

CONSTRUYE TU PLAN DE ADAPTACIÓN UNIVERSITARIO



¿SE TE DIFICULTA REALIZAR ACTIVIDADES QUE AYUDEN CON TU ADAPTACIÓN?

Es posible crear un plan que te ayude a la adaptación, tomando en consideración aspectos que sean fundamentales para ti, tales como:

- 1) Académico.
- 2) Social.
- 3) Personal.

Ahora que tenemos los puntos centrales podemos comenzar a definir como plantearemos cada dimensión para el semestre que requieras, en este caso, pensaremos en el primer semestre universitario.

¿SE TE DIFICULTA REALIZAR ACTIVIDADES QUE AYUDEN CON TU ADAPTACIÓN?

Primer mes:

Académico: Es importante ir familiarizandose con los profesores y tus compañeros, por lo tanto tendré que asistir a clases para lograr conocer y sentirme cómodo/a en el ambiente.

Social: Deberé asistir a algunas actividades extracurriculares que realice la universidad para comenzar a conocer a nuevas amistades, en lo posible deberé unirme a algún club o deporte que me ayude a socializar.

Personal: crearé un horario que me permita tener un espacio equilibrado, para mi, mi familia y mis otras amistades.

¿SE TE DIFICULTA REALIZAR ACTIVIDADES QUE AYUDEN CON TU ADAPTACIÓN?

Segundo y tercer mes:

Académico: En este momento ya empezamos a percatarnos si necesitamos de apoyo en algunas materias, adelantate y conoce los servicios de tutorías, si es necesario solicita ayuda.

Social: Profundiza un poco más en conocer a tus compañeros que fueron tus primeras redes, puedes también conocer a otros en voluntariados, ferias y otras actividades participativas.

Personal: Ajusta tu rutina y horarios, no dejes tu cuidado personal en segundo orden.

¿SE TE DIFICULTA REALIZAR ACTIVIDADES QUE AYUDEN CON TU ADAPTACIÓN?

Cuarto y quinto mes:

Académico: Ya estás más avanzado/a en el semestre, puedes crear tus propios grupos de estudio o asistir a tutorías en tu facultad.

Social: Es hora de mantener un equilibrio entre lo social y lo académico, a esta altura ya debes saber que actividades son de tu interés, deja las que creas que no aportan en tu proceso.

Personal: Ten un plan de autocuidado físico y mental, si es necesario buscar ayuda ya conocerás los servicios que te ofrece la universidad.