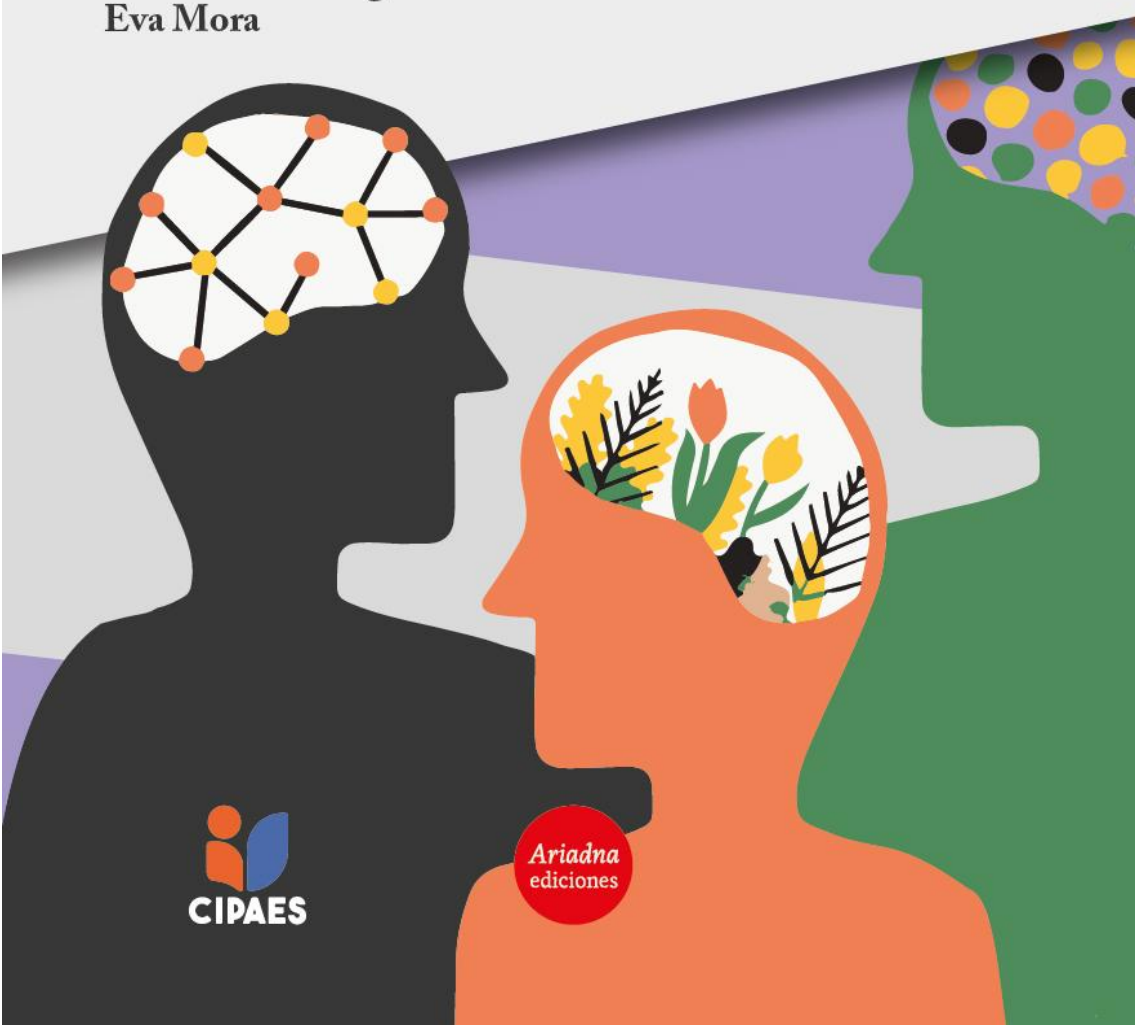
MANUAL PARA ESTUDIANTES NEURODIVERGENTES

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Benjamín Cárcamo (coordinador)
Constanza Parraguez
Eva Mora



CIPAES

Ariadna ediciones

Manual para estudiantes neurodivergentes: Estrategias y herramientas para la educación superior

Manual para estudiantes neurodivergentes: Estrategias y herramientas para la educación superior

