



Guía Tutoría Personal



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
SAN ANTONIO

PRESENTACIÓN

LA TUTORÍA PERSONAL EN LA UCAM

Estimado alumno, la guía que ahora estás leyendo ha sido preparada pensando en ti. Con ella queremos darte la bienvenida a la UCAM y presentarte un plan de apoyo y orientación personalizado, que te será de gran utilidad en la etapa universitaria que ahora comienzas: LA TUTORÍA PERSONAL.

En este documento pretendemos darte a conocer qué es y qué no es este plan de apoyo, así como las razones por las que es importante que hagas uso de él. En los diferentes anexos, hemos querido transmitirte información relevante y útil para ti. Te invitamos a que lo leas y a que no te desprendas de él pues es posible que necesites volver a releerlo en algún otro momento.

Deseamos que tu estancia en la Universidad no sea sólo un “paso” por ella, sino que la Universidad “pase” por tu vida. Que con tu esfuerzo y voluntad puedas alcanzar las metas e ilusiones que tienes al iniciar tus estudios universitarios. Desde ahora, puedes contar con nuestra ayuda.

El Cuerpo de Tutores Personales

¿QUÉ ES LA TUTORÍA PERSONAL?

Es una ayuda que te ofrece esta Universidad. Consiste en poner a tu disposición una persona, un tutor, dedicada a acompañarte en toda tu etapa universitaria. Tu tutor forma parte del claustro de profesores de titulación y su participación en la misma es real y efectiva.

Con tu tutor tendrás una serie de entrevistas personales concertadas cada cierto tiempo. Estas entrevistas no son obligatorias. Son un derecho que tú tienes, no un deber. Sólo tendrán lugar si tú quieres

Durante el primer año de tu estancia en la Universidad, será tu tutor el que tomará la iniciativa y se pondrá en contacto contigo, aunque tú podrás también acudir a él siempre que lo desees. Durante el segundo año y consecutivos la iniciativa de las tutorías personales recaerá principalmente sobre ti, de modo que serás tú el que deberás acudir a tu tutor cuando lo consideres oportuno y concertar con él las entrevistas.

Estas tutorías son personalizadas y se realizan en un clima de confianza y absoluta confidencialidad.

Aunque la tutoría personal es voluntaria, tu participación en la misma se podrá computar dentro de la asistencia exigida para cursar en evaluación continua, en aquella asignatura que desees, con un máximo de dos horas por cuatrimestre.

Este plan de apoyo y orientación personalizado está destinado a todos los alumnos de la Universidad, sin excepción, ya que busca complementar tu formación con contenidos que no se dan en las aulas.

Las Tutorías Personales van más allá de lo académico, intentan favorecer tu crecimiento personal.

La Tutoría Personal pretende:

Optimizar tu rendimiento, ya que:

- Favorece tu adaptación e integración en la Universidad.
- Te asesora y orienta en la gestión de tu carrera académica.
- Te capacita para el desarrollo de estrategias de aprendizaje y técnicas de trabajo intelectual.
- Te ayuda a gestionar tu tiempo de forma eficiente, mejorando tu capacidad de organización y planificación.
- Te motiva para tomar decisiones y descubrir tus inquietudes profesionales.

Potenciar tu desarrollo personal, pues:

- Te orienta en la adquisición de hábitos de vida saludables: sueño, ejercicio, descanso...
- Promueve el conocimiento de ti mismo y fomenta tu responsabilidad.
- Trabaja contigo para desarrollar habilidades personales y sociales que faciliten tu desenvolvimiento humano y profesional.
- Te anima para que tu vida esté presidida por sólidos valores.

¿QUÉ NO ES LA TUTORÍA PERSONAL?

- La Tutoría Personal no es como la que hacías en el Instituto. Aquí la atención es individual y continuada en el tiempo.
- La Tutoría Personal no es como el horario de atención de alumnos de las asignaturas, ni como la tutoría docente o académica. Son dos cosas diferentes. Cada uno tiene su propio ámbito de actuación.
- La Tutoría Personal no es para controlarte. Tu tutor no es un policía que vigile lo que haces o dejas de hacer.
- Tu tutor no está para justificarte ante los profesores por tu no asistencia o la falta de implicación en la carrera.
- El tutor no es el encargado de realizar por ti las tareas administrativas de secretaría o de gestión académica.
- Tu tutor no es un “solucionador” de las cuestiones que tú tienes que asumir y resolver.
- Tu tutor no decide por ti.

¿PARA QUÉ LA TUTORÍA PERSONAL?

¿Por qué la UCAM pone un tutor personal a cada alumno?

Porque tú como alumno, y especialmente como persona, eres único y muy importante. Desde sus comienzos la UCAM estableció la Tutoría Personal como respuesta a las necesidades académicas y personales que os soléis encontrar al llegar a la Universidad. Con este trato personalizado vas a tener más facilidades para abordar tu etapa universitaria.

¿Cuáles son las dificultades que nos encontramos los estudiantes al llegar a la Universidad?

Entre otras, el desconocimiento de la Universidad como institución educativa, su funcionamiento, la información superficial sobre la carrera que estudias, falta de información sobre el sistema de becas, técnicas de estudio insuficientes, conocimiento y gestión de los créditos, desconocimiento sobre la evaluación continua, la obligatoriedad de la asistencia, lo que supone un nuevo modo de vida al cambiar de ciudad, de entorno familiar, de amigos...

¿Y cómo nos ayudan las Tutorías Personales?

Tu tutor conoce bien cómo funciona tu Universidad y los estudios que realizas.

Te ayuda a que reconozcas tus capacidades, intereses, motivaciones, valores y aptitudes.

¿Y cómo me puedo poner en contacto con mi tutor?

Al inicio de tus estudios conocerás quién es tu tutor, la persona que estará encargada de acompañarte a lo largo de toda tu estancia en la Universidad. Se pondrá en contacto contigo para presentarse y te explicará la dinámica de funcionamiento de las Tutorías Personales.

En cualquier caso, siempre podrás encontrar a tu tutor a través de la secretaría de la titulación a la que pertenezcas.

Y si me va bien en todas las asignaturas y no tengo problemas... ¿para qué necesito un tutor?

Una alegría compartida es más alegría. Buscamos tu educación integral y tu formación en todos los niveles. El proceso de educación es algo que nunca termina.

¿Y si lo que quiero solamente es ser un buen profesional en mi carrera?

Con más motivo. Si quieres ser un buen profesional, una relación fluida con tu tutor te ayudará a conseguirlo.

¿CÓMO SE TRABAJA EN LA TUTORÍA PERSONAL?

¿De qué forma contribuye el tutor a mi formación?

Sirviéndose de dos instrumentos: las entrevistas personalizadas que puedes mantener con él y los seminarios de libre configuración que ofertamos.

¿Qué hace el tutor en las entrevistas personalizadas?

Tu tutor te orientará y asesorará en aquellos asuntos que tú le plantees procurando dar respuestas a tus expectativas y velará para que tu formación sea completa y te propongas objetivos y metas más amplios. Pero serás tú quien tome tus decisiones.

Las competencias que se trabajan en las tutorías son tu Adaptación e integración en la universidad, tu capacidad de estudio, tu capacidad de organización y planificación, tu habilidad en relaciones interpersonales y tus Actitudes, valores y habilidades personales. Con las tutorías personales adquirirás más fácilmente y mejor aquellas competencias generales que cualquier estudiante de grado debe haber adquirido al finalizar sus estudios.

¿Qué se espera de mi en la Tutoría Personal?

Que acudas con asiduidad a las entrevistas con tu tutor para ir concretando en qué aspectos puedes mejorar y cómo hacerlo.

Para que tu tutor pueda orientarte bien es preciso que te des a conocer y le hagas saber cuáles son tus necesidades, inquietudes, deseos, temores, expectativas... De ti y de tu interés para aprovechar esta ayuda personalizada depende principalmente el éxito de la Tutoría Personal.

Entonces, ¿qué me encontraré cuando acuda a una entrevista?

Encontrarás un espacio en el que poder expresarte libremente, y una persona cualificada para ayudarte y escucharte, con la que puedes contrastar opiniones en un ambiente distendido y confidencial.

¿Tiene algún reconocimiento académico la asistencia a Tutorías Personales?

Sí. Al final del semestre, puedes computar hasta un máximo de dos horas como horas de asistencia a una clase teórica de la asignatura que desees.

Para ello, en cada tutoría personal que realices se dejará constancia del tiempo que has empleado en la misma. Podrás recibir un justificante firmado por tu tutor en el que se especifica día y horas en las que has mantenido la tutoría. En la última semana de clase de cada cuatrimestre, deberás informar a tu tutor, por escrito o por e-mail en qué asignaturas desees que se te computen esas horas.

¿En qué consisten los seminarios de libre configuración que oferta el Cuerpo de Tutores?

En estos seminarios se tratan asuntos de interés general como la manera de abordar el estudio con éxito, la forma de sacar el mayor partido posible a nuestro paso por la Universidad, la importancia de aprender a pensar con rigor para formarnos nuestra propias opiniones...

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Finalizados los estudios de bachillerato, el paso a la Universidad impone nuevos ritmos de vida y la necesidad de organizar y planificar mejor el tiempo para poder disfrutar de todas las posibilidades que la vida universitaria ofrece.

El tiempo es un recurso “no renovable” por eso es importante planificar y organizar las actividades que te propongas. La habilidad para organizar y planificar tu tiempo es una de las competencias necesarias para lograr el éxito en esta nueva etapa que comienzas, además es muy valorada en el campo laboral.

Como ves es necesario cambiar el *chip*; los estudios universitarios son diferentes y, aparentemente, vas a encontrarte con más tiempo y más libertad.

El ingreso en la vida universitaria te puede parecer desafiante (las clases, el ritmo de estudio y de trabajos, etc.) y distinto al que estabas acostumbrado hasta ahora. No te inquietes, es normal, date un tiempo para ajustarte gradualmente a las nuevas exigencias académicas.

La organización y la planificación del tiempo es algo que también tienes que aprender. La eficacia con la que afrontes estos estudios va a depender en gran medida de lo que tardes en adquirir este hábito. Como todos los hábitos es algo que hay que ir entrenando, adquiriéndolo gradualmente y sin desanimarse a las primeras de cambio “por no cumplir el programa”, siempre puedes empezar de nuevo.

También es posible que sea la primera vez que vives fuera de casa (en un piso compartido, o en un colegio mayor, etc.), y que tengas que gestionar tu dinero (es importante hacerse un presupuesto mensual y mantenerse dentro de los límites). Estos hechos requieren un mayor compromiso y una mayor responsabilidad personal.

Desde el Cuerpo de Tutores Personales te hacemos algunas *recomendaciones para ayudarte a organizar y planificar mejor tu tiempo*.

