

EL PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA UNIVERSIDAD



["Los Libros"](#) por [Wokandapix](#) con una licencia [CC BY-SA 2.0](#)

En PsiCall, sabemos que durante los primeros días de vida universitaria se experimentan una mezcla de sensaciones, que pueden abarcar desde la ilusión por la nueva experiencia, hasta la inseguridad o miedo por lo desconocido o incluso a que no se cumplan nuestras expectativas. El proceso de adaptación a la vida universitaria suele ser gratificante, pero no siempre es todo lo fácil que nos gustaría. Puede resultar beneficioso conocer qué implica a nivel emocional, este proceso de adaptación y cómo podemos afrontarlo de una forma adaptativa; ayudándonos, por supuesto, de nuestros recursos y nuestros intereses personales.

Emociones como la ansiedad, la inseguridad o el nerviosismo son una herramienta útil que nos mantiene alerta cuando cambia nuestro contexto físico y social, ayudándonos a fijar mejor la información y a comprender de un modo más rápido el nuevo entorno, sus códigos, costumbres, etc. La tristeza aparece, en algunos momentos, para recordarnos que nuestra familia o amigos puede que estén lejos y que son importantes para nosotros. Pero puede ocurrir que estas emociones sean demasiado intensas y den lugar a posibles alteraciones en nuestro día a día: disminución o aumento del apetito, problemas para concentrarnos, inquietud, malestar en el estómago o dificultades para dormir.

Por todo esto, es importante que sepamos identificarlas, normalizarlas e intentar gestionarlas de forma, que nos afecten lo menos posible. En el siguiente punto os proponemos algunas estrategias que podrían ser de utilidad en este sentido.

ESTRATEGIAS DE MANEJO. FORMAR PARTE ACTIVA DE LA DINÁMICA UNIVERSITARIA:

A continuación, exponemos algunas ideas o estrategias que podrían resultarnos útiles:

1. **APÓYATE EN TU ENTORNO:** hablar de tus preocupaciones con otras personas como familiares y amigos, hacen que éstas sean más llevaderas. Dedicar tiempo a conocer a tus compañeros, no estás solo y hay muchos alumnos nuevos en tu situación.
2. **CONFÍA EN LAS PERSONAS DE REFERENCIA:** existen personas a las que puedes consultar en caso de necesitarlo, ya sea en la facultad, en tu colegio mayor... En definitiva, pide ayuda cuando lo precisas.

3. **IMPLÍCATE EN LA VIDA UNIVERSITARIA.** Existen numerosos recursos en la universidad para realizar actividades y conocer gente. Puedes recurrir a grupos de estudio, de teatro, equipos deportivos, Delegación de Estudiantes... ¡Existen muchas opciones!
4. **PLANIFÍCATE CON ANTELACIÓN** momentos de mayor carga como hacer la mudanza a tu nueva casa, preparar exámenes o entregar trabajos. Así, podemos sentirnos más tranquilos.
5. **CUÍDATE:** Descansa y sigue una buena alimentación. Reserva momentos para relajarte, hacer algo de deporte y realiza actividades que te resulten agradables. Nuestra salud física también es importante.
6. **RECUERDA** si ya has vivido alguna etapa de cambio parecida, en aquel momento es posible que solucionases de manera exitosa las dificultades. **¡TIENES LAS HERRAMIENTAS!** Es importante que nos valoremos a nosotros mismos, sobre todo en situaciones de estrés.
7. **AYÚDATE A ASUMIR EL CAMBIO.** Presta atención a aquellos momentos donde te sientas de una forma agradable, es recomendable darse cuenta de las situaciones que nos generan bienestar. En esta guía puedes encontrar alguna ideas de cómo hacerlo http://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/manual-psicologia_definitivo-pdf-58acb107d234f.pdf
8. **TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITES:** la adaptación a la vida universitaria es un proceso secuencial que no ocurre de un día para otro. Alcanza tus objetivos uno a uno y respeta el ritmo de tu proceso.

Y recuerda, que en [PsiCall UCM](#), estamos también a tu disposición cuando necesites hablar o quieras realizarnos alguna consulta. Llámanos al **913945200** o envíanos un correo a psicall@ucm.es.