por periodos de entre 1 y 2 horas.
- Reconoce que tus obligaciones son tan importantes como las necesidades y requerimientos de los demás. Establece límites para evitar que te interrumpan o alteren tu horario de trabajo con frecuencia.
- Diseña un horario personal de trabajo, y utiliza un calendario visible. Puedes seguir estas pautas:
 1. *Haz una lista* de todos los trabajos, exámenes y entregas con sus respectivas fechas.
 2. *Divide las tareas complejas* en fases o sub-tareas, con objetivos más fáciles de alcanzar, y asigna fechas límite para completarlas.

3. *Prioriza tus actividades.* Ordena lo que debes hacer según su importancia.
4. *Evalúa tu progreso* en esas sub-tareas. Si surge un problema intenta solucionarlo rápidamente. Si es necesario, reconsidera tus propias fechas límite.
5. *Identifica tus horas de mayor energía.* Planifica las tareas y actividades que exigen mayor esfuerzo durante las horas en las que tienes más energía, y reserva tus horas de menos energía para el descanso y las actividades más relajadas, como por ejemplo hacer la colada.
6. *Planifica tu tiempo hora por hora.* Recuerda incluir tiempo para dormir, comer, hacer vida social, un poco de ejercicio físico y/u otras actividades para relajarte. Es importante que elabores un horario realista.
7. *Sé razonable en lo que esperas de ti mismo.* Expectativas perfeccionistas o sumamente estrictas pueden hacer que te rebelles o pueden sabotear tu progreso.
8. *Prueba el horario* que has diseñado. Como estás intentando algo nuevo, es lógico y recomendable ajustarlo tras ponerlo a prueba por una semana.
9. *Recompénsate* por el trabajo bien hecho y por cumplir el horario. Te ayudará a no desarrollar aversión hacia la tarea hecha y hacia lo que aún te queda por hacer.



CONDICIONES ÓPTIMAS DE ESTUDIO

Aunque hay que tener muy claro que estudiar requiere *esfuerzo*, también conviene saber que las condiciones en las que el estudio se realiza influyen notablemente en el aprendizaje y el rendimiento final. Las condiciones de trabajo y estudio hacen referencia tanto a las *condiciones ambientales* del lugar de estudio (Ej., temperatura del lugar, control de ruidos, luminosidad, mobiliario adecuado, ventilación, etc.) como a las *condiciones personales* (Ej., fatiga, sueño, preocupaciones, etc.), que pueden facilitar o dificultar el proceso de estudio-aprendizaje.

Así pues, si las condiciones de trabajo y estudio no son las adecuadas, se deben cambiar o modificar, en la medida de lo posible, para facilitar el estudio y aprendizaje.

Algunos mitos frecuentes entre los estudiantes

- “*Se estudia mejor con música*”. FALSO. La música se utiliza en muchas ocasiones para ocultar otros ruidos molestos e irregulares que interfieren en el estudio, pero en la mayoría de los casos puede convertirse en un distractor por sí misma. Si tienes que utilizar música de fondo para estas situaciones, usa música adecuada, evitando a tus grupos favoritos o letras en tu idioma, ya que ¡Puedes acabar cantando mientras estudias!

- “*Se estudia mejor durante la noche*” “*Lo importante es dormir 7 u*

8 horas, aunque sea durante el día". FALSO. Normalmente estudiar de noche conlleva un cambio en el patrón sueño-vigilia que favorece la fatiga. Es recomendable que aproveches las horas de luz para estudiar y si tienes que recurrir a estudiar por la noche, nunca lo hagas a costa de todo tu tiempo de sueño.

- *"Tras una o dos horas de siesta se estudia mejor"*. FALSO. Las siestas que sobrepasan los 20 minutos alteran el patrón de sueño-vigilia, favoreciendo que te sientas fatigado. Controla el tiempo de siesta, y si es necesario utiliza un despertador.
- *"La gente joven necesita descansar menos"*. FALSO. Ocurre todo lo contrario. La gente joven necesita descansar más que los mayores de 30 años. El sueño es absolutamente indispensable para un estado de salud óptimo. Además está demostrado que a edad joven, dormir las horas recomendadas potencia el rendimiento intelectual y permite asimilar mejor los conocimientos. Aunque las necesidades de sueño son diferentes para cada persona, como regla general es recomendable que duermas en torno a 7 u 8 horas diarias.
- *"Se estudia mejor después de tomar café y/u otras bebidas estimulantes"*. FALSO. Estas bebidas pueden activar en algunas ocasiones, pero no eliminan la fatiga y, lo más importante, recuerda que los estimulantes no sustituyen al sueño.
- *"Se estudia mejor en una postura relajada"*. FALSO. Adoptar una postura que conlleve relajar los músculos del cuello, provoca sensación de sueño. Es recomendable que estudies en una postura erguida y cómoda.

¿Cuáles son las condiciones adecuadas de estudio?

Condiciones ambientales

1. El *lugar de estudio* debe ser siempre el *mismo* y ser lo suficientemente *amplio* como para colocar todos los objetos que te serán necesarios para el estudio. Esto te ayudará a adquirir un hábito diario de estudio y te ahorrará esfuerzos innecesarios. También es

necesario que esté *organizado y limpio*, ya que un espacio de estudio ordenado es el reflejo de un aprendizaje ordenado.

2. El *mobiliario* debe ser el adecuado para permitir una postura cómoda, pero no demasiado relajada. Es preferible que la mesa y la silla sean regulables, con la finalidad de adecuarlas a tu altura. La mesa debe estar ordenada (evita materiales u otros objetos que puedan distraerte del estudio) y los objetos deben estar al alcance de tu mano (coloca las estanterías cerca de la mesa) para lograr un control visual y de alcance. En referencia a la silla, es recomendable que tenga cinco puntos de apoyo en el suelo, y que utilices toda su profundidad para sentarte, a la vez que permaneces en contacto con el respaldo y reposas los pies completamente en el suelo. También puede serte de gran utilidad un tablón de corcho para tener estructuradas y planificadas todas las tareas y usar carteles de advertencia con el objetivo de recordarte aquellas tareas y fechas importantes. Puedes utilizar, por ejemplo, el siguiente sistema: [pendiente] para las tareas sin acabar, [importante] para las tareas que tengan plazos y [urgente] para las que sean de extrema importancia para el desarrollo del estudio. Si es necesario, puedes hacerte con un atril para facilitar el trabajo.

3. *Debe ser tranquilo y silencioso*, es decir, donde nadie pueda molestarte o interrumpirte, que esté alejado de ruidos y distracciones (Ej., radios, televisiones, ordenador, Messenger, móvil, lugar de paso a otras habitaciones, tráfico, etc.). También es recomendable que estudies sin música. La música interfiere en el estudio ya que aumenta la cantidad de tiempo que dedicas y la probabilidad de cometer errores. Aunque “prácticamente” no la estés escuchando, tu atención fluctúa entre el estudio y la radio. Por eso, es recomendable que utilices música de fondo en tareas automatizadas, no para tareas que requieran concentración, procesamiento y razonamiento. Aprovecha las bibliotecas y salas de estudio de tu Facultad, Escuela y/o barrio.

4. *Perfectamente iluminado*, preferiblemente con luz natural, que entre por el lado contrario al que escribes, para así evitar sombras. Si utilizas luz artificial (flexos o lámparas) intenta que ésta llegue lateralmente, que no sea ni muy débil ni demasiado inten-

sa (bombilla de 60W azulada para no deslumbrarte), situándola siempre por debajo de la altura de tus ojos. Es conveniente que en el escritorio utilices materiales sin brillo (mate), para así evitar reflejos que puedan causarte distracción, además de fatiga visual.

5. *Con una temperatura adecuada*, entre 21° y 24° C, y debe estar bien ventilado (abre puertas y ventanas cuando no estudies). Utiliza ropa cómoda y que ayude a regular la temperatura de tu cuerpo, de manera que en invierno conserve el calor y en verano facilite la transpiración. Es muy importante que estés físicamente cómodo y no sientas ni frío ni calor, ya que el frío pone nervioso e incomoda, y el calor invita a la inactividad, dificultando así la concentración y el rendimiento en el estudio.

Condiciones personales

6. *¿Y qué pasa cuando aparece la fatiga?* La fatiga física y/o psicológica es un proceso normal de adaptación que aparece cuando el cuerpo es sometido a una actividad física y/o mental que sobrepasa en frecuencia y/o intensidad a la que estás habituado. Se puede manifestar a través de dificultades para mantener los ojos abiertos, falta de concentración, olvido, irritabilidad, etc. Contribuyen a su aparición variables relacionadas con una alimentación inadecuada, deshidratación, alteración de las horas de descanso, etc. La única forma de combatir esta situación es regular tu descanso, mejorar tus hábitos alimenticios, y planificar en el tiempo todas las tareas de estudio, ocio y trabajo para no sobrecargarte física y mentalmente.
7. *No estudiar inmediatamente después de las comidas.* La digestión disminuye el riego sanguíneo del cerebro, de ahí la somnolencia en esos momentos y la mayor dificultad para memorizar conceptos, comprender ideas y fijar conocimientos.



EXÁMENES TIPO TEST

Los exámenes tipo test, o con múltiples alternativas, suelen ser muy frecuentes en la Universidad. La habilidad para afrontar este tipo de exámenes se mejora con la práctica. No obstante, algunas sugerencias específicas también pueden ayudar a convertir lo que se ha estudiado y aprendido en una buena calificación.

Algunas estrategias para estudiar

1. *Entérate de la materia que entra en el examen.* Para ello, revisa el programa de la asignatura, apuntes y libros para ver la secuencia, los temas más importantes y los conceptos enfatizados por el profesor.
2. *Visita a tu profesor* para aclarar los contenidos con antelación suficiente.
3. *Estudia tanto como para cualquier otro tipo de examen.* De esta forma se evita el fenómeno “todo me suena, nada me sé”. Este tipo de exámenes suele cubrir la mayoría de los conceptos estudiados.
4. A medida que trabajes el material, *hazte preguntas.* Intenta captar los puntos principales con suficiente fundamento y detalle.

5. Cuando hayas trabajado todo el material sistemáticamente, *empieza a memorizar la información*. Asegúrate de comprender y emplear la terminología básica de la asignatura. Los métodos de memorización incluyen:
 - *Fichas*: aprende a asociar las palabras claves y la información relacionada.
 - *Diagramas*: prepara un esquema visual, ponle un título e intenta recordar la imagen.
 - *Reglas mnemotécnicas*: construye palabras o frases empleando las iniciales de las palabras de una serie de hechos o conceptos; asocia palabras a lugares o imágenes; construye historias, etc.
6. Cuando estudies el material *agrupa los hechos o ideas que tienen significados similares*. Presta especial atención a las diferencias entre los hechos e ideas de cada grupo. Puede ser útil pensar qué significa, qué incluye y qué no, cada una de las ideas o hechos.

Algunas estrategias y pautas para hacer exámenes tipo test

1. *Presta atención al tiempo con que cuentas para hacer el examen*. Es recomendable que lleves un reloj.
2. *Entérate de si hay penalización por las respuestas incorrectas*.
3. *Ojea el examen*. A medida que lo lees toma nota de aquellos ítems que parecen más sencillos y complicados.
4. *Comienza con las preguntas que puedes responder fácilmente*. No pierdas tiempo al principio con las preguntas más complicadas. Asegúrate los puntos de los ítems que te sabes bien.
5. *Vuelve a las preguntas que no pudiste responder en el primer intento*. Quizás puedas responder con facilidad ahora por el sólo hecho de estar más relajado, por haber respondido ya a otras preguntas. Algunas veces la respuesta a una pregunta te da pistas para responder a otra.

6. *Lee e intenta comprender el enunciado antes de mirar las alternativas y elegir una. Evita sacar conclusiones apresuradas acerca de lo que crees que el ítem pregunta.*
7. *Subraya los términos clave y las palabras que aporten pistas. Cuando te encuentres con términos ambiguos tradúcelos a tus propias palabras.*
8. *Piensa en la respuesta correcta y después búscala entre las alternativas.*
9. *En caso de que las alternativas difieran sólo en una o dos palabras, o en el orden de uno o dos términos, puede resultarte útil leer el enunciado de la pregunta seguido de una alternativa (mientras cubres las demás). Con este método te será más fácil discriminar las opciones y eliminar aquellas que no completan adecuadamente al enunciado.*
10. *También puedes responder a todas las preguntas de un mismo tema, y evitar la mezcla de temas inherente al diseño de este tipo de exámenes. Esto requiere tener mucho cuidado en completar todos los ítems sin saltarte ninguno.*
11. *Presta especial atención a la terminología que conecta las alternativas o preguntas con áreas clave de la asignatura, las clases o capítulos; puede ayudarte a reducir las alternativas posibles y llegar a la mejor respuesta.*
12. *Debes seleccionar una alternativa no sólo técnicamente correcta, sino la más correcta. Alternativas como “todas las anteriores” o “ninguna de las anteriores” son muy inclusivas y tienden a ser más veces correctas que incorrectas.*
13. *Utiliza la información y conocimientos que has adquirido al ir haciendo el test para revisar respuestas previas de las que no estabas seguro.*
14. *Cuando se te presenten opciones del tipo “todas las anteriores”, “ninguna de las anteriores” o “Ni A, ni B... es correcta”, considera*

cada alternativa como una pregunta de *verdadero/falso*, y después relaciónala con el enunciado.

15. ¡No seas impulsivo al responder! Es importante leer todas las alternativas y no parar cuando encuentres una que creas probable.

Cuando las cosas se complican y decides arriesgar...

1. Hazlo pero... “metódicamente”. Elimina alternativas que son claramente incorrectas y a continuación relaciona las que queden con el enunciado para comprobar si “encajan”. Si dudas entre dos alternativas, compáralas para identificar diferencias entre ellas. Finalmente, “adivina con fundamento”.
2. Suelen ser incorrectas las opciones que tienen un *estilo* muy diferente de las demás opciones, no concuerdan *gramaticalmente* con el enunciado o no son del *área o contenido* del ítem, pero tienen que ver con otro área de la asignatura.
3. Las alternativas que incluyen términos como “*nunca*”, “*siempre*”, “*garantiza*”, “*asegura*”, etc., son bastante restrictivas y muy difíciles de defender en caso de ser elegidas. En la mayoría de las ocasiones son alternativas incorrectas.
4. Por el contrario, otros términos como “*a veces resulta en*”, “*ocasionalmente puede derivar hacia*”, suelen ser correctos en más ocasiones.
5. Cuidado con la “*jerga*” o lenguaje informal. Suelen ser distractores, para ver si conoces la terminología técnica, y para que distingas entre lo que “parece correcto” y lo que “es correcto”.
6. El conocimiento sobre *sufijos*, *prefijos*, *raíces de palabras* para hacer inferencias inteligentes sobre términos que desconoces puede resultar útil. Conocer el prefijo “hiper”, por ejemplo, te ayudará a interpretar que la hipertensión se refiere a presión sanguínea alta, no baja.
7. Si no tienes ni idea de cuál es la respuesta correcta, no puedes

utilizar las técnicas anteriores, y no hay penalización por respuestas incorrectas, las *opciones B o C* suelen ser correctas en más ocasiones que por puro azar, según algunas investigaciones.

8. ¿Piensas que te has equivocado en una respuesta? ¿Quieres cambiarla? Si no tienes certeza y al escoger la primera respuesta tenías una mínima seguridad, *es mejor no cambiarla*.
9. Finalmente, recuerda que la mejor manera de *asegurar la selección* de la opción correcta es... saberse la respuesta correcta!!.

Y para después del examen...

- Revisa tus respuestas erróneas e intenta averiguar en qué te has equivocado.
- Busca las respuestas en tus apuntes y libros.
- Si no te queda claro acude a tutoría.
- Debes intentar ver si hay tipos de preguntas o tipos de materiales en los que te equivocas con más frecuencia.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

Un estudio eficaz que facilite la comprensión, asimilación y puesta en práctica de unos contenidos o materias, requiere un buen método de estudio. Si el estudio, que ha de ser diario, no se realiza de forma organizada, lógica y sistemática, los contenidos no se podrán asimilar apropiadamente y se olvidarán con facilidad. Las técnicas de estudio que se proponen a continuación son un conjunto de herramientas, un método, que facilita el proceso de aprendizaje y ayuda a mejorar el rendimiento académico. No obstante, conviene recordar que, para que el método funcione, el estudiante ha de estar mentalizado de que tiene que estudiar, pues si no es así, entonces el resto sobra.

Toma y elaboración de apuntes

Este paso es fundamental en el proceso de estudio, por lo que es aconsejable que sea la propia persona quien recoja y elabore sus apuntes. Se trata de tomar nota de lo relevante de las explicaciones de clase y, posteriormente, ampliar y completar el contenido consultando otras fuentes (Ej., libros, manuales, profesor, compañeros, etc.), de modo que mejore la comprensión. Se debe recordar que pasarlos a limpio sin más está contraindicado, pues se pierde información visual sobre detalles que el cerebro posteriormente utiliza como pistas durante el proceso de recuperación de la información y el recuerdo.

Pautas

- Deja márgenes para poder anotar observaciones.
- Recuerda que el principio de la explicación suele ser importante.
- Toma los apuntes con limpieza y orden.
- Cuida que en ellos quede reproducida la estructura lógica de la exposición del profesor, deja espacios si es necesario.
- Utiliza abreviaturas si es preciso.
- No te engañes creyendo que estudias al pasar los apuntes a limpio.
- Presta atención al tono de voz y las expresiones del profesor, pues suelen utilizarse para destacar las partes importantes de la exposición.
- Lee los apuntes y subraya lo importante el mismo día que han sido tomados.

Prelectura

Consiste en una primera lectura rápida, que permite formar una idea general del contenido a aprender y que precede a la comprensión y profundización en la materia.

Pautas

- Fíjate en los títulos y subtítulos del tema, palabras en cursiva, negrita y subrayadas, resúmenes y conclusiones, anotaciones marginales y a pie de página, ilustraciones, recuadros, gráficos y diagramas.

Lectura comprensiva

Es el paso imprescindible para comprender el contenido y extraer las ideas principales del texto. Lo que supone también aprender y utilizar

con propiedad los términos específicos de la materia.

Pautas

- Utiliza el diccionario para consultar aquellas palabras que desconozcas o no entiendas.
- Lee con atención el comienzo y final de cada párrafo, pues suelen contener las ideas importantes. Señala las ideas principales y secundarias, e intenta extraer una idea principal de todo el texto.
- Intenta relacionar el tema nuevo que acabas de leer con otros temas que ya has estudiado, analizando semejanzas y diferencias entre uno y otros, posibles puntos en común, etc. También es recomendable que busques ejemplos o aplicaciones prácticas.

Anotaciones marginales

Consiste en usar los márgenes del texto para anotar ideas importantes, frases resumen, aclaraciones, dudas, comentarios, etc. Son útiles para el análisis y reflexión de lo que se estudia.

Pautas

- Realízalas durante la lectura comprensiva.
- Procura hacer anotaciones claras y concisas.

Subrayado

Se trata de destacar las ideas importantes del texto para mejorar la comprensión del mismo. De esta forma, el estudio es más activo, lo que contribuye a una concentración y comprensión más profundas.

Pautas

- Llévalo a cabo tras la lectura comprensiva del texto.
- Subraya ideas principales, detalles importantes, nombres técnicos,

datos, fechas, etc.

- Procura que lo subrayado tenga sentido y guarde relación entre sí, aunque sea como un texto telegráfico.
- Indica con una línea vertical aquellos párrafos en los que todo sea importante.
- Utiliza sólo un color al subrayar, como mucho dos. Mejor si es rojo, ya que facilita el recuerdo.
- La primera vez hazlo a lápiz, por si necesitas modificarlo.

Resumen

Implica redactar, de la manera más breve y clara posible, las ideas principales de un texto, sin que se pierda su sentido original. Aunque lo más conveniente es usar palabras propias, también se recomienda emplear las del autor, pues permite ampliar el vocabulario y familiarizarse con la terminología propia del área o tema. Se obtiene un texto más reducido, que recoge únicamente lo que es importante y esencial aprender.

Pautas

- Tras subrayar lo importante, redacta el texto con tus propias palabras.
- Lee el resumen que has hecho y comprueba que las ideas básicas coinciden con las del texto original.
- Asegúrate de que las ideas están bien desarrolladas y te dan una visión global del texto.

Esquema

Es la síntesis del contenido y de la estructura de un texto, a partir de palabras clave, frases y otros datos, que resumen las ideas más significativas. Su impacto visual y mayor síntesis de la información, fren-

te al resumen, facilitan el recuerdo de la materia a estudiar con una simple lectura.

Pautas

- Localiza las ideas principales y secundarias para organizar la información.
- Plásmalas en un papel, de modo que las ideas principales siempre incluyan ideas secundarias, nunca al contrario.

Mapas conceptuales

Consiste en seleccionar los conceptos fundamentales de la materia y representarlos gráficamente de forma jerarquizada, reflejando las relaciones establecidas entre ellos. Tienen la ventaja de ser visualmente impactantes por lo que ayudan al proceso de recuperación y recuerdo de la información.

Pautas

- Identifica los conceptos clave (comenzando con textos más sencillos hasta que domines la técnica).
- Haz una lista con dichos conceptos.
- Ordena los conceptos desde el más general a los más específicos.
- Sitúa el concepto más general en la parte superior del mapa, y a partir de ahí, los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos. Los ejemplos se colocarán en la parte inferior.
- Une los conceptos mediante líneas y palabras de enlace que definan las relaciones entre éstos.
- Señala también las relaciones cruzadas entre conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual.

Memorización y recuerdo

Para que el recuerdo sea eficaz, la memorización ha de hacerse de una forma significativa, es decir, intentando relacionar el contenido nuevo con lo ya aprendido, formando relaciones lógicas o causales en el material a aprender, etc.

Pautas

- Aumenta tu atención y concentración tanto como te sea posible, apóyate especialmente en la vista y oído.
- Mantén una actitud positiva ante el profesor y la asignatura, ello mejorará tu motivación para estudiar.
- Mejora la comprensión con el uso de diccionarios, gráficos, esquemas, etc.
- Repite la información varias veces, pues en algunas ocasiones puede funcionar también.
- Asocia el contenido a aprender con el mayor número de imágenes y emociones posibles como escribir, dibujar gráficos, consultar libros, hacer esquemas, buscar asociaciones lógicas, relacionarlo con algún contexto que te sea familiar, etc.
- Descansa. El estudio prolongado fatiga, por lo que es conveniente que hagas descansos de 5 ó 10 minutos cada 55 ó 60 minutos de estudio o simplemente cada vez que cambies de materia de estudio.

Recursos mnemotécnicos

Son técnicas para hacer más fácil el aprendizaje de determinados contenidos que pueden resultar difíciles de memorizar como listas de nombres, categorías, características, etc. Por ejemplo:

- Visualizar en imágenes las palabras que vas a memorizar.

- Asociar imágenes creando dos imágenes mentales, una por cada palabra, y relacionándolas entre sí.
- Encadenar imágenes transformando los conceptos o palabras en imágenes.
- Integrar los elementos, conceptos o palabras que se van a intentar memorizar y retener, formando con ellos una imaginativa historia.
- Asociar la imagen de los conceptos o palabras que se quieren memorizar con la imagen de un recorrido o lugar lo más familiar posible.
- Formar una frase coherente o una pequeña historia con los datos a memorizar, una frase con las sílabas o letras iniciales, o utilizar una música conocida.
- Hacer versos con los datos que es preciso retener.
- Sustituir las ideas por gráficos e ilustraciones que los representen.
- Asociar mentalmente la imagen de la idea con la imagen de un objeto o lugar conocido y familiar, de forma que el recuerdo de esta imagen despierte el de la idea.