- Es muy importante la *utilización de una agenda*. En ella debes anotar las fechas de los exámenes, las citas con tu tutor, las fechas de entrega de trabajos, etc. Debes consultarla diariamente y aprender a priorizar según las fechas y las actividades de que se trate. Para los estudiantes es aconsejable que la Agenda tenga al abrirla la visión de la semana en la que estás ya que ayuda a una mejor planificación y organización del tiempo. Las agendas en la que sólo se ve el día no ayudan tanto.
- Es imprescindible *tener tu propio horario de clases* semanales y el lugar donde se imparten, así como estudiar, siempre que te sea posible, todos los días a las mismas horas.
- Es importante *organizar el curso desde el principio y hasta el final*. Planificando bien las entregas de trabajos, los tiempos de estudio para cada asignatura, las actividades de ocio, etc. Lo mejor para evitar el estrés durante los exámenes es llevar las cosas al día para que no te “pille el toro”.
- *Aprende a decir “no”*. En la Universidad constantemente surgen actividades de todo tipo, pero tienes que tener en cuenta las prioridades que marque tu agenda, sean de ocio o de estudio.
- *No te confíes en dejar todo el trabajo para periodos largos de vacaciones*. Es necesario que la planificación del tiempo sea lo más realista posible. Las Navidades o la Semana Santa suelen ser periodos

muy propicios para el autoengaño. Si no estudias durante las semanas sin fiesta, menos estudiarás con fiestas por medio.

– *Haz que tus compañeros y amigos conozcan tus horarios.* Tan importante es que tú cumplas con tu programa como que tus amigos lo respeten.

– *Aprende a vivir en el momento presente,* es la mejor prevención contra el estrés. Respeta tus horarios de descanso y de sueño, tus horarios de comidas, etc. ¿Merece la pena preocuparse por algo que ya ha sucedido?, ¿se va a poder cambiar? ¿Merece la pena preocuparse por algo que no sabes si sucederá? Preocuparse no, ocuparse si.

– *No pierdas la perspectiva de los estudios,* al fin y al cabo es lo más importante que tienes entre manos y a lo que deben subordinarse el resto de actividades.

Después de las primeras semanas de clase ya has tenido ocasión de ver el funcionamiento de trabajo y estudio en la Universidad. Para ayudarte en la organización del tiempo te proponemos que te elabores tu propio *Planning semanal*, en el que junto a las clases y horas de estudios, puedas anotar las salidas con los amigos, actividades de ocio, etc. Planificando las actividades que sueles realizar te darás cuenta cómo el tiempo parece que se “agrandará”.

Para planificar una “semana tipo” te proponemos algunas preguntas que te ayuden a organizar la semana: ¿Tengo prácticas esta semana? ¿Cuándo tengo el próximo examen?; ¿cuándo tengo que entregar algún trabajo?; ¿tengo que quedar con algún amigo?; ¿tengo algún cumpleaños?; ¿tengo que comprar algo en concreto?; ¿tengo alguna actividad en la universidad?; ¿hacemos algo “en familia”?; ¿voy a ir al cine o a salir el fin de semana?

Modelo de *planning semanal*

1º Para elaborarlo sería conveniente que tuvieras una agenda en la que aparezca toda la semana cuando la abres. También te puede servir tener plantillas como la que te ofrecemos en el ejemplo. En ella debes planificar tu tiempo hora por hora: tus tiempos de clase, los de estudio, los tiempos de ocio o las fechas de entrega de trabajos, etc. Es importante que elabores un horario realista, flexible, revisable, por escrito y ante los ojos (características de todo buen horario).

2º Empieza rellenando todas las horas de clase que tienes (con el nombre de las asignaturas), sin olvidar las clases prácticas y los seminarios. Las clases teóricas cambian de un semestre a otro y las prácticas no son todas las semanas las mismas. Si esa semana tienes que presentar algún trabajo o tienes algún examen destácalo con algún color en el *planning*.

3º Determina tu tiempo de estudio. Debe ser ese tiempo en el que sabes que vas a sacar más rendimiento a tu trabajo intelectual. Para un universitario no deben ser menos de tres horas de estudio al día y, en lo posible, a la misma hora todos los días. Este horario de estudio debes de respetarlo, debe de convertirse en un hábito de vida; después de todo estudiar es tu actividad principal.

4º A continuación marca en el *planning* todas las actividades lúdico-deportivas que sueles hacer semanalmente. Por ejemplo lunes y viernes taller de pintura (o gimnasio) a las 20:00h, miércoles cine a las 22:00h. etc.

5º No te olvides de anotar los actos o actividades inusuales que tienes esa semana (boda, ir de compras, peluquería...)

6º Aprovecha las horas libres entre clases para estudiar en Biblioteca.

7º Una vez establecido el horario fijo de estudio viene la tarea de planificar qué estudiar en esas horas.

Para ello es importante:

- Ver cuáles son las prioridades esa semana (exámenes, trabajos...). Ordena lo que debes hacer según la importancia y planifica desde este prisma tu tiempo.
- Cuando no estés en época de exámenes, planifica tu tiempo de estudio bajo el prisma de la dificultad de cada asignatura. A más dificultad más horas de estudio que le debes dedicar.
- Divide las tareas complejas en tareas más pequeñas y ponte límites de tiempo para ir completando esas tareas.
- Planifica tiempos de repaso y revisión semanales.
- Deja horas libres para imprevistos.

Lo que pretendemos con esta propuesta de trabajo es que sepas valorar el estudio en su justa medida. En este momento el estudio ocupa gran parte de tu tiempo, por eso es necesario saber insertarlo en nuestra vida diaria.

Al comienzo de curso tu tutor puede ayudarte a poner encima de la mesa tus expectativas para el curso y a planificarlo, pero debes ser tú el que adquiera el hábito de planificar tu tiempo como mínimo semanal o quincenalmente.

Planning semanal

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SÁBADO</i>	<i>DOMINGO</i>
8 - 9 h.							
9 - 10 h.							
10 - 11 h.							
10 - 11,30 h.							
11,30 - 12,30 h.							
12,30 - 13,30 h.							
13,30 - 2,30 h.							
2,30 - 3,30 h.							
3,30 - 4,30 h.							
4,30 - 5,30 h.							
5,30 - 6,30 h.							
6,30 - 7 h.							
7 - 8 h.							
8 - 9 h.							
9 - 10 h.							
10 - 11 h.							
11 - 12 h.							

TÉCNICAS DE ESTUDIO EN LA UNIVERSIDAD

El estudio es, en la Universidad, tu principal tarea. Del Bachillerato o Formación Profesional a la Universidad hay generalmente un cambio cualitativo en las circunstancias que rodean al estudiante y que, en mayor o menor medida, influirán en la forma de concebir y abordar el trabajo intelectual, por ejemplo:

- Hay una mayor independencia personal y menos control externo. Llega la hora de que estudies para ti, pensando en tu porvenir, no sólo por lo que puedan decir tus padres.
- Es la preparación previa al mundo laboral. Momento de elaborar tu futuro. El estudio es, hasta llegar al mundo profesional, un verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar ver como algo inherente a nosotros mismos, algo que va a facilitar con toda seguridad nuestra posterior vida laboral.
- Se abre el mundo de las relaciones personales. Seguramente tendrás que encajar en tu agenda, junto con el estudio, tus momentos de actividades extrauniversitarias, de descanso y de reunión con los amigos. Recuerda que el estudio y el resto de tus actividades no deben convertirse en adversarios, sino en colaboradores.

Por eso es preciso organizar, elaborar y revisar esta tarea de forma ágil, activa y periódica, con el fin de que tu preparación sea lo más cualificada posible de acuerdo a tus posibilidades personales. Además, como has de aprovechar al máximo el tiempo de que dispones, *conocer y practicar técnicas y estrategias te facilitará el estudio y te ayudará a mejorar tu rendimiento académico.*

PREPARACIÓN AL ESTUDIO

Antes de comenzar a estudiar se requiere cuidar algunas condiciones que no hay que pasar por alto:

La atención y la concentración

Son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el trabajo intelectual es algo básico, pero para muchos estudiantes constituye un verdadero problema. Existen varios elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés por la asignatura.
- Las preocupaciones: causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender. Pueden ser por problemas familiares, problemas con los compañeros, con los amigos, preocupaciones amorosas, problemas de dinero, etc.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Recuerda: La atención y la concentración mejoran mediante entrenamiento. Si cada día ejercitas tu mente, te asombrarás de ver cómo cada vez adquieres una concentración más rápida y de mayor calidad.

Motivación e interés

- ¿Por qué estudias? ¿Qué deseas llegar a ser? ¿Qué puede aportar el estudio a tu formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en

tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérgate, sigue adelante. También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones.

– *Afronta los problemas.* Búscalas una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, el tutor, amigos... No te dejes derrumbar.

– Para eliminar el aburrimiento *estudia de una forma activa y dinámica:* con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas.

– Cuando estés en clase *toma apuntes*, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más puedes sacar partido. Algunas claves pueden ser:

- Adoptar actitudes positivas ante el profesor y la asignatura.
- Oír y comprender (postura).
- Mirar al profesor: escuchar con eficacia es mirar con atención.
- Localizar las ideas principales de la explicación.
- Preguntar lo que no comprendamos (dejando terminar la explicación): no intentemos salir de las clases sabiéndolo todo, pero sí entendiéndolo todo. Hay que asegurarse de que no tendremos dificultades cuando nos pongamos a estudiar.
- Controlar la atención: la mejor fórmula es tomar notas, porque nos mantiene físicamente activos e intelectualmente atentos. Además, realizar una buena toma de apuntes en clase te ahorrará el tener que pasarlos más tarde a limpio. Es aconsejable escribir anotaciones en los márgenes de tus apuntes, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

– *Se positivo* tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.

Recuerda: Es importante que estés intelectualmente activo.

El lugar de estudio

Tal vez puedas pensar que en la Universidad, cuestiones como el lugar de estudio, la iluminación, el mobiliario o el ruido son cosas de menor importancia, sin embargo no es así. No debemos olvidar que tenemos un organismo que posee sus propias reglas, y no podemos jugar con ellas. Cuidar unas condiciones físicas y ambientales te ayudará a concentrarte mejor y en menos tiempo a la hora de estudiar, y a evitar la fatiga mental. Algunas pautas son:

– Procura contar con una habitación o lugar definido para estudiar. Los estímulos novedosos no favorecen la concentración.

– El lugar de estudio ha de ser cómodo –aunque no tan cómodo que te provoque somnolencia–, con una mesa amplia, lisa, no muy baja, en la que se pueda dibujar, hacer ejercicios y estudiar.

– Una iluminación suficiente, ni escasa ni excesiva, porque produce fatiga visual.

– Una temperatura agradable, ni frío ni calor –lo más aproximada posible a los 18° C–.

– Suficiente ventilación que impida una atmósfera cargada –el cerebro necesita oxigenarse–.

– Para poder estudiar eficazmente, es necesario descansar lo suficiente todos los días, tanto por la noche –

entre 7 y media y 8 horas de sueño, como cuando llevemos mucho tiempo concentrados en una misma cuestión –unos 10 minutos por cada hora de estudio–.

– Cuidado con los distractores: el móvil, Internet, la televisión..., siendo estupendos instrumentos de comunicación, pueden convertirse en un problema para el trabajo y estudio universitario. Cuando llega la época de exámenes es frecuente que falte tiempo para prepararse de la forma más adecuada. Por eso es bueno que, durante el curso, te preguntes de vez en cuando: ¿se me escapa por algún sitio el tiempo?