Coordinador: Benjamín Cárcamo

Autores
Constanza Parraguez
Eva Mora
Benjamín Cárcamo

ISBN: 978-956-430-022-1
Santiago de Chile
Primera edición, octubre 2026
Gestión editorial: Ariadna Ediciones
http://ariadnaediciones.cl/
https://isni.org/isni/0000000485172652
Doi: https://doi.org/10.26448/ae9789564300221.205

Obra bajo Licencia Creative Commons Atribución



Esta editorial postula o indexa su producción, de acuerdo al carácter de la materia de los libros, en Book Citation Index de WoS (sólo libros en inglés, ver https://n9.cl/bx7i3); en Dialnet libros; Open Access Publishing in European Networks, OAPEN; en el Muse Project (Universidad John Hopkins); en el Directory of Open Access Books, DOAB; en Open Textbook Library; en la Sala de lectura Hispana de la Biblioteca del Congreso de EEUU; en la Digital Library of Commons (Universidad de Indiana, EEUU). Además, agrega sus trabajos en los repositorios ZENODO (OpenAIRE, Europa Occidental), en Scilit; HAL (Archives ouvertes, Francia), Google Scholar; SSOAR; ProQuest Central; Knowledge Commons Works; PhilPapers; The Philosopher´s Index; WorldCat; Scipedia; Humanities Commons; Modern Language Association MLA; Open Library (Internet Archive); Open Research Library, la red social académica Academia.edu. Indexa, a la vez, toda producción en el repositorio ANID que cuente con folio Fondecyt. Todos nuestros textos disponen de los registros ISBN y DOI. El ISNI (International Standard Name Identifier o Identificador Estándar Internacional de Nombres) de esta Editorial. Catálogo editorial en https://ariadnaediciones.cl/

Centro de Investigación en Cognición e Inclusión para la Alfabetización Académica en Educación Superior (CIPAES)

Este material fue elaborado por el Centro CIPAES de la Universidad de Las Américas (UDLA), con financiamiento institucional otorgado a través de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado (VRIP).

El Centro de Investigación en Cognición e Inclusión para la Alfabetización Académica en Educación Superior (CIPAES) es una unidad asociativa de Universidad de Las Américas (UDLA), cuyo objetivo es el desarrollo de aprendizajes significativos para todo el estudiantado de educación superior, siguiendo un enfoque integral que considera variables cognitivas, sociales y lingüísticas. Como centro de investigación queremos contribuir al desarrollo de espacios educativos que favorezcan la equidad, el bienestar y el éxito académico de todos los estudiantes. Conócenos en www.cipaes.com

Las imágenes empleadas en este libro combinan el uso de recursos extraídos de plataformas de libre disposición (incluyendo Magnific y bases de dominio público) con ilustraciones creadas y asistidas mediante tecnologías de Inteligencia Artificial (IA). Los derechos de autor de las imágenes obtenidas de plataformas externas pertenecen a sus respectivos diseñadores y fotógrafos bajo sus correspondientes licencias de uso.

Tabla de Contenidos

Introducción……..9

Capítulo 1: Neurodiversidad en Educación Superior…….11

Capítulo 2: TDAH en Educación Superior……...25

Capítulo 3: Autismo en educación superior……...55

Capítulo 4: Dificultades Específicas del Aprendizaje en Educación Superior……..…...93

Capítulo 5: Autocuidado y bienestar: aprender también es cuidarte…….…….115

Capítulo 6: Diseñando mi método de estudio……137

Palabras finales: Más allá del diagnóstico. Inclusión y participación en la universidad……165



Introducción

Antes de que inicies la lectura de este texto, nos parece importante felicitarte. Acceder a la educación superior no es un logro menor. Es posible que hayas tenido que superar desafíos relacionados a faltas de comprensión de tus pares y profesores, dudas existenciales sobre qué camino seguir y el cansancio y ansiedad propios de procesos educativos muchas veces demandantes y poco empáticos. Pese a todos estos desafíos, lograste, gracias a tu resiliencia y esfuerzo, ingresar a la educación superior.

La educación superior puede ser muchas veces demandante y poco empática, pero el sistema está cambiando. Poco a poco, los académicos, estudiantes y administrativos abren sus mentes a la importancia de la inclusión educativa. Este manual es un producto parte de este proceso de cambio paradigmático.