ESTRÉS

El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo ante situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. La vida y el entorno, en constante cambio, exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general, se tiende a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas, cuando en realidad es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de la persona. Cuando la respuesta de estrés se prolonga y/o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional, incluso, las relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El manejo del estrés implica cuatro pasos:

- Reconocer y comprender las señales de estrés.
- Identificar y comprender las fuentes de estrés (controlables vs. no controlables).
- Aprender a manejar las fuentes de estrés que se pueden controlar.
- Aprender a manejar la propia respuesta de estrés cuando las fuentes son incontrolables.

Señales de estrés

- Físicas: músculos contraídos, problemas de espalda o cuello, dolor de cabeza, tics nerviosos, temblores, manos frías, temblorosas o sudorosas, alteraciones en el patrón sueño-vigilia, malestar estomacal, infecciones, fatiga, respiración agitada, palpitaciones, taquicardia, poliuria, boca seca, etc.
- Emocionales/sentimientos: cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, hostilidad, miedo, confusión, etc.
- Cognitivas/pensamientos: excesiva autocrítica, preocupación por el futuro y temor al fracaso, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, pensamientos repetitivos y recurrentes sobre ideas o tareas, bloqueo mental, falta de interés, negación de los problemas, etc.
- Conductuales/motoras: tartamudeo u otras dificultades del habla, llorar sin razón aparente, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, tener peleas (sobre todo y sobre nada), rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, aumento o disminución del apetito, trabajar más horas pero rendir menos, etc.

¿Cómo se produce el estrés?

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que sus efectos pueden “acumularse” hasta que se llega al límite. La forma en que se interpreta y se piensa sobre lo que nos ocurre, afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. En este sentido, con frecuencia, es nuestra interpretación lo que genera o potencia una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.

Como ejemplo se puede tomar el caso de un alumno acostumbrado a Matrículas y Sobresalientes que obtiene Aprobado en una asignatura. La idea de que esa nota le puede afectar a su expediente académico y, con ello, a sus posibilidades de conseguir una beca o trabajo al que aspiraba, puede tener un efecto amplificador o multiplicador en su nivel

de estrés convirtiéndolo en ansiedad.

La reacción a las situaciones del entorno está también afectada por el nivel general de salud y bienestar. Una persona que está siempre agobiada, que duerme poco y no come de manera equilibrada, probablemente disponga de menos recursos para afrontar situaciones difíciles. La clave está en lograr un equilibrio entre descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

Fuentes de estrés durante los años de Universidad

Como anteriormente se ha mencionado, el estrés es una parte cotidiana de la vida y la cantidad de tensión que cada persona es capaz de tolerar es diferente. Además, varía según el momento de la vida y las circunstancias personales, laborales y/o familiares.

Durante los años de Universidad los principales eventos que contribuyen al estrés suelen estar relacionados con dejar la casa de tus padres, tener que desplazarte continuamente muchos kilómetros, hacerte cargo de tu economía, compartir piso o bien vivir solo, a la vez que atender otras responsabilidades académicas y relaciones personales. A esto hay que sumarle, a veces, los eventos positivos como enamorarte o preparar un viaje de estudios que, aunque agradables, también agregan cierta tensión.

¿Qué hacer ante el estrés?

Las estrategias para afrontar el estrés pretenden prevenir o controlar que los eventos internos o externos sobrepasen ciertos límites. En los casos en que la situación que genera estrés es inevitable, como un examen, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, lo cual incluye no seguir realizando aquello que sabes, por tu experiencia, que no te ha dado resultado.

Para ello, se sugieren algunas estrategias que pueden ayudarte a hacer frente a situaciones de mucha tensión:

- *Haz todo lo que esté en tu mano para asistir a clase habiendo realizado las tareas encomendadas.* La primera señal de que puedes

tener problemas académicos es que estás faltando a clase.

- *Si no entiendes algo o tienes dudas, haz preguntas.* Usa las tutorías del profesorado y, en algunos casos, acude a compañeros para resolverlas. Se consciente de que aquello que no conoces es la clave para que sigas aprendiendo, pues lo importante es no quedarte con las dudas.
- *Haz un plan de estudio/trabajo que te permita organizar y aprovechar tu tiempo.* Éste debe ser realista y equilibrado, incluyendo tiempo para comer, dormir, limpiar, hacer ejercicio físico, ir a clase, estudiar, ocio, etc. No incluyas nada que no vayas a cumplir.
- *Ponte objetivos a corto plazo* relacionados con algo que quieras hacer hoy o en los próximos días y que contribuya a tus objetivos a largo plazo, de esta forma no tendrás que hacerlo todo en el último minuto. Así, consiguiendo algo cada día, aunque sea pequeño, te ayudará a sentir que avanzas.
- *Intenta estar abierto a nuevas ideas o experiencias.* Tendemos a hacer las mismas cosas de la misma manera aunque a veces no funcione. Cuanto más hacemos esto, más limitada es nuestra forma de ver y reaccionar ante el mundo, por lo que, no conviene hacer juicios demasiado rápido cuando estés frente a algo o a alguien que desafíe aquello en lo que crees o has creído.
- *Implicate en la vida académica, actividades sociales, amigos y “contigo mismo”.* Cuanto más comprometido estés con tu vida, más te beneficiarás de ella. Por supuesto, deberías recordar también que nadie puede hacer de todo, todo el tiempo. Esto no es posible. Aprende a decir “no” a otros cuando lo necesites.
- *Busca tus maneras de descargar tensión:* yoga, pasear, ir al cine, bailar, bicicleta, etc.

Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés

<http://www.ucm.es/info/seas/faq>



ANSIEDAD Y MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

La ansiedad a hablar en público está bastante extendida entre la población general. Se estima que entre un 20-85% de la población experimenta más o menos ansiedad en esta situación.

Los síntomas y signos que suelen aparecer en las situaciones que requieren hablar en público incluyen temblor, sudoración de las manos, boca seca, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, ruborización, molestias gastrointestinales, vértigo, pérdida de concentración, voz inestable, tartamudeo, temblor de voz, expresiones inacabadas, repeticiones, omisiones, palabras sin sentido, no encontrar las palabras adecuadas (“tenerlo en la punta de la lengua”), etc. Estas situaciones suelen ir acompañadas de diversos miedos como, por ejemplo, ser evaluado negativamente por los demás, no ser escuchado, no tener nada interesante que decir, la vergüenza que se pueda pasar ante un posible fracaso, miedo a “quedarse en blanco”, etc.

¿Por qué se produce?

Las situaciones que implican hablar en público producen, por su propia naturaleza (de desafío o amenaza), cierta activación que el organismo necesita para afrontarlas. La valoración negativa por parte de la persona de esta reacción da lugar a la respuesta de ansiedad.

Así, puede que la primera vez que una persona se enfrente a un

público esta ansiedad le supere, algo completamente normal, pues, como en cualquier otra destreza, es necesaria la práctica para alcanzar un nivel de actuación óptimo. Es posible que la persona tenga presente esta reacción en posteriores actuaciones y eso le haga reexperimentar los síntomas sin dar lugar a que pueda controlarlos. Ello le impedirá desarrollar las habilidades que de otra manera adquiriría con la práctica.

En otros casos, puede que la persona no haya tenido una experiencia negativa previa de hablar en público, pero sí haberla observado en alguna situación de su vida diaria como, por ejemplo, la exposición en clase de algún compañero. Es posible que esa persona reviva los síntomas como suyos al recordar ese momento cuando deba afrontar una situación similar en el futuro.

¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

Como se ha dicho anteriormente, cierto grado de activación es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar a la persona a estar preparada para afrontar la situación. Aun así, para mucha gente la ansiedad experimentada puede llegar a bloquear su capacidad de actuación. Además, es frecuente que la persona generalice esta ansiedad a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando un patrón de comportamiento basado en la evitación y el escape de situaciones que le produzcan ansiedad. En el caso de los estudiantes, estos comportamientos pueden reducir sus probabilidades de ajuste social y académico.

¿Qué se puede hacer?

Las siguientes estrategias te pueden servir de orientación a la hora de abordar la ansiedad a hablar en público. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del compromiso que adoptes con el cambio y el esfuerzo que estés dispuesto a realizar.

Puntos esenciales para afrontar la ansiedad

- *Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad. Este paso es necesario para hacerle frente y, con ello, ir incrementando día a día tus habilidades para manejarla. Si esperas al momento de “la gran exposición”, como un examen oral, para ponerte*

delante de un público, es probable que no tengas el mismo éxito que si has estado practicando en situaciones cotidianas, como preguntar la hora por la calle a un grupo de personas, pedir un café “a voces” en una cafetería llena de gente, etc.

- *Detecta con la mayor premura posible las reacciones que componen tu respuesta de ansiedad.* Para ello, puedes ayudarte de la información que aparece en el primer apartado.
- *Desarrolla estrategias para hacerle frente.* Por ejemplo, practica la respiración abdominal para impedir que la ansiedad aflore y prospere. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Cuando estés preparando una presentación para alguna asignatura

- *Piensa en el público.* Saber el número de personas ante el que expondrás, o sus conocimientos previos, te puede ayudar a adaptar la presentación a la audiencia.
- *Prepara el tema de la presentación.* Incluso si sabes mucho de lo que vas a hablar, obtener más información sobre el mismo te ayudará a estar más seguro de ti mismo y a disponer de mayor número de respuestas ante posibles preguntas del público.
- *Escribe la presentación.* Esto te ayudará a preparar el discurso, además puedes disponer del material si durante la charla lo necesitas.
- *Elabora un esquema con los puntos principales.* Esta técnica te puede servir como guía durante la exposición, y resulta mucho más efectiva que recurrir al texto original, ya que esto último puede resultar aburrido para el público.
- *Ten preparadas algunas “salidas”.* Cualquier persona se puede perder durante una exposición, así que es conveniente tener preparadas previamente algunas “salidas” como anécdotas o comentarios breves para darte tiempo mientras vuelves a coger el hilo de la exposición.

- *Practica la presentación con otra persona.* Es importante que pidas a esa persona que sea crítica con tu exposición, de forma que puedas descubrir tus puntos débiles y fuertes para así tratar de mejorarlos y afianzarlos, respectivamente. También puede resultar adecuado imaginar la presentación como si la estuvieras viviendo, practicarla enfrente de un espejo o incluso grabarla en video.

Durante la presentación

- *Habla con gente del público antes de empezar.* Cuanta más gente conozcas, más fácil te será percibir a la audiencia como un grupo amigable. Siempre puedes mirar hacia ellos o hacia otros conocidos si necesitas ver una cara amistosa.
- *Empieza presentándote.* Da tu nombre y el título de tu charla antes de empezar. Este comienzo suele producir un buen efecto en el público.
- *Relaja la tensión de tus hombros.* Ésta produce malestar en el cuello y en la cabeza, lo que puede hacer que te sientas más nervioso durante la presentación. Un ejercicio práctico consiste en exagerar la postura de tensión (acercando los hombros a la cabeza) durante unos segundos y a continuación destensar los hombros. Repítelo varias veces.
- *Muévete.* Al moverte por el escenario te sentirás más calmado y darás al público la sensación de estar dominando el espacio y la situación.

Después de la presentación

- *Refuézate.* Independientemente de cómo salga la presentación, debes premiarte por esforzarte en realizar la exposición, por ejemplo, con una buena comida.
- *Evalúate.* Evalúa cómo lo hiciste durante la presentación. Recuerda aquello que hiciste bien para volver a repetirlo en la siguiente ocasión. A continuación piensa en los errores y en cómo mejorarlos en el futuro.

Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés

<http://www.ucm.es/info/seas/faq>



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que pueden afectar negativamente al rendimiento en los exámenes. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria”, si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen; o “situacional”, si ésta acontece durante el propio examen.

El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Así, a veces, esta ansiedad llega a interferir o bloquear su desempeño y rendimiento e incluso otras áreas de su vida, en cuyo caso conviene adoptar estrategias y acciones que ayuden a contrarrestar los efectos.

¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un estímulo real o percibido como amenaza que activa la respuesta de ansiedad. En este caso, ante un examen:

- Si la preparación ha sido la correcta, la ansiedad puede ser debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que estés pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

- También es posible que la ansiedad se deba a una preparación deficiente del examen (¡lo cual no deja de ser una buena razón para estar preocupado!). En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o “atracones” la noche anterior, pueden incrementar considerablemente los niveles de ansiedad.

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

- En el plano físico: alteraciones en el patrón sueño-vigilia, problemas gastrointestinales, taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca, sudoración, etc.
- En el plano emocional/sentimientos: nerviosismo, irritabilidad, tensión muscular, miedo, etc.
- En el plano cognitivo/pensamientos: dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos, recordar palabras o conceptos, bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan, pensamientos repetitivos o recurrentes sobre la idea de suspender, etc.
- En el plano conductual/motor: aumento del consumo de sustancias (Ej., estimulantes, relajantes, ciertos alimentos, complejos vitamínicos, etc.), agitación, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, reacciones impulsivas como abandonar el examen o responder sin reflexionar, etc.

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

Las siguientes estrategias te pueden servir de orientación para afrontar la ansiedad ante los exámenes. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del nivel de compromiso que adoptes con el cambio.

Puntos esenciales para manejar la ansiedad

- *Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad.* Este paso es necesario para hacerle frente y, con ello, ir incrementan-

do día a día tus habilidades para manejarla. Si evitas asistir a un examen por el miedo a quedarte en blanco estás comprometiendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento adecuadas. No olvides que es un proceso gradual, que irás afianzando en los sucesivos exámenes.

- *Detecta con la mayor premura posible las reacciones que componen tu respuesta de ansiedad.* Para ello, puedes ayudarte de la información que aparece en el apartado anterior.
- *Desarrolla estrategias para hacerle frente.* Por ejemplo, practica la respiración abdominal para impedir que la ansiedad aflore y prospere. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Mientras estudias

- *Asigna el tiempo necesario de estudio* para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (Ej., revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas, etc.).
- *Revisa frecuentemente el material.* Así aumentarás la confianza en ti mismo.
- *Establece metas de estudio* y afróntalas de una en una para no saturarte.
- Si te sientes nervioso, *trata de relajarte* con alguna de las siguientes técnicas:
 - *Respiración abdominal* como se indicó anteriormente en los puntos esenciales.
 - *Tensa y relaja diferentes grupos musculares.* Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos seguidamente.

- *Si aparecen pensamientos distractores y recurrentes que amenazan tu concentración y/o autoestima (Ej., "voy a suspender", "no me va a dar tiempo", "no voy a ser capaz", etc.), puedes sustituirlos por respuestas racionales (Ej., "tengo la capacidad de aprobar", "sólo necesito trabajar más", etc.) pensamientos que te ayuden a manejar el estrés (Ej., "un poco de activación me puede ayudar", "así lo haré lo mejor que pueda", etc.) y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (Ej., "puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados"). Si estas estrategias no te funcionan, anota los pensamientos en un papel y sigue trabajando bajo la "promesa" de que después te ocuparás de ellos.*

Antes del examen

- *Llega con tiempo suficiente para sentarte en un sitio en el que estés cómodo.*
- *Evita encontrarte con gente que pueda hacerte dudar sobre tu preparación.*
- *Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.*

Durante el examen

- *Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.*
- *Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.*
- *Pregunta al profesor las dudas que te surjan durante el examen.*
- *No te apresures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.*

- *Piensa antes de escribir*, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.
- *Redacta con brevedad y precisión*, comienza por conceptos claves y desarróllalos, si es preciso, justifica la respuesta.
- *Cuida la presentación*, limpieza, orden y ortografía son indispensables.
- *Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder*.
- *Date algún capricho tras el examen, si lo crees oportuno*.

Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés

<http://www.ucm.es/info/seas/faq>



DEPRESIÓN

Es normal que ocasionalmente, ante una pérdida o decepción grande, uno se pueda sentir triste, apático, con ganas de estar solo. No obstante, cuando esos episodios son muy frecuentes, perduran en el tiempo e interfieren con las actividades cotidianas, es probable que sea algo más serio que “estar con el ánimo bajo” y sea conveniente consultar a un profesional.

Los datos sobre el vertiginoso aumento de la incidencia de la depresión indican que será el problema de salud más extendido del siglo XXI. Reconocer los síntomas y signos puede ayudar a prevenir consecuencias más difíciles de abordar, como dificultades laborales o académicas, e incluso intentos de autolesión.

Algunos síntomas y signos

Cambios en los sentimientos y percepciones

- Repentinos ataques de llanto o falta de respuesta emocional (insensibilidad).
- Indefensión, desamparo y/o desesperanza.
- Pérdida de placer e interés incluso en actividades que antes resultaban placenteras.

- ☐ Pérdida de afectividad hacia la familia y amigos.
- ☐ Indecisión, confusión, incapacidad para concentrarse y retener información.
- ☐ Agobiarse fácilmente (capacidad disminuida para afrontar tareas y actividades diarias).
- ☐ Sentimiento de soledad o deseo de estar solo.
- ☐ Sentimiento de culpa (a veces exagerado).
- ☐ Baja autoestima (sentir que no mereces la pena).
- ☐ Pérdida de deseo sexual.

Cambios en la conducta

- ☐ Distanciamiento de las personas importantes o significativas.
- ☐ Descuido del aspecto físico/higiene.
- ☐ Abandono de responsabilidades sociales, laborales y/o académicas.
- ☐ Irritabilidad; quejas ante actividades que antes no suponían problema.
- ☐ Estar de malhumor la mayor parte del tiempo.

Quejas físicas

- ☐ Letargo, sensación continua de cansancio o fatiga.
- ☐ Cambios en el patrón de sueño-vigilia (Ej., dificultad para dormirse, calidad de descanso, dormir más horas, despertar durante la noche o temprano por la mañana, etc.).
- ☐ Marcado aumento o pérdida de apetito.
- ☐ Problemas digestivos: dolores de estómago, náuseas, indigestión,

diarrea, estreñimiento, etc.

- Dolores de cabeza persistentes y sin causa aparente.

¿Cómo se produce la depresión?

El paso por la Universidad, así como otras etapas de la vida, conlleva enfrentarse a situaciones especialmente estresantes que si no se afrontan y resuelven adecuadamente, pueden generar y/o mantener esta condición. Entre otras, se distinguen:

- Separación de la familia.
- Afrontar el aumento de libertad e independencia.
- Enfrentarse a los éxitos y dificultades en actividades académicas, deportivas y extracurriculares.
- Iniciar relaciones de pareja y/o acabarlas.
- Toma de decisiones respecto al futuro (Ej., elección de carrera y búsqueda de empleo).
- Abandonar la familiaridad y seguridad de la vida de estudiante para enfrentarse al “mundo real” tras finalizar su paso por la Universidad.

Sin embargo, muchas veces el motivo de sentirte mal o deprimido no es fácil de definir, y puede que no se trate de una única causa, sino de varios factores cuyos efectos negativos se van acumulando a lo largo del tiempo y que pueden desembocar en un episodio depresivo.

Factores que influyen

- *Situacionales*: problemas económicos, dificultades con las clases, pérdida de empleo, muerte de una persona significativa, condiciones de vida difíciles o estresantes, haber sido víctima de un robo o agresión, situaciones ante las que se siente impotencia, etc.

- *Interpersonales*: problemas o ruptura de una relación de pareja o de amistad, conflictos familiares, mala relación con compañeros de piso, dificultades para expresar las necesidades o para poner límites a los demás, etc.
- *Médicos/biológicos*: alergias alimentarias, desequilibrios químicos, presencia de una enfermedad o infección, etc.
- *Hábitos de vida no saludables*: alimentación inadecuada (Ej., abuso de “comida basura”), mala higiene del sueño (Ej., dormir mucho unos días, y otros poco), uso/abuso de sustancias (Ej., cafeína, alcohol, hachís, etc.) y vida sedentaria.
- *Cognitivos*: criticar y descalificar automática y continuamente lo que se piensa, siente o hace (baja autoestima), pensamiento pesimista, catastrófico, preocupación excesiva y recurrente por el futuro; temor desproporcionado al fracaso, sensación de estar equivocándose en las decisiones importantes de la vida, o de estar alejándose de lo que se ha querido ser; etc.

Por tanto, si se identifican las causas, la persona las entiende y acepta, se aportan los recursos y ayudas necesarias, y hay compromiso de cambio, es muy probable que los síntomas disminuyan y terminen desapareciendo en un período razonable de tiempo.

Se debe tener presente que la depresión NO es resultado de la pereza, la debilidad o el fracaso personal.

¿Qué puedo hacer?

Antes que nada, no te alarmes. Intenta identificar qué te está afectando (Ej., la relación con tu familia o pareja, cuestiones financieras, etc.) y de qué manera puede afectar a otras áreas de tu vida (Ej., tener dificultades con tus padres o con tus compañeros de piso, puede hacer que evites estar en casa, o que no salgas de tu cuarto, y eso a la vez puede influir en tu rendimiento académico, en la relación con tus amigos, etc.).

Algunas veces, conversar sobre los problemas con las personas involucradas puede generar soluciones antes de llegar a un nivel alto de

estrés. También puedes intentar:

- *Cambia tu rutina normal*, tomándote un descanso para una actividad favorita o para algo nuevo (incluso si no tienes muchas ganas).
- *Haz ejercicio*, ya que elimina tensión y hasta mejora el sueño.
- *Céntrate en el día a día*, intenta alcanzar pequeñas metas y no pretendas resolverlo todo de una vez.
- *Evita adoptar compromisos a largo plazo*, tomar decisiones o realizar cambios que te hagan sentir atrapado o limitado; es mejor posponerlos hasta que te sientas mejor para afrontarlos.
- *Elude aquellas situaciones que te añaden tensión*, y que son prescindibles (Ej., salir o quedar con gente que te pone nervioso, tomar alimentos que no te sientan bien, etc.).
- *Recurre a familiares y amigos*, ya que hablar con ellos te puede ayudar a entender lo que te sucede, relativizar su importancia, tener otros puntos de vista, etc.

Si los sentimientos de depresión persisten o empeoran sería recomendable que busques asesoramiento. Muchos estudiantes se enfrentan a episodios depresivos, y con ayuda, voluntad e ideas claras es posible recuperar su ilusión por el futuro.



PROBLEMAS DE SUEÑO

Los problemas de sueño son dificultades que aparecen a la hora de iniciar o mantener el sueño y que pueden afectar a la cantidad, la calidad y/o el horario del sueño. La persistencia en el tiempo de alguna de las anteriores dificultades, puede acarrear consecuencias negativas tanto para la salud física, como para el “bienestar psicológico” y, por tanto, afectar al grado de ajuste a la vida universitaria de los estudiantes. Alrededor de un tercio de los universitarios manifiesta tener algún problema relacionado con el sueño.

Algunos síntomas

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertar varias veces durante la noche.
- Despertar y no poder volver a dormir.
- No dormir plácidamente y levantarse cansado.
- Sensación continua de cansancio durante el día.
- Problemas de salud (Ej., problemas cardíacos o pulmonares, cefaleas, infecciones dentales, úlcera péptica, enfermedades reumáticas, hipertiroidismo, hipertensión arterial, insuficiencia renal,

poliuria o frecuentes deseos de orinar, asma, reflujo gastroesofágico, fiebre, tos, etc.).

- Aumento del uso/abuso de sustancias para dormir.
- Problemas de atención y concentración, perjudiciales para el rendimiento académico (Ej., pérdida de hábitos de estudio, faltas a clase, calificaciones bajas, problemas con la entrega de trabajos, etc.).
- Apatía, confusión, irritabilidad, malhumor, falta de energía, etc.
- Deterioro de las relaciones interpersonales.

¿Por qué se producen los problemas de sueño?