EL ESTUDIO EN SÍ

Aprender a pensar: la búsqueda de ideas principales, los esquemas, resúmenes y repasos

Es muy importante que no estudies exclusivamente para aprobar exámenes o para obtener un título. Esto sin duda es necesario, pero *la tarea fundamental del estudiante universitario es aprender a pensar, aprender a ser personas de criterio*, que saben razonar sus posturas y exponer sus conocimientos, personas que saben ponderar y tomar decisiones entre diversas alternativas... Por eso, es necesario que los alumnos:

- Reflexionéis y os cuestionéis sobre aquello que se os enseña.
- Comparéis la nueva información en relación con las informaciones anteriores.
- Elaboréis nuevas estructuras de conocimiento. Es decir, debéis *elaborar, organizar e integrar lo que vais aprendiendo*, lo que equivale a originar nuevas estructuras mentales.

La mejor manera de favorecer este proceso es utilizar estrategias de aprendizaje. Vamos a desarrollar muy brevemente algunas de ellas:

- *Buscar y destacar siempre las ideas esenciales del texto a estudiar*, mediante el subrayado o la señalización de palabras clave. Existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan estas técnicas, ya que está demostrado que *la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan*. Por esto, es necesario que no sólo conozcas esta técnica, sino que también la domines y uses.
- *Estructurar los contenidos mediante esquemas y cuadros sinópticos*: El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una estrategia sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideres de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, etc.

- *Procesos de síntesis*: En la Universidad, una de las herramientas que más hay que dominar es el saber sintetizar en ideas fundamentales la gran cantidad de información que se maneja. El resumen es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. Éste debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión y de la lectura del texto. Con un buen conjunto de resúmenes de los distintos temas puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

La utilización de la memoria

Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales, pero lo importante es entender la memoria correctamente.

La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material.

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que *encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica*. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos.

La memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases: *Registrar, Retener y Rememorar*.

– *Registrar*: En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la primera lectura. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes...

– *Retener*: Tras una segunda lectura y comprendiendo lo que leemos, se comienza a plasmar en nuestra memoria –visual y cognitiva–, los contenidos. Es muy importante que estos se encuentren bien estructurados –por epígrafes, capítulos, áreas...– lo que facilitará su recuperación. Es en esta fase donde nos será de gran utilidad la utilización de las estrategias vistas: localizar las ideas principales, los esquemas o los resúmenes.

– *Rememorar*: Cuanto mayor haya sido la comprensión y organización de los contenidos de aprendizaje, más fácilmente podremos rememorarlos. Y, desde luego, cuanto más frecuentes hayan sido *los repasos de la materia*.

Los repasos

Podemos intentar meter en nuestra cabeza gran cantidad de contenidos, pero como no repasemos lo que vamos aprendiendo, siempre sentiremos esa desagradable sensación de “llevar las cosas entre alfileres”. Y es que cada repaso que hacemos de lo estudiado, *ayuda a asentar, organizar y consolidar* en nuestra mente los conocimientos adquiridos. En la falta de buenos repasos se encuentran muchos de los tropiezos en los exámenes, a causa de lagunas mentales o confusiones de términos.

Páginas web interesantes:

<http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/>

<http://comoestudiar.iespana.es/index.htm>

<http://www.educaweb.com/esp/secciones/seccion.asp?sec=4>

http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm

¿CÓMO ABORDAR LOS EXÁMENES?

Encontrarás en este apartado una serie de recomendaciones básicas, a tener en cuenta, con vistas a obtener resultados satisfactorios en los exámenes. De entrada, conviene recordar que la mayor garantía de éxito es una buena preparación. Por este motivo, todo lo que se ha indicado anteriormente sobre técnicas de estudio (en el anexo correspondiente) cobra especial relevancia ahora, de cara a un mejor rendimiento y su reflejo en la calificación del examen. De ordinario, la nota es el resultado de un largo periodo de estudio provechoso y de trabajo eficaz.

En la UCAM, como en el resto de universidades españolas, los periodos de exámenes se establecen generalmente de acuerdo con la división del año académico en dos semestres. A lo largo de ellos se distribuyen los dos tipos de exámenes más comunes: parciales y finales. Los finales se realizan en los meses de febrero y junio. Es importante que tengas en cuenta la importancia de ambos tipos de exámenes, ya que, al realizarse Evaluación Continua, si cumples con los requisitos de asistencia a clase, podrás eliminar materia si los apruebas. Por otra parte, las notas de los exámenes parciales suponen un tanto por ciento, en ocasiones grande, de la nota final de la asignatura en Junio, lo mismo que ocurre con la del examen final. Puede darse el caso de aprobar el examen final y no aprobar la asignatura en la convocatoria de Junio porque el resto de porcentajes (parciales y trabajos) son muy bajos. Por eso, no deberías dejar de presentarte a ninguno, salvo por causa de fuerza mayor justificada (enfermedad, hospitalización, fallecimiento de un familiar cercano...). También te recordamos que la primera vez que se cursa una asignatura la convocatoria de Junio es en Evaluación Continua y siempre se gasta esa convocatoria aunque no te presentes al examen final.

Vamos a considerar seguidamente una serie de pautas o consejos prácticos, que hemos distinguido bajo el aspecto de su aplicación secuencial en el tiempo.

ANTES DEL EXAMEN

- Debes conocer con suficiente antelación las fechas de cada examen para realizar una buena planificación temporal del estudio.
- Infórmate con precisión sobre los contenidos que entran para el examen, así como la técnica de examen que el profesor va a utilizar y los criterios de calificación.
- Asegúrate de que dispones de todo el material de estudio necesario (apuntes, libros, atlas...)
- Dedicar el tiempo de estudio adecuado para realizar todas las tareas que necesites antes del examen: revisar material, hacer esquemas, repasar los temas, etc...
- Puedes aumentar la confianza en ti mismo/a revisando frecuentemente el material.
- La víspera del examen es el momento de proceder a un último repaso de los esquemas, resúmenes o síntesis ya elaborados.
- Si te sientes nervioso trata de tranquilizarte con alguna técnica de relajación.
- Piensa positivamente sobre ti mismo y tus posibilidades.
- Descansa lo suficiente la noche anterior y desayuna o almuerza algo ligero.

- Evita la ansiedad llegando al examen con suficiente antelación para sentarte en un sitio donde te encuentres cómodo.
- No cambies impresiones con gente que pienses puede hacerte dudar sobre tu preparación.
- Acude al examen con el material e instrumentos necesarios para su realización.

DURANTE EL EXAMEN

- Lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.
- Céntrate en el examen y no estés pendiente de tus compañeros.
- Si te pones nervioso utiliza alguna técnica de relajación.
- Procede según la técnica del examen:

A. PRUEBAS ESCRITAS

A.1. Prueba Objetiva (Test):

- Identifica si es de evocación (completar frases sin terminar o contestar preguntas cortas) o de reconocimiento elegir una opción entre varias, de verdadero o falso.
- Debes saber si penalizan las respuestas incorrectas y , en caso positivo, plantearte hasta qué punto puedes arriesgarte.
- Lee con atención el enunciado y piensa en la respuesta antes de leer las posibles soluciones.
- Comienza por orden y ve contestando las preguntas que sabes. En aquellas que dudes entre dos respuestas pon una señal en esos ítems. En una segunda vuelta te centrarás en ellos y te decidirás a contestar.
- Responde con cierta rapidez y no dediques excesivo tiempo a ciertos ítems, para evitar que se te acabe la oportunidad de ver todas las preguntas.
- Procura contestar todas las que puedas, empezando por las más fáciles y continuando por las que dominas peor.
- Contesta siempre teniendo como criterio lo expresado por el profesor en clase y los textos utilizados.
- Subraya las palabras clave que pueden aportar pistas (todo, la mayoría, alguno, ninguno, siempre, generalmente, a veces, nunca, habitualmente, gran parte, mucho, poco, nada, más, igual, menos, bueno, malo, es, no es....)
- Traduce los términos ambiguos a tus propias palabras.
- Ten cuidado con las respuestas largas o con jerga, porque pueden ser engañosas.
- Utiliza tu conocimiento previo sobre prefijos, sufijos, raíces para adivinar el significado de términos que desconoces.
- Fíjate bien en la gramática porque suele ofrecer pistas para encontrar el ítem correcto. Por ejemplo, la respuesta a un ítem que termina en “a” o “en” suele empezar por un artículo.
- Cuando hayas dado una primera vuelta al examen, repásalo y, si piensas que te has equivocado en una respuesta y lo sabes con seguridad, cámbiala, pero si no tienes la certeza, la primera impresión suele ser la acertada.
- Presta especial atención a la hora de pasar las respuestas a la plantilla correctora.

A.2. Ante una Prueba de Desarrollo:

- Lee todas las preguntas antes de comenzar y, en caso de no tener que seguir un orden fijo establecido por el profesor, empieza por las que mejor te sepas y las que puntúen más. Finaliza también por alguna que domines bien.
- Calcula el tiempo de que dispones y el que vas a dedicar a cada pregunta, reservado siempre un momento para repasar.
- Actúa según las indicaciones de las preguntas, es decir, que si te piden que enumeres no te pongas a dar explicaciones prolijas.
- Existen palabras clave en estos exámenes que nos conducen a orientar nuestra respuesta de una manera concreta, por ejemplo: analiza, compara, define, describe, explica, relaciona, interpreta...
- Elabora un esquema previo de las ideas que vas a desarrollar para exponerlo de la manera más organizada posible.
- Al redactar procura ser conciso y claro, aportando la información más completa, sin salirte de lo que te piden.
- Deja un espacio en blanco, por si después se te ocurre algo más.

A.3. A la hora de resolver Problemas Numéricos:

- Indica por separado y con claridad los datos, las ecuaciones, las sustituciones y el resultado.
- No confundas el planteamiento del problema con los cálculos numéricos que debes efectuar por separado.
- Indica siempre las unidades.
- Si resuelves el problema ordenadamente te será más fácil rectificar el planteamiento y el resultado del mismo.
- Al corregir este tipo de problemas no mires el ejercicio, intenta repetirlo de nuevo y luego compara.

En todos los casos:

- Escribe con letra legible y procura evitar las faltas de ortografía, de puntuación o de gramática. Cuida la presentación.
- Pregunta al profesor aquellas dudas que te surjan durante el examen.
- Dedicar los minutos finales para hacer un repaso, completar o corregir aquello en que te hayas equivocado.
- No te apresures ni inquietes si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo.

B. EXAMEN ORAL

- Asegúrate de que has entendido bien la pregunta que se te hace. En caso de duda, reformula la cuestión con tus propias palabras para comprobar si has captado lo que se te pregunta.
- No te lances de cabeza: tómate un tiempo de reflexión para esbozar mentalmente la respuesta.
- Comienza tu exposición presentando los distintos aspectos que vas a desarrollar; seguidamente trátalos de modo sistemático.
- En tu discurso, pon de relieve lo fundamental: acentúa los términos importantes (conceptos que hay que

definir, frases de transición...) Pon énfasis en las frases: no seas monótono.