El manual que estás leyendo fue creado para acompañarte en esta nueva etapa. Ingresar a la universidad no significa que los desafíos se acabaron, incluso comienzan unos aún más grandes, como organizar tus tiempos, comprender nuevas exigencias y maneras de enseñar, nuevas formas de participar, pedir ayuda y cuidar tu bienestar.

Por medio de estos capítulos centrados en la neurodiversidad, TDAH, autismo, dificultades específicas del aprendizaje y autocuidado, este manual busca entregar herramientas concretas para que reconozcas tus fortalezas, identifiques barreras, pidas ayuda y avances con seguridad en este nuevo e incierto camino. Te invitamos a revisar el índice y consultar los capítulos que sean de tu interés.

Recuerda que estás aquí para aprender, participar y avanzar a tu manera. Es tu derecho estar aquí y te deseamos el mejor de los éxitos en esta etapa.

Capítulo 1
Neurodiversidad en Educación Superior

1. Propósito del capítulo:

En este capítulo aprenderás a comprender qué significa la neurodiversidad y cómo puede relacionarse con la experiencia universitaria. También podrás reconocer algunas barreras que pueden dificultar tu aprendizaje y participación, identificar apoyos que podrían ser útiles para ti y conocer recursos y derechos que pueden acompañarte durante tu trayectoria universitaria.



La idea no es que tengas que adaptarte solo/a a todas las situaciones. Queremos que puedas comprender mejor tu propia experiencia, reconocer tus fortalezas y necesidades, y saber cuándo y cómo pedir apoyo.

Actividad inicial: ¿Qué entiendo por neurodiversidad?

Antes de leer este capítulo, responde con tus propias palabras, lo que sabes, piensas o has escuchado. No hay respuestas buenas o malas.

¿Qué entiendo por neurodiversidad?

Cuando escucho la palabra "neurodivergente", pienso en:

Una duda que tengo sobre este tema es:

Después de la actividad:

Ahora que escribiste qué entiendes por neurodiversidad, es importante mirar estas ideas con más claridad.

Tal vez escribiste palabras como *diferencia, diagnóstico, aprendizaje, cerebro, dificultades, capacidades,* o *apoyos.* Todas estas palabras o ideas pueden aparecer cuando hablamos de neurodiversidad.



Pero hay algo clave que queremos que recuerdes desde el inicio: **la neurodiversidad no se trata sólo de diagnósticos.** Se trata también de reconocer que cada persona es distinta, porque todos aprendemos, nos comunicamos, organizamos y participamos de maneras distintas.

La inclusión no consiste en que "te esfuerces más". También implica que el contexto educativo revise sus prácticas. apoyos y las barreras que puedan limitar tu aprendizaje y participación.

¿Qué es la Neurodiversidad?

La neurodiversidad significa que no todas las personas perciben, piensan, se comunican, concentran, aprenden o se organizan de la misma manera.

- Cada persona aprende de una manera diferente. Puede ocurrir que tu forma de aprender no coincida siempre con la manera "tradicional" en que se entregan las instrucciones, se organiza la información o se evalúa en clases.

- Quizás algunas veces necesitas más tiempo para entender una instrucción, estudiar con pausas, usar recordatorios, pedir ejemplos,



tener instrucciones por escrito o dividir una tarea grande en pasos más pequeños.

Eso no significa que no seas capaz. Significa que puedes necesitar otras formas de apoyo para aprender mejor.



La **Neurodiversidad** reconoce la diversidad natural entre cerebros y mentes humanas, incluyendo cómo procesamos información, nos comunicamos y aprendemos, esto quiere decir que existe diversidad o múltiples formas de estar y de ser (Baker, 2011).

Importante:

Tu cerebro tiene su propia forma de aprender y eso no está mal. No te compares ni esperes los mismos resultados.



2. Lo que necesitas saber antes de avanzar

2.1 Neurodivergente:

El término neurodivergente se usa para referirse a personas cuyos cerebros funcionan de una manera distinta a lo que socialmente se considera típico. En este manual usaremos la palabra **neurodivergente** para hablar de estudiantes que tienen formas distintas de aprender, concentrarse, comunicarse, organizarse, regularse o procesar la información.