Generalmente, los problemas de sueño aparecen como consecuencia de la interacción durante cierto tiempo de una serie de factores. Entre ellos, se pueden destacar: *ambientales* (Ej., ruidos, temperaturas extremas, espacios muy cerrados, cama o habitación inadecuadas o también hacer un mal uso de éstas, exposición a luz brillante, cambios de horario, tanto en los turnos de trabajo como en viajes, etc.); *uso/abuso de sustancias* (Ej., anfetaminas y derivados, algunos antidepresivos, corticoides, café, té, ciertos refrescos, alimentos grasos y picantes, alcohol, nicotina, cannabis, drogas de diseño, etc.); *estados anímicos* (Ej., angustia, tristeza, nerviosismo, estrés, ansiedad, euforia, etc.) producidos por circunstancias como presentarse a exámenes, la pérdida de una persona cercana, trabajo en turnos rotativos, cambio de residencia, problemas de salud, laborales y de pareja, etc.

También hay que señalar la presencia de algunos trastornos y patologías, el exceso de estimulación física o intelectual antes de ir a la cama, y las alteraciones del patrón de sueño-vigilia (Ej., acostarse y levantarse tarde, dormir demasiado durante el día, dormir mucho unos días y otros poco, etc.).

Algunas estrategias para una adecuada higiene del sueño

1. *Sigue un horario regular de sueño-vigilia.* Para ello es recomendable que todos los días te acuestes por la noche y te levantes por la mañana a la misma hora, permitiendo a tu organismo un buen descanso. No obstante, si los fines de semana te ves tentado a dormir un poco más, puedes hacerlo, pero es recomendable que no pases la mayor parte de la mañana o del día durmiendo. El patrón de sueño-vigilia se regula con la hora en que te levantas, no importando tanto la hora a la que te acuestes.
2. *Crea rituales a la hora de ir a dormir.* Establece una serie de rutinas antes de ir a la cama que te preparen para dormir. Por ejemplo, realiza todas las noches la siguiente rutina: ponte el pijama, lávate los dientes, cierra la puerta, apaga la luz, adopta tu postura preferida para dormir, etc.
3. *Regula tus necesidades fisiológicas antes de ir a la cama.* Es recomendable que no vayas a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, etc., pues suelen interferir en el sueño. Evita también las comidas pesadas y picantes en la cena, y trata de restringir los líquidos al aproximarse la hora de dormir, a fin de impedir que te despiertes por la noche para ir al baño.
4. *Evita la ingesta de ciertas sustancias durante el día, pero sobre todo en horas cercanas al sueño:* estimulantes (Ej., café, te, nicotina o cualquier otro estimulante del sistema nervioso central), cannabis y alcohol (inicialmente tiene efectos sedantes, aumentando la somnolencia, pero avanzada la noche aumenta la probabilidad de interrumpir el sueño).
5. *Consigue un ambiente adecuado que te estimule el sueño.* Es recomendable que: tu habitación tenga una temperatura agradable, sin ruidos molestos ni luz fuerte; tu cama sea adecuada (un colchón y somier con la suficiente dureza y comodidad); tu ropa no sea molesta, escasa o excesiva; y tu almohada sea cómoda en tamaño, firmeza y elasticidad.
6. *No utilices la cama para actividades propias de la vigilia.* En espe-

cial a la hora de acostarte, no es aconsejable que leas o estudies, veas televisión, hables por teléfono, comas, planifiques las actividades del día siguiente o discutas con tu pareja en la cama. La única excepción a esta regla es mantener relaciones sexuales.

7. Lleva a cabo diariamente actividades que faciliten el sueño, como por ejemplo:

- Realiza ejercicio regularmente. El ejercicio estimula el sueño, hace más fácil que te quedes dormido y contribuye a un sueño más reparador. Sin embargo, el ejercicio inmediatamente antes de ir a la cama te hará más difícil quedarte dormido.
- Lleva una alimentación equilibrada.
- Realiza actividades relajantes antes de ir a la cama (Ej., tomar un baño o vaso de leche caliente, practicar alguna técnica de relajación, etc.).

8. No te automediques. Si tras aplicar estas pautas durante algunas semanas, los problemas de sueño persisten, acude a un profesional.

Otros consejos de utilidad

- Si no tienes sueño, ¡No hagas esfuerzos por dormirte!, ni te quedes en la cama despierto por más de media hora. En estos casos es mejor que te levantes, realices alguna actividad tranquila y vuelvas a la cama cuando tengas sueño.
- No echas ni “sueñecitos”, ni siestas durante el día. Evita la siesta, salvo la que se produzca unas 8 horas después de haberte levantado de la cama. Y procura que ésta no dure más de 20 minutos.
- En la cama, evita mirar el reloj, ya que ver el tiempo que te queda para levantarte o el tiempo que llevas despierto en la cama, aumentará tu nerviosismo.
- Cuando te hayas metido en la cama, debes apagar la luz para facilitar la aparición del sueño.

- Si te obsesionas con alguna idea, no intentes cambiarla por otra o no pensar, pues suele producir el efecto contrario al deseado, es decir, pensar más en aquello en lo que no deseas pensar. Simplemente “Agradece” a tu mente la idea y “Da paso a la siguiente”.

Recursos a tu alcance

Unidad de Sueño del Hospital “Virgen de las Nieves”.
Dpto. de Neurofisiología Clínica
Tif. 958 021 659

Centro del Sueño de Tarragona
<http://www.centredeson.com/esp/index.html>

Instituto del Sueño de Chile
<http://www.institutodelsueno.cl/higiene.html>



RELACIONES CON COMPAÑEROS DE PISO

Vivir en un piso de estudiantes es una experiencia muy enriquecedora para muchos universitarios. No obstante, en algunas ocasiones también es una fuente de conflicto, siendo las causas más comunes las tareas de la casa (Ej., limpiar, hacer la comida, la compra, pagar facturas, etc.), uso del baño, mando de la televisión, ruido, visitas, invitados, hábitos de estudio, compartir pertenencias, cuestiones de dinero, formas de comunicación, valores y, en general, los demás hábitos de vida.

¿Qué consecuencias pueden tener?

Los problemas con los compañeros de piso no sólo afectan a la convivencia con los mismos, también pueden influir en otras áreas de la vida cotidiana. Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran la aparición de problemas con amigos comunes, deterioro de los hábitos de estudio y problemas emocionales como el aumento de estrés o cambios en el estado de ánimo.

¿Por qué se producen?

Como todas las relaciones personales, las que se establecen con los compañeros de piso requieren tiempo, energía y compromiso para funcionar. Cada compañero entra en la casa con una forma de ver las cosas y con una serie de reglas y normas de convivencia que ha ido aprendiendo a lo largo de los años.

En la medida en que alguna de estas normas no sea compartida por algún miembro, es posible que se generen problemas en la convivencia diaria.

Además, las horas de convivencia son muchas, y de hecho, en ocasiones, el estrés, desacuerdos o problemas cotidianos pueden estallar en peleas más o menos graves. En estos casos el simple hecho de llevarse bien con un compañero no facilita de por sí el entendimiento, ya que para que éste se dé se requieren ciertas habilidades para manejar conflictos.

¿Qué puedo hacer?

Si quieres establecer unas normas de convivencia consensuadas y así prevenir y/o resolver los conflictos con tus compañeros, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- *Anticipa áreas problemáticas* y discute a fondo las reglas de la casa. Si es posible, nada más comenzar la relación, incluso antes de decidirte a entrar en la casa, comenta con el resto de compañeros tus hábitos y preferencias (Ej., si eres fumador o no, si madrugas o te acuestas tarde, si te gusta estudiar sólo o con otros, etc.). De esta conversación deberían quedar clarificados aspectos de la convivencia que posteriormente pueden ser conflictivos. El dejar claro desde el principio esta serie de aspectos evitará posteriores malentendidos y posibles disputas al respecto.
- *Planificad estrategias para sobrellevar las posibles diferencias* de tal forma que todos salgáis beneficiados. La influencia de los compañeros de piso en lo que uno hace es muy grande, y de esa influencia mutua pueden beneficiarse todos los miembros de la casa. Por ejemplo, si al entrar en casa tu compañero de piso está estudiando, es más probable que te pongas a estudiar que si estuviera haciendo otra cosa. Del mismo modo, si tenéis diferentes necesidades, podéis hacer una planificación para que ninguna de ellas se vea entorpecida.
- *Expresa a tus compañeros tu rechazo ante un acontecimiento ofensivo tan pronto como sea posible.* Evita sobrecargarte con

resentimientos que más tarde puedan aflorar de forma desproporcionada ante pequeñas ofensas. Igualmente, antes de comentar con otras personas los problemas relacionados con la convivencia, trata de hablarlo directamente con tus compañeros. Así evitarás crear mayor tensión entre vosotros.

- *Elegid un momento adecuado para discutir sobre el problema.* No conviene afrontar la discusión de un problema en situaciones en las que alguna de las partes esté ocupada o desee hacer otra cosa. Quedad expresamente todos los compañeros si es necesario, esto comprometerá a las partes a tomar en serio la resolución del conflicto y preparar soluciones para ello.
- *Trata de ser claro y específico en tus demandas.* Tómate el tiempo necesario previamente para reflexionar sobre aquello por lo que estás disgustado y trata de pensar en acciones, sentimientos y actitudes concretas.
- *Tratad únicamente un problema cada vez.* Es conveniente que previamente consideréis cuál es el tema que más os preocupa para tratarlo de forma individual. Esta regla se debe llevar a raja tabla durante la discusión, por lo que debéis tratar de evitar alusiones a otro tipo de problemas o historias anteriores que no estén relacionadas y que puedan enturbiar la solución del problema principal.
- *Escucha y respeta a tus compañeros.* Reconoce que al menos hay dos partes en cada historia. Intenta ver las cosas desde su perspectiva en vez de llegar directamente a conclusiones precipitadas. Así respetarás su punto de vista.

Del mismo modo, *exige que se te escuche y respete a ti.* Sólo conociendo el punto de vista y las aspiraciones de las dos partes se puede tratar de buscar una solución consensuada.

- *Ataca siempre al problema y nunca a la persona.* Normalmente se tiende a decir “me estás molestando”, lo que atribuye directamente la falta a la persona. En vez de eso, diciendo, por ejemplo, “esos platos sucios me están molestando, ¿podrías por favor limpiar-

los?”, evitarás el ataque personal y la consiguiente reacción defensiva.

- *Demanda cambios que sean realistas y busca soluciones consensuadas.* Independientemente de lo grave que consideres el conflicto, no puedes pretender que se llegue a una solución irreal que únicamente satisfaga tus peticiones. Para que la solución sea duradera, debe ser consensuada y tratar de satisfacer, de alguna manera, las demandas de ambas partes.
- *Ten presente la posibilidad de aceptar una resolución parcial del conflicto.* A veces, resolver completamente un problema no es posible. En cuyo caso, se puede contemplar la posibilidad de dejar de convivir y, así, evitar que la relación se deteriore.
- *Pedid ayuda a una tercera parte neutral si el problema se estanca.* Esta puede ser una buena estrategia si no podéis llegar a ninguna solución consensuada. A menudo un tercer punto de vista puede ayudar a aliviar el problema y a posibilitar un nuevo acercamiento entre vosotros.



RELACIONES DE FAMILIA

Cuando empiezan los años de Universidad, los días se llenan de ocupaciones de diversa índole y el tiempo que se puede compartir con los padres disminuye. Si a eso se une salir de casa para estudiar en otra ciudad, se incrementa la sensación de los padres de estar “perdiendo” a sus hijos. Hacerles entender que ya se es mayor para cuidar de sí mismo y llevar una vida independiente es algo difícil. Algunos consejos pueden facilitar ese proceso:

- *Empatiza con los sentimientos de tus padres.* Independientemente de que seas o no el primero en marcharte para estudiar, el vacío que dejas en tu familia no es fácil de reemplazar. Se consciente de que ellos van a poder sentir miedos y ansiedad ante el cambio en sus vidas, así como en la tuya.
- Los padres no saben “mágicamente” cómo relacionarse con sus “crecidos niños” como adultos. La interacción, comunicación efectiva e incluso el conflicto pueden ayudar en este proceso. *Habla directa y abiertamente con tus padres sobre lo que has aprendido, y deja la puerta abierta a que ellos te sigan aportando experiencias.*
- *Demuestra a tus padres que estás afrontando los cambios de forma responsable.* Muchas relaciones padres-hijos tienen un cierto nivel de dependencia. Esto es normal en la medida en que

siempre que has necesitado ayuda, te la han proporcionado. Algunos hijos perciben esta dependencia como algo negativo de cara a su propia autonomía. Pero es posible que los padres tengan dificultades a la hora de aceptarla. Se paciente con ellos. Háblales y explícales lo que haces y por qué lo haces, así como tus éxitos y fracasos.

Afrontar el divorcio de los padres

Dentro de las familias ocurren cambios constantemente. Ir a la escuela, empezar una carrera, casarse, tener niños y hacerse mayor, son normalmente acontecimientos esperados que inevitablemente cambian la relación de los hijos con los padres. La separación o divorcio de los padres es un evento que también puede afectar profundamente a la relación entre los miembros de la familia: acercándose a una de las partes o distanciándose de ambas, sintiéndose culpables o responsables de los acontecimientos y/o influyendo en su propia forma de vivir las relaciones de pareja. Por ello, es de vital importancia afrontar los acontecimientos teniendo en cuenta las pautas que se presentan a continuación:

- *No estés sólo durante el período de la separación.* El apoyo y la aceptación de otra gente es de vital importancia.
- *Ten en cuenta que tus sentimientos pueden cambiar constantemente.* En algún momento puede que tengas problemas para concentrarte, puedes sentirte triste, enfadado o angustiado. Estas reacciones son completamente normales, y superarlas requiere tiempo.
- *Trata de alcanzar una buena comunicación con tus padres.* Pregúntate sobre qué necesitas saber de tus padres sin necesidad de entrar en temas que pueden resultar privados para ellos.
- *Evita establecer alianzas.* Procura mantener una postura objetiva y comprensiva hacia ambos, en la medida de lo posible.
- *Aprende a buscar y a valerte de otros apoyos y recursos fuera de la familia.*

Volver con la familia en vacaciones

Cuando un hijo está viviendo fuera durante la mayor parte del año, el regreso a casa por vacaciones suele ser un acontecimiento muy esperado por los padres. Para los estudiantes suele implicar un descanso de las clases, la posibilidad de volver a probar la comida casera, etc., pero también puede suponer mucho estrés.

De hecho, para muchos hijos esta experiencia supone la oportunidad de ver hasta qué punto los padres le consideran un adulto y le dejan hacer a sus anchas. No en vano, ir a casa en vacaciones puede significar volver a seguir una serie de reglas cuando uno se ha acostumbrado a vivir con otras.

Para prevenir estos posibles conflictos y estrés, a continuación se presentan una serie de estrategias que pueden ayudarte:

- *Avisa a tu familia sobre tus proyectos durante las vacaciones antes de llegar a casa.* Tus padres entonces se harán una idea de qué te gustaría hacer, siendo menos probable que hagan planes por ti.
- *Intenta incluir de alguna manera a la familia en tus planes.* Esto ayudará a hacerles sentir que formas parte de sus vidas y evitará que ellos planeen “actividades extra” con tal de poder verte.
- *Comenta con tu familia las diferentes expectativas que podéis tener sobre las reglas de la casa.* Puedes tratar de negociar unas reglas basadas en el respeto, tanto de la autoridad de tus padres como de tu nueva independencia (Ej., la hora de llegada).
- *Se honesto y asume la responsabilidad de tu trabajo académico.* Informa a tus padres con anterioridad si tus notas han sido bajas. No tiene sentido prolongar el silencio sobre las calificaciones. Establecer momentos concretos en los que hablar de las notas puede ayudar a que este tema no acapare toda la atención, e impida que os centréis en otros aspectos más agradables de la visita.

- *Si sencillamente no te sientes a gusto con la idea de pasar las vacaciones enteras con la familia, busca un plan alternativo como visitar a aquel amigo que hace tanto que no ves, buscar un empleo, participar en campos de trabajo que te permitan ampliar tus experiencias y conocimientos, etc.*



RELACIONES DE PAREJA

Las relaciones de pareja son una fuente inagotable de bienestar para las dos partes que la forman. Pero el camino que lleva a la creación de una relación satisfactoria puede toparse con algunas dificultades. Por ejemplo, para comunicarse, uno puede llegar a pensar incluso que su pareja habla en otro idioma o sencillamente que no le escucha. Este hecho se puede acrecentar a la hora de hablar de cuestiones relacionadas con el sexo. Cada individuo aporta a la relación una forma diferente de ver la vida, ya que, al fin y al cabo, cada uno tiene una educación e historia propias.

Los conflictos pueden surgir cuando la pareja está en desacuerdo en la forma de ver las cosas, deseos, ideas o valores. Estas situaciones, por lo general, suelen crear un mal clima en la relación porque se desatan sentimientos intensos que pueden incluso parecer desmesurados teniendo en cuenta qué los causó. Independientemente de la causa, si los conflictos son manejados de forma apropiada, pueden fortalecer las relaciones y mejorar el entendimiento entre ambas partes.

No obstante, como todo en la vida, las relaciones también pueden acabar. En un primer momento la experiencia de la ruptura suele ser frustrante y desesperanzadora. Algunas reacciones comunes son la negación, rabia, autoinculpación y/o confusión. Pero las rupturas de pareja forman parte del proceso de crecimiento personal. En definitiva, son experiencias que permiten reflexionar sobre los puntos fuertes y los

errores cometidos en la relación, lo que ha de permitir que las relaciones futuras sean mejores.

A continuación se presentan una serie de estrategias que pueden ayudarte a afrontar los posibles problemas mencionados anteriormente.

Recomendaciones para resolver conflictos de pareja

- *Elige un momento adecuado para discutir sobre el problema.* Queda expresamente con tu pareja si es necesario. Evita momentos en los que alguno de los dos esté fatigado, ocupado o tenga que hacer otra cosa.
- *Trata de ser claro y específico en tus demandas.* Tómate el tiempo necesario previamente para reflexionar sobre aquello que te ha disgustado y trata de pensar en acciones, sentimientos y actitudes concretas.
- *Habla abiertamente de tus necesidades con tu pareja,* no hay que esperar a que te pregunte. Pensar que si realmente te quiere debería saber lo que necesitas es una fantasía, las personas por lo general no solemos ser “adivinas”.
- A veces surgen problemas o malentendidos con otras personas que por no abordarse pueden estar entorpeciendo la relación. *Trata abiertamente esos posibles problemas.* El silencio o el mero paso del tiempo pueden empeorar las cosas.
- *Hablad sobre un tema cada vez.* Es conveniente que primero os pongáis de acuerdo en el tema que más os preocupa y después lo tratéis sin mezclarlo con otros asuntos.
- *Crítica el comportamiento que te molesta, no a la persona.* Por ejemplo, en lugar de decir “no te soporto”, puedes decir “no soporto que quedes con los amigos sin consultármelo”; así evitarás que la otra persona se ponga a la defensiva.
- *Introduce la crítica con un comentario positivo.* Puede ayudar a que la otra persona se muestre más receptiva a tus demandas.

Por ejemplo, “me gusta que seas sincero, pero a veces me dices las cosas de manera brusca”.

- *Escucha a tu pareja atenta y respetuosamente.* Respeta el tiempo que necesite para expresar su punto de vista sin interrumpirle, aceptando sus sentimientos sin prejuzgar.
- *Asimismo, exige que se te escuche y respete.*
- *Demanda cambios realistas a tu pareja.* Para ello pregúntate sobre qué es lo que realmente quieres de tu pareja y entonces piensa si esa demanda es realista desde su punto de vista.
- *Trata de conseguir una solución consensuada que satisfaga a ambos.* Evita en todo momento que haya ganadores y vencidos.
- *Ten presente la posibilidad de aceptar una resolución incompleta del conflicto.* A veces resolver completamente un problema no es posible.
- *Después de discutir el tema conflictivo, expresa a tu pareja tu satisfacción por haberte escuchado y participado en la discusión.*

Cómo hablar sobre temas sexuales

- *Se consciente de tus propios deseos:* qué sientes respecto a tu pareja, qué nivel de acercamiento sexual quieres tener, etc.
- *Comunica qué es lo que realmente quieres en el terreno sexual.* Puede ser una buena estrategia el expresar qué es lo que te hace disfrutar y qué es lo que no te hace sentir bien.
- *Del mismo modo, interésate por los deseos o preferencias de tu pareja.*
- *Expresa claramente cuáles son tus límites en el terreno sexual.* Puede que tengas que defenderlos: no te cortes, estás hablando de tus propios sentimientos y tu cuerpo, y tienes derecho a que se te respete. Si quieres decir “No”, entonces di sencillamente “No” y

evita dar mensajes poco claros.

Cómo afrontar la ruptura de una relación

- *Permite que afloren en ti sentimientos de tristeza, rabia, miedo y dolor tras la ruptura. Negar estos sentimientos o mantenerlos dentro de ti tan sólo hará que se prolonguen e incluso se magnifiquen.*
- *Trata de darte cuenta de que hay rupturas que no puedes evitar, ya que no tienes control sobre la otra persona. La esperanza de volver, la autoinculpación y el tratar de negociar con el otro, pueden estar funcionando como defensas contra la sensación de pérdida de control y la imposibilidad de retener a tu pareja.*
- *Date tu tiempo para recuperarte de la ruptura, pero no te encierres durante ese tiempo: cuídate, pide ayuda a los demás, y permítete experimentar nuevas experiencias y amistades.*
- *Habla de ello con alguien. Esto a menudo puede darte otra perspectiva del momento. Si sientes que estás atrapado en un modo de ver las cosas y no te ves capaz de cambiarlo, hablar con un profesional puede que te ayude a encontrar alternativas.*



EMBARAZO NO DESEADO

Un embarazo no deseado es el que tiene lugar en un momento poco adecuado o inoportuno. Puede traer consigo un abandono de los estudios, “casarse” prematuramente, aumentar la familia sin desearlo, recurrir a la interrupción voluntaria del embarazo, etc., situaciones que no siempre se asimilan con facilidad. No usar métodos anticonceptivos, usarlos de forma inadecuada o el hecho de que éstos fallen, son las tres razones por las que un embarazo no deseado puede ocurrir.

El 70% de los jóvenes de entre 15 y 24 años que mantienen relaciones sexuales con penetración, informan que lo hacen con protección (normalmente con preservativo). Sin embargo, un 30% de ellos afirma no utilizarlos en todas sus relaciones sexuales, por razones como la euforia del momento o lo imprevisto de las relaciones. Por tanto, un alto porcentaje de jóvenes quedan expuestos no sólo a un embarazo no planificado, sino a todo tipo de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) como el SIDA o la sífilis.

Otros factores que suelen incrementar estos comportamientos de riesgo pueden ser la falta de información, de concienciación, la existencia de mitos falsos o el hecho de que tu pareja insista en no usar anticonceptivos. Esto último, es más común de lo que se piensa: opiniones demasiado inflexibles sobre que el preservativo disminuye la sensibilidad o que “corta el rollo”, pueden llevar a una pareja a no usarlo. Con respecto al uso de anticonceptivos orales, la preocupación

sobre sus efectos secundarios puede hacer que se rechace como opción.

Mitos o falsas creencias

Algunos de los más comunes son los siguientes:

- *“La primera vez que se realiza el acto sexual no hay posibilidades de quedarse embarazada”*. FALSO. Existen las mismas posibilidades que en otras ocasiones.

- *“Si el hombre se retira antes de eyacular no hay riesgo de embarazo (conocido como *marcha atrás* o *coitus interruptus*)”*. FALSO. El líquido preseminal contiene espermatozoides, que pueden originar un embarazo, por lo que hay que poner el preservativo antes de intentar la penetración. No hay que olvidar que “antes de llover, chispea”.

- *“Durante la menstruación no hay posibilidades de quedarse embarazada”*. FALSO. Durante la regla también puede producirse la ovulación, situaciones de la vida (Ej., estrés, nerviosismo, preocupaciones, excesivo cansancio, etc.) pueden provocar que se esté ovulando mientras se está menstruando.