- Exprésate correctamente: construye bien las frases; elige cuidadosamente los términos.
- Se prudente: utiliza sólo aquellas palabras cuyo significado dominas; no introduces elementos que no conoces bien.
- Aprovecha la “mano” que te tiende el profesor y presta atención a sus sugerencias o comentarios.
- Si conoces bien el tema, puedes preguntar al profesor si desea que desarrolles más detalladamente un aspecto u otro.

DESPUÉS DEL EXAMEN

- Es recomendable desconectar del mismo, por tanto, evita comentar con los compañeros los aciertos o desaciertos de la prueba porque pueden llevarte a realizar conclusiones precipitadas, tanto en positivo como en negativo.
- Una vez conocida la nota, intenta acudir a la revisión de examen para percartarte de qué puntos realizaste mal y así poder valorar tu forma de estudiar.
- Ten en cuenta la significación positiva del error: te brinda una experiencia que te conducirá a actuar de forma mas adecuada en otra situación.

CUESTIONES BÁSICAS DE VITAL IMPORTANCIA: ALIMENTACIÓN, DESCANSO Y EJERCICIO FÍSICO

Si quieres estar sano, sentirte bien, rendir académicamente... es necesario que adquieras cuanto antes buenos hábitos: atente a un orden de vida, aliméntate correctamente, duerme las horas necesarias y evita el sedentarismo realizando alguna actividad física.

Aunque todos conocemos la importancia de estas cuestiones sin embargo nos olvidamos con frecuencia de las mismas y adquirimos con facilidad hábitos que no nos benefician. Como tutores, queremos repasar contigo conductas muy frecuentes en alumnos universitarios pero que son poco beneficiosas, o incluso perjudiciales, y ayudarte a adquirir hábitos de vida saludables.

Hablemos de la alimentación

Cuando comienzas en la Universidad, uno de los muchos cambios que puedes experimentar es el de la alimentación, sobre todo, si vives solo o en un piso con otros compañeros.

Ahora eres tú el que decides qué, cuándo y dónde comer... ¡¡¡Qué bien!!!. Pero, ¿qué ocurre? que la falta de tiempo o de dinero, la poca costumbre, la comodidad, el no saber cocinar o la falta de información te puede llevar a adoptar ciertas costumbres contraprudentes: no desayunar, no respetar las cuatro comidas diarias, saltarte comidas sustituyéndolas por patatas fritas, dulces, galletas o refrescos, abusar de la comida rápida y de los bocadillos, tomar en exceso bebidas estimulantes (café, te, cola). Todos estos hábitos, además de perjudicar tu salud, van a influir negativamente en tu rendimiento académico al no aportar a tu cerebro los nutrientes necesarios para mantener actividades mentales complejas de atención, concentración, análisis y aprendizaje.

Por ejemplo, cuando no desayunas, no das a tu cerebro el “combustible” necesario para que funcione y tiene que utilizar la energía (glucosa) almacenada, lo que ocasiona fatiga y agotamiento mental, es decir, tendrás dificultad para atender, para concentrarte, tu fuerza muscular será menor y disminuirá en general tu capacidad de rendimiento. Cuando no respetas las cuatro comidas diarias y las saltas o sustituyes por refrescos o “tentempiés”, al no tener un nivel de glucosa constante en tu sangre, tu cerebro funciona con más dificultad y te sentirás más cansado y somnoliento. Si tu alimentación no es variada y sana, tendrás carencia de determinados nutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos) y exceso de otros (grasas, azúcares refinados) lo que perjudicará tu salud e influirá negativamente en tu rendimiento intelectual.

Como tutores te aconsejamos que sigas unas pautas sencillas en tu alimentación si quieres conseguir un pleno rendimiento académico y mantenerte sano:

– *Alimenta tu cerebro desayunando correctamente.* El desayuno es una de las comidas más importantes en la que se deben consumir el 25% de las calorías recomendadas por día. Es importante que contenga proteínas (leche, yogurt, queso) y más hidratos de carbono complejos (cereales, pan...) que simples (frutas)

– *Organízate de modo que puedas cumplir con las cuatro o cinco comidas diarias.* La organización es una de las principales claves para que puedas afrontar con éxito esta nueva vida que inicias y de la que eres el principal responsable. Mantén dentro de lo posible un horario fijo para las comidas lo mismo que lo tienes para ir a clase o estudiar. También es importante que te organices en tus compras (haz una compra general a la semana para no perder tiempo cada día).

– *Come sano:*

- Tu alimentación debe ser equilibrada y variada. Debes comer cada día de todos los grupos de alimentos ya que ninguno de ellos cubre por sí solo tus necesidades dietéticas.
- La mitad de las calorías diarias que consumes deben provenir de cereales o carbohidratos como pan, pasta, patatas, arroz, legumbres...
- Consume todos los días productos lácteos (leche, queso, yogurt).
- Las frutas y verduras no pueden faltar en tu dieta (tres frutas al día y dos platos de verduras).
- La proteínas son indispensables en tu alimentación: carne, pescado, huevos (come de cada uno de ellos tres o cuatro veces por semana).
- No sustituyas de forma habitual las comidas por bocatas, hamburguesas, pizzas. Si lo haces que no sea más de una o dos veces por semana.
- Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos (hervir, asar, hornear, cocinar al microondas o a la plancha y evita las frituras).
- Bebe bastante agua y no abuses de refrescos gaseosos azucarados. Mejor es que tomes zumos de frutas o infusiones.
- No abuses de las comidas preparadas, conservas, frituras, embutidos, bacón o vísceras.

– *No bebas ni tomes en exceso bebidas estimulantes* (café, té, cola). En épocas de exámenes debes especialmente controlar su consumo ya que pueden dificultar tu concentración en los días previos y tu rendimiento en el momento en que te estás examinando. Durante la semana no consumas nada de alcohol ya que reduce de forma importante tu rendimiento. Los fines de semana tampoco deberías beber, pero si lo haces que sea muy moderadamente.

– *En época de exámenes cuida especialmente tu alimentación.* No la descuides y no hagas caso de “productos milagro” que anuncian en herbolarios y parafarmacias. Una dieta variada y equilibrada te aporta los nutrientes necesarios para las actividades mentales que tienes que realizar. En estas épocas es conveniente que hagas más comidas y de menos cantidad (para no tener digestiones pesadas) y, sobretodo, alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas que te aportan energía.

– *No hagas dietas de adelgazamiento durante el curso ya que pueden repercutir en tu rendimiento académico.* Si necesitas perder peso busca siempre la orientación de un nutricionista que te enseñe a comer sano y te ayude a programar un plan de alimentación que cubra tus requerimientos nutricionales, pero no se te ocurra seguir dietas milagrosas que encuentras en revistas o hacerlo por tu cuenta sin asesoramiento profesional. Como sabes, los trastornos de la conducta alimentaria (*anorexia y bulimia*) son cada vez más frecuentes en personas de tu edad y muchas veces comienzan de forma insidiosa y solapada con la adquisición de malos hábitos, hasta que llegan a convertirse en una peligrosa enfermedad con graves consecuencias para tu salud física y psíquica. No olvides que “tú eres más importante que tu peso o tu tamaño”.

– Por último, te aconsejamos que *repases con frecuencia estas simples normas* con el fin de que en caso de alejarte de ellas puedas poner remedio cuanto antes. Debes ser consciente de que tu salud depende en buena parte del tipo de alimentación que tengas, y no sólo tu salud actual sino la que tengas en el futuro. Los tutores estaremos contentos de ayudarte si tienes algún problema en esta parcela tan importante de tu vida. Cuenta con nosotros.



Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g. pan 60-80 g. de pasta 150-200 g. de patatas	3-4 rabanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml. leche 200-250 g. yogur 40-60 g. queso curado 80-125 g. queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200 g.	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g.	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón

Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml.	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g.	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g.	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g.	1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g.	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g.)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 ml.	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml. Cerveza: 200 ml.	1 vaso 1 copa
Actividad física	Diariamente	Al menos 30 minutos de actividad moderada	

Angeles Carbajal Azcona. Dpto. Nutrición. Facultad de Farmacia UCM.

Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

Grupos de alimentos	Peso medio de la ración (en crudo y neto)	Raciones / día o semana
Leche y derivados		2 - 4 / día
- Leche	200 - 250 ml.	1 vaso / taza
- Yogur (2)	200 - 250 g.	2 unidades
- Queso fresco	80 - 125 g.	porción individual
- Queso semicurado o curado	40 - 60 g.	2 - 3 lonchas
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas		4 - 6 / día
- Pan	40 - 60 g.	3 - 4 rebanadas / 1 panecillo
- Bollería casera o galletas	40 - 50 g.	unidad pequeña / 4 - 5 galletas
- Cereales para el desayuno	30 - 40 g.	1 bol
- Arroz, pasta (macarrones, ...)	60 - 80 g. en crudo	1 plato normal
- Patatas	150 - 200 g. en crudo	1 grande / 2 pequeñas
Verduras y hortalizas		Al menos 2 / día

– Acelgas, espinacas, judías verdes, etc.	150 - 200 g. en crudo	1 plato de verdura cocida
– Ensaladas (lechuga, tomate, ...)	150 - 200 g. en crudo	1 plato de ensalada variada 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas		Al menos 3 / día
– Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, ...	120 - 200 g.	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
Aceite de oliva		3 - 6 / día
– Aceite de oliva	10 ml.	1 cucharada sopera
Agua		4 - 8 / día
– Agua	200 ml.	1 vaso / botellita
Legumbres		2 - 4 / semana
– Lentejas, garbanzos, judías, ...	60 - 80 g. en crudo	1 plato normal
Frutos secos		3 - 7 / semana
– Cacahuetes, almendras, avellanas, ...	20 - 30 g.	1 puñado o ración
Pescados y mariscos		3 - 4 / semana
– Magros y grasos	125 - 150 g.	1 filete individual
Carnes magras, aves	Alternar su consumo	3 - 4 / semana
	100 - 125 g.	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, conejo
Huevos		3 - 4 / semana
	Mediano (53 - 63 g.)	1 - 2 huevos
Embutidos y carnes grasas		Ocasional y moderado
Mantequilla, margarina y bollería industrial		Ocasional y moderado
Dulces, snacks y refrescos		Ocasional y moderado

Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI. Guía de la alimentación saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Angeles Carbajal Azcona. Dpto. Nutrición. Facultad de Farmacia UCM.

Descanso y ejercicio físico

Para mantener tu salud física y psíquica y optimizar tu rendimiento académico no basta con que lleves una buena alimentación, es necesario también que disfrutes, que descanses las horas necesarias y que realices alguna actividad física.

El hecho de ser universitario no significa que toda tu vida se reduzca a estudiar. No, tu vida es mucho más rica por lo que debes aprender también a desconectar del trabajo, tener otros alicientes, disfrutar y descansar. Para ello es sumamente importante que planifiques bien tus actividades de modo que tengas tiempo suficiente para todo. El día tiene muchas horas y si te organizas verás como da para mucho.