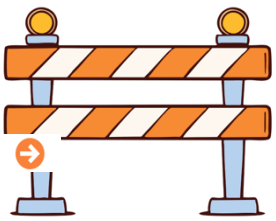
- Esto puede incluir a estudiantes autistas, con TDAH, dificultades específicas del aprendizaje, trastornos del lenguaje, discapacidad intelectual u otros perfiles del neurodesarrollo. Ser neurodivergente no significa que no puedas aprender. Significa que tal vez necesitas formas alternativas a las tradicionales para aprender mejor.

2.2 Diagnóstico:



Un **diagnóstico** puede ayudarte a comprender algunas necesidades y a solicitar apoyos. Pero no define todo lo que eres. Tu diagnóstico no dice toda tu historia. También tienes intereses, habilidades, sueños, metas, experiencias y formas únicas de mirar el mundo.

2.3 Barrera:



Una **barrera** es algo que dificulta tu aprendizaje, participación o bienestar. A veces la barrera no está en ti. Está en el contexto. El contexto se entiende como el espacio o entorno en el que te desenvuelves, no existe un único contexto, ya que puedes participar en más de un espacio a la vez o a lo largo de tu vida. Por ejemplo:

- Contexto educativo: Espacio donde estudias, la sala de clases, la universidad, las normas académicas y la relación con tus compañeros y docentes.
- Contexto familiar: Las dinámicas, apoyos y formas de comunicación que existen dentro de tu familia o red cercana.
- Contexto social: Los vínculos con otras personas, como amigos cercanos, compañeros o grupo de estudio.
- Contexto físico: Características del lugar donde te encuentras, como la iluminación, la organización del espacio o el ruido.
- Contexto emocional: Cómo te sientes en estos determinados espacios, por ejemplo, si te sientes cómodo/a, seguro/a o sobrecargado/a, presionado/a.

Una barrera para el aprendizaje y la participación es una condición del entorno que puede dificultar que una persona aprenda, participe o se sienta incluida. Estas barreras no están necesariamente en ti, sino que las puedes encontrar en las formas de enseñar, evaluar, organizar los espacios, aplicar normas o relacionarse con la diversidad.

Te presentamos algunos ejemplos de barreras para el aprendizaje y la participación en contexto universitario:



Las barreras para el aprendizaje y la participación pueden ser actitudes, prácticas, políticas o estructuras que dificultan que algunos estudiantes aprendan o participen plenamente (Booth & Ainscow, 2000).

2.4 Necesidades de apoyo:

Una **necesidad de apoyo** es cualquier recurso, estrategia, ajuste o acompañamiento que te permite **aprender en igualdad de condiciones**, participar activamente y resguardar tu bienestar dentro de la universidad.

Tres claves para entender tus necesidades de apoyo:

- **Son dinámicos:** Lo que necesitas en primer año puede cambiar en el último semestre, o variar según la asignatura.
- **Son específicos del contexto:** Una sala ruidosa o un examen extenso pueden activar una necesidad de apoyo que no tenías en otra clase.
- **No requieren que "resuelvas todo solo/a":** Pedir orientación es parte de tu autonomía universitaria.



Resumen de conceptos

Concepto	Definición en sencillo
Neurodiversidad	No todos los cerebros funcionan igual. Existen distintas formas de pensar y relacionarse con el mundo.
Neurodivergente	La forma de aprender y procesar la información es distinta a la mayoría de las personas.
Diagnóstico	Es la identificación de una condición, la cual explica algunas necesidades, pero no define quién eres.
Barrera	Factor contextual que hace más difícil aprender o participar.
Apoyo	Algo que ayuda a aprender o participar de una forma más agradable y efectiva para ti.

3. La universidad también debe transformarse:

La inclusión no es solo permitir que alguien entre. También significa que puedas permanecer, participar, aprender y estar bien.

Entrar a la universidad no significa que tengas que adaptarte solo/a a todo; la institución también debe revisar cómo enseña, evalúa, comunica y acompaña.

3.1 ¿Cómo se traduce esta transformación hoy?