- *“Si la mujer se lava, se pone de pie u orina rápidamente tras el coito, se evita el embarazo”*. FALSO. A los pocos segundos de la eyaculación ya hay espermatozoides en el cuello del útero.

- *“El uso de doble condón en una relación sexual aumenta su efectividad”*. FALSO. El roce entre los dos preservativos puede causar una rotura.

¿Qué hacer si crees estar embarazada/o?

Si te has expuesto a una relación sexual con riesgo de embarazo existe un método anticonceptivo de emergencia, conocido como la *píldora del día después* o *píldora postcoital*, que evita el posible embarazo en un alto porcentaje, si se toma antes de que transcurran 72 horas tras realizar el coito sin protección. No debes utilizarlo como método

anticonceptivo habitual, ya que no es eficaz en el 100% de los casos y produce alteraciones del ciclo menstrual si se utiliza de forma repetida. Si, por el contrario, han pasado más de 72 horas, vigila tu ciclo menstrual y ante la primera falta, un test de embarazo puede confirmarte si hubo fecundación. Recuerda, en tu centro de salud hay profesionales que te pueden ayudar.

¿Qué hacer si estás embarazada/o?

Tanto optar por la interrupción voluntaria del embarazo como continuar con la gestación son decisiones difíciles que no debes tomar a la ligera, debes reflexionarlas detenidamente, y conocer cuanta más información mejor acerca de las diferentes opciones.

Es recomendable que recurras a alguien de confianza (Ej., pareja, familiar, amigo, profesional, etc.) que pueda orientarte, prestarte apoyo y acompañarte en el proceso. En los *centros de salud y planificación familiar*, se proporciona asesoramiento sobre la interrupción o no del embarazo, los trámites del proceso y los centros a los que puedes acudir. También te facilitan información acerca del proceso de gestación, seguimiento del embarazo, etc. La decisión de tener el bebé debe ocurrir en un entorno social, económico, familiar y afectivo adecuado, que favorezca el desarrollo óptimo del bebé y sus progenitores.

¿Qué puedes hacer para evitar un embarazo no deseado?

Es tan fácil como usar medios anticonceptivos. Usándolos, disfrutarás de las relaciones sexuales sin sorpresas. Reducirás al 99% la probabilidad de quedarte embarazada o “embarazado” en un momento de tu vida donde tener un hijo no es uno de tus objetivos. A continuación se realizará un breve repaso por los métodos anticonceptivos más comunes, para que decidas utilizar el que más se ajuste a tu situación actual:

A. *Métodos de barrera*: son los únicos métodos que evitan, no sólo el embarazo, sino también el contagio de las ETS. Ejemplos:

- *Preservativo masculino y femenino*. Es el método más recomendado para mantener relaciones sexuales seguras. Se venden en farmacia sin prescripción. El femenino es algo más caro

y difícil de colocar y no es necesaria su extracción inmediatamente después del coito.

B. Métodos hormonales femeninos: requieren una visita médica para su prescripción y para detectar posibles contraindicaciones. Es muy importante saber que es incompatible con el tabaco, ya que aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios cardiovasculares graves. Ejemplos:

□ *La píldora contraceptiva.* Es un fármaco oral compuesto por hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) que tomadas regularmente impiden la ovulación y, con ello, el embarazo.

□ *Anillo vaginal anticonceptivo.* Se trata de un anillo flexible que se introduce en la vagina y va liberando pequeñas dosis de hormonas que inhiben la ovulación. Su uso es muy sencillo y es la propia mujer quien lo introduce y retira.

C. Métodos quirúrgicos: anulan la capacidad reproductiva. Son reversibles en el 80% de los casos. Ejemplos:

□ *Ligadura de trompas.* Consiste en seccionar u obstruir las Trompas de Falopio, lo que impide que el óvulo que se desprende del ovario se encuentre con los espermatozoides.

□ *Vasectomía.* Consiste en seccionar los conductos eferentes, interrumpiendo la trayectoria de los espermatozoides.

D. Otros métodos:

□ *Dispositivo Intrauterino (DIU).* Es un pequeño objeto, con un filamento de cobre, que se coloca dentro del útero, dificultando tanto el paso de los espermatozoides hacia las trompas, es decir, impidiendo la fecundación, como la nidación del óvulo, si se hubiera producido la fecundación. Su colocación y extracción la lleva a cabo un especialista. El efecto anticonceptivo dura de 3 a 5 años, pero es conveniente realizar un seguimiento anual. Está recomendado para mujeres que ya han tenido hijos.

Además existen otros “métodos” *no seguros* que, usados de forma aislada, no evitan un embarazo y, por supuesto, nos dejan completamente expuestos a contraer todo tipo de ETS. Como ejemplos se podrían citar los espermicidas, el método ogino, el control de temperatura basal, etc.

Para elegir el método anticonceptivo más adecuado para ti, no dudes en solicitar información en cualquier Centro de Planificación Familiar y/o visitar el Centro Juvenil de Orientación para la Salud más próximo.

Recursos a tu alcance

Federación de Planificación Familiar de España (Granada)

<http://www.fpfe.org/guiasexjuven/DatosCentroCompleto.asp>

Instituto Andaluz de la Juventud

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/informacionsexual/>

Gabinete de Orientación para la Salud (C.J.O.S.)

C/ Hornillo de Cartuja nº 6, 1º A (Granada)

<http://ve.ugr.es/pages/cjos/index>

Información Sexual de Andalucía para Jóvenes

Tif. 901 406 969

Servicio Andaluz de Salud.

Centro de Enfermedades de Transmisión

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/centros/Detalle.asp>

Sociedad Española de Contracepción

<http://www.sec.es/>

Para adquirir la “Píldora del Día Después”

http://www.sec.es/informacion/general/recursos_asistenciales/hospitales/provincias/p_granada.php



ORIENTACIÓN SEXUAL

La Orientación Sexual según la Asociación Americana de Psicología (APA) es la atracción emocional, romántica, sexual o afectiva persistente en el tiempo hacia otra persona del mismo sexo (homosexualidad), sexo opuesto (heterosexualidad) o ambos sexos (bisexualidad). Se diferencia claramente de otros componentes de la sexualidad como el sexo biológico (genitales masculinos o femeninos), la identidad de género (sentirse psicológica, social y culturalmente como hombre o como mujer) y el rol social de género (ajustar el comportamiento a las normas y expectativas culturales masculinas o femeninas). La orientación sexual se da a lo largo de un continuo que va desde la homosexualidad exclusiva hasta la heterosexualidad exclusiva, incluyendo también varias formas de bisexualidad. Además, la orientación sexual de una persona puede cambiar a lo largo de su vida.

¿Qué determina la orientación sexual de una persona?

Existen diferentes teorías (Ej., endocrinológicas, neuroanatómicas, genéticas, etc.) acerca del origen de la orientación sexual, aunque actualmente, la mayoría de los investigadores coinciden en señalar que la orientación sexual es el resultado de la interacción compleja de factores biológicos, cognitivos y sociales.

¿Es la orientación sexual una opción?

NO. Los seres humanos no eligen ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Hay gente que toma conciencia de su orientación homosexual en diferentes etapas de la vida, pero la mayoría lo hace en la preadolescencia y adolescencia, antes de tener ninguna experiencia sexual. Los expertos consideran que la orientación sexual no es una elección consciente que pueda cambiarse voluntariamente.

¿Es posible cambiar la orientación sexual con terapia psicológica?

NO. Estos tratamientos son potencialmente peligrosos para la salud mental de las personas, ya que pueden provocar fuerte sentimiento de culpa y ansiedad, además de reforzar el rechazo a uno mismo. La homosexualidad no es una enfermedad o alteración psicológica, y por consiguiente, no requiere tratamiento. De hecho, cuando las personas homosexuales y bisexuales buscan apoyo psicológico en un profesional, lo hacen por los mismos temas que las personas heterosexuales, y su única razón extra es la de hacer frente a los prejuicios propios y de otros.

¿Pueden los homosexuales y los bisexuales ser buenos padres?

SÍ. Los estudios científicos que comparan a niños criados por padres heterosexuales y homosexuales muestran que no hay diferencias en cuatro áreas críticas: inteligencia, adaptación psicológica, adaptación social y popularidad con sus amigos. Además, la orientación sexual de los padres no tiene por qué condicionar la de sus hijos.

Mitos acerca de la homosexualidad

- *“Ciertos gestos o manierismos denotan la orientación sexual de una persona”*. FALSO. Los gestos o movimientos de las personas no son señal inequívoca de su orientación sexual y pueden conducir a interpretaciones erróneas, basadas sólo en prejuicios.
- *“La homosexualidad es una enfermedad mental”*. FALSO. Según la APA “la homosexualidad, en sí misma, no implica disminución en el juicio, la estabilidad, la confiabilidad o las capacidades sociales o vocacionales en general”. Es tan saludable como la heterosexualidad.

- *“Los gays desearían ser mujeres, y las lesbianas desearían ser hombres”*. FALSO. La mayor parte de los gays y lesbianas están satisfechos con su identidad como varones o mujeres, y no tienen intención ni deseo de cambiar de sexo. Los gays y lesbianas desarrollan identidades de género que son consistentes con su sexo biológico.
- *“En las relaciones de gays y lesbianas, uno de ellos generalmente tiene el rol de hombre y el otro de mujer”*. FALSO. Ese es un patrón de comportamiento basado en el modelo heterosexual tradicional, que fue seguido por algunas parejas homosexuales en el pasado. Actualmente, la mayoría de las parejas, tanto homosexuales como heterosexuales, están desarrollando otros modelos de relación de pareja, muchos de ellos basados en valores de igualdad y reciprocidad.
- *“Si un gay o lesbiana conociera a la persona correcta o tuviera una muy buena experiencia con personas del sexo opuesto, se enamoraría y se podría curar”*. FALSO. Muchos gays y lesbianas han tenido parejas del sexo opuesto, pero consideran más satisfactorio tener parejas de su mismo sexo. Los homosexuales que intentan cambiar su orientación sexual, lo hacen con frecuencia por presión del entorno o como reacción a las actitudes sociales negativas respecto a la homosexualidad. Aquellos gays y lesbianas que establecen relaciones heterosexuales con el fin de “curarse”, pueden causar mucho daño y dolor a sí mismos y a sus parejas.

“Salir del armario”

Se refiere al proceso por el cual la persona homosexual da a conocer su orientación sexual.

Al descubrir que su orientación no responde a las expectativas del entorno es frecuente sentirse diferente, entonces suele ser común negar, ocultar o rechazar sus preferencias sexuales hacia el mismo sexo. Sin embargo, este rechazo irá desapareciendo y comenzará una etapa de reconocimiento de la propia condición. Para ello, es aconsejable el intercambio de tiempo con otros gays y lesbianas (que ayuden a norma-

lizar la condición sexual), lo que contribuirá al proceso de aceptación de uno mismo. Será ahora cuando la persona se encuentre más preparada para “salir del armario” y empezar a sincerarse con su entorno.

Hay muchas razones para sincerarte, ya que hacerlo puede dar lugar a una relación más estrecha y gratificante con tus amigos y familia y, además, no tener que estar constantemente preocupado por cumplir las expectativas de los otros, hace que puedas dedicar más energía a ser tú mismo.

Consejos para contárselo a alguien

- *Tómate tu tiempo.* No te precipites, es mejor sopesar los pros y contras que puede conllevar tomar una decisión u otra.
- *Elige un momento adecuado* en el que la otra persona no tenga prisa y esté tranquila.
- *Al hablar de tu homosexualidad hazlo de forma positiva.* Hay que tener siempre presente que es tan saludable como la heterosexualidad y los demás tienen que percibirlo así.
- *Alguna vez necesitarás contárselo a alguien que puede ser poco comprensivo.* En tal caso, recuerda que las demás personas también pueden necesitar su tiempo para asimilarlo, como lo necesitaste tú.
- *Si tienes dudas y necesitas ayuda,* en las asociaciones de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (LGTB) hay profesionales que te orientarán.
- *Trata de conocer a gente en tu misma situación.* Te aportarán alivio, comprensión, y pueden servirte de apoyo.
- *Ten en cuenta que si no aceptan tu homosexualidad, no es responsabilidad tuya.* Son ellos los que, en última instancia, deben cambiar su visión.

Consejos para quien recibe la noticia

- *Escucha todo lo que esa persona quiera decirte*, sin interrumpir, juzgar o caer en estereotipos sobre la gente LGTB. Se necesita mucho coraje para contar algo así.
- *Agradece que haya confiado en ti* para contarte algo tan personal y felicítale por ser honesto contigo.
- Hazle saber que tú sientes lo mismo por él que antes y que *nada va cambiar*.
- *Hazle preguntas y muéstrale que estás interesado* en aprender acerca de sus sentimientos y experiencias. Se respetuoso y mantente al margen de aspectos muy íntimos, a menos que sepas que es adecuado.
- *Se sincero si te sientes incómodo*. Dile que necesitas más tiempo para asimilar todo, es un aspecto que tendrás que madurar tú, no es su responsabilidad.
- *Pregúntale qué puedes hacer para apoyarle y qué necesita de ti ahora*.
- Recuerda que no puedes ni debes intentar cambiarlo.
- Continúa observando y preguntándole acerca del tema, pues quizás necesitaréis hablar más veces.
- Ten predisposición a socializarte con sus nuevos amigos.
- Intenta combatir la homofobia que encuentres a tu alrededor. Solidarízate con ellos.

Recursos a tu alcance

Asociaciones y Organizaciones de Gays y Lesbianas en España

http://www.gaispositius.org/GL_ESPc.html

Asociación Internacional de Gays y Lesbianas

<http://www.ilga.org/index.asp?LanguageID=2>

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales

<http://www.felgt.org/>

Instituto de Sexología

<http://www.institutodesexologia.org>



ABUSO Y AGRESIÓN SEXUAL

El abuso y la agresión sexual comprenden cualquier forma de contacto sexual que atente contra la libertad sexual de otra persona, o cuando la persona no está consciente, en plenas facultades mentales, o sea menor de 13 años. Los actos en los que se pueden manifestar el abuso y la agresión son muy variados, y pueden implicar desde tocamientos hasta la penetración. La diferencia entre ambos estriba en que en el abuso hay ausencia de violencia y de intimidación.

El abuso y la agresión pueden ser perpetrados por cualquier persona independientemente de su sexo, pero con frecuencia el perfil se aproxima al de un varón conocido de la víctima. De hecho, el abuso y la agresión por parte de un amigo, compañero o pareja es la más frecuente entre la población universitaria (de un 35 a un 70% de los casos).

¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

El abuso y la agresión sexual son una experiencia difícil, y como tal, se puede reaccionar ante ellas de muchas formas. Aunque cada persona y situación es única, las siguientes reacciones son frecuentes tras un episodio de abuso y/o agresión:

- *Shock emocional*: “Me siento tan abatida ¿Por qué estoy tan tranquila? ¿Por qué no puedo llorar?”.

- *Incredulidad*: “¿Esto ha pasado realmente? ¿Por qué a mí?”.
- *Vergüenza*: “¿Qué pensará la gente? No puedo decírselo a mi familia o a mis amigos”.
- *Asco*: “Me siento tan sucia, hay algo extraño dentro de mí. Necesito lavarme las manos y ducharme continuamente”.
- *Depresión*: “Me siento tan desvalida. Tal vez estaría mejor muerta”.
- *Ineficacia*: “¿Retomaré el control de mi vida en algún momento?”.
- *Desorientación*: “No sé realmente qué día es hoy, o a qué clase tengo que ir. Soy incapaz de recordar mis compromisos”.
- *Reexperimentación*: “Sigo pensando en lo sucedido. Aún lo revivo. Veo su cara todo el tiempo”.
- *Negación*: “Aquello no fue realmente una violación”.
- *Miedo*: “Estoy asustada de todo. ¿Y si me he quedado embarazada? ¿Y si me ha contagiado alguna enfermedad? No puedo dormir porque tengo pesadillas. Tengo miedo a salir, a quedarme sola, etc.”.
- *Ansiedad*: “Sufro ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No puedo dejar de moverme. Soy incapaz de quedarme quieta en clase”.
- *Odio*: “¡Desearía que la persona que me atacó estuviera muerta!”
- *Tensión o malestar corporal*: “Con frecuencia me duele la cabeza, estómago, espalda, etc. Me siento nerviosa y no tengo ganas de comer”.
- *Culpabilidad*: “Me siento como si hubiese sido mi error, quizá hiciera algo para que esto pasara”.

¿Qué puedo hacer en caso de sufrir un abuso o una agresión sexual?

Si acabas de ser víctima de un abuso o de una agresión sexual:

- *Refúgiate* en un sitio seguro.
- *Contacta con alguien que pueda ayudarte*: familiar, amigo, emergencias (112), víctimas de la violencia de género (016), etc.
- *No te duches, no te cambies de ropa ni bebas o comas*. Eso puede destruir pruebas físicas importantes si decides denunciar al agresor.
- *Pide atención médica*. Puedes tener heridas ocultas y además los médicos te ayudarán a prevenir la posibilidad de quedarte embarazada o contraer enfermedades infecciosas.
- *Escribe todo cuanto recuerdes sobre lo sucedido, con todos los detalles posibles*. Esto puede ayudar a tu propio proceso de recuperación y en cualquier acción legal que decidas emprender.

Estrategias para afrontar la vida tras el abuso o la agresión

- *Busca apoyo de amigos y familiares*. Trata de identificar aquella gente en la que puedes confiar para compartir tus sentimientos y reafirmar tus avances en el proceso de afrontamiento.
- *Habla sobre la agresión y expresa tus sentimientos*. Escoge el momento, lugar y compañía con la que hablar de lo sucedido.
- *Utiliza técnicas de relajación*, yoga, baños calientes, ejercicio físico, etc.
- *Mantén una dieta equilibrada y respeta tu ciclo de sueño*, tanto como sea posible. Evita abusar de estimulantes como la cafeína o nicotina, o tranquilizantes.
- *Descubre tu lado creativo*. El juego y la creatividad son importan-

tes para afrontar los malos momentos.

- *Tómate pequeños respiros* para reflexionar y relajarte, especialmente cuando te sientas estresada o insegura.
- *Trata de leer*. La lectura puede ser una actividad relajante.
- *Considera la posibilidad de escribir un diario* como forma de expresar pensamientos y sentimientos.
- *Libera parte del daño y el sentimiento de odio de formas saludables*. Escribe una carta a tu agresor contándole cómo te sientes sobre lo acontecido. Siempre puedes mandarla o no.
- *Abraza a aquellos que amas*. El abrazo hace que nuestro cuerpo libere de forma natural analgésicos contra el dolor.
- *Recuerda que estás segura*, incluso si sientes lo contrario. El abuso o la agresión ya pasaron. Puede que pienses que el malestar va a durar toda la vida, pero con el tiempo te sentirás mejor.

Recursos a tu alcance

Violencia de género

Tif. 016

Servicio de Atención a la Víctima de Andalucía (SAVA)

Tifs. 958 028 759 / 958 028 760

Atención a la Mujer (24 h)

Tif. 900 200 999

Comisaría de policía

Servicio de Atención a la Mujer

Tif. 958 808 069

Instituto Andaluz de la Mujer

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer>

Tif. 958 025 800

Centro Municipal de Atención a la Mujer (Granada)

Tif. 958 248 116

Fundación Mujeres

<http://www.fundacionmujeres.es>

Asociación de Mujeres contra los Malos Tratos

Tif. 647 526 633

<http://www.contramalostratos.org>



TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

En las sociedades modernas muchas personas tienden a pensar que la delgadez es lo más importante, e incluso que es sinónimo de éxito. Para las personas con problemas de alimentación el peso y la dieta se convierten en la medida de su autoestima. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de alteraciones graves de la conducta alimentaria, sentimientos y actitudes relacionadas con la comida. Los más comunes son la anorexia y la bulimia, y una característica esencial en ambas es la alteración de la forma y el peso corporales.

La *anorexia* suele considerarse como el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales para su edad y talla, y el miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, aún cuando la persona está sumamente delgada. A medida que se va perdiendo peso, pueden aparecer problemas de piel y pelo secos, manos y pies fríos, debilidad general, problemas digestivos e intestinales, insomnio, amenorrea (pérdida de la regla), etc., hasta otros problemas más graves (Ej., mayor susceptibilidad a las infecciones, crisis nerviosas, alteraciones metabólicas y debilidad de los músculos cardíacos, etc.), que incluso pueden llevar a la muerte.

La *bulimia* consiste en la ingesta compulsiva de alimentos, seguida de conductas compensatorias inapropiadas (Ej., vómito provocado, laxantes, diuréticos, ayuno o exceso de ejercicio físico, etc.). Normalmente se mantienen ingestas compulsivas (atracones) y purgas

en secreto, con rápidas subidas y bajadas de peso. Los métodos purgantes y estos hábitos alimenticios suelen derivar en problemas médicos, tales como deshidratación, problemas digestivos e intestinales, problemas dentales graves, y debilidad muscular. A medida que la bulimia avanza, pueden aparecer úlceras e irregularidades cardíacas que ponen en peligro la vida de la persona.

Características de los trastornos alimentarios

Las personas con problemas de alimentación invierten gran cantidad de tiempo pensando en la comida, peso e imagen corporal. Pueden contar y recontar las calorías de sus comidas, pesarse varias veces al día y exigirse dietas muy estrictas, aún cuando no necesiten perder peso.

Con frecuencia se sienten gordos aunque su peso sea normal o anormalmente bajo, o se sienten incómodos después de ingerir una comida normal o ligera.

En general, clasifican los alimentos como buenos o malos y se juzgan a sí mismos según hayan controlado lo que han comido. Están convencidos de que los demás también les juzgan según su control sobre la comida, por lo que suelen ponerse ansiosos si hay gente a su alrededor cuando están comiendo.

¿Por qué se producen los trastornos alimentarios?

Las alteraciones de la conducta alimentaria se presentan como uno de los problemas más complejos de entender en cuanto a su génesis y mantenimiento. De hecho, no existe consenso sobre los factores o causas responsables de los trastornos alimentarios, aunque la investigación clínica parece apuntar hacia factores *predisponentes*: características individuales (Ej., insatisfacción con el cuerpo), familiares (Ej., falta de comunicación) y sociales (Ej., modelos a seguir); *precipitantes* (Ej., inicio de una dieta, los cambios de la pubertad, etc.); y de *mantenimiento* (Ej., alteración de la percepción de la forma y el peso corporal, etc.).

La eficacia de las intervenciones disponibles está ligada a la tardanza en diagnosticarlos, y/o al grado en que otras áreas de la conducta y el desarrollo de la persona han quedado también afectados. Por lo

que es frecuente la presencia concomitante de otros problemas de conducta también ligados a la evitación emocional.

Aunque los hombres son cada vez más susceptibles a este problema, siguen siendo las mujeres las que presentan índices más elevados, ya que tradicionalmente la apariencia física de la mujer se ha sobervalorado injustamente.

Si bien ya se han iniciado movimientos en contra, es obvio que la cultura occidental promueve modelos que condicionan la autoestima a la forma y el peso del cuerpo. Es decir, o eres tan delgado como un modelo o tan atlético como un deportista, o no puedes considerarte una persona valiosa y deseada.

Valora la presencia de posibles señales

Muchas personas hacen dieta o comen en exceso de vez en cuando. Si crees que tu alimentación está escapando a tu control, o que la comida está jugando un papel demasiado importante en tu vida, responde a las siguientes preguntas para valorar la presencia o no de posibles problemas:

1. Constantemente pienso en la comida, el peso y el tamaño de mi cuerpo.
2. Me pongo ansioso antes de comer.
3. Me aterroriza la idea de tener sobrepeso.
4. No sé cuando estoy físicamente hambriento.
5. Suelo comer compulsivamente (darme atracones de comida) y no puedo detenerme hasta que me siento muy pesado.
6. Suelo sentirme hinchado e incómodo después de las comidas.
7. Paso mucho tiempo fantaseando con la comida.
8. Me peso varias veces al día.