Para empezar *es fundamental que respetes las horas de sueño*. Necesitas dormir como mínimo 7 u 8 horas por la noche para poder estar en condiciones de afrontar el día. Si no descansas las horas necesarias, el agotamiento físico y psicológico, te impedirá rendir académicamente. Además, a la larga, tu salud física y psíquica se verá afectada por el acumulo de cansancio.

Cuando estudies es necesario también que hagas breves descansos para despejarte y poder rendir más. Muchos estudiantes no realizan estas breves paradas pensando que así aprovechan más el tiempo, pero ocurre justo lo contrario, ya que el cansancio reduce considerablemente el nivel de rendimiento pues disminuye la capacidad de reflexión, de concentración, de memoria y de consolidación del aprendizaje. Cada hora puedes realizar un breve descanso de cinco minutos. En estos descansos debes relajar tu mente y tu cuerpo cambiando de actividad y de postura pero no hagas actividades que te gusten especialmente ya que se te hará difícil volver a estudiar.

Con frecuencia, sobretodo en épocas de exámenes, tendrás *la tentación de sacrificar horas de sueño para estudiar más y recuperar el tiempo perdido*. Y para conseguir no dormirte, hasta puede que se te ocurra el disparate de tomar altas dosis de cafeína u otros estimulantes. Créenos cuando te decimos que no lo debes hacer, que ésta es una de las prácticas más contraproducentes para tu salud y para tu rendimiento académico. Estos estimulantes no aumentan tu capacidad de aprendizaje, ni tu memoria, sino que hacen que tú no sientas la fatiga. Tu cerebro y tu organismo siguen acumulando cansancio por lo que disminuirá tu atención y la retención de conocimientos. Más tarde, cuando se sature tu capacidad de resistencia, te sobrevendrá el agotamiento físico y psíquico. Este agotamiento puede sobrevenirte en cualquier momento: te puedes quedar “en blanco” o dormirte en el examen. Para evitar esta tentación es fundamental que tu estudio esté planificado durante todo el curso y no se limite sólo a las épocas de exámenes.

El practicar ejercicio físico de forma regular también te aportará grandes beneficios físicos y psíquicos. Tu vida como estudiante implica estar muchas horas al día sentado en la universidad o en casa, por lo que es necesario que dediques algún tiempo a realizar alguna actividad física. El hacer ejercicio te ayuda a relajar los músculos, activa tu circulación sanguínea y la irrigación cerebral, te ayuda a mantener el cuerpo ágil y fuerte y despeja tu mente. Además, debes saber que el ejercicio físico te ayuda también a combatir el estrés y es el mejor antídoto contra la depresión pues, cuando lo realizas, tu organismo segrega endorfinas, unas sustancias que aumentan tu tono vital y te producen sensación de bienestar.

En el *Servicio de Deportes te puedes informar* de lo que necesitas para formar parte de algún equipo de nuestra universidad, así como de los gimnasios con los que la UCAM ha firmado convenios para que resulten más económicos a sus alumnos. Pero el ejercicio físico no tiene por qué reducirse a ir a un gimnasio o a ser deportista, también puedes venir andando a la Universidad, salir a correr, ir a la piscina, echarte partidillos de fútbol con los amigos... Seguro que encuentras alguna actividad que te guste hacer de forma regular.

ASPECTO RELACIONAL. HABILIDADES SOCIALES

¿Cómo conseguir que tus relaciones con los demás sean satisfactorias?

- Debes escuchar más que hablar.
- “*Sólo se valora lo que se conoce*”. No critiques a nadie sin conocerlo. No te posiciones frente a alguien basándote en las opiniones de los demás. Conoce tus prejuicios y somételes a análisis.
- Guarda confidencialidad respecto de lo que te cuenten. Sé leal.
- Las críticas que merecen la pena se dicen a la cara. Las demás sólo traicionan la relación y te empobrecen.
- Ante las diferentes circunstancias de la vida sitúate con serenidad. Observa, reflexiona, medita.
- Debes aceptarte a ti y a los demás tal y como son. No te generes expectativas exageradas y poco realistas que terminen por frustrarte.
- Aclara equívocos o malos entendidos, aceptando tus errores y asumiendo tus obligaciones.
- Ten capacidad de discrepar abiertamente cuando sea necesario y aprende a decir ‘no’ o ‘sí’ cuando haya que decirlo.
- Reconoce y defiende tanto tus propios derechos y deberes como los de los demás.
- Cuando hables de tus propios gustos e intereses, hazlo de forma relajada, honesta, sin desafíos.
- No te creas inferior ni superior a los demás.
- Aprende a olvidarte de ti mismo y piensa en los demás.

¿Qué necesitas saber de ti para conocer mejor a los que te rodean?

- Aprende a vivir en el presente. En el aquí y en el ahora. Aprende a perdonar. Guarda el aprendizaje del pasado y sé libre para vivir el presente.
- Vive con valor. No permitas que el miedo te impulse a tomar decisiones equivocadas en tu vida. Fortalece la confianza en ti mismo y en la Providencia; de manera que puedas enfrentarte a cualquier situación difícil e inesperada que te toque vivir. Recuerda que la mayoría de las veces los temores existen sólo en tu mente.
- Ponte metas que den sentido a tu esfuerzo diario. ¿Quién quieres ser? ¿Cómo quieres vivir? ¿En qué te gustaría invertir el resto de tu vida? Intenta vivir con entusiasmo lo que hagas y ten voluntad, disciplina y constancia para alcanzar tus metas.
- Siembra paz y amor a tu alrededor. Entrega y comparte lo mejor de ti: una sonrisa, un gesto amable, un acto de bondad, un detalle, una frase amistosa y optimista; esto puede ser suficiente para suavizar, refrescar o fortalecer la vida de alguien.
- Asume la responsabilidad de tu vida. Deja de buscar culpables de lo que te pasa; evita sentirte víctima

de los demás; no te quejes ni lamentos todo el tiempo. Recuerda que eres el principal actor de tu vida. Si quieres mejorar o transformar tu estilo de vida necesitas cambiar algunas de tus creencias, mejorar tu actitud, vencer algunos de tus temores y ajustar tu comportamiento para que sea reflejo de tus valores esenciales.

¿Cómo puedo resolver un conflicto con otra persona? ¿Me han cogido manía?

Algunos de los conflictos se originan por malos entendidos. Se producen porque no hay una escucha de calidad entre las dos partes enfrentadas. A veces, oímos lo que nos dicen pero no llegamos a escuchar el sentimiento que hay detrás del conflicto.

Reaccionamos rápidamente defendiéndonos de lo que consideramos un ataque hacia nuestra persona y así cada vez el enfrentamiento cobra mayores dimensiones. Por qué no respirar un poco y meditar la situación que estás viviendo. Intenta descubrir cuáles son los sentimientos que están detrás de las disputas. Y en la medida de lo posible vuelve a hablar con la otra persona, en esta ocasión para escuchar atentamente su demanda interna. No te precipites por el camino del juicio y de las descalificaciones.

Otros conflictos, la mayoría, se producen por nuestro orgullo, egoísmo, etc. Presta atención no vaya a ser que el origen de la disputa esté en ti.

Una vez que hayas comprobado tu responsabilidad, y en su caso, una vez que hayas podido escuchar el sentimiento y la verdadera demanda del otro, seguro que la controversia la ves de otra manera. Has hecho el camino suficiente para ser parte de la solución y no parte del problema.

¿Qué debo tener en cuenta cuando decido convivir en un piso con otras personas?

Puede que tengas muchos amigos con los que te llevas genial para pasar parte de tu tiempo, pero que no sea tan fácil vivir con ellos. Debes tener en cuenta una serie de factores a la hora de elegir la persona con la que vas a compartir un piso: si es ordenado o desordenado, si fuma o le molesta que otras personas fumen, si es puntual o impuntual, cómo le gusta escuchar la música, ver la televisión, si es muy trasnochador o por el contrario prefiere levantarse muy pronto, si es deportista, si le gusta reunirse con mucha gente para organizar fiestas en casa...

– La clave para superar la convivencia está en establecer desde el principio unas normas respecto a la casa, en pactar sobre el espacio y el tiempo de cada uno.

– Y especialmente, en hablar, hablar y hablar sobre todas las dificultades que vayan surgiendo.

– Las cuentas siempre claras.

– Sé tolerante con los otros. Y pide lo que necesitas.

– No se deben decir las cosas a través de los reproches. Tampoco se deben callar sumisamente.

– Es importantísimo hacer un reparto de las tareas domésticas.

– Reconoce tus errores y discúlpate cuando te hayas equivocado.

¿Cuáles son las habilidades sociales necesarias que debes tener en cuenta cuando te relacionas con los demás?

– *Primeras habilidades sociales:* escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarte, presentar a otras personas.

– *Habilidades sociales avanzadas:* pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse,

convencer a los demás, rehusar peticiones, resistir la tentación, solicitar un cambio de comportamiento molesto, discrepar de los demás, resistir la interrupción de los otros, reconocer un error, admitir ignorancia, aceptar o rechazar compañía.

– *Habilidades relacionadas con los sentimientos*: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo.

– *Habilidades alternativas a la agresión*: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

– *Habilidades para hacer frente al estrés*: formular una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, responder a una acusación, prepararse a una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.

– *Habilidades de planificación*: tomar iniciativas, discernir sobre las causas de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

¿Qué habilidades sociales supone trabajar en equipo?

A partir de ahora, son muchas las ocasiones en las que vas a tener que trabajar en equipo.

Todos los integrantes del equipo debéis saber que sois parte de un grupo; por lo mismo, debéis cumplir cada uno su rol sin perder la noción de equipo. Para ello, cada uno tiene que reunir las siguientes características:

- Ser capaces de poder establecer relaciones satisfactorias con los integrantes del grupo.
- Buenas comunicaciones interpersonales. Que se escuche a los otros, que los demás sean respetados y que haya afecto entre los integrantes.
- Ser leales consigo mismo y con los demás. Debe haber interés por alcanzar el objetivo común y estar de acuerdo en éste, considerando la motivación de cada miembro del grupo.
- Deben delimitarse las funciones que cumplirá cada persona, dar a conocer las normas de funcionamiento, cómo va a ser la dirección y quién la ejercerá y establecer el calendario de reuniones. Además se debe respetar las funciones específicas de cada uno de los miembros.
- Tener espíritu de autocrítica y de crítica constructiva. Debe ejercitarse el consenso en la toma de decisiones. En la medida que se escuchan las opiniones de todos, se obtiene el máximo de información antes de decidir, y los integrantes se convencen con argumentos más que con votaciones.
- Tener sentido de responsabilidad para cumplir con los objetivos. Es necesario establecer claramente la situación, tema o problema en el cual se va a trabajar; prepara un programa objetivo, con una clara y precisa definición de objetivos y con metas alcanzables.
- Crear un clima democrático, en donde cada persona pueda expresarse libremente sin ser juzgado por sus compañeros, y donde cada idea pasa a ser del grupo, por lo tanto, el rechazar una idea no significa rechazar a la persona.
- Tener capacidad de determinación, optimismo, iniciativa y tenacidad. Disposición de colaborar y de intercambiar conocimientos y destrezas. Esto implica contar con el tiempo necesario para que cada

integrante pueda mostrar a los otros lo que sabe y esté dispuesto a entregar los conocimientos que posee para que los demás también lo aprendan.