En los últimos años, las instituciones chilenas y del mundo han ido avanzando en esta dirección a través de:

- **Unidades y programas especializados:** Creación de departamentos de inclusión y protocolos de acompañamiento.
- **Equipos multiprofesionales:** Entrega de apoyos académicos y psicoeducativos por docentes diferenciales, psicólogos, psicopedagogos y terapeutas ocupacionales.
- **Respuesta institucional:** Cambios que demuestran que la inclusión no depende solo de tu esfuerzo, sino de la capacidad institucional para dar respuestas pertinentes.

3.2 Un cambio de enfoque: Del problema individual al marco de derechos



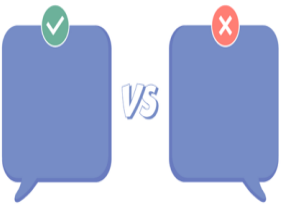
Antes (hace 10 o 20 años): Los estudiantes neurodivergentes también estaban presentes, pero sus dificultades se veían como problemas individuales de adaptación o rendimiento, y no como barreras del entorno.

Hoy: Existe mayor visibilización y un marco normativo que exige a las instituciones garantizar condiciones de acceso y permanencia (Carcamo et al., 2026; Rodríguez Molina, 2019).

Tú puedes desarrollar estrategias para favorecer tu trayectoria educativa, mientras la universidad también trabaja en identificar y disminuir barreras que puedan afectar tu aprendizaje o participación. La inclusión es una tarea compartida.

Actividad: Cazadores de mitos.

En esta actividad deberás reconocer frases o ideas que pueden hacerte dudar de ti, y cambiarlas por ideas más justas. Recuerda que el lenguaje construye realidades.



Instrucciones: Usa las oraciones que representan una realidad más justa para completar las respuestas a mitos comunes que pueden escucharse en contextos donde la inclusión aún no ha ganado importancia.

Hay muchas formas de aprender y todas son igual de válidas.
Pedir apoyo me ayuda a aprender mejor.
La universidad también debe ser accesible.
Puedo estar en la universidad y seguir necesitando apoyo.
Las adecuaciones disminuyen barreras.

Mito	**Realidad más justa**
"Si necesito apoyo, no soy capaz"	
"Todos deben aprender igual"	
"Pedir adecuaciones es tener ventaja"	
"Si llegué a la universidad, ya no debería recibir apoyo".	
"Tengo que adaptarme solo/a"!	

Paso 2: Te invitamos a ver el video a continuación dando clic o escaneando el código QR, dónde podrás aprender más sobre los mitos.



Cierre de la actividad:

A veces, en la vida universitaria pueden aparecer momentos de inseguridad, frustración o sensación de sobrecarga. En esos momentos, puede ayudar tener una frase breve que te recuerde que no estás solo/a.

Selecciona una frase para llevar contigo y que te pueda ayudar cuando te sientas inseguro/a:

- Pedir apoyo no me hace menos capaz
- Mi forma de aprender también es válida
- No tengo que adaptarme solo/a todo
- Puedo reconocer mis barreras y pedir ayuda
- La inclusión es un derecho. Otra frase que me gustaría recordar:
- Ahora, si quieres, puedes escribir por qué elegiste esa frase:

Elegí esta frase porque:

_____

_____

_____

También puedes anotar estas frases en tu cuaderno, agenda, celular o en algún lugar visible para volver a leerlas cuando lo necesites.

4. Mi FODA universitario.

Antes de avanzar, te invitamos a mirar tu experiencia universitaria desde distintos ángulos. Reconocer tus recursos, dificultades, oportunidades y amenazas puede ayudarte a comprender mejor qué situaciones te ayudan, cuales te desafían y qué estrategias te podrían ser útiles.

¿Qué es un FODA?
Es una herramienta que permite identificar lo que va bien y lo que puede mejorar, junto con los factores que influencian. Al aplicar un FODA a nivel personal, puedes analizarte a ti mismo y a tu entorno para entender qué tienes a favor, qué necesitas mejorar y que está pasando a tu alrededor que podría ayudarte o hacerte las cosas más difíciles.



La idea no es enfocarte solo en lo que te cuesta, sino que también reconocer lo que ya tienes a favor.

