



PARA TERMINAR CLASES UNIVERSITARIAS DURANTE EL COVID-19

Vol 17 Número 7

Transitions to Adulthood Center for Research

Abril de 2020



ESTE ES UN MOMENTO DIFÍCIL PARA TODOS. A los estudiantes universitarios se les ha pedido que abandonen el campus y terminen el semestre de forma remota, lo que puede ser algo a lo que no estén acostumbrados. Mientras este es un ajuste difícil para la mayoría de los estudiantes universitarios, este cambio puede ser más difícil para los adultos jóvenes con condiciones de salud mental. Dado que tratar de terminar el semestre de forma remota puede ser un desafío, hemos recopilado algunos consejos que pueden ser útiles. Muchos de estos consejos fueron adaptados de nuestro documento *Apoyo a estudiantes universitarios con condiciones de salud mental a raíz del COVID-19 disponible aquí en nuestro sitio web.*

- Si tiene una persona de apoyo (por ejemplo, proveedores de accesibilidad / discapacidad en el campus, proveedor de apoyo educacional o proveedor de servicios de salud mental), comuníquese con ellos para obtener ayuda.
- Encuentre formas significativas de mantenerse conectado con sus amigos y campus.
- Si es elegible y aún no lo ha hecho, comuníquese con la Oficina de Discapacidades / Accesibilidad de su universidad para ver si puede completar la documentación para solicitar acomodaciones.
- Descubra cuál es el procedimiento de su universidad para proporcionar servicios de salud mental de forma remota.
- Comuníquese con el Departamento de Ayuda Financiera para ver si su universidad ayuda a conectar a los estudiantes de recursos médicos con las tecnologías necesarias para participar en línea.
- Sea su propio abogado. Identifique sus necesidades y trabaje con su proveedor, profesor, universidad, etc. para satisfacerlas.
- Tenga expectativas realistas para sí mismo durante este tiempo agitado. Puede tomar tiempo adaptarse. Es posible que deba probar varias tácticas diferentes para encontrar una que funciona para usted.
- Permanezca conectado con sus profesores, compañeros de clase, proveedores de servicios y otros apoyos.
- Utilice YouTube y otros recursos para figurarse maneras de estar organizado/a y hacer las cosas.

Consejos para ayudarle a hacer su trabajo

ORGANIZACIÓN FÍSICA:

- La organización física crea organización mental.
- Piense en crear espacios en casa donde pueda realizar diferentes tipos de trabajo.
- Piense en las circunstancias / lugares en los que se desempeña mejor en determinadas actividades. ¿Dónde [escribe / piensa / estudia / prepara] mejor para [cada curso]?
- Imite lo que le haya funcionado anteriormente. Si estudiaba en la biblioteca con un compañero de clase para cierto curso, recree esto con un software de videoconferencia.



ORGANIZACIÓN MENTAL:

- Tenga una rutina diaria y manténgala.
- Ponga todas las asignaciones en un calendario y asegúrese de tomar en cuenta las diferencias en los horarios.
- Haga una lista de tareas diarias.
- Cree incentivos en su horario para ayudarlo/a a hacer las cosas que desea hacer.

MINIMIZAR LA DISTRACCIÓN:

- Asegúrese que su área de trabajo esté limpio y no esté frente a distracciones.
- Motívese con una lista de tareas por hacer.
- Limite la frecuencia con que consulta email: establezca un máximo diario, como 3 veces al día.
- Desactive las notificaciones de las aplicaciones.
- Silencie su teléfono; tal vez puede esconderlo si es una tentación demasiado grande.
- Programe tiempo libre para “explorar” sus apps favoritas.

Recursos en Línea

- [Los 7 consejos a un estudiante universitario para lograr la transición a clases en línea](https://mhanational.org/blog/college-students-7-tips-transitioning-online-classes) (https://mhanational.org/blog/college-students-7-tips-transitioning-online-classes)
- [Ayuda a los estudiantes universitarios para sobrellevar el COVID-19: estos 4 consejos ayudarán al estudiante universitario a sobrellevar la tormenta del coronavirus](https://www.psychologytoday.com/us/blog/college-wellness/202003/helping-college-students-cope-covid-19) (https://www.psychologytoday.com/us/blog/college-wellness/202003/helping-college-students-cope-covid-19)
- [Manejo del estrés de vivir en el hogar durante la universidad](https://www.activeminds.org/blog/managing-the-stress-of-living-at-home-for-college) (https://www.activeminds.org/blog/managing-the-stress-of-living-at-home-for-college)
- [Dormir, cuidarse a sí mismo, y compartir un ambiente interior productivo y saludable](https://youtu.be/cUgG44KRvMA) (https://youtu.be/cUgG44KRvMA)
- [Apoyo a estudiantes universitarios con problemas de salud mental a raíz del Covid-19](https://youtu.be/jwGM4IS2oXY) (https://youtu.be/jwGM4IS2oXY)
- [Consejos para ayudar a los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19](https://www.mcleanhospital.org/news/tips-help-college-students-during-covid-19-pandemic) (https://www.mcleanhospital.org/news/tips-help-college-students-during-covid-19-pandemic)
- [Transitions to Adulthood Center for Research COVID-19](https://www.umassmed.edu/TransitionsACR/coronavirus). Recursos para jóvenes y adultos jóvenes (https://www.umassmed.edu/TransitionsACR/coronavirus)

Recommended Citation: Mullen, M. G., & Logan, D. (2020). Finishing College Classes During COVID-19. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School, Department of Psychiatry, Implementation Science and Practice Advances Research Center (ISPARC), Transitions to Adulthood Center for Research.

The contents of this tip sheet were supported in part under grants with funding from the National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR), United States Departments of Health and Human Services (NIDILRR grant number 90RTEM0005, The Learning and Working Transitions RRTC). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this tip sheet do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, or HHS and you should not assume endorsement by the Federal Government.

This publication can be made available in alternative formats upon request through TransitionsACR@umassmed.edu