– Tener inquietud por la mejora constante, por la superación.

Con todo ello, sería bueno que fueras pensando en las habilidades sociales que tienes que cuidar y entrenar con esmero para desarrollarte mejor en tu carrera profesional.

ADICCIONES



Se ha hablado mucho de lo que es una adicción pero, ¿tú sabes que se entiende por adicción?. Para saberlo vamos a consultar lo que dice el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Nos hemos encontrado que una adicción es: un hábito de quien se deja dominar por el uso de sustancias o por la adhesión desmedida a ciertas conductas.

Las adicciones no son sólo a las drogas y al alcohol. Estas son las más conocidas pero no las únicas. Aquí encontrarás las clases de adicciones que existen.

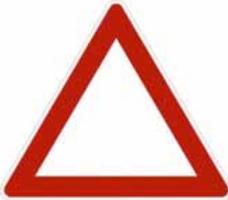
Piensa tú antes de seguir leyendo ¿cuántas adicciones conoces?. Enuméralas mentalmente. Una vez realizado tu listado comprueba con el que se te da.

Léelas y fíjate atentamente, comprobarás que son más de las que imaginabas. Vamos a mostrarte algunas de ellas.

<i>ADICCIONES DE LA CONDUCTA</i>	<i>ADICCIONES A SUSTANCIAS</i>
– Adicción al Juego	– Adicción al Alcohol y las drogas
– Adicción a las Nuevas Tecnologías	– Adicción a la Comida
– Adicción al Ejercicio Físico	
– Adicción al Sexo	
– Adicción a las Compras	
– Adicción a las Relaciones	
– Adicción a las Sectas	
– Adicción al Trabajo	

Todo el mundo habla de las drogas, del alcohol, pero no todo lo que se dice y se cree de las adicciones es verdad. Existen muchos mitos que tú mismo has comentado con tus amigos o que ellos te han dicho a ti pero no son ciertos. Veamos algunos de ellos.

ADICCIONES	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>

 <p>Adicciones: ¡Peligro!</p>	 <p>A las adicciones Stop</p>
<p>– Las adicciones las tienen las personas con poca voluntad o sin personalidad.</p>	<p>– NO. La dependencia no está unida a la escasa voluntad. Personas con gran voluntad y personalidad o carácter fuerte pueden tener una adicción.</p>
<p>– Las adicciones sólo están en los países desarrollados, por tanto, es un problema cultural.</p>	<p>– NO. No es sólo un problema social o cultural es un problema personal.</p>
<p>– Quien tiene una adicción es para siempre. Nunca dejará de ser adicto.</p>	<p>– NO. Con tu colaboración y con la ayuda de profesionales es posible dejar una adicción.</p>
<p>– Las adicciones se pueden controlar y cortar con ellas cuando se quiera.</p>	<p>– NO. Son siempre las adicciones las que te controlan, ellas te mandan.</p>
<p>– Las personas que tienen problemas y dificultades son las que tienen las adicciones.</p>	<p>– NO. La curiosidad, que tus amigos lo hagan, no saber decir “no”, una invitación, te puede llevar con el tiempo a una adicción.</p>
<p>– Puedo dejar de ser un adicto con solo proponérmelo.</p>	<p>– NO. Las adicciones te hacen dependiente y dejas de tener voluntad y libertad para dejarlo.</p>

ADICCIÓN A LAS DROGAS	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 <p>Las Drogas: Tóxico</p>	 <p>Cede el Paso a las Drogas</p>
<p>– Todas las drogas producen los mismos efectos.</p>	<p>– NO. Hay drogas que estimulan, otras que deprimen, otras que alteran la percepción, otras que producen cambios en la personalidad...</p>
<p>– Las misma droga produce el mismo efecto en todas las personas.</p>	<p>– NO. Depende de la frecuencia del consumo, la cantidad, la pureza, enfermedades que tenga...</p>
<p>– Todos mis amigos han consumido. Lo hace todo el mundo en algún momento.</p>	<p>– NO. No es una mayoría quien consume drogas es una minoría. Hay muchas personas que no han probado la droga nunca.</p>
<p>– Las drogas hacen que te diviertas y te rías, dan sensación de placer.</p>	<p>– NO. Todo es artificial, no es verdad ni real. Algunas drogas no tienen un efecto placentero, todo Lo contrario.</p>
<p>– Las drogas te sacan de la tristeza, la soledad, te ayudan a combatir el estrés.</p>	<p>– NO. Aumentan los problemas, no los soluciona, crea nuevos. Te saca de la situación por un rato pero luego todo vuelve a estar como estaba.</p>

– Conozco gente que consume drogas y no por eso es dependiente.	– NO. Si consume drogas es dependiente.
– Las drogas se consumen sólo cuando hay problemas.	– NO. Se pueden tomar también por diversión, por quedar bien con mis amigos, por tener nuevas experiencias...
– Si físicamente no tenemos ningún problema las drogas no nos dañarán.	– NO. Aunque no tengas una enfermedad, seas fuerte, si consumes drogas acabarán matándote.
– Las drogas no son tan peligrosas como nos quieren hacer creer. Conozco gente que las consume y no le ha ocurrido nada.	– NO. Son peligrosas y tienen efectos a corto y largo plazo que aparecen seguro en la persona que las consume.
– Si tomo drogas sólo los fines de semana no me pasará nada.	– NO. La droga actúa sobre nuestro cuerpo aún cuando la tomes los fines de semana.
– Yo puedo dejar de tomar drogas cuando quiera.	– NO. Necesitas la ayuda adecuada de profesionales. Tú solo no puedes.
– Quien toma drogas será un drogadicto siempre.	– NO. La recuperación total es posible si tu quieres.

ADICCIÓN AL ALCOHOL

<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 <p>El Alcohol: Veneno</p>	 <p>El Alcohol es una Calle sin Salida</p>
– El alcohol no es droga.	– NO. El alcohol es una droga legal.
– Las personas que beben mucho y no se emborrachan es que no les afecta el alcohol.	– NO. Su nivel de tolerancia ha subido por el alto consumo que tienen. Les está afectando gravemente.
– Para determinados dolores o molestias es bueno tomar una copa de coñac u otra bebida alcohólica.	– NO. Si tienes dolores o molestias debes ir al médico y contarle lo que te ocurra para que solucione tu problema y nunca tomar alcohol.
– El alcohol es bueno con frío para calentarse.	– NO. Si hace frío debes tomar las medidas adecuadas para protegerte del frío pero no solucionarlo tomando alcohol.
– Si bebo sólo cerveza no llegaré a ser un alcohólico.	– NO. Se puede ser alcohólico solo por tomar cerveza siempre y cuando se necesite de ella. La cerveza contiene alcohol y si la consumes de manera abusiva genera daños en nuestro organismo.
– Los alcohólicos son siempre personas más mayores que yo.	– NO. Una persona es alcohólica cuando depende del alcohol independientemente de la edad.
– Si bebo tan sólo los fines de semana y en las fiestas no soy un alcohólico.	– NO. Si dependes del alcohol aunque sea los fines de semana o en fiestas eres alcohólico.

– El consumo de drogas es peor que el consumo de alcohol.	– NO. El alcohol no es ilegal en nuestro país y esto puede hacerte creer que es más sano que las drogas que son ilegales en una gran mayoría. Las consecuencias consumo del alcohol son desastrosas.
– Beber alcohol los fines de semana no perjudica ya que da tiempo a que nuestro cuerpo elimine las toxinas.	– NO. Todo depende de la cantidad que tomes y si lo haces o no hasta emborracharte. Si tomas alcohol en grandes cantidades los fines de semana, corres un gran riesgo.
– Cuando tomo alcohol estoy más atractivo y más parlanchín. Me relaciono mejor con los demás.	– NO. El atractivo no cambia por tomar o no alcohol. Estás más desinhibido y te hace más hablador pero sin lógica y sin sentido. El alcohol te hace más violento.

ADICCIÓN AL TABACO	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 El Tabaco: Perjudicial	 Tabaco: Parada y Estacionamiento Prohibido
– Cada persona es libre para decidir si quiere fumar o no.	– NO. La verdadera libertad es decir no a aquello que es perjudicial para nuestra salud.
– Si fumo unos pocos cigarros al día no es malo.	– NO. Cada cigarro contiene nicotina que es adictiva y miles de sustancias perjudiciales. Cualquier dosis contiene sustancias que no son buenas para la salud.
– Mi abuelo fumó toda la vida y como él muchas más personas y no le ocurrió nada por eso.	– NO. Seguro que tenía complicaciones pulmonares, tosía.... Aún así puede ser pero es la excepción. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón entre otras muchas enfermedades.
– Si el tabaco fuese tan perjudicial se retiraría su venta inmediatamente.	– NO. A pesar de las enfermedades que produce se sigue vendiendo por ser una droga legal, no por ser buena para las personas. De hecho en las cajetillas de tabaco se advierten los riesgos para la salud.
– Los cigarros light no dañan tanto y puedo fumarlos con tranquilidad.	– NO. Los cigarros light llevan mayor concentración de algunas sustancias que son igualmente perjudiciales y las restantes son nocivas para la salud.
– El tabaco me relaja cuando estoy nervioso.	– NO. El tabaco no tiene efecto relajante es la asociación que tu realizas.
– Si dejo de fumar engordaré.	– NO. Si te pones en manos de profesionales esto no debe ocurrir. Ellos te orientarán de cómo manejar la ansiedad.
– Llevo poco tiempo fumando, no es el momento de plantearme dejar de fumar.	– NO. Siempre es un buen momento para dejar de fumar. Lo importante no es el tiempo que lleves y si que fumes o no fumes. Cuanto antes lo dejes mejor.

- Ya dejaré de fumar cuando quiera, ya sé lo malo que es el tabaco.	- NO. Has recibido información de las consecuencias para la salud pero no has tomado una verdadera conciencia del tema. Deja de fumar ya.
- Yo no noto los efectos negativos que produce el tabaco.	- NO. Es posible que todavía no te estén apareciendo pero si fumas aparecerán.