Actividad: Te invitamos a seguir los pasos a continuación

Paso 1: Vamos a definir cada una de las áreas para que luego puedas hacer tu propio FODA.

Fortalezas	**Oportunidades**
¿Qué se me da bien?	¿Qué apoyos existen en mi universidad?
Ejemplo: Soy creativo/a, detallista, responsable, etc.	Ejemplo: Tutorías, unidad de inclusión, docentes disponibles, etc.
Dificultades	**Amenazas**
¿Qué situaciones me cuestan?	¿Qué cosas del contexto me dificultan avanzar?
Ejemplo: Organizar tiempos, iniciar tareas, leer textos largos.	Ejemplo: Instrucciones poco claras, exceso de ruido, evaluaciones rígidas.

Paso 2: ¡Ahora te toca a ti!

Completa tu FODA directamente en este manual o descarga alguna de las plantillas disponibles dando clic o escaneado el código QR.

Fortalezas	**Oportunidades**
¿Qué se me da bien?	¿Qué apoyos existen en mi universidad?
Dificultades	**Amenazas**
¿Qué situaciones me cuestan?	¿Qué cosas del contexto me dificultan avanzar?

Paso 3: Después de completar tu FODA te invitamos a responder:

1. Una fortaleza que quiero usar más:

_____

2. Una amenaza que necesito comunicar:

_____

3. Un apoyo que puedo solicitar:

_____

4. Una persona o unidad a la que puedo acudir:

_____

Actividad: Para saber si quedó todo claro te invitamos a realizar una actividad virtual en la cual deberás unir una barrera con su apoyo posible. Haz clic o escanea el código QR para acceder a la actividad.



5. Ruta práctica: ¿Dónde y cómo puedo pedir apoyo?



Primero es necesario considerar que pueden solicitarte algún tipo de documentación que respalde tu solicitud y ayudar a identificar qué apoyos necesitas. Esto puede aplicar tanto para estudiantes autistas como para estudiantes con otros diagnósticos o condiciones que requieran apoyos durante su trayectoria universitaria.

En caso de estudiantes autistas, las orientaciones de la Ley 21.545 señalan que quienes cuenten con certificado médico que acredite el diagnóstico pueden solicitar acciones concretas o ajustes en educación superior. Sin embargo, también se indica que el certificado por sí solo no permite definir todos los apoyos que una persona puede necesitar, por lo que es necesario identificar las barreras específicas que enfrenta durante su proceso formativo.

5.1 Checklist de documentos útiles



Marca los documentos que tienes o que te podrían solicitar:

- [ ] Diagnóstico actualizado, si cuentas con uno.
- [ ] Certificado médico de neurólogo/a o psiquiatra u otro/a especialista según corresponda
- [ ] Informe psicológico, neuropsicológico, psicopedagógico, fonoaudiológico o de terapeuta ocupacional.
- [ ] Informe de profesionales tratantes que describan necesidades de apoyos.
- [ ] Registro de apoyos recibidos anteriormente en colegio (Programa de Integración Escolar si corresponde), preuniversitario u otra institución.
- [ ] Certificados o informes de adecuaciones previas, si existen.
- [ ] Carta personal donde expliques con tus palabras qué barreras enfrentan y qué apoyos necesitan,
- [ ] Correos, registros, o antecedentes de situaciones que se han repetido en la universidad.
- [ ] Otros documentos que tu universidad solicite

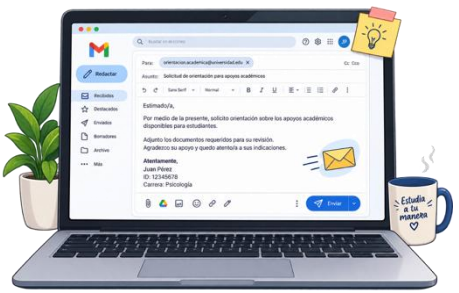
Dejamos a tu disposición un documento con el checklist para que puedas acceder y descargarlo, dando clic o escaneado el código QR.

6.2 ¿Qué pasa si necesito solicitar apoyos, pero no cuento con toda la documentación?