9. Hago demasiado ejercicio o soy muy rígido con mi plan de ejercicio.
10. Creo que tener control sobre la comida demuestra a los demás que puedo controlarme a mí mismo.
11. He tomado laxantes, diuréticos u otros medicamentos, o me he provocado el vómito después de comer en alguna ocasión.
12. Creo que la comida controla mi vida.
13. Me siento sumamente culpable después de comer.
14. Como cuando estoy nervioso, ansioso, me siento solo o deprimido.
15. Creo que la ropa no me sienta bien.
16. Debido a mi peso y apariencia estoy más tenso de lo que me gustaría cuando estoy cerca de personas que considero sexualmente atractivas.

Examina tus respuestas, y si consideras que tus hábitos de alimentación te provocan malestar y/o te hacen sentir mal, puede ser un buen momento para consultar a un profesional.

Algunas estrategias para prevenir problemas de alimentación

- *Aprende a alimentarte de forma saludable.* Entérate de qué porciones de los distintos grupos de alimentos necesitas consumir diariamente. La mejor manera es consultar a un especialista y seguir sus recomendaciones.
- *Planifica* las diferentes comidas que vayas a realizar. Come en horario regular y preferentemente acompañado.
- *No te saltes ninguna comida*, pues tu cuerpo necesita comer regularmente, y evita “picar” entre horas. No tener a mano alimentos de consumo rápido y alto contenido graso y calórico te puede ayudar.

- *Servirte en el plato, comer despacio, masticar bien y/o dejar los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado*, son algunos consejos que pueden ayudarte.
- Si tu fuerte no es la cocina o dispones de poco tiempo para hacer el almuerzo, los *comedores universitarios* son una alternativa muy válida.
- Si estás preocupado por ti o por un amigo, no dudes en tomar alguna iniciativa como, por ejemplo, *consultar a un profesional*.

Recursos a tu alcance

Adaner Granada

Tif. 958 523 523

<http://www.adaner.org>

Hospital Clínico San Cecilio Granada

(Salud Mental) Tif. 958 023 131

Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (Barcelona)

Tif. 902 186 986

<http://www.acab.org>

Centro A.B.B.

<http://www.centroabb.com>



HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Los hábitos de alimentación hacen referencia al tipo, motivo, cantidad, modo, tiempo, lugar y frecuencia de consumo de alimentos. Son muy importantes pues interactúan con otras áreas del funcionamiento cotidiano como son, por ejemplo, el descanso, la energía de que se dispone, el rendimiento intelectual, el estado anímico, etc.

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto la elevada prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en la población universitaria, aunque éstos no difieren significativamente de los correspondientes a su grupo de edad. Algunos datos son: (a) 3/4 de los universitarios almuerzan fuera de casa, normalmente en alguna de las instalaciones de la Universidad, consumiendo en su gran mayoría bocadillos, frente a un bajo porcentaje que almuerza en los comedores universitarios; (b) el 90% no sigue la dieta mediterránea y un 80% ingiere “comida basura” por encima de los límites aconsejables; y (c) para la mayoría de los universitarios la comida más importante es el almuerzo, pero la ingesta en la cena es excesiva y en el desayuno más baja de lo recomendable.

Al igual que la población general, los hábitos de alimentación de los universitarios están determinados por factores biológicos (Ej., crecimiento corporal) y socioculturales (Ej., religión, poder adquisitivo, costumbres geográficas, etc.). Sin embargo, durante la vida universitaria, circunstancias como la variabilidad de horarios, la sobrecarga de asignaturas, la distancia hasta la Facultad o Escuela, los conocimientos sobre

cocina, etc., exigen desarrollar mayores niveles de responsabilidad y autonomía (Ej., gestión económica, patrón sueño-vigilia, tareas domésticas, organización y aprovechamiento del tiempo, etc.), para que los hábitos alimentarios no se vean deteriorados.

¿Te identificas con algunas de estas costumbres?

- No desayunas a diario.
- Tus comidas más frecuentes son bocadillos, pizzas, hamburguesas, shawarmas y patatas fritas.
- Cada día comes a una hora distinta, dedicándole poco tiempo a la ingesta.
- Más que comer a determinadas horas, “picas” a lo largo del día.
- Comes principalmente fiambres.
- Tu especialidad en la cocina son los platos “Juan Palomo”: congelados, precocinados y frituras, que no superan los 15 minutos de elaboración.
- Evitas sistemáticamente las sopas y legumbres, eso incluye lentejas y garbanzos.
- Las verduras que comes se limitan a un tomate aliñado, y sólo de vez en cuando, o a las verduras de las hamburguesas (Ej., lechuga, pepino y cebolla).
- Te alimentas básicamente de productos con conservantes, colorantes y potenciadores del sabor (Ej., chucherías saladas y dulces, bollería industrial, refrescos y bebidas carbonatadas gaseosas, etc.).
- Cuando comes en los comedores universitarios te dejas la “comida de cuchara”.
- Consumes diariamente alcohol, fuera de las comidas.

- Tus compras en el supermercado se basan en adquirir bebidas, pan, jamón de york, queso en lonchas, y chocolatinas (y artículos de limpieza, por supuesto).
- Muchos días de la semana tu alimentación se basa en “salir de tapas” al medio día y por la tarde/noche.

Si te sientes identificado con algunas de las costumbres anteriores, sería conveniente que continúes leyendo los contenidos de este tema, pues unos hábitos de alimentación inadecuados pueden ocasionar diversas sensaciones de malestar (Ej., problemas digestivos como pesadez o acidez, somnolencia, etc.), problemas de salud general (Ej., altos niveles de colesterol, diabetes, trastornos de la alimentación, osteoporosis, problemas cardiovasculares, etc.), bajo rendimiento físico e intelectual y/o desequilibrios emocionales.

Información relevante para tu alimentación

- Hay muchas formas de alimentarse pero una única forma de nutrirse. Los alimentos contienen más de un nutriente, pero no existe alimentos que los contengan todos y en las cantidades necesarias para que el organismo funcione correctamente. La proporción en que se encuentran los nutrientes en los alimentos es muy variable y la función que cada uno de ellos tiene en el organismo es distinta.
- Comer siempre lo mismo atenta contra la alimentación saludable. “Aprende” a disfrutar de nuevas recetas, sabores y combinaciones. Para empezar puedes ir incluyendo progresivamente alimentos que antes no consumías en lugar de aquellos que ingieres en exceso.
- Los alimentos “prohibidos, malos o peligrosos” para la salud no existen, sino que depende de la frecuencia y cantidad con que se ingieran, tanto por exceso como por defecto. Tomar “comida basura” de vez en cuando no tiene por qué ser perjudicial, aunque su ingesta excesiva puede provocar obesidad y otros problemas de salud. Descubre el placer de los guisos y asados, y deja la ración de fritos para cuando “salgas de tapas”.

- No hay alimentos que engordan. El aumento de peso se debe a un aporte de calorías superior al que se gasta. Los cereales, legumbres, verduras, ensaladas y frutas sacian más, y además son ricos en vitaminas, minerales y fibra, por lo que te pueden ayudar a mantener un peso óptimo.
- El desayuno es una de las comidas más importante del día, junto con el almuerzo, por lo que es recomendable que sea equilibrado y completo (Ej., incluir lácteos, cereales y frutas). Debe suponer aproximadamente la cuarta parte de lo que comes al día. Mejorará tu rendimiento intelectual, físico y emocional, comenzarás el día con energía.
- Algunas sustancias como alcohol, tabaco o marihuana, afectan al aprovechamiento de ciertos nutrientes y alteran el apetito.
- Bebe unos dos litros de agua al día. Es esencial para mantener el metabolismo corporal y el volumen de sangre del sistema circulatorio.
- Una alimentación saludable no implica no comer, ni ingerir muy pocos alimentos, ni comer sólo verduras, sino que debe contener alimentos de cada uno de los grupos alimentarios.

En cada comida: cereales, tubérculos y frutas variadas; a diario: lácteos, aceite de oliva, verduras y hortalizas; 3-5 veces/semana: huevos, aves y pescados; 2-3 veces/semana: legumbres, pastas, arroz; máximo 3 veces/semana: carnes rojas; y en ocasiones: dulces y grasas.

Algunas estrategias para mejorar tus hábitos de alimentación

A continuación se ofrecen brevemente algunas pautas que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos de alimentación. Sin embargo, antes de hacer cambios bruscos, es imprescindible que consultes siempre al médico o especialista en nutrición y sigas al pie de la letra sus recomendaciones.

- *Planifica semanalmente las diferentes comidas que vayas a realizar.* Establece un número de comidas diario (Ej., desayuno, media

mañana, almuerzo, merienda y cena), su horario (conviene realizarlas a la misma hora todos los días) y lo que vas a comer en cada una de ellas, concediendo una mayor importancia calórica al desayuno y almuerzo.

□ *Programa tus compras:*

□ Si haces una lista con los productos que necesitas adquirir, evitarás comprar productos innecesarios y no olvidarás los que realmente precisas, así ahorras tiempo y dinero.

□ Elige el establecimiento para efectuar las compras en función de los precios, productos que vas a comprar, desplazamiento que implica, etc.

□ Una vez en el establecimiento, realiza tus compras de forma ordenada (Ej., los congelados al final), y revisa el etiquetado de cada producto antes de comprarlo (Ej., fecha de caducidad).

□ *La higiene* es fundamental para manipular o preparar alimentos.

□ *Come sentado* y evita posturas incorrectas que puedan resultar molestas para las demás personas sentadas a la mesa.

□ Si tu fuerte no es la cocina o dispones de poco tiempo para hacer el almuerzo, los *comedores universitarios* son una alternativa muy válida.

□ *Servirte en el plato, comer despacio, masticar bien y/o dejar los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado*, son algunos consejos que pueden ayudarte.

□ *No te saltes ninguna comida*, pues tu cuerpo necesita comer regularmente, y evita “picar” entre horas. No tener a mano alimentos de consumo rápido y alto contenido graso y calórico te puede ayudar también.

Recursos a tu alcance

Servicio de Comedores Universitarios (UGR)

<http://www.ugr.es/%7Escu/>

Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada

http://www.senba.es/recursos/indice_recursos.htm



ACNÉ

El acné es una alteración de la piel que se produce cuando las glándulas sebáceas segregan más grasa de la que la piel es capaz de eliminar por descamación, produciendo tapones de grasa en los folículos (comedones abiertos o puntos negros y cerrados o puntos blancos). Al romperse el tapón pueden entrar células muertas de la piel que con la grasa acumulada y las bacterias de la zona forman nódulos infectados llamados pústulas (granos inflamados). Si estas áreas infectadas de la piel son profundas, pueden expandirse para formar quistes o nódulos.

Las zonas donde suele aparecer más frecuentemente son cara, cuello, pecho y espalda. Se puede clasificar en 3 tipos: acné vulgar leve, acné moderado y acné nodular grave, y, dependiendo de factores personales, puede aparecer simultánea o consecutivamente, o quedarse sólo en los estadios primeros.

Algunos datos epidemiológicos

El 85% de la población entre 12 y 25 años se ha visto afectado en mayor o menor medida por el acné, aunque en algunos casos puede persistir hasta los 30 ó 40 años. No es grave, pero debido a sus implicaciones estéticas, el acné puede tener repercusiones psicológicas como ansiedad, estrés, nerviosismo, baja autoestima, inseguridad, vergüenza, retraimiento, estado de ánimo bajo, y problemas de sueño, pudiendo tener efectos negativos a nivel social, laboral, académico, familiar y sexual.

De hecho, algunos estudios sugieren que las personas con acné grave presentan más dificultades para encontrar empleo (sobre todo los de atención al público), sienten discriminación e incluso obtienen un menor rendimiento académico. Por todo ello, cada vez aumentan más los estudios sobre el impacto psicológico del acné en la calidad de vida de quien lo padece, no sólo en adolescentes sino también en adultos. En esta línea, los datos epidemiológicos con población española, señalan que muchos de los jóvenes con acné grave o moderado han dejado de salir de casa en algún momento por su padecimiento (38,27%), se han sentido en algún momento acomplexados y avergonzados (22,8%), ha afectado a sus estudios (20,7%), ha interferido en sus relaciones con el sexo opuesto (48,7%), o bien han tenido problemas con sus compañeros (30%).

Algunos factores que pueden contribuir a su aparición y/o empeoramiento

En la actualidad no existe unanimidad sobre las causas del acné, si bien la literatura científica, entre otras, señala:

- Predisposición genética.
- Desequilibrios hormonales: proceso que tiene lugar en momentos del desarrollo como la pubertad, y en otros como la menstruación y el embarazo. Aunque también pueden darse casos fuera de estos periodos.
- Estrés: debido a la falta de sueño, el exceso de trabajo o las preocupaciones.
- Clima: suele mejorar en verano y empeorar en invierno.
- Alimentación: no es un factor determinante, pero se recomienda evitar todos aquellos alimentos que se observe que agravan el proceso.
- Demasiados dulces y productos grasos aumentan la producción de sebo, por lo que habría que limitarlos, pero no eliminarlos.

- Uso de cosméticos: con contenido de grasas o aceites.
- Ciertos fármacos (consultar prospecto).

Algunas estrategias para mejorar y combatir mitos

A continuación se sugieren algunas pautas de higiene y cuidado personal que pueden ayudarte a controlar los efectos del acné, aunque es fundamental que consultes siempre a un dermatólogo y sigas fielmente sus instrucciones.

- No esperes a tener lesiones muy graves para *acudir al dermatólogo*.
- Es muy importante que mantengas la *piel limpia*, lavándotela con jabón neutro y agua tibia dos veces al día. Sin embargo, lavados demasiado frecuentes pueden empeorar tu acné.
- *A la hora del afeitado usa el método más adecuado posible*. Si utilizas cuchilla, debes ablandar la barba con jabón y agua tibia, además de mojar la cuchilla para que el afeitado sea mucho más suave y dañar lo menos posible las lesiones del acné.
- *No apoyes la cara sobre las manos*, esto puede irritar la piel de la cara.
- *Evita el contacto del pelo con la piel de la cara* (Ej., flequillos, melenas largas, etc.).
- *Lávate el pelo con champú por lo menos dos veces por semana*.
- *Evita el uso de cosméticos que contengan aceites o grasas en su composición*. En su lugar, elige cosméticos “oil free” especiales para pieles grasas. Si quieres usar maquillaje, lo más recomendable es utilizar preparados coloreados, en lugar de uno tradicional, que además de disimular las lesiones de la piel, actúa como tratamiento. Tu dermatólogo te recomendará el más adecuado.
- *Evita los protectores solares grasos*, ya que el sol tiene un efecto desengrasante y desinfectante para algunas bacterias (eso expli-

ca que la mayoría de los acnés mejoren en verano). No obstante, no hay que abusar y la exposición al sol debe ser progresiva. Pero si estás en tratamiento para el acné es recomendable no tomar el sol o bien utilizar una protección solar muy alta, ya que muchos de estos tratamientos dejan la piel muy sensible a la exposición de los rayos solares e incluso puede empeorar bastante el acné.

- *No te toques o manipules los granos del acné, y menos aún con las uñas, ni en el cuarto de baño una mañana que te levantes de mal humor, pues si se rompen dentro de la piel podrían infectarse y dejar marcas. Cuanto menos te los toques, menos riesgo habrá de irritación, infección y, por tanto, cicatrices. Por ejemplo, los puntos negros no son suciedad sino producto de la melanina.*
- *Nunca utilices productos que le hayan servido a algún amigo, ya que cada piel es distinta y su tratamiento tiene que ser personalizado.*
- *El dermatólogo te indicará que tratamiento es el más adecuado para tu tipo de acné, además de advertirte de los efectos secundarios del mismo (Ej., enrojecimiento, descamación, etc.).*
- *El tratamiento de las cicatrices no debes hacerlo mientras exista actividad del acné. Tu dermatólogo te sugerirá cuando realizarlo.*

Para sentirte mejor, ten en cuenta las siguientes recomendaciones (¡Recuerda que tampoco tienen efecto inmediato!):

- *Habla con tus padres y amigos, ellos también puede que hayan tenido los mismos problemas o preocupaciones. No debes perder la paciencia, el acné no se cura en un día aunque se siga un tratamiento adecuado, muchas veces hasta los tres meses no se comienzan a ver resultados. La clave está en ser constante.*
- *Procura seguir un horario regular de sueño, intentando acostarte por la noche y levantarte por la mañana todos los días a la misma hora. Planifica y organiza tu tiempo, procurando intercalar cada día estudio/trabajo y ocio, te ayudará a tener más tranquilidad. Está demostrado que la tristeza y el estrés empeoran el acné.*

- *Aunque no te apetezca, es muy importante que continúes quedando con tus amigos, te ayudará a normalizar la situación. Si no cada vez puede que te cueste más salir a la calle.*
- *Cuida tu alimentación, consume mucha agua, y sigue la dieta mediterránea. Existe correlación entre una alimentación desequilibrada y la inestabilidad emocional.*
- *Practicar algún deporte y dar paseos al aire libre hará que te sientas con más ánimo.*

Recursos a tu alcance

AcneNet

<http://www.skincarephysicians.com/acnenet/index.html>

Medline Plus Enciclopedia Médica

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000873.html>

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (sección Ser Joven)

<http://www.aepap.org/joven/acne.html>

Web de la Mujer

<http://www.webdelamujer.com/02salud/acnejuvenil/01info/01.asp>



USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del funcionamiento natural del Sistema Nervioso Central (SNC) del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

¿Por qué se suele consumir drogas?

Los adolescentes y jóvenes suelen dar diferentes razones sobre por qué toman drogas. Algunas de las más comunes son:

- Porque los demás compañeros también lo hacen.
- Para divertirse dentro del grupo.
- Por simple curiosidad, para experimentar y ver cómo se sienten.
- Para evadirse de situaciones difíciles que pueden surgir en los estudios, trabajo, familia y/o amigos.
- Atraídos por mitos o falsas creencias (Ej., me ayuda a superar los problemas).

La idea errónea más extendida es que su uso ocasional no es nocivo para la salud. Es importante saber que cualquier persona que tome drogas corre el riesgo de desarrollar problemas de adicción. Que el uso se convierta en abuso depende de múltiples variables personales y contextuales, muchas de las cuales escapan al control de la persona.

¿Qué efectos y consecuencias tienen las drogas?

Dependiendo de la frecuencia y tipo de uso, las drogas pueden tener efectos severos y duraderos sobre el organismo y la vida personal. Algunos de los efectos inmediatos y las consecuencias a medio y largo plazo de diferentes drogas son:

- *Alcohol*: euforia inicial, desinhibición, disminución de la tensión, mala coordinación, confusión, trastornos hepáticos y de los nervios periféricos, dificultad para hablar, marcha inestable, amnesia, impotencia sexual, delirio.
- *Tabaco*: desinhibición, sensación de calma, trastornos pulmonares y circulatorios. Afecciones cardíacas. Infartos y Cáncer.
- *Cafeína*: disminuye la somnolencia y la fatiga, inquietud, agitación, temblores, insomnio, problemas digestivos.
- *Cannabis*: relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas, desorientación temporoespacial. Alteraciones de memoria y aprendizaje, desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas. Disminuye la reacción ante los estímulos y reduce los reflejos.
- *Cocaína*: hiperactividad, aumento de la energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito. Trastorno psiquiátricos, coronarios y cerebrovasculares.
- *Opio, heroína, metadona*: inactividad, aturdimiento, sensaciones exageradas a nivel físico-emocional, ansiedad, disminución del entendimiento y la memoria, retardo psicomotor, estados de confusión general, convulsiones, alucinaciones, contracturas musculares, disminución de la presión arterial. Riesgo de sobredosis,

enfermedades infecto-contagiosas (Ej., VIH, Hepatitis B y C, etc.).

- *Éxtasis (MDMA)*: hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de temperatura, disminución de la fatiga. Destrucción de neuronas, golpe de calor y deshidratación, posibles problemas de hígado y riñón.
- *Metanfetamina (speed)*: disminución de la sensación de fatiga, euforia intensa. Taquicardia, hipertensión, arritmias, convulsiones, estados psicóticos (paranoias, alucinaciones, delirios).
- *Éxtasis líquido (GHB)*: relajación, deseo de comunicación, ideas delirantes y alucinaciones. La relación dosis/efectos es impredecible; depresión respiratoria, cefalea y coma.
- *Polvo de ángel (PCP)*: adormecimiento de extremidades, distorsión de las percepciones visuales y auditivas. Paranoia, alucinaciones, delirio, despersonalización, conductas violentas y auto-destructivas.
- *Ketamina*: dificultad para hablar y pensar, viaje psicodélico. Ansiedad, paranoia, parada cardiorespiratoria.
- *Poppers*: desinhibición, disminución del control. Hipotensión, taquicardia, espasmo coronario, “muerte súbita por inhalación”.
- *M-CPP*: estimulante y alucinógeno. Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, comportamiento psicótico, brotes de violencia.
- *LSD*: cambios emocionales rápidos e intensos, alucinaciones, desorientación temporoespacial, flashback, delirio, despersonalización, terror, pánico, trastornos en la visión hipertensión arterial, problemas respiratorios. Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.
- *Esteroides*: tumor de hígado, hipertensión, pérdida de cabello, acné severo, reducción testicular, bloqueo del crecimiento, ciclo menstrual irregular.

- *Sustancias volátiles*: euforia, somnolencia y confusión. Fatiga, disminución de la memoria, depresión, agresividad, daños orgánicos múltiples.
- *Setas*: euforia, viaje psicodélico. Despersonalización, alucinaciones y delirios, crisis de pánico.

Además...

Aunque todas las drogas pueden afectar al organismo a medio-largo plazo, debido a la acumulación de sus efectos, en algunos casos un único consumo de determinadas drogas puede provocar lesiones, accidentes e incluso la muerte.

Asimismo, pueden afectar a los estudios, trabajo, economía, familia y/o relaciones sociales y de pareja. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes que consumen drogas finalizan sus estudios con peores notas y necesitan más años para completarlos. Además, los padres, hijos y/o parejas de las personas que abusan de las drogas pueden verse afectados psicológicamente (Ej., baja autoestima, depresión, problemas de salud, problemas de relación con los demás, rechazo, culpabilidad, etc.).

Su consumo puede llevar a la gente a conductas de riesgo, como relaciones sexuales sin protección, comportamientos violentos, etc. De hecho, más de un tercio de los accidentes de tráfico está relacionado con el uso de sustancias.

¿Qué puedo hacer?

A continuación se presentan diversas estrategias que te pueden orientar sobre cómo dar los primeros pasos para afrontar posibles problemas con las drogas.

- *Entérate*. Conoce los datos, los efectos y las consecuencias del consumo, las alternativas de ocio, etc. Una vez que lo realices, quizás seas más libre y más consciente de las implicaciones que tiene consumir.

- Ten en cuenta que la *presión o la influencia de los compañeros* puede ser más fuerte que tu voluntad para no consumir.
- *Trata de evitar* en la medida de lo posible *situaciones en las que la gente consume drogas*. Puesto que si te rodeas de gente que bebe y fuma, por ejemplo, lo más probable es que tú también acabes haciéndolo.
- *Afronta tu problema* de adicción si crees tenerlo. Dispones de muchos recursos de ayuda a tu servicio.

Dependiendo del tipo de adicción, existen diferentes tipos de tratamientos. Una vez que se detecta, siempre es conveniente iniciar una intervención. Para problemas de adicción severos a ciertas drogas, existen programas de desintoxicación que requieren que la persona permanezca en el centro terapéutico, o bien programas administrados en clínicas a las que se puede acudir diariamente. Tratamientos para adicciones menos severas, que incluyen terapia individual, familiar o de pareja. También es posible contar con la ayuda de grupos de apoyo.