ADICCIÓN A LA COMIDA

<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 Comida: Precaución	 Dietas y Comilonas tienen restringido el Paso
- Eliminar comidas ayuda a adelgazar.	- NO. Las comidas deben estar organizadas. Una de las Causas de obesidad es saltarse las comidas principales.
- Yo no soy anoréxico ni bulímico.	- NO. Posiblemente digas esto porque alguien de tu alrededor te lo ha dicho. Si te ha dado razones debes consultar a un profesional.
- Yo sólo como porque tengo hambre.	- NO. Todos comemos por tener sensación de hambre, pero si comes sin medida tienes un problema. Ya no estás saciando tan sólo el hambre.
- La mejor dieta es la vegetariana.	- NO, La mejor dieta es la equilibrada, es la que incluye gran variedad de alimentos.
- Si como mucho después de una dieta estricta no pasa nada. Estoy compensando y así puedo tener el físico que me gusta.	- NO. Si realizas períodos de ayuno con atracones tienes una mala relación con la comida que debes solucionar.
- A pesar de tener el peso adecuado me veo extremadamente gordo.	- NO. Si tengo el peso adecuado no puedo estar gordo lo que tienes es una distorsión de tu imagen corporal.
- Los trastornos alimentarios son cosa de mujeres.	- NO. Los trastornos de alimentación se dan en hombres y mujeres, en niños , adolescentes y adultos.
- Lo mejor es tomar laxantes para mantenerme a dieta y no engordar.	- NO. El uso inadecuado de laxantes es perjudicial.
- Bebiendo mucha agua puedo tener el peso que deseo.	- NO. El peso que deseo no es un buen criterio, existe un peso proporcionado con la estatura y con la complexión física que tienes. El peso no debe regularse bebiendo agua.
- Lo importante es realizar ejercicio nada más comer así no engordaré.	- NO. El ejercicio físico no debe realizarse después de las comidas, no es sano. El ejercicio junto con una dieta saludable es parte de una vida sana.

ADICCIÓN AL JUEGO

<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
---------------------	---------------------------

 <p>El Juego: Pavimento Deslizante</p>	 <p>El Juego es un Esgrechamiento de la Calzada</p>
<p>– Si juego un rato con mis compañeros a las cartas, al póker, a los dados, no hago nada malo.</p>	<p>– NO. Si juego con mis compañeros cuando debería estar estudiando, en clase o cumpliendo otra obligación no es apropiado, te agrada demasiado jugar.</p>
<p>– Las personas que necesitan jugar tienen un vicio.</p>	<p>– NO. Si lo que les ocurre es que no pueden dejar de jugar tienen una adicción y una adicción es una enfermedad.</p>
<p>– Juego para sacarme algo de dinero.</p>	<p>– NO. El juego siempre te sacará el dinero a ti. A la larga siempre pierdes aunque un día ganes.</p>
<p>– Se que tengo un problema con el juego pero lo puedo solucionar yo solo. No necesito a nadie.</p>	<p>– NO. Tú sólo lo único que harás es continuar jugando ponte en manos de profesionales.</p>
<p>– Tan solo en alguna ocasión me he gastado más de lo que tenía.</p>	<p>– NO. Si has gastado más de lo que tenías por jugar debes pedir ayuda para solucionar tu problema.</p>
<p>– Juego con frecuencia puesto que me divierte y entretiene.</p>	<p>– NO. Si juegas frecuentemente no es diversión ni entretenimiento es una necesidad. Existen formas para pasar el rato que no son el juego.</p>
<p>– Tengo el juego bajo control, lo dejo en cuanto quiera.</p>	<p>– NO. Si no puedes dejar de jugar es el juego quien te está controlando a ti y te pasas los días diciendo que mañana será el último día pero ese último día no llega nunca.</p>
<p>– Juego para no aburrirme, mis compañeros juegan y no me voy a quedar mirando.</p>	<p>– NO. Si juegas es que te gusta jugar no eches las culpas a los demás de tus actos. Si el juego no te gustase harías otra cosa.</p>
<p>– Tengo dinero suficiente y calculo lo que gasto jugando para no tener que sufrir necesidades.</p>	<p>– NO. Quién más dinero tiene no es el que más puede jugar. Se comienza calculando y gastando poco hasta que se pierde el control y acabas gastándote todo.</p>
<p>– Si digo que juego y todo lo que he gastado nadie se fiará de mí y se liará una gorda.</p>	<p>– NO. Lo importante no es lo que has gastado es lo que puedes seguir gastando y en los problemas que te vas a meter. Dale solución cuanto antes.</p>

ADICCIÓN AL SEXO	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 <p>El Sexo: Modera tu Velocidad</p>	 <p>El Sexo tiene su Carril, Respétalo</p>

– El sexo es lo más importante para que una relación vaya bien.	– NO. Una relación no depende únicamente del sexo. Una relación es algo más que sexo.
– La relación sexual siempre es apropiada ya que es algo natural.	– NO. Existen conductas desviadas dentro de la sexualidad. Por ser algo natural del hombre y la mujer no todo es apropiado.
– Cada uno sabe como llevar su sexualidad.	– NO. Existe una sexualidad normalizada. Todo no es válido ni aceptable.
– El alcohol y las drogas son afrodisíacos.	– NO. El alcohol y las drogas interfieren de manera negativa en la sexualidad.
– Me paso el día pensando en el sexo pero esto es lo normal que nos pasa a todos.	– NO. Pensar todo el día en sexo es una exageración y no a todo el mundo le ocurre. Si todo el día piensas en el sexo ha pasado a ser una obsesión en tu vida.
– Sin sexo no se puede ser feliz ni vivir bien.	– NO. Tu felicidad no puede depender de una faceta de la realidad humana. Tienes problemas si crees eso.
– Todo lo que haga con los demás de mutuo acuerdo y si son mayores de edad es aceptable.	– NO. La normalidad no viene dada por la mayoría de edad ni por el común acuerdo. Existe una forma regulada de sexualidad donde determinadas conductas no tienen cabida.
– El que está enfermo es el que dice que puede estar sin realizar sexo.	– NO. Que para ti sea impensable no quiere decir que no tengan razón. Probablemente quien piensa así no depende su vida del sexo y hace un uso racional de su sexualidad.
– Da igual como ejerzo mi sexualidad soy libre.	– NO. Puedes estar siendo el más esclavo si no tienes control sobre tu sexualidad.
– Los trastornos relacionados con la sexualidad no existen, son prejuicios.	– NO. Los prejuicios son una cosa y los trastornos otra muy distinta. Los trastornos relacionados con la sexualidad existen y los diagnostican los profesionales.

ADICCIÓN A LA CAFEÍNA	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 <p>El Café: Peligro Visibilidad Reducida</p>	 <p>El Café es una Subida con Fuerte Pendiente</p>
– El café aumenta mi capacidad de concentración y de aprendizaje.	– NO. Tú no sentirás el cansancio, pero en realidad cuando no duermes, el cerebro tiene baja la atención y la retención de conocimiento.
– Puedo tomar todo el café que quiera ya que es inofensivo.	– NO. Debes hacer un uso racional. Un abuso en el consumo de café puede provocar enfermedades como hipertensión, lesiones coronarias...

- Tengo que tomar un café para ser alguien.	- NO. Si necesitas café para funcionar dependes de la cafeína, esto quiere decir que consumes café de manera abusiva. Rebaja el número de cafés que tomas.
- Cuando quiero estudiar toda la noche necesito tomar café.	- NO. Si necesitas estudiar toda la noche lo que debes es planificar tu estudio de manera correcta, no pasarte la noche tomando café para mantenerte despierto.
- Si tomo café estudio mejor.	- NO. No existe relación entre tomar cafeína y mejores resultados académicos. El estudio no depende del café.
- Tomar café me relaja y me hace sentirme mejor.	- NO. El café no relaja ya que lleva cafeína y la cafeína es un estimulante.
- Cuando tomo café me canso y fatigo menos.	- NO. El café hace que no sientas el cansancio pero tu cerebro y tu organismo sigue acumulando cansancio.

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	
<i>MITO / ERROR</i>	<i>REALIDAD / ACIERTO</i>
 <p>Internet: Perfil Irregular</p>	 <p>Internet tiene curvas Peligrosas</p>
- Chateo para conocer gente.	- NO. La mejor forma de conocer gente es relacionándote con las personas de tú a tú.
- Paso horas navegando por Internet para entretenerme.	- NO. Existen otras formas de entretenimiento que no sea hombre-máquina. Búscala.
- Sin navegar por Internet no es posible estar informado.	- NO. La Red es una buena herramienta pero no la única.
- Sin móvil estoy desconectado de mis amigos.	- NO. El móvil te ayuda a contactar con los demás pero no puedes vivir pendiente de él.
- El ordenador es imprescindible para estudiar.	- NO. El ordenador es sólo una herramienta de trabajo y prescindible en la mayoría de las ocasiones.
- Con el ordenador estudio mejor.	- NO. A veces, con el ordenador te autoengañas creyendo estudiar.
- A mi edad los videojuegos son inofensivos.	- NO. Hay muchos jóvenes enganchados al mundo virtual.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Reflexionemos un poco antes

Una de las características esenciales del ser humano es su capacidad de proyectar o forjar su propia formación, es decir, la capacidad de crear un proyecto único e irrepetible que le ayude a desarrollarse personal y profesionalmente. Para ello, no deberá responder únicamente a impulsos, apetencias, gustos o aquello que le produzca un placer inmediato, sino más bien, deberá esforzarse por crear auténticos encuentros con los distintos ámbitos de su vida, esto es, ofrecer todas sus potencialidades para esperar una gratificación a medio y largo plazo. Un ejemplo claro, lo podemos encontrar en aquel estudiante que dedica muchas horas de estudio y trabajo para lograr aprobar la asignatura y aplicar lo aprendido en su futura vida profesional. Para alcanzar este fin se apoyará de actividades complementarias que le favorezcan el estudio, y aquí es donde entra un empleo adecuado del ocio y tiempo libre. Si estas actividades complementarias pasan a ser los protagonistas de la acción diaria de este estudiante, podríamos afirmar que no ha entendido bien lo que significa el concepto de ocio y tiempo libre.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa y responsable, estamos dando sentido a todo cuanto hacemos, es decir, nos enriquecemos personalmente puesto que nos sentimos mejor, razonamos mejor, y en consecuencia, vivimos mejor.

Por lo tanto, independientemente de estas apreciaciones iniciales, es necesario que busquemos un tiempo para nosotros mismos, para nuestro descanso, para hacer lo que nos gusta. Pero ese gustar ha de estar justificado en la medida que potencie de verdad mis objetivos.

Según un planteamiento filosófico, somos el resultado o lo que quedaría de nosotros si nos arrebatasen todo lo que tenemos, por eso, cuanto más nos preocupe cultivar lo que somos y menos el hecho de acumular cosas, más cerca estaremos de construir una personalidad que no depende, convulsivamente, de la acumulación irracional y frenética de bienes. Con esta finalidad, te proponemos las siguientes sugerencias para que reflexiones lo mejor para ti:

1. Apuesta, decididamente, por un concepto activo y positivo de ocio, que favorezca tu desarrollo personal y tu creatividad.
2. Rechaza el concepto simplista de que el ocio consiste en no hacer nada. El ocio debe tener una proyección de recreo, descanso, desconexión de la rutina con la premisa de que te ayude a tu desarrollo personal y profesional.
3. Aprende a valorar el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de tu personalidad.
4. Con tu ejemplo, anima a tus amigos/as para que empleen adecuadamente su ocio y tiempo libre.
5. Busca en instituciones privadas o públicas las actividades con las que te identificas y te aportan conocimientos, habilidades y una sana diversión. En la UCAM encontrarás un variado programa de ocio y tiempo libre.