No necesitas tener toda la documentación o que esta sea perfecta para pedir orientación. Puedes acercarte a bienestar estudiantil o jefatura de carrera y preguntar qué documentos necesitas,

- Una vez reunida la documentación acércate a donde corresponda, o envía un correo a la unidad encargada de bienestar estudiantil y puedes preguntar de la siguiente manera:

"Hola, soy estudiante y necesito orientación para solicitar apoyos académicos. Cuento con algunos antecedentes, pero quisiera saber qué documentación necesita la universidad y con quién debo iniciar el proceso."



Actividad final: Ticket de salida del capítulo

Antes de cerrar este capítulo tómate unos minutos para responder. No hay respuestas buenas o malas. La idea es que puedas reconocer qué te llevas de este capítulo, y que podrías hacer después.

1. Una idea importante que aprendí sobre neurodiversidad es:

_____

2. Una barrera que podría enfrentar en la universidad es:

_____

3. Un apoyo o ajuste que podría ayudarme es:

_____

4. Una persona o espacio al que podría pedir orientación es.

_____

Conocer tus derechos, identificar tus barreras y pedir apoyo también es parte de aprender a habitar la universidad. No tienes que hacerlo todo solo/a.

Referencias:

- Baker, D. L. (2011). *The politics of neurodiversity: why public policy matters*. Lynne Rienner Publishers.
- Booth, T., & Ainscow, M. (2000). *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. Centre for Studies on Inclusive Education.
- Carcamo, B., von Hausen, F., & Herreros, J. T. (2026). Percepciones de Académicos y Estudiantes sobre Inclusión: Validación de Cuestionario en Educación Superior. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, *15*(1). https://doi.org/10.15366/riejs2026.15.1.013
- Rodríguez Molina, G. A., & Valenzuela Zambrano, B. (2019). Acceso y permanencia de estudiantes con discapacidad en las universidades chilenas. *Sinéctica*, *53*, 1–16. https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2019)0053-002

Capítulo 2
TDAH en Educación Superior

1. Propósito del capítulo

En este capítulo conocerás algunas características del **Trastorno por déficit atencional con hiperactividad (TDAH)** que pueden influir en la experiencia universitaria, junto con estrategias y apoyos que fortalecerán tu aprendizaje, organización y participación.

- Cada persona vive el TDAH de manera diferente. Por eso, las estrategias que aquí encontrarás no son una receta, sino **herramientas para explorar, probar y adaptar según tus propias necesidades y forma de aprender**.

Tu diagnóstico puede orientar algunos apoyos, pero **no define quién eres ni determina cómo aprenderás**.

2. TDAH o Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Es una condición del neurodesarrollo. Esto quiere decir que se relaciona con la forma en que se desarrollan algunos procesos cognitivos y conductuales desde el nacimiento, aunque sus manifestaciones pueden continuar en diferente medida en la adolescencia y adultez.

- Aunque el nombre **TDAH** puede hacer pensar que se trata únicamente de una "falta de atención", actualmente se comprende que su impacto es mucho más amplio.
- Desde una mirada neuropsicológica, el TDAH se relaciona con dificultades en las **funciones ejecutivas**: un conjunto de habilidades mentales que permiten orientar y regular la conducta para alcanzar una meta (Aravena et al., 2025).

Entre ellas se encuentran:

- **Planificación y organización:** ordenar los pasos necesarios para alcanzar una meta.
- **Inicio de tareas:** comenzar una actividad, incluso cuando no se sabe qué hacer.
- **Supervisión:** revisar y monitorear lo que se está realizando.
- **Manejo del tiempo:** estimar, distribuir y utilizar adecuadamente el tiempo disponible.
- **Memoria de trabajo u operativa:** mantener y utilizar temporalmente información mientras se realiza una actividad. Por ejemplo, recordar una instrucción mientras se ejecutan sus distintos pasos.
- **Flexibilidad cognitiva:** adaptarse a cambios o modificar una estrategia cuando es necesario.
- **Control de impulsos:** regular respuestas o acciones inmediatas.
- **Regulación emocional:** gestionar las emociones y sus respuestas frente a distintas situaciones.

A continuación, encontrarás una tabla con algunos conceptos profundizados, que será clave que conozcas.