Recursos a tu alcance

Centros de tratamiento ambulatorio de drogodependencias

<http://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/cta/index.htm>

Fundación Ayuda contra la Drogadicción

Tif. 900 161 515

Teléfono de Información sobre Drogas del Instituto Andaluz de la Juventud

Tif. 900 845 040

Centro Provincial de Drogodependencias

Tif. 958 202 101

<http://www.dipgra.es/framedro.htm>

Instituto para el Estudio de las Adicciones

<http://www.ieanet.com>

**Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el
Alcoholismo y la otras Toxicomanías**

<http://www.socidrogalcohol.org>

Plan Nacional sobre Drogas: Guía sobre Drogas

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>



PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

El alcohol es un producto químico líquido destilado o fermentado que se obtiene a partir de frutas, granos o vegetales y que es utilizado como antiséptico, sedante o disolvente. Al no ser transformado por los jugos gástricos ni por el intestino como sucede con los alimentos, pasa directamente a la sangre actuando como una droga depresora del Sistema Nervioso Central.

El abuso del alcohol es un proceso complejo que se caracteriza por la interacción de múltiples factores biológicos (Ej., metabolismo), sociales (Ej., costumbres, permisividad social, bajo precio, presión del grupo de iguales, etc.) y psicológicos (Ej., baja autoestima, estrés, ansiedad, impulsividad, sentimientos de soledad e infelicidad, estado de ánimo bajo, timidez, imitación, curiosidad, búsqueda de efectos placenteros del alcohol, etc.).

Las *etapas* del consumo de alcohol suelen incluir la abstinencia, la experimentación o uso moderado, el uso regular, el abuso y, finalmente, la dependencia física y psicológica. El consumo abusivo de alcohol puede implicar beber todos los días, beber grandes cantidades sólo en determinados momentos (Ej., fiestas, fines de semana, o botellón, etc.) o bien, beber fuertemente durante semanas o meses, dejar de beber por un breve período de tiempo y luego comenzar nuevamente a beber.

Algunos síntomas del consumo abusivo (a corto y medio plazo)

- ☐ Tendencia creciente a faltar a clase y/o al trabajo.
- ☐ Cambios bruscos de temperamento.
- ☐ Problemas de sueño (Ej.,no descansar, despertarte frecuentemente, etc.).
- ☐ Necesidad de consumo diario o frecuente de alcohol para “funcionar”.
- ☐ Dificultad para evitar o moderar el consumo de alcohol.
- ☐ Beber cuando se está solo o inventar excusas para beber.
- ☐ Episodios de pérdida de memoria.
- ☐ Pérdida de apetito.
- ☐ Ojos enrojecidos y sin brillo.
- ☐ Tos persistente.
- ☐ Ligero temblor en las manos y entorpecimiento.
- ☐ Confusión, cansancio y/o agitación.
- ☐ Aparición de sentimientos de culpabilidad.
- ☐ Apatía y pérdida de interés por actividades habituales o que anteriormente resultaban atractivas.
- ☐ Dificultades en las relaciones sociales y familiares.

Consecuencias del abuso de alcohol (a largo plazo)

Dependiendo del tiempo, la frecuencia y las condiciones de consumo, el alcohol puede tener efectos severos y duraderos a nivel físico, psicológico y social. Por ejemplo:

- Descuido de la apariencia personal.
- Disminución del rendimiento académico, absentismo e irresponsabilidad hacia los estudios.
- Deterioro de las relaciones interpersonales: discusiones continuas con la pareja y/o otros miembros de la familia, aislamiento, distanciamiento de amigos y/o tensiones con los compañeros de trabajo.
- Desarrollo de conductas agresivas y/o delictivas, o bien altas probabilidades de ser víctimas de ellas.
- Comportamientos sexuales irresponsables que conllevan conductas sexuales de riesgo (Ej., embarazo no deseado, contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual, etc.).
- Accidentes de diversa índole (Ej., tráfico, laborales, etc.), ya que el alcohol disminuye los reflejos e influye en el estado de ánimo. Puede generar euforia, tristeza, fatiga o cansancio.
- Problemas económicos.
- Durante la gestación: malformaciones en el feto, partos prematuros y abortos, y riesgo de nacimiento de niños con síndrome de abstinencia.
- Altas probabilidades de extensión del consumo a otras drogas (Ej., tabaco, cannabis, cocaína, alucinógenos, etc.).
- Puede influir en el desarrollo de algunos trastornos relacionados con la ansiedad, el estado de ánimo, la hiperactividad, la alimentación, y otras psicopatologías como el síndrome de Korsakoff.
- Síndrome de abstinencia caracterizado por náuseas y vómitos, confusión, temblores e incontroladas sacudidas del cuerpo, alucinaciones, sudores, convulsiones, problemas en la lengua, lagrimeo, desvanecimiento, etc.
- Enfermedades hepáticas (Ej., dolor abdominal, daño al hígado,

cirrosis, etc.), enfermedades cardio-vasculares, cáncer (Ej., de esófago, estómago, intestino, boca, garganta, etc.), pancreatitis aguda y crónica, enfermedades intestinales, úlceras en todo el tracto digestivo, disfunciones sexuales, deficiencias nutricionales y anemias.

- En los casos más graves puede dar lugar a pensamientos e, incluso, intentos de suicidio.
- Coma etílico y/o muerte por intoxicación alcohólica.

Algunas estrategias para prevenir y hacer frente al abuso de alcohol

- *Infórmate.* Es conveniente que conozcas todo lo relacionado con el abuso de alcohol: qué es, síntomas, consecuencias y estrategias para reducir el consumo o eliminarlo.
- *Busca apoyo cercano.* Aunque reconocer la dependencia del alcohol es difícil, es recomendable que cuentes con el apoyo de amigos y familiares.
- *Haz un registro de las bebidas alcohólicas que consumes.* Anota por ejemplo cuándo, cuánto, qué, con quién y dónde bebes alcohol durante una semana. Esto te ayudará a saber la cantidad, las ocasiones, la compañía, los lugares en que bebes y el tipo de alcohol que consumes, y te permitirá tomar las medidas de prevención que consideres oportunas.
- *Mantente alerta a las tentaciones.* Aléjate (al menos temporalmente) de las personas, lugares u ocasiones que te hacen beber alcohol sin que tú quieras hacerlo. Si es necesario, cambia tu círculo de amigos o alterna con grupos nuevos.
- *Aprende a decir “No”.* No tienes por qué tomar alcohol cuando otras personas lo están haciendo, y tampoco tienes que beber cada vez que te inviten. Practica formas amables de decir “No” cuando te ofrezcan bebidas alcohólicas.
- *Mantente activo.* Usa tu tiempo y dinero para realizar diversas acti-

vidades de ocio con tu familia y/o amigos (Ej., salir a comer, ir al cine, hacer deporte, etc.).

- *No dudes en pedir ayuda profesional.* Si lo has intentado varias veces y empiezas a pensar que tú solo no podrás controlar tu consumo de alcohol, busca ayuda especializada cuanto antes.

Otros consejos de utilidad

Si no sueles abusar del alcohol, pero en alguna ocasión lo haces:

- Se consciente de tus límites y no los sobrepases.
- Bebe lentamente y nunca con el estómago vacío.
- No tomes bebidas puras. Rebájalas con hielo y agua o refrescos.
- Alterna bebidas alcohólicas que sean de calidad con bebidas sin alcohol (cuidado con el “garrafón”).
- No bebas sólo porque quieras levantar el ánimo, ya que después produce el efecto contrario.
- No bebas si estás tomando medicamentos, si vas a conducir, o si estás embarazada.

Recursos a tu alcance

Teléfono de Información sobre Drogas Instituto Andaluz de la Juventud

Tlf. 900 845 040

Alcohólicos Anónimos Granada

Tlf. 686 074 206

<http://www.alcoholicos-anonimos.org>

Asociación “Hainadamar”

Tlf. 958 094 292

<http://www.hainadamar.org/>

Servicio Provincial de Drogodependencias

Tlf. 958 202 101

<http://www.dipgra.es>

Federación Andaluza de Alcohólicos Rehabilitados (FAAR)

<http://www.faar.es>



CANNABIS

El cannabis es la sustancia psicoactiva que se obtiene de la planta *Cannabis Sativa*. Contiene más de 400 componentes, de los cuales aproximadamente 60 son cannabinoides, siendo el tetrahidrocannabinol (THC) el principal componente activo responsable de la mayoría de sus efectos.

Para su consumo suele presentarse como *marihuana* (mezcla de flores y hojas secadas y trituradas), *hachís* (pasta compacta que se obtiene de la resina) o *aceite de hachís* (resina concentrada en forma líquida). Generalmente se fuma mezclado con tabaco, pero también puede ingerirse en infusiones o con alimentos.

El cannabis es la droga ilegal más consumida por los jóvenes españoles. Los estudios muestran que continúa aumentando el consumo mensual y diario, y que se ha producido un incremento de las demandas de tratamiento por dependencia a esta sustancia. Los principales motivos expresados para solicitar ayuda son: pérdida de motivación, ideas paranoides y problemas respiratorios.

¿Por qué se suele consumir cannabis?

Empezar a consumir cannabis depende de la combinación de múltiples *factores personales y contextuales*. Algunos de esos factores son, por ejemplo, el deseo de experimentar sensaciones nuevas, la baja

percepción social de riesgo respecto a las consecuencias de su uso, la escasa tolerancia a la frustración frente a situaciones de la vida cotidiana o tener alrededor personas que consumen. A través de estas personas los principiantes suelen tener su primer contacto con la sustancia y adquirir las habilidades necesarias para conseguirla, estimar la dosis oportuna, mezclar el preparado y “liar el canuto”.

Continuar consumiendo cannabis de manera esporádica (ocasional), regular (semanal) o abusiva (diaria) depende del grado en que el Sistema Nervioso Central (SNC) del individuo se encuentra afectado, y de la función o funciones que el consumo adquiere en la vida de esa persona. Principalmente suele usarse para:

- *Potenciar la diversión.* Se utiliza en determinados contextos sociales con fines recreativos y festivos, porque es más fácil pasarlo bien bajo algunos de sus efectos, como son: euforia, risa fácil, intensificación de las experiencias sensoriales y/o alteraciones en las percepciones espacio-temporales.
- *Dejar de lado los problemas.* Los efectos relajantes y sedantes que provoca, ayudan a huir de las preocupaciones y tensiones causadas por determinadas situaciones personales, sociales, laborales y/o académicas, sintiendo cierto alivio mientras se está “colocado”.
- *“Funcionar” diariamente.* Si se necesita consumir cada vez en más momentos y situaciones, entonces el ritual de fumar “canutos” se convierte en la “muleta” de la que se depende para funcionar en la vida cotidiana.

Mitos y realidades

- *“Los porros te ayudan a superar situaciones difíciles”.* FALSO. A corto plazo reducen la ansiedad que se siente en determinadas situaciones. Pero a largo plazo pueden ocasionar un déficit en la práctica y desarrollo de las habilidades críticas para la vida, como autorregular las emociones, asumir responsabilidades o resolver problemas.

- “*Si no te pasas no hay sorpresas*”. FALSO. Los efectos no sólo dependen de la dosis utilizada, sino que varían en función de otros factores como: estado de salud, metabolismo, peso corporal, concentración del principio activo, forma de administración, modo de inhalar, expectativas que se tengan sobre el consumo, experiencias pasadas, policonsumo, compañía, ambiente, etc.
- “*Un porrino al año no hace daño*”. FALSO. En personas inexpertas, más vulnerables y/o tras dosis elevadas, puede aparecer crisis de ansiedad, ataque de pánico, trastorno disfórico y/o, incluso, un episodio psicótico agudo (ideas delirantes, alucinaciones, confusión, amnesia, ansiedad y agitación).
- “*Es una sustancia inocua*”. FALSO. Además de alterar el funcionamiento del SNC, favorece la aparición o empeoramiento de alteraciones del sistema respiratorio (Ej., bronquitis, enfisema, carcinoma pulmonar, etc.), cardiovascular (Ej., aumento de la frecuencia cardíaca, hipertensión, arritmias, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio, etc.), inmunitario (Ej., facilita aparición de infecciones) y endocrino (Ej., reduce la cantidad y calidad de esperma).
- “*Fumar porros es menos perjudicial que fumar tabaco*”. FALSO. Al fumar “canutos” se elimina el filtro, las inhalaciones son más largas y profundas, y la temperatura de combustión superior a la del tabaco, aumentando sus efectos nocivos.
- “*No enganchan. Yo controlo*”. FALSO. Las drogas debilitan la voluntad de quienes consumen y alteran la capacidad para reconocer la dependencia o adicción. Tras el consumo repetido aparece tolerancia, lo cual obliga a la persona a aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos. Los intentos voluntarios de abandonar el consumo, pueden ir acompañados de un *síndrome de abstinencia moderado* que cursa con síntomas como malestar, cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, pérdida de apetito, dificultad para dormirse, etc.

Efectos del cannabis en el desempeño académico de los estudiantes

- *Modifica los hábitos de vida.* El cannabis puede iniciar o mantener alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación. Por un lado, se altera el patrón de sueño-vigilia y es común despertar con cierto grado de resaca, aumentando la probabilidad de quedarse en la cama y no asistir a clase, o de que se asista en condiciones (cognitivas) inadecuadas. Por otro lado, el aumento de apetito que se produce tras fumar, frecuentemente provoca atracones que alteran el horario de comidas, con lo que es más probable que se vea afectado el horario de estudio y la asistencia a clase sea más irregular. Además, supone un importante gasto económico que, considerando el escaso presupuesto de la mayoría de los estudiantes, limita la variedad y calidad de productos en la lista de la compra, lo que podría afectar al nivel de energía y, finalmente, al rendimiento intelectual.

- *Altera las capacidades cognitivas.* Los efectos sobre la habilidad para aprender y recordar información, persisten al menos 24 horas después de que desaparezcan los efectos agudos. La persona que consume habitualmente puede obtener un rendimiento académico inferior al esperado, debido a los efectos disruptivos del cannabis sobre procesos cognitivos como la atención, percepción y memoria; y, por extensión, sobre otros más complejos, como leer, resumir, esquematizar, memorizar, resolver problemas, etc.

- *“Síndrome Amotivacional”.* Cada vez hay más evidencias de que el consumo prolongado puede conllevar, además de un deterioro de la actividad intelectual, la alteración del mecanismo de motivación y de la voluntad del individuo, entrando en un estado de apatía, desgana, indiferencia, pasotismo, retraimiento y/o aislamiento social. Este patrón compromete la autoconfianza y la constancia necesarias para la consecución de metas académicas y/o personales, que devuelvan la autoestima al individuo.

¿Qué puedes hacer si consumes?

- *Infórmate* mejor sobre los efectos y consecuencias de consumir

cannabis.

- *Revisa* en qué medida el consumo está interfiriendo en una o más áreas de tu vida (Ej., familia, amigos, pareja, estudios, trabajo, etc.).
- *Anota en un registro* cuándo, cuánto, con quién, cómo y dónde consumes cannabis durante una semana.
- *Valora las ventajas de abandonar el consumo.*
- *Plantéate si ha llegado el momento de dejarlo.*
- *Si te planteas dejarlo*, debes utilizar diversas estrategias para aumentar las probabilidades de éxito:
 - Apóyate en las personas que te rodean.
 - Realiza otras actividades que sustituyan el tiempo que dedicabas a fumar.
 - Haz ejercicio físico.
 - Busca aficiones nuevas.
 - Planifica tu tiempo de ocio con antelación.
 - Muéstrate firme frente a personas y situaciones que te inciten a consumir, y si no lo consigues evítalas durante algún tiempo.
- *Si sigues consumiendo*, puedes considerar algunas recomendaciones para reducir los posibles daños inmediatos:
 - Pasa de fumar si vas a realizar alguna actividad que pueda entrañar peligro, como conducir, realizar algún deporte de riesgo, etc.
 - Evita mezclarlo con otras drogas, ya que la interacción entre las sustancias aumenta el riesgo de que aparezcan reacciones

inesperadas. Por ejemplo, el cannabis con el alcohol suele provocar más bajadas de tensión y náuseas que cuando se consumen ambas sustancias por separado.

- Evita consumir especialmente cuando estés desanimado o preocupado, porque se podrían ampliar estas sensaciones y propiciar la aparición de síntomas indeseables como, por ejemplo, ansiedad.
- Ten cuidado con el consumo y la posesión en la vía pública, puede salirte caro.
- En cualquier caso, lo más acertado es que *consultes a profesionales* que puedan asesorarte.

Recursos a tu alcance

Monografía Cannabis

<http://www.psiquiatria.com.es/socidrogalcohol/cannabis.pdf>

Sociedad Española de Investigación sobre Cannabinoides

<http://www.ucm.es/info/seic-web>

Fundación Ayuda contra la Drogadicción

Tlf. 900 161 515

<http://www.fad.es>

Servicio de Información Toxicológica (24h)

Tlf. 915 620 420

Proyecto Hombre

Tlf. 902 885 555

Centro Provincial de Drogodependencias

Tlf. 958 202 101



HABILIDADES SOCIALES: ASERTIVIDAD

¿Expresas tus opiniones cuando piensas o sientes de forma diferente a los demás?

¿Pides ayuda a los demás cuando la necesitas?

¿Expresas tu enfado de forma apropiada?

¿Haces preguntas cuando no entiendes algo?

¿Intervienes en clase con frecuencia?

¿Estás preparado para decir “no” cuando no quieres hacer algo?

¿Cuando hablas con alguien le miras a los ojos?

¿Te resulta difícil aceptar un cumplido?

¿Te cuesta decir algo positivo sobre ti mismo?

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la habilidad para expresar abiertamente opiniones, sentimientos, actitudes y derechos, sin infringir los derechos de los otros. No está determinada solamente por lo que se dice, sino por cómo

se dice. El contacto ocular, una postura erguida, hablar de forma clara y audible, usar las expresiones faciales y los gestos para darle énfasis a las palabras, entre otros, son aspectos que hay que cuidar en la comunicación interpersonal. Se trata de una habilidad que cualquiera puede aprender, y se mejora con la práctica. La meta de la asertividad es la comunicación mutua.

Además de este estilo comunicativo llamado asertivo, se diferencian otros dos, el pasivo y el agresivo. Cuando no expresamos de forma honesta nuestros pensamientos, sentimientos y creencias, o lo hacemos con disculpas o tímidamente, estamos incurriendo en el estilo *pasivo*, facilitando con ello que nos ignoren y/o violen nuestros derechos. La meta es apaciguar a los demás y evitar el conflicto a toda costa. En cambio, cuando intentamos defender nuestros derechos expresando nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de forma deshonesto, inapropiada y violando los derechos de los demás, nos estamos comportando de modo *agresivo*. En este caso la meta es dominar y ganar, forzando a los otros a perder.

Consecuencias de la falta de asertividad

Al no expresar de forma adecuada las emociones, ni positivas ni negativas, las personas no asertivas pueden experimentar a medio/largo plazo:

- Estrés, ansiedad, estado de ánimo bajo, resentimiento, frustración, etc.
- Relaciones interpersonales pobres, deficitarias, superficiales, etc.
- Dolor de cabeza, úlceras, hipertensión, etc., como consecuencia de procesos de somatización.

Recomendaciones para ser más asertivo

- *Utiliza enunciados en lenguaje yo*, que empiecen con “yo siento...”, “yo quiero...”, “yo necesito...”, que, además describan la conducta molesta o la situación problemática y la repercusión que ésta tiene sobre ti (Ej., “cómo me siento cuando...”). Evita usar enunciados en

segunda persona que te distancien de tus sentimientos o que descalifiquen a la otra persona y que provoquen que ésta se ponga a la defensiva (Ej., “es que tú...”, “deberías...”, etc.), renuncia a formulaciones atenuantes (Ej., “tal vez...”), exageradas o generalizadoras (Ej., “tú siempre...”, “nunca...”, etc.) y evita dar instrucciones de comportamiento a la otra persona (Ej., “tienes que...”).

- Un ejemplo de lo anterior sería: “cuando me pides que nos veamos y yo rechazo la invitación porque estoy ocupado, reaccionas enfadándote conmigo y concluyendo que no quiero verte. Esto me hace sentir triste y enfadado”.
- *Asume responsabilidad sobre ti mismo y evita asumir responsabilidad sobre los demás.* Por ejemplo, en una discusión, eres responsable de tus reacciones emocionales, pero no de las de la otra persona.
- *Cuando te hacen preguntas de sí o no, responde con sí o no.* No tienes la obligación de dar explicaciones o justificar tu respuesta.

Cuándo lo anterior no funciona...

Aunque la asertividad suele provocar respuestas positivas, no necesariamente garantiza un trato adecuado por parte de los demás, ni resolverá todos tus problemas y tampoco te asegura que los otros sean asertivos y no agresivos. De hecho, algunas personas reaccionan de forma negativa ante ella. Por ejemplo, si tu jefe reacciona de forma brusca cuando alguien cuestiona sus órdenes, aunque sea de forma respetuosa, la asertividad puede hacerte perder tu empleo. Por tanto, si no te compensan las consecuencias, tendrás que adoptar una postura más pasiva y buscar otras técnicas para controlar el estrés o el enfado. En otras ocasiones, una persona puede violar tus derechos de forma repetida y ser asertivo puede no ser eficaz, por lo que probablemente tengas que adoptar un estilo más agresivo.

No olvides que todas las personas tienen ciertos derechos. Entre otros, tienes derecho a...

- Decidir cómo llevar tu vida, perseguir tus metas y establecer prio-

ridades.

- Tener tus propios valores, creencias, opiniones y emociones, y que los demás los respeten.
- No tener que justificarte siempre ante los demás.
- Tener tus propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- Expresarte y a decir “no”, “no sé”, “no entiendo” o, incluso, “no me importa”.
- Tomarte el tiempo que necesites para formular tus ideas antes de expresarlas.
- Gustarte a ti mismo, incluyendo tus puntos fuertes y débiles.
- No anticiparte a las necesidades o deseos de los demás.
- Hacer, en determinadas ocasiones, menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- Tener relaciones positivas, satisfactorias con las que te sientas cómodo y libre para expresarte honestamente, y derecho a cambiar o terminar relaciones si éstas no satisfacen tus necesidades.
- Realizar o rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta por ello.
- Protestar cuando te traten injustamente.
- Intentar cambiar lo que no te satisfaga.
- No tener que responsabilizarte de los problemas de otros.

Si quieres conocer más información acerca de cómo mejorar tus relaciones sociales o necesitas ayuda para poner en práctica la asertividad, puedes recurrir al Gabinete Psicopedagógico de la UGR, o bien, consultar otras fuentes de información, aunque interpretando con cautela lo que se diga.



CÓMO AYUDAR A UN AMIGO CON PROBLEMAS

La vida universitaria puede ser un momento excitante de cambio y desarrollo personal, dependiendo de cómo se afronten los desafíos que conlleva (Ej., administrar el dinero, organizar el tiempo, elegir las formas de ocio, convivir con los compañeros, decidir si mantener relaciones afectivas y/o sexuales con o sin protección, etc.). Ahora bien, mientras que la mayoría de estas situaciones se superan de manera satisfactoria, otras no.

Cuándo preocuparse por un amigo

Si algunos de estos desajustes están presentes durante un periodo de tiempo largo, o interfieren con las responsabilidades académicas y las relaciones sociales, puede que haya motivo para preocuparse. A continuación, se presenta una lista de señales físicas y psicológicas que pueden indicar que esa persona necesita ayuda:

- Deterioro de la presencia física o la higiene.
- Fatiga excesiva o problemas de sueño.
- Pérdida o ganancia de peso evidente.
- Abuso de alcohol u otras drogas.