Organizar el tiempo para saber disfrutar de los ratos libres

- Planifica. Realiza una lista de actividades a desarrollar. Es conveniente que tengas en cuenta los imprevistos, ya que siempre surge alguno.
- Prioriza las actividades, de mayor a menor importancia.
- Lo que se dice, se hace. Si te has propuesto hacer algo, cúmplelo. De lo contrario, sólo conseguirás engañarte a ti mismo.
- Pondera tus esfuerzos ante trabajos que requieran muchas horas. Sería bueno que te marcaras pequeños objetivos todos los días.
- Evalúate, es decir, conoce cómo van tus progresos en todo aquello que te planificaste inicialmente.
- Conócete a ti mismo y aprende a decir “no”. No te comprometas a hacer tareas que sabes que pueden ocasionarte un quebradero de cabeza si quieres atender a todas ellas. Esta sugerencia viene muy bien a la hora de efectuar la matrícula de tus estudios universitarios.
- Elabora tus actividades de ocio y tiempo libre. Ello te permitirá tener tiempos de distensión y coger fuerzas para emprender el estudio.
- Márcate los tiempos previstos para cada actividad y sé riguroso en cumplirlos.
- Y adapta los cambios que vayan surgiendo a tu horario previsto de estudio y de tiempo libre.

Sugerencias para el disfrute del ocio y tiempo libre

Lectura:

Concebida como descubrimiento de nuevas facetas de la realidad y conocimiento del legado histórico, literario y científico de la Humanidad.

Actividades en la naturaleza:

- Senderismo.
- Montañismo.
- Visitas a Parques Naturales.
- Acampadas.
- Rutas ecológicas.
- Cuidado de plantas y Jardinería doméstica.

Visitas culturales:

- Museos.
- Exposiciones.
- Lugares de interés: histórico, artístico, cultural.

Asistencia a espectáculos:

- Teatro.
- Cine.
- Conciertos musicales.
- Circo.

- Manifestaciones interculturales.
- Competiciones deportivas.

Participación de actos culturales:

- Charlas-coloquio.
- Conferencias.
- Congresos.
- Jornadas.
- Debates.
- Video-forum.
- Cine-forum.
- Teatro-forum.

Fomento de la creatividad:

- Pintura y dibujo.
- Fotografía.
- Teatro - Literatura.
- Manejo de instrumentos musicales.

Juegos de mesa:

- Ajedrez.
- Parchís.
- Damas.
- Dominó.
- Naipes.

Práctica del deporte y actividades físicas:

- Individuales: atletismo, esquí, natación, etc.
- Colectivas: baloncesto, fútbol, waterpolo.

Juegos de salón:

- Billar.
- Fútbolín.

Aficiones por la colección:

- Pins.
- Figuras de plomo.
- Antigüedades.
- Cajas de cerillas.

- Cerámica.
- Arte.
- Mecheros.
- Filatelia.
- Numismática.

Recuperación de actividades tradicionales:

- Música.
- Danza.
- Baile.
- Artesanía.
- Gastronomía.

Manualidades:

- Bricolaje.
- Miniaturas.
- Cerámica.

Utilización selectiva de medios de comunicación e informática:

- Juegos informáticos: individuales, colectivos.
- Televisión, Radio, Prensa.

Cultivo de la amistad:

- Diálogo con amigos.
- Tertulias.

Actividades parroquiales y de voluntariado:

- Juveniles.
- De apoyo al Tercer Mundo.
- Catequesis.
- Pro-VIDA.
- Integración: minusválidos físicos, psíquicos, minorías étnicas.

VALORES

Querido Alumno, podríamos tratar este tema de los valores desde diversas perspectivas, darte unas definiciones, hacer un análisis sociológico de qué valores mueven a los jóvenes de hoy o exponerte minuciosamente qué valores querríamos transmitirte nosotros, como Universidad Católica. Sin embargo, en esta breve carta sólo pretendemos abrir un espacio en el que dejes aflorar las preguntas que han acompañado siempre a todo hombre y mujer a lo largo de la historia ¿quién soy yo?, ¿cuál es el sentido de la existencia humana?...

Es desde este planteamiento existencial desde donde vamos a hablar de Valores que son más que conceptos, son la entraña de nuestra vida, el entramado en el cual nos vamos construyendo como personas.

La vida que recibimos cada día como *don*, conforme crecemos se va convirtiendo en *tarea*, la tarea central de nuestra existencia:

SER HOMBRES Y MUJERES QUE VIVAN EN PLENITUD

Esta tarea se realiza en el tiempo y se va ajustando a las circunstancias concretas de cada uno convirtiendo así toda la vida en un proceso de maduración hacia esa plenitud, que tiene connotaciones y características distintas en cada etapa de la vida.

Como dice un místico de nuestro tiempo “*en cada ciclo vital hay un cometido diverso que realizar, un modo específico de ser, de servir y de amar*”.

¡Hazte algunas preguntas con nosotros!

¿Quién soy yo? y ¿Quién eres tú?

Estas y otras preguntas reaparecen en nuestra vida cada cierto tiempo. Parecían resueltas en un determinado momento, pero cuando llega un ensanchamiento de mi persona en este camino de madurez, cuando profundizo en el conocimiento de mi mismo y voy entablando relaciones, todos nos volvemos a hacer las mismas preguntas sobre la vida, la muerte, el amor, la familia, la amistad...

Frente a estos planteamientos no pretendemos darte respuestas cerradas ni soluciones fáciles sino *acompañarte en tu búsqueda de la verdad* y abrirte pequeñas rendijas por las que se filtre un poco de luz.

Será en las entrevistas personales y mediante el compartir lo cotidiano el modo en que éste acompañamiento será real (efectivo) pero... *sólo si tú quieres*.

Al preguntarme quién soy yo, lo primero que debería aflorar en mi es el *Agradecimiento*: Yo no me he dado la vida a mi mismo, yo no puedo empezar a ser si otro no me deja ser en él, es mediante el acto de generosidad de mis padres que yo puedo llegar a existir. Después son sus ideas y sus valores las que me han ido haciendo ser, me han ido formando. Aunque yo más adelante no esté de acuerdo con ellos o con sus ideas, es gracias a ellos y pasando por ellos el único modo de llegar a ser yo mismo.

Pero ¿te basta con existir? No, ni a ti ni a nadie pues todos necesitamos ser confirmados en nuestro ser por el *amor*; necesitamos sentirnos amados para crecer y necesitamos amar para ser persona en plenitud. Por eso la medida de quién soy yo me la da mi relación con el otro: ¿quién es el otro para mí?, ¿soy capaz de

amar?, ¿de querer al otro por sí mismo?.

Tú, ¿quién eres tú?. Debería vivir y demostrarte que tú para mí eres más que lo tuyo, que soy consciente de que eres mucho más de lo que yo puedo percibir de ti, más que tus virtudes y más que tus defectos. Debería demostrarte y hacerte saber que es bonito que existas y que seas *tú*, no que tengas dinero, belleza..., no tu carácter o tu inteligencia..., TÚ.

De este considerar al otro por sí mismo, y no por los atributos que lo perfeccionan o no, surge de manera espontánea el reconocimiento de la dignidad de todo hombre y mujer sano o enfermo, joven o adulto, en el útero de la madre o al final de sus días y con sus capacidades mermadas.

Otras preguntas que te ayudarán a saber quién eres son: *¿qué deseas?, ¿qué buscas en la vida?, ¿Qué amas?*, pues como decía San Agustín “*Cada hombre es lo que ama*”.

Toda persona, aunque sea débil, anhela cosas. Es importante tener grandes y nobles deseos que nos motiven en la vida y nos impulsen hacia el verdadero ser de las cosas; los deseos nobles nos ayudan a penetrar en el misterio del ser, nos ayudan a no quedarnos en la superficie, en el brillo o la imagen sino llegar hasta el fondo de las cosas y de las situaciones.

El criterio de madurez es precisamente la madurez en lo real. Dependiendo de cómo entendamos los núcleos de nuestra existencia así será el criterio de nuestra acción. Esta comprensión de nosotros mismos, de los otros y de lo que vivimos determinará el modo en que nos rijamos en la vida y el sentido que demos a las cosas.

En esta etapa universitaria te invito a que comiences a tener grandes deseos, te invito a que seas no sólo una persona que sabe cosas sino una persona sabia. No te quedes en el saber, *¡Busca la sabiduría!*.

La *Sabiduría* es la sensatez de corazón, es acoplar la personalidad propia con el saber, es asimilar, es adquirir una “forma mentis”, ir dejando que el pensamiento tome cuerpo en ti. De lo contrario puede que ocurra lo que decía José Ortega y Gasset:

“Por debajo de la cultura recibida pero no auténticamente asimilada quedará intacto el hombre, es decir, quedará inculto”..

El estudio sistemático es muy importante. En un mundo saturado de opiniones necesitamos contenidos pues es mediante los contenidos como se organiza nuestra inteligencia y nuestra afectividad. El estudio genera en nosotros estructuras en las cuales crecer y desarrollarnos como personas. La Universidad no sólo debe formar expertos sino personas que se admiran, que se hacen preguntas: *buscadores incansables de la verdad*.

Las disposiciones necesarias para descubrir la *Verdad* son la humildad y la bondad.

La *Humildad* es una forma de funcionar sabiamente en la vida, es, en palabras de Santa Teresa, “Andar en verdad delante de la verdad”, es:

- *Conocer a Dios* como fuente de toda vida, del que procede todo Bien, toda Verdad y todo Amor.
- *Conocerme a mí*, reconocerme criatura. El ser me ha sido dado y con él todas las cosas.
- *Conocer al otro*, reconocer su Dignidad, su Bondad, su Verdad, su Belleza. El otro: mi hermano.

Y si buscas la verdad... *“¡La verdad os hará libres!”*.

El descubrimiento de la verdad nos conduce a la libertad y se convierte para cada uno en camino de maduración. La verdad es digna de ser amada, es hermosa y atrayente y el uso coherente de nuestra libertad nos lleva a comprometernos con ella y a ser fieles a este compromiso aunque conlleve renuncia,

exigencia e incluso sufrimiento.

En definitiva, *la madurez* es ser capaz de proyectarse al futuro desde el *AMOR*, de comprometerse con *LIBERTAD* para llevar a cabo este proyecto y de mantener ese compromiso con *FIDELIDAD*.

Si quieres, en tu tutor tienes un apoyo, un compañero para el camino que ahora comienzas. Cada uno debe realizar su propio camino, su proceso, su búsqueda.

También *TÚ*, como todo hombre y toda mujer, te preguntas y te seguirás preguntando más allá de toda pregunta y más allá de toda respuesta que encuentres.

No pierdas de vista que en toda búsqueda de la verdad, en todo empeño por alcanzar la belleza, en todo deseo de libertad y de justicia hay implícita una búsqueda de Dios que es lo definitivo de todo lo que el hombre busca. *Dios es la plenitud* que el hombre ansía, la perfección que persigue y el amor que anhela. San Agustín nos lo iluminó en sus *Confesiones*:

“PORQUE NOS HICISTE, SEÑOR, PARA TI Y NUESTRO CORAZÓN ESTARÁ INQUIETO HASTA QUE DESCANSE EN TI”.

Esperando poder hablar contigo sobre éstas y muchas otras cosas me despido. ¡Hasta que tú quieras!.

Tu Tutor.