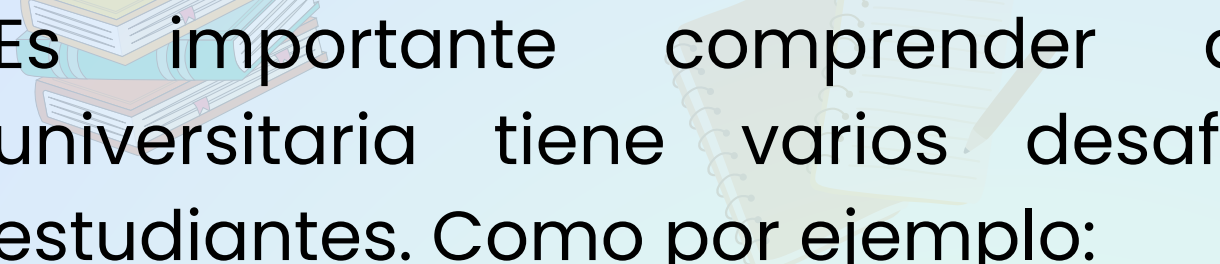





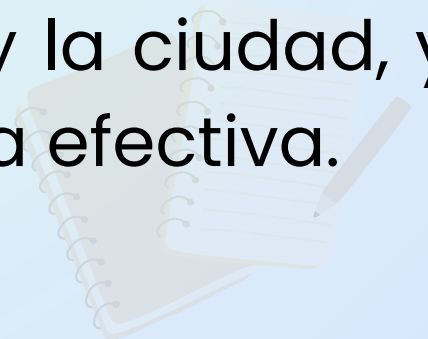
TIPS PARA MI ADAPTACION UNIVERSITARIA





Es importante comprender que la adaptación universitaria tiene varios desafíos para los y las estudiantes. Como por ejemplo:

- 
- Académicos: Ajustarse a un nivel diferente de exigencia académica y a diferentes estilos de enseñanza dado la diversidad de profesores.
 - Sociales: Formar nuevas amistades y redes de apoyo y dejar también amistades antiguas del colegio.
 - »»»»» - Personales: Manejar la independencia y la responsabilidad personal, ser más autónomo y muchas veces alejarse de la familia cuando vivimos en regiones diferentes a nuestra casa de estudio.
 - Logísticos: Familiarizarse con el campus y la ciudad, y aprender a gestionar el tiempo de manera efectiva.





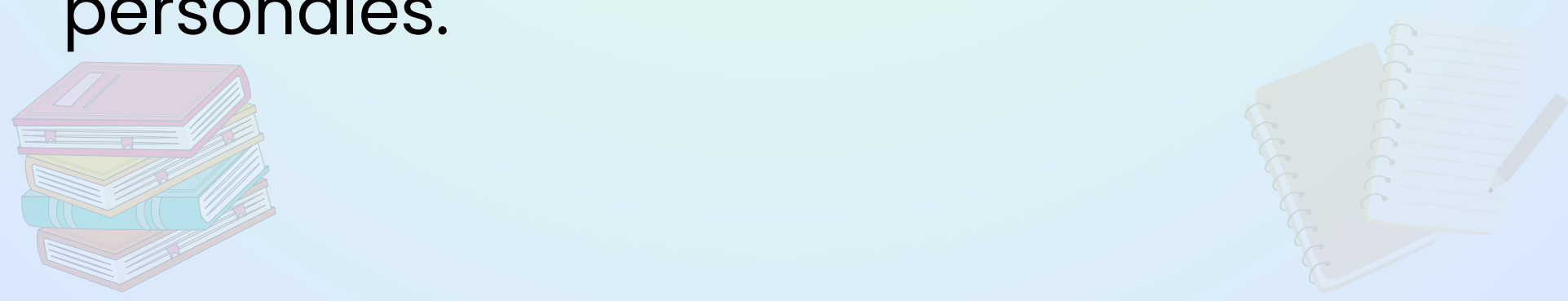


¿QUÉ TIPS ME PUEDEN SERVIR PARA SOBRELLEVAR ESTE PROCESO?



Organización y Gestión del Tiempo

- 
- **Calendario:** Utiliza un calendario físico o digital para anotar fechas importantes, como exámenes, entregas de trabajos y eventos sociales.

- 
- **Lista de Tareas:** Mantén una lista diaria de tareas para asegurarte de que cumples con tus responsabilidades académicas y personales.
- 

Participación Activa en Clases

- Asistencia Regular: Asiste a todas tus clases para no perderte información importante.
- Participación: Participa en discusiones y pregunta cuando tengas dudas. Esto no solo mejora tu comprensión, sino que también te ayuda a construir relaciones con tus profesores.

Construcción de una Red significativas

- Actividades Extracurriculares: Únete a clubes, sociedades y equipos deportivos para conocer a otros estudiantes con intereses similares.
- Eventos Sociales: Asiste a eventos y actividades organizadas por la universidad para ampliar tu red social.

Cuidado Personal y Bienestar

- Salud Física: Mantén una dieta balanceada, haz ejercicio regularmente y duerme lo suficiente.
- Salud Mental: Utiliza los servicios de consejería y bienestar de la universidad si sientes estrés o ansiedad.

Adaptación al Entorno

- Explora el Campus: Dedica tiempo a explorar el campus y sus alrededores para familiarizarte con los edificios, instalaciones y servicios.
- Transporte: Aprende las rutas de transporte público y otros medios de transporte disponibles.

Uso de Recursos Universitarios

- Biblioteca: Familiarízate con los recursos de la biblioteca y cómo acceder a ellos.
- Servicios de Apoyo : Aprovecha los servicios de tutoría, asesoramiento académico y talleres de habilidades de estudio.

La clave para la adaptación es mantener un equilibrio entre las responsabilidades académicas y personales, participar activamente en la vida universitaria y utilizar todos los recursos disponibles para apoyarte en este nuevo capítulo de tu vida.