- Rasgos o comportamientos exagerados (Ej., agitación, retraimiento, falta de emoción, etc.).
- Enfado u hostilidad injustificado.
- Irritabilidad, ansiedad constante o propensión a llorar.
- Cambios pronunciados en concentración y motivación.
- Pensamientos exteriorizados relacionados con hacerse daño o herir a otros.
- Faltas a clase frecuentes.
- Dejar de hacer actividades habituales.
- Se ha referido expresamente a problemas familiares, pérdida personal por la muerte de algún familiar, o ruptura sentimental.
- El profesorado u otras personas han manifestado su preocupación hacia él.
- Ha comentado sentirse desesperanzado o sin futuro.

Qué hacer para ayudar a un amigo

Algunas pautas que puedes poner en práctica cuando quieras ayudar a un amigo, o éste se dirija a ti para hablarte de su problema, son:

- *Busca un lugar en el que no os interrumpan y que sea cómodo, pues se es más receptivo a la ayuda de otro y se escucha mejor cuando no hay nadie alrededor. Además, asegúrate de que ambos disponéis del tiempo suficiente y que no os preocupa otra cosa.*
- *Sé claro sobre lo que te preocupa.* Es decir, describe de forma precisa los cambios que has observado en él, por ejemplo, que come menos o que falta a menudo a clase. Con estas observaciones concretas os comunicaréis mejor.

- *Escucha.* Lo que más ayuda a una persona con problemas es que la escuchen activamente. No te apresures en darle soluciones, consejos o mostrarte en desacuerdo con él; sólo escucha. Mientras lo escuchas con atención, míralo directamente, pregúntale lo que no entiendas, resume lo que va diciendo para asegurarte de que os estáis entendiendo y hazle preguntas que le ayuden a profundizar en lo que está diciendo. Una vez que lo has escuchado y se siente comprendido, es probable que sea más receptivo a tus ideas y consejos.
- *Ponte en su lugar.* Se comprensivo y tolerante con la situación preocupante que afecta a tu amigo y cómo le hace sentir. La empatía a menudo calma a la persona pues no ha de convencer al que escucha, sobre el problema que tiene o lo importante que es para él. Por ello, no es recomendable decir cosas como “no te preocupes por eso” o “todo irá mejor mañana”.
- *Evita juzgar, evaluar y criticar, incluso si te pide opinión.* Estos comportamientos probablemente hagan que se aleje de ti. Recuerda que has de intentar ver la situación estresante de tu amigo desde su perspectiva.
- *Plantea opciones.* Sugérid ideas entre ambos sobre posibles formas de resolver el problema y los recursos de los que obtener más ayuda, tales como amigos, familia y/o profesionales dentro y fuera de la Universidad. Esto le ayudará a pensar que las cosas pueden ir a mejor y que no hay que perder la esperanza.
- *El paso final de este proceso consiste en trazar un plan de acción.* Después de definir las alternativas y clarificar las consecuencias de cada opción, la decisión final debe ser tomada por la persona afectada. Es importante que sea ella la que marque su propio plan de acción con unos objetivos realistas.
- *Respetar los deseos de tu amigo, pero no le prometas algo que no puedas mantener.* Como por ejemplo, que no hablarás del tema con nadie, ya que quizás necesites hablar con un profesional si consideras que su integridad física o psicológica está en peligro.

Reconoce tus limitaciones

Si tienes dudas acerca de si intervenir o no, te sientes sobrepasado y/o te involucras más allá de tus posibilidades o de lo que es apropiado, es recomendable que consultes a un profesional. Ten en cuenta que al hacer partícipes a profesionales con experiencia, estas ayudando también a tu amigo.

No olvides cuidar de ti mismo. Tu papel es proveer apoyo, no ser un héroe. La responsabilidad y el esfuerzo que implica ayudar a un amigo, pueden superar tus límites, y perjudicar tu propio rendimiento académico, tu salud, etc. Lo cual complicará aún más las cosas.

Cómo conseguir que acceda a un recurso especializado

Tu amigo puede estar experimentando situaciones que se resolverían mejor si hablara con un profesional. Por lo que a continuación se sugieren algunas formas de conseguirlo:

- Ayúdale a entender que solicitar la ayuda de un profesional o reconocer sus propias limitaciones, son señales de fuerza y coraje, más que señales de debilidad o fracaso.
- Comparte con él tu propia experiencia como usuario de este tipo de servicios, si procede.
- Ofrécete a acompañarle al centro o a llamar por teléfono y concertar una cita inicial.

Por qué derivarlo al Gabinete Psicopedagógico (GPP)

- El GPP garantiza la confidencialidad en todo momento. Esto significa que la información que surja en las sesiones no se compartirá con nadie en ningún caso, sin el permiso de la persona implicada (o bien si el estudiante está en peligro de herirse o hacer daño a otra persona).
- El servicio es gratuito.

- La primera reunión es para que el profesional escuche a tu amigo y le ayude a identificar el tipo de atención que necesita.
- Si tú o tu amigo creéis que el problema es urgente y no puede esperar hasta la próxima cita, pásate por el centro en nuestro horario, o bien llama por teléfono. Si nada de lo anterior es posible, acude al servicio de urgencias del centro hospitalario más próximo.

Recursos a tu alcance

Emergencias

Tif. 112

Teléfono de consultas sanitarias

Tif. 902 505 061

Hospital Clínico Universitario San Cecilio

Avda. Doctor Oloriz, 16

Tif. 958 023 000

Hospital Universitario “Virgen de las Nieves”

Avda. Fuerza de las Armadas, 2

Tif. 958 020 000



SHOCK CULTURAL

Antes de marcharte de tu país, puede que imaginas tu futura estancia en Granada como una etapa especial en tu vida, un gran paso para conocer otras ciudades, Universidades, formas de divertirse, o simplemente “cambiar de aires”. Pero al cambiar de cultura es posible que te encuentres algo desorientado y solo. Esto es completamente normal, puesto que al dejar tu país, te alejas de la gente y las circunstancias en las que has aprendido a convivir en sociedad durante años. El impacto de este cambio suele llamarse *shock cultural*.

¿Cómo se manifiesta el shock cultural?

Este fenómeno suele manifestarse de diferentes formas:

- Arrebatos de cólera ante pequeños inconvenientes.
- Irritabilidad.
- Sentirse triste la mayor parte del tiempo.
- Llanto inexplicable.
- Aburrimiento.
- Echar mucho de menos a la familia.

- Un nuevo e intenso sentimiento de lealtad a tu propia cultura.
- Comer en exceso o pérdida de apetito.
- Necesidad de dormir más de lo habitual.
- Dolores de cabeza.
- Dolores de estómago.
- Excesiva preocupación por pequeños dolores.
- Pérdida de habilidad para trabajar con efectividad.
- Dificultad a la hora de concentrarse.
- Excesiva preocupación por la higiene.

Esta es una lista extensa de los posibles síntomas tras el cambio de cultura, aunque no es necesaria la presencia de todos para experimentar shock cultural. Puede que tan sólo unos pocos ítems reflejen lo que sientes, incluso únicamente un par de ellos. Por supuesto, si tenías algunos de estos problemas anteriormente (Ej., dolores de cabeza o estómago) es conveniente visitar a un médico antes de atribuirlo a un posible shock cultural.

¿Cómo afrontar el shock cultural?

Puedes hacer muchas cosas para tratar de superar el shock cultural. Probar varias de estas estrategias será más efectivo que probar tan sólo una. E incluso aunque no estés experimentando shock cultural, puedes prevenir la aparición de sus síntomas.

- *Mantente activo.* Pasa parte del tiempo fuera de tu cuarto o piso. Observa a los españoles en su propia cultura. Intenta buscar rasgos comunes o prácticas culturales similares a las tuyas. Visita parques, bibliotecas, eventos deportivos o centros comerciales. Mira. Escucha. Aprende. Este proceso incrementa tu conocimiento sobre los españoles y facilita la comprensión de

las diferencias en hábitos, costumbres y relaciones sociales.

- *Haz amigos españoles.* Conoce a gente española. Haz preguntas. Trata de responder a preguntas sobre tu propio país, de tal forma que tú y tus amigos españoles podáis comparar vuestras formas de vida. También ayuda hacer amigos de tu propia u otras culturas, para así poder comparar vuestras impresiones.
- *Lee.* En la Universidad tienes a tu disposición numerosas revistas gratuitas para estudiantes. También encontrarás libros interesantes y prensa diaria en tu biblioteca. Su lectura puede servirte para entender con mayor profundidad la cultura española.
- *Haz ejercicio físico.* Encuentra alguna actividad física con la que disfrutes y descargues la tensión acumulada.
- *Trabaja el idioma.* Uno de los pasos más importantes que puedes dar para facilitar tu adaptación es mejorar tu español. Es más fácil aprender los detalles de la cultura cuando conoces su lengua. Permanece atento a frases nuevas o inusuales. Pregunta sobre palabras que no entiendas. Muchas personas estarán encantadas de explicarte palabras que sean novedosas para ti, así que no dudes en preguntar cuando no entiendas algo.
- *Conoce a otros estudiantes internacionales.* En la Universidad de Granada (UGR) estudian miles de estudiantes de otros países. Seguro que muchos de ellos están experimentando los mismos problemas de ajuste que tú puedas tener. Habla con ellos sobre cómo están manejando el cambio de cultura.
- *Recuerda a tu familia.* Si tu familia vino contigo a España recuerda que ellos también pueden estar experimentando shock cultural. A ellos pueden ayudarles estas mismas pautas. Si viniste solo a España, recuerda que tu familia querrá saber de ti. Escribir o llamarles regularmente ayudará a mantener tu relación con ellos y a no sentirte solo en ningún momento. Para ello, Internet puede ser tu mejor aliado.
- *Se paciente.* El shock cultural es algo que muchos estudiantes

internacionales experimentan de alguna forma mientras están aquí. Recuerda que el problema no es permanente. Sencillamente sé consciente de lo que te está pasando, y date un tiempo para superarlo.

Recursos a tu alcance

Guía del estudiante internacional (UGR)

<http://internacional.ugr.es/pages/movilidad/estudiantes/entrantes/index>

Centro de Lenguas Modernas (UGR)

(Clases de español para extranjeros)

<http://www.ugr.es/local/clm/>

Instalaciones deportivas (UGR)

Campus de Fuentenueva: Tlfs. 958 243 143 / 958244 298

Campus de Cartuja: Tlf. 958 242 892

Asociaciones de estudiantes (UGR)

<http://ve.ugr.es/asociacionismo.php>

Asociación de Servicios al Estudiante Extranjero (UGR)

E-mail: asee@ugr.es

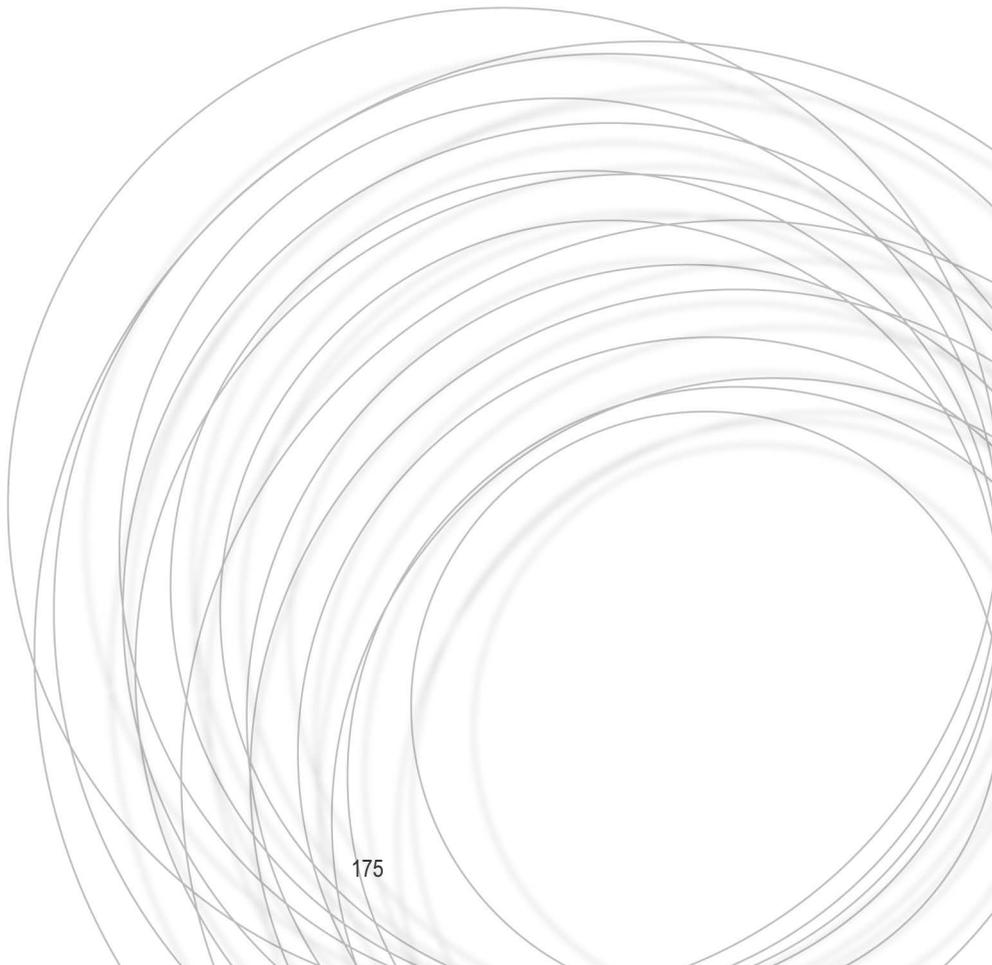
Centro cultural Casa de Porras (UGR)

<http://www.ugr.es/local/ccucp/>

Gabinete Psicopedagógico (UGR)

<http://www.ugr.es/~ve/gpp.html>

Bloque III
Materiales para auto-evaluación, auto-intervención y auto-seguimiento





Ejemplo Autorregistro de una semana.

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
7							
8							
9	Me levanto. Ducha Desayuno	Me levanto. Desayuno	Me levanto. Desayuno				
10	Bajo a la facultad	Bajo a hablar con el Secretario Asociación	Bajo a la facultad	Me levanto. Desayuno.	Me levanto. Desayuno		
11		Cita con Apuntes	Hago fotocopias. Reservo pista tenis	Ducha. Pago el piso	Bajo dando paseo a la pista.	Me levanto. Desayuno	Me levanto. Desayuno
12	Hablo con	Pase apuntes con	Hablo con el Dr. Asociación. Voy a delegación	Bajamos al	Juego tenis	Veo tele con	Veo tele
13	Gabinete (entrega)	Pregunto en AE	Dejo una mesa para de sorpresa		Llevo al piso Ducha	Hablo con casa	Recibo habitación
14	Mercedona.	Demando apuntes de AE piso	Pido cita a mi abuelo		Camo con (Pantufleteo cacha)	Voy a hacer fotocopias.	Hago fotos. Hablo con casa. Música
15	Tortilla calabacin y espinacas. Menor	Como. Selecciono con tomate. Limpio.	Me llama Comemos.	Llegamos.		Paseo a limpio esta tarea. Leo apuntes	Leo y compruebo apuntes Rec. Min.
16	Tele	Requena siesta (com)	Vemos tele.	Comemos. Veo tele	Vemos fama	Como: Tortilla calabacin	Tele
17	Buscar inform. sobre Asociaciones	Veo "Creador de Pistas"		Hablo con casa	se va de fin de semana	Veo peli con	Me hago arroz de calabacín
18	Ciber: Información	Veo tele	Leo apuntes de Polunio Min	Bajo a buscar.	Me encuentro algo mal Voy al ciber.		Como
19	Leer, subvalorar, organizar. Rec. Min		Ciber	Vamos al	Doy una vuelta	Doy vuelta al trámpe	Llevo vuelta contra
20		Paseo al			Hablo por telefono con	Ciber y Mercedona	Hablo con casa.
21	Hablo con casa. Cena			Cena (Toda el día melancolig)	Cena	Cena	Juegamos y yo al party
22	Hablo con de Bidas de la Asociación	Cena	Cena		Veo con una pelicula	Me arropo para salir con	Me bebo fatida y charcuterie
23	Dormir	Dormir	Me duermo	Sugamos a cápsulas y letras	En la cama veo capitulo Gilmore	Pub. Pbz. Toros	Suprimo y yo a cápsulas y letras
1				Dormir	Dormir	Vuelvo al piso	Dormir
2						Hablo con	
3						Veo cap. Gilmore (serie)	
4						Dormir	
5							
6							



MATERIAL 2. Ejercicio: “A dónde va a parar el tiempo” (*).

A donde va a parar el tiempo...									
Número de horas de sueño cada noche		X	7	=					
Número de horas al día para "arreglarse"		X	7	=					
Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación y el fregado de platos		X	7	=					
Tiempo de ida y vuelta a la facultad		X	5	=					
Número de horas por semana para actividades regulares (Ej., voluntariado, entrenamientos deportivos, academia, inglés, etc.)				=					
Número de horas por día para mandados, compras, etc.		X	7	=					
Número de horas de trabajo remunerado por semana				=					
Número de horas de clase por semana (incluidas clases prácticas, trabajos en equipo, etc.)				=					
Número de horas invertidas cada semana con amigos, salidas, reuniones sociales, TV, Internet, Chatear, etc.				=					
TOTAL horas de actividades				=					
Horas en una semana				168					
Horas de actividades									
Horas que quedan para estudiar				=					

(*) Material del Gabinete Psicopedagógico UGR 2002. Adaptado de Sherry K. Lynch, Centro de Counseling, Universidad Tecnológica de Virginia.

Ejemplo del ejercicio "A dónde va a parar el tiempo".

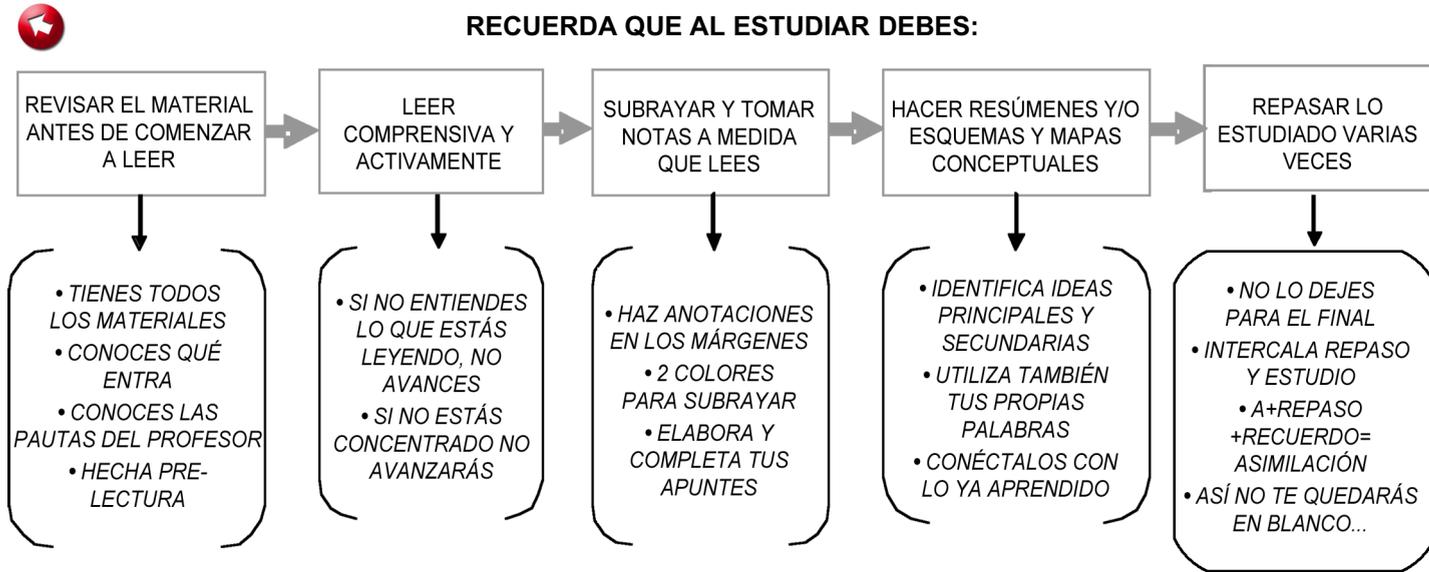
A donde va a parar el tiempo...					
Número de horas de sueño cada noche	8	X	7	=	56
Número de horas al día para "arreglarse"	1	X	7	=	7
Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación y el fregado de platos	3	X	7	=	21
Tiempo de ida y vuelta a la facultad	1	X	5	=	5
Número de horas por semana para actividades regulares (Ej., voluntariado, entrenamientos deportivos, academia, ingles, etc.)				=	5
Número de horas por día para mandados, compras, etc.	1	X	7	=	7
Número de horas de trabajo remunerado por semana				=	15
Número de horas de clase por semana (incluidas clases prácticas, trabajos en equipo, etc.)				=	15
Número de horas invertidas cada semana con amigos, salidas, reuniones sociales, TV, Internet, Chatear, etc.				=	10
TOTAL horas de actividades				=	141
<u>Horas en una semana</u>	168				
<u>Horas de actividades</u>	-141				
Horas que quedan para estudiar	=	<u>27</u>			

Ejemplo Plan y Horario de Estudios.

	4 Lunes	5 Martes	6 Miércoles	7 Jueves	8 Viernes	9 Sábado	10 Domingo
7				DORMIR			
8	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DESAYUNO / ARREGLARME		DORMIR	
9	DESAYUNO	DESAYUNO / ARREGLARME	DESAYUNO / TAREAS	IMPRIMIR TRABASO	DORMIR	DESAYUNO / ARREGLARME	
10	LLEVAR A MI MADRE A HACER RECADOS	URBANÍSTICA V	URBANÍSTICA V		DESAYUNO / TAREAS	QUEDAR CON █████	DORMIR
11	COMPRAS	"	"	URBANÍSTICA V		"	DESAYUNO
12	CONSTRUCCIÓN III	"	"	"	CONSTRUCCIÓN III	"	TAREAS DE CASA
13	"		COCINAR	RECOGER A MI MADRE DEL TRABASO	"	"	COCINAR
14	COMER	COMER CON █████	COMER	COMER	COMER	COMER CON █████	COMER
15	TV	"	TV	TV	TV ARREGLARME	ESTAR CON █████	INTERNET
16	TV		TV			"	"
17	URBANÍSTICA V	URBANÍSTICA V	RECADOS	EXAMEN DE URBANÍSTICA V	EXAMEN CONSTRUCCIÓN III		INSTALACIONES URBANAS
18	"	"	URBANÍSTICA V	ENTREGA DE TRABASO	"	TV	"
19	"	"	"		QUEDAR CON █████	ARREGLARME	"
20	COCINAR		"	INTERNET			ARREGLARME
21	CENAR	CENAR		TV		CINE	CENAR CON █████
22	INTERNET	MP3	CENAR	ACOMPANAR A MI HERMANA	CENAR	CINE	"
23	"	TV	URBANÍSTICA V	CENAR	INTERNET	QUEDAR CON AMIGOS	"
24	DORMIR	DORMIR	"	TV	DORMIR	"	"
1				DORMIR		"	
2			DORMIR			"	DORMIR
3							
4							
5						DORMIR	
6							

MATERIAL 4. Esquema recordatorio pasos del estudio eficaz.

RECUERDA QUE AL ESTUDIAR DEBES:



ALGUNAS RECOMENDACIONES EXTRA PARA UN ESTUDIO EFICAZ:

- Intercala periodos de estudio del “que duele” (comprensión y memorización) con el de preparar materia para estudiar “no duele” (leer, subrayar, sintetizar, etc.)
Ejemplo: 2 intervalos de 30 minutos del primero, 1 hora – 1 h,30 minutos del segundo).
- Comienza de forma progresiva y se constante. Recuerda que “las ganas vienen haciendo”.
- Intercala periodos de descanso (10-15 minutos).
- Divide los trabajos en partes.
- Empieza por las tareas más difíciles o las que menos te gusten. Después siempre harás las que más te gustan. Igual puedes hacer para intercalar el trabajo y el ocio” (Ley de la abuela”).
- Intercala asignaturas, no te dediques sólo a una.
- Acota el tiempo dedicado a cada tarea (si tienes 2 horas ocupas 2 horas, si tienes 1,30 haces lo mismo en ese tiempo) (“Ley de Parkinson”).
- Respetar tu horario de sueño y cuida tu alimentación, así podrás rendir mejor.
- Comprométete a estudiar un número determinado de horas al día, si no lo cumples asume las consecuencias, al día siguiente llevas “ración doble”.



MATERIAL 5. Seguimiento y representación de tus comportamientos.

**ALGUNOS MALOS HÁBITOS
DE ESTUDIO Y TRABAJO**

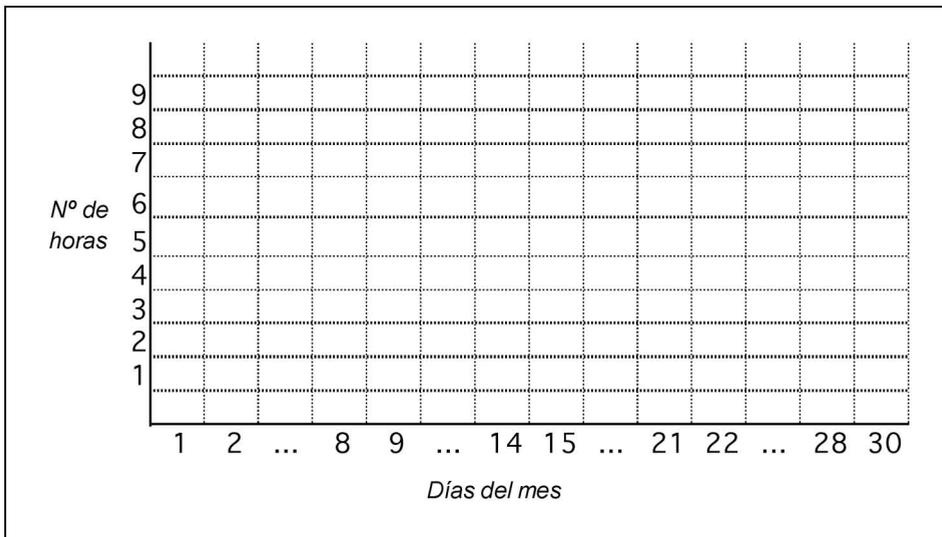
- Faltar a CLASE.
- No tener los APUNTES al día.
- Dejarlo para más tarde (POSTERGAR).
- Buscar cualquier EXCUSA para no sentarte (limpiar, comenzar sólo a las *en punto* o a las *y media*...).
- Pasar más de 3 días sin revisar los apuntes.
- No PLANIFICAR las lecturas, ejercicios y trabajos adecuadamente.
- IMPROVISAR los lugares (y compañeros) de estudio.
- Otros _____

¿Cuáles vas a modificar este año?

**HÁBITOS DEL AÑO PASADO
A MODIFICAR**

- 1.
- 2.
- 3.

Recomendamos que te centres en uno cada vez, y que cuando lo domines pases al siguiente.



El siguiente es un ejemplo (A) personalizado (página 185) de materiales de registro mensual y representación gráfica de variables relativas a comportamientos personales (Ej., horas de ocio) y académicos (Ej., horas de estudio –que duele- y horas de preparar materia -o estudio que no duele-), que un estudiante ha elegido para monitorizar y controlar su desempeño académico. Entre los aspectos más destacables de las gráficas, tenemos, por un lado, la “normalización” de su patrón de comportamiento académico al coincidir sus picos de ocio con los fines de semana, y por otro lado, que las gráficas de las otras dos variables tocan el nivel cero del eje de abcisa, sólo los fines de semana, y lo que es más importante, en muy pocas ocasiones durante los días de la semana de lunes a viernes, que es el compromiso que él había adoptado.

En este otro ejemplo (B) personalizado (página 186), destacamos la presencia de dos fenómenos que suelen aparecer de manera contigua y que reflejan un comportamiento típico en algunos estudiantes asociado claramente a dificultades de planificación. Nos referimos al día del examen como punto de inflexión entre dos momentos o períodos en los que se concentran comportamientos extremos. A la derecha del día señalado con examen, se puede apreciar la acumulación de horas de estudio que “duele”, mientras que a la izquierda, tras realizar el examen, se observa la acumulación no deseable de hasta cuatro días en los que la curva de este tipo de estudio cae hasta el nivel cero coincidiendo con la línea del eje de abcisa, alejándose peligrosamente de la curva de ocio.



Ejemplo A. Registro mensual variables relevantes.

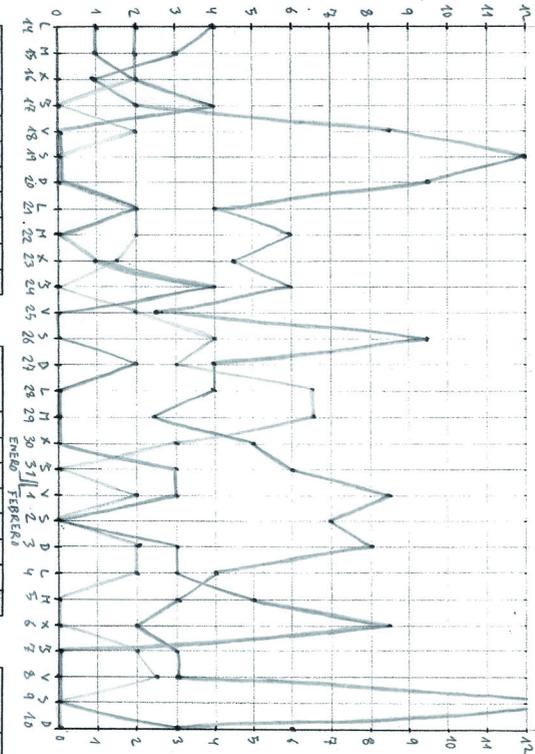
REGISTRO MENSUAL: ENE - FEBR.

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
L-14	2	1	4
M-15	2	1	3
X-16	2	2	1
3-17	0	4	2
V-18	2	0	8,5
S-19	0	0	12
D-20	0	0	9,5
MEDIA	1,14	1,14	5,71

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
L-21	2	2	4
M-22	2	0	6
X-23	1,5	1	4,5
3-24	0	4	6
V-25	2	0	2,5
S-26	4	0	9,5
D-27	3	2	4
MEDIA	2,07	1,28	5,21

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
L-28	6,5	0	4
M-29	6,5	0	2,5
X-30	3	0	5
3-31	0	3	6
V-1-FEBR	2	3	8,5
S-2	0	0	7
D-3	2	3	8
MEDIA	2,86	1,28	5,86

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
L-4	2	3	4
M-5	0	7	3
X-6	0	8,5	2
3-7	2	0	3
V-8	2,5	0	3
S-9	0	0	15
D-10	0	3	6
MEDIA			





Ejemplo B. Registro mensual variables relevantes.

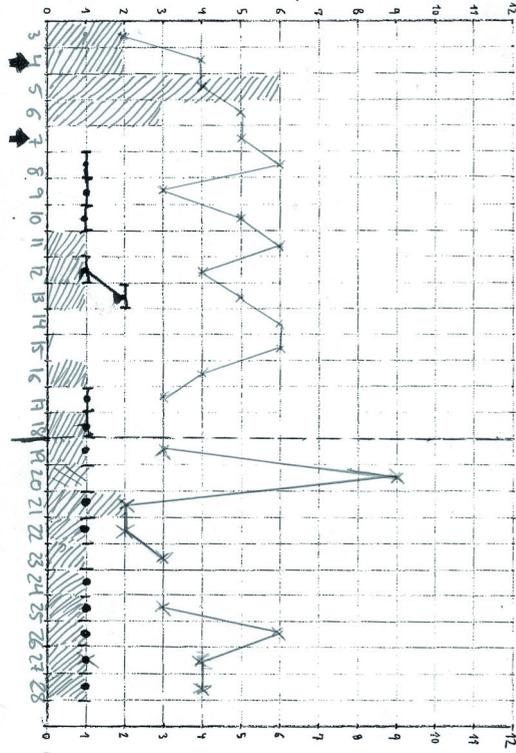
REGISTRO MENSUAL: FEBRERO

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
3	2	—	1'30
4	2	—	4
5	5'15"	—	4
6	3	—	5
7	—	—	5
8	4	45'	6
9	—	1'	3
MEDIA			

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
10	—	1'	5
11	1'	—	6
12	1/2h.	1'	4
13	30m.	1'10	5
14	—	—	6
15	—	—	6
16	30m	—	4
MEDIA			

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
17	—	30m	3
18	20m	40m	—
19	20m	1h	3
20	—	—	8'30m
21	1h 50m	50m	2
22	60m	30m	1'30
23	60m	—	3
MEDIA			

DIAS SEMANA	HORAS ESTUDIO	HORAS PREPARAR MATERIA	HORAS OCIO
24	45m	30m	—
25	45m	30m	3h
26	40m	40m	6h
27	20m	35m	1h
28	20m	1h	4h
MEDIA			



Exámenes
 Horas ocio
 Horas estudio
 Horas preparar materia

GLOSARIO DE TÉRMINOS

 **Absentismo:** Abstención deliberada de acudir al trabajo; costumbre de abandonar el desempeño de funciones y deberes adscritos a un cargo o rol.

Análisis de conducta: Área de la Psicología que se centra en los determinantes ambientales del aprendizaje y la conducta.

Análisis funcional de la conducta: Procedimiento o técnica dirigida a identificar la presencia de posibles relaciones dis-funcionales entre dos o más variables.

Antecedente: Evento que precede inmediatamente a una conducta.

Aprender: Adaptación a los cambios continuos del entorno. A través de la adaptación somos capaces de adoptar nuevos comportamientos que nos permiten hacer frente a los cambios.

Aprendizaje: Proceso basado en la experiencia que resulta en un cambio relativamente permanente en la conducta o en el potencial de conducta.

 **Aprendizaje autorregulado:** Consiste en regular los procesos cognitivos propios para aprender de manera exitosa; incluye establecimiento de objetivos, planificación, atención, control, uso de estra-

teñas de aprendizaje efectivas, autoseguimiento y autoevaluación.

 **Atención:** Focalización de los recursos mentales en un estímulo ambiental determinado.

Atribución: Explicación causal de los éxitos y fracasos propios o de otras personas.

Atribución (Teoría de la): Aproximación cognitiva-social para describir la forma en que los sujetos utilizan la información para generar explicaciones causales de eventos.

 **Autoconcepto:** Percepción que un sujeto tiene sobre sus fortalezas y debilidades.

 **Autoestima:** Juicio de valor sobre la valía de esas fortalezas y debilidades.

 **Autodeterminación:** Necesidad de que uno puede elegir y controlar en cierta medida qué hacer y cómo.

 **Auto-evaluación:** Proceso de evaluar la propia conducta.

Autoimposición de contingencias: Contingencias de refuerzo o castigo que el estudiante se impone a sí mismo en función de las conductas realizadas.

 **Autoinstrucciones:** Instrucciones que los estudiantes se dan a sí mismos al realizar comportamientos complejos.

 **Autoeficacia:** Capacidad percibida del sujeto sobre su poder para conseguir los objetivos que se marque.

 **Auto-seguimiento:** Proceso de observar y registrar la propia conducta.

Auto-observación: Proceso en que el individuo monitoriza y reflexiona sobre sus propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamientos motóricos, apoyándose o no en registros exter-

nos (Ej., de papel y lápiz), con la finalidad de aumentar su grado de consciencia sobre ellos y/o de cambiarlos.

 **Clima de la clase:** Atmósfera psicológica del aula.

Cognición: Proceso de conocer en sentido amplio, incluyendo percepción, memoria y pensamiento; también el contenido de los procesos, tales como conceptos y recuerdos.

 **Conducta o comportamiento:** Acción mediante la que un organismo se adapta a su entorno. Puede ser de naturaleza cognitiva, emocional y/o motora.

 **Comportamientos académicos:** Conductas que el individuo realiza con la finalidad de acercarse a unos objetivos académicos determinados.

 **Compromiso:** Obligación contraída, palabra dada.

Concepto: Agrupación mental de objetos o eventos que comparten una o más características.

Conocimiento: Cualquier cuerpo organizado de información.

 **Consecuencia:** Todo aquello que sigue a un comportamiento determinado y que puede aumentar o disminuir la probabilidad de su ocurrencia.

Constructo: Variable síntesis, normalmente compuesta de múltiples elementos sistemáticamente relacionados, que son inferidos pero que no pueden ser directamente observados (Ej., motivación, concepto, etc.).

Contingencia: Relación dependiente entre una conducta y su consecuencia.

Desarrollo: Cambios cualitativos y cuantitativos progresivos en el cuerpo, las cogniciones y las relaciones sociales, por los que se amplían las oportunidades del ser humano.

Desarrollo emocional: Cambio progresivo en actitudes y valores.

Desarrollo social: Cambio progresivo en las relaciones sociales entre un individuo y otros.



Desesperanza Aprendida (a veces llamado **Indefensión Aprendida**):

Consiste en percibir que no importa lo que uno haga, pues está condenado a fracasar. Suele ocasionar déficits motivacionales, cognoscitivos y afectivos. Puede aparecer a través de las prácticas de crianza, pero también del uso de formas impredecibles e inconscientes de reforzamientos y castigos por parte de los profesores. Se puede corregir dándoles oportunidades de tener éxito en pequeños pasos, con feedback inmediato y lo más importante, con expectativas consistentes y seguimiento continuo. Puede reducir la indefensión focalizándose en metas de aprendizaje más que en metas de rendimiento, puesto que todos los estudiantes pueden conseguir objetivos de aprendizaje en un grado u otro.

Diagrama de flujo: Forma de representar gráficamente los detalles algorítmicos de un proceso multifactorial. Utilizan una serie de símbolos con significados especiales y son la representación gráfica de los pasos y componentes de un proceso.



Estilo de aprendizaje: Tendencia consistente o preferencia de responder a problemas y tareas intelectuales diversas de una manera determinada. Hay diferentes estilos de aprendizaje en función del sentido que en mayor medida contribuye al aprendizaje. Así tenemos estilos kinésicos o táctiles (Ej., hacer, tocar, moverse), visuales (Ej., imágenes, películas, proyecciones), auditivos (Ej., interpretar voces, sonidos, narraciones, grabaciones), verbales (Ej., leer, discutir, hablar), etc.

Estimulo aversivo: Consecuencia indeseable que debilita la probabilidad de una conducta cuando sigue a esa conducta.

Estrategias de aprendizaje: Conjunto de procesos cognitivos usados intencionalmente y dirigidos a conseguir algún objetivo de aprendizaje.

Estrategia motivacional: Plan para realizar una actividad que genera en el individuo el empuje necesario para llevarla a cabo.

 **Expectativa:** Percepción subjetiva sobre la probabilidad de que un determinado acto será seguido de un determinado resultado. Tiene efectos significativos sobre la motivación.

Expectativa (Teoría de la): Sostiene que la motivación de una persona para alcanzar algo depende del producto entre la estimación que esa persona hace de sus probabilidades de obtener éxito, multiplicado por el valor que esa persona le da al éxito. La relación multiplicativa de los dos factores hace que si uno es cero, entonces la motivación es cero también. Bajo ciertas circunstancias una probabilidad percibida muy alta de éxito puede ser perjudicial para la motivación, ya que el éxito en una tarea fácil no se valora lo mismo que el éxito en una tarea difícil. La investigación muestra que la contribución más importante de esta teoría es que la tarea de los estudiantes no ha de ser ni muy fácil ni muy difícil.

 **Expectativas del profesor:** Anticipación por parte del profesor de las habilidades y los resultados de un estudiante. Afectan significativamente la motivación y el rendimiento del alumno. El profesor puede comunicar expectativas positivas hacia los estudiantes y así contribuir a reducir su ansiedad en clase (Ej., comunicar dichas expectativas claramente, esperar por igual a que el estudiante responda tras hacerle alguna pregunta, evitar distinciones innecesarias sobre rendimiento entre estudiantes, tratar a todos los estudiantes por igual, etc.).

Efecto Pigmalión (también llamado **Profecía autocumplida**): Expectativa no fundamentada que se acaba haciendo realidad porque así se espera. Por ejemplo, el progreso excepcional de un estudiante como consecuencia de las expectativas altas que tiene el profesor.

Efecto de la expectativa sostenida: Sucede cuando, a pesar de las mejoras del estudiante, el profesor no cambia sus expectativas para considerar mejoras.

Emoción: Patrón complejo de cambios, incluyendo respuestas fisiológicas, sentimientos, procesos cognitivos y conductas motóricas, como respuesta a una situación percibida como significativa para el sujeto.

Factor de riesgo: Presencia de una variable que puede afectar la probabilidad de que un problema de comportamiento aparezca en personas, a lo largo del tiempo y/o en determinados contextos.



Hábitos de vida: Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes.

Hipótesis: Explicación tentativa y comprobable de la relación entre dos (o más) eventos o variables. A menudo se entiende como una predicción sobre cierto resultado que se producirá si se dan ciertas condiciones específicas.

Incentivos: Estímulos externos o internos que informan y/o refuerzan la conducta de un sujeto aumentando la probabilidad de ocurrencia de esa conducta.

Inferencia: Conclusión alcanzada sobre algo mediante razonamiento inductivo o deductivo.

Inteligencia: Habilidad para modificar y ajustar la propia conducta para conseguir con éxito nuevos objetivos. Implica diferentes procesos mentales y su naturaleza puede variar dependiendo de la (sub)cultura en la que se esté inmerso.

Inteligencia emocional: Tipo de inteligencia definido como la habilidad para percibir, procesar y expresar emociones de manera precisa y apropiada, de utilizar emociones para facilitar el pensamiento, para comprender y analizar emociones, para usar conocimiento emocional de manera efectiva y para regular tus propias emociones y promover crecimiento emocional e intelectual.

Interés: Efecto motivacional de los valores y el conocimiento.

Funcionalismo: En Psicología, perspectiva que se centra en identificar

las relaciones funcionales presentes en las interacciones entre el sujeto y el contexto o ambiente.

-  **Locus de control interno** (locus significa localización): Cuando una persona atribuye sus éxitos o fracasos a factores controlables, como el esfuerzo personal o la habilidad. También es referido por algunos autores como Autoeficacia.
-  **Locus de control externo:** Cuando una persona atribuye sus éxitos o fracasos a factores fuera de su control, como la suerte o la dificultad de la tarea. Suele disminuir la autoestima.
-  **Metacognición:** Habilidad utilizada por un individuo para informar o monitorizar sus propios procesos de pensamiento.

Modificación de conducta: Conjunto de técnicas y procedimientos, basados en el condicionamiento operante de la conducta, que se utilizan para aumentar o reducir las probabilidades de ocurrencia o no ocurrencia de comportamientos deseables o indeseables, respectivamente.

Modificación de conducta cognitiva: Procedimiento para internalizar instrucciones verbales para desarrollar autocontrol.

Motivación: Estado interno que energiza, dirige y sostiene la conducta.

Motivación intrínseca: El deseo de realizar una actividad por curiosidad, por el desafío de hacerla, o por el placer inherente a su realización.

Motivación extrínseca: El deseo de realizar una actividad por la recompensa que se obtenga a cambio, y no por la actividad en sí misma.

-  **Motivación de Logro:** Tendencia generalizada de luchar y buscar el éxito y elegir actividades orientadas a objetivos y al éxito/fracaso. Unos entienden que es un rasgo estable e inconsciente, cuyo origen está en la familia y el grupo cultural del niño, que se puede fomentar incentivando la autonomía, la realización, la iniciativa y

la competitividad del niño por parte de los padres. Otros la entienden como un conjunto de creencias conscientes y valores moldeados principalmente por las experiencias recientes con éxitos y fracasos y por factores en la situación inmediata como la dificultad de la tarea o los incentivos disponibles.

Motivación resultante: Además de la motivación de logro, todos tenemos la necesidad de evitar el fracaso y dependiendo de cuál es la dominante actuamos de una forma o de otra.



Meta: Lo que un individuo se esfuerza por lograr; dirigen nuestra atención a la tarea, movilizan esfuerzos, incrementan persistencia. Parámetros que condicionan las metas: Claridad, concreción, contenido-dificultad, plazo de tiempo, retroalimentación que subraye el progreso, aceptación de las metas.

Meta de aprendizaje: Propia de estudiantes que se centran en la tarea y en el desempeño, tienden a elegir desafíos, cursos difíciles que les permitan aprender. Cuando se encuentran con dificultades su motivación y persistencia crecen. Tienden a utilizar más estrategias de aprendizaje metacognitivas o autorreguladas.

Meta de desempeño: Propia de estudiantes que se centran en los resultados y en la evaluación del desempeño, tienden a elegir cursos fáciles que les permitan obtener buenas notas y evitar situaciones desafiantes. Cuando se encuentran con dificultades se desaniman y su ejecución se deteriora, tienden a caer en una especie de patrón de indefensión, pues creen que tienen pocas posibilidades de obtener buenos resultados y notas.

Percepción: Proceso cognitivo básico mediante el cual a una imagen sensorial se le asigna un significado.

Principio: Descripción de cómo una variable influye en otra. Se genera cuando investigaciones comparables arrojan resultados similares una vez tras otra.



Principio de Premack (o también “Ley de la Abuela”): Técnica o procedimiento de modificación de conducta mediante la que un estu-

diante se gratifica a sí mismo con una actividad que le resulte muy reforzante (Ej., chatear con los amigos, pasar apuntes, etc.), sólo después de realizar otras actividades menos gratificantes (Ej., estudiar, asistir activamente a clase, etc.).

Problema: Situación en la que un individuo quiere alcanzar un objetivo, sin saber cómo conseguirlo en ese momento.

Reforzador: Toda consecuencia que aumenta la probabilidad de emitir una conducta.

Relación funcional: Existe una relación funcional entre dos o más variables cuando comparten varianza. Es decir, que alguna dimensión de una de las variables (Ej., frecuencia, magnitud, duración, etc.) está asociada con alguna dimensión de otra variable. En otros términos, una relación funcional existe cuando hay una relación matemática demostrada entre ambas.

Relación causal: Dos variables tienen una relación causal cuando mantienen una relación funcional, la variable causal hipotetizada precede el efecto, hay un mecanismo lógico para la relación causal hipotetizada, y las explicaciones alternativas a la covarianza observada pueden ser razonablemente excluidas.

 **Retroalimentación (Feedback) intrínseco:** Información que procede directamente de la realización de la actividad.

 **Retroalimentación (Feedback) extrínseco:** Información que procede indirectamente de la realización de la actividad, por ejemplo, de otras personas.

 **Variable:** Características de la realidad que puedan mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra, de una persona a otra, o de un país a otro (Ej., edad, ingresos, número de habitantes, etc.), es decir, que se puede medir.

 **Variable causal:** Variable que controla una proporción de la varianza de otra variable. Las variables causales preceden y están correlacionadas con sus efectos, tienen una conexión lógica con sus efectos.

tos y la asociación entre la variable causal y el efecto no puede ser completamente atribuida a un efecto común de otra variable.

Variable dependiente: Variable cuyo valor es el resultado de los cambios en una o más variables independientes.

Variable independiente: Variable cuyo valor, al modificarse, genera cambios en los valores de una o más variables dependientes.

Variable mediadora: Variable que explica la relación entre otras dos variables, de manera similar a un mecanismo causal.

Vulnerabilidad: Probabilidad de que una persona desarrolle un comportamiento disfuncional, al quedar expuesta a determinadas condiciones.