Función ejecutiva	¿Para qué sirve?	Ejemplo
Memoria de trabajo	Permite seguir instrucciones, resolver problemas, comprender textos y realizar cálculos mentales.	Recordar un número mientras anotas. Seguir el paso a paso de una receta.
Flexibilidad cognitiva	Permite adaptarse al cambio, crear nuevas soluciones e incluir diferentes puntos de vista.	Cuando te diriges a un lugar y se presentan un obstáculo, por lo que debes pensar una manera alternativa de llegar al lugar de destino.
Regulación emocional	Permite responder de manera adecuada ante distintas situaciones.	Manejar la frustración cuando algo no sale como esperamos y perseverar.



Básicamente, las funciones ejecutivas son las habilidades que nos permiten pasar de:



Te invitamos a revisar un breve video, que explica lo anteriormente revisado. Da clic o escanea el código QR

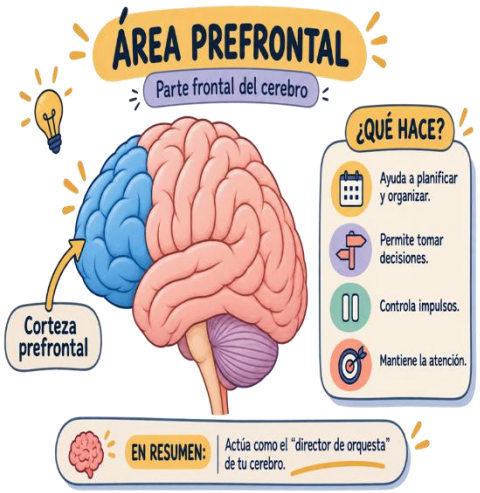
En la universidad el TDAH puede verse en situaciones como comenzar un trabajo o el estudio para una prueba, cumplir con fechas de entrega y sostener la atención en clases largas.

3. ¿Cómo aprendemos?

Como hemos visto a lo largo del manual, el aprendizaje es un proceso complejo y dinámico, donde interactúan múltiples factores, entre ellos los procesos cognitivos, el contexto donde se aprende, las relaciones sociales y las experiencias personales de cada estudiante (Forés et al., 2015).

- Para comprender de mejor manera cómo aprendemos, es importante considerar cada una de estas dimensiones y la manera en que se relacionan entre sí.

La corteza prefrontal puede entenderse como uno de los "directores de orquesta" del cerebro: ayuda a coordinar distintas funciones para organizar nuestras acciones y avanzar hacia una meta.



- En el TDAH, algunas funciones asociadas a la corteza prefrontal y a otros circuitos cerebrales pueden presentar un funcionamiento diferente. Esto puede influir, por ejemplo, en la planificación, organización, regulación de la atención, control de impulsos y capacidad para iniciar o finalizar algunas tareas.

Si deseas aprender más sobre las funciones ejecutivas y realizar algunas actividades para estimularlas, te invitamos a visitar el siguiente enlace. Da clic o escanea el código QR.

Actividad inicial: Detective del cerebro ejecutivo.



Todos usamos las funciones ejecutivas cada día, pero no siempre de la misma manera. Algunas pueden resultar más fáciles y otras más desafiantes. Reconocerlas es el primer paso para encontrar estrategias que realmente te ayuden.

Marca con un ✓ aquellas situaciones que te ocurren con frecuencia.

Ticket (✓)	Situaciones
	Me cuesta empezar una tarea, aunque sé que debo hacerla.
	Se me olvidan fechas de entrega o compromisos.
	Me distraigo fácilmente mientras estudio.
	Comienzo varias tareas al mismo tiempo y me cuesta terminarlas.
	Me cuesta calcular cuánto tiempo necesito para hacer un trabajo.
	Cuando una tarea me interesa mucho, puedo concentrarme durante horas.
	Necesito escribir las cosas o usar recordatorios para no olvidarlas.
	Me resulta más fácil trabajar cuando la tarea está dividida en pasos pequeños.

No existe una respuesta correcta o incorrecta. Las situaciones que marcaste pueden darte pistas sobre qué funciones ejecutivas podrían necesitar más apoyo.

En los próximos apartados encontrarás estrategias que pueden ayudarte.

Recuerda que no todas funcionarán igual para todas las personas. La idea es que puedas probar, adaptar y descubrir cuáles se ajustan mejor a tu forma de aprender.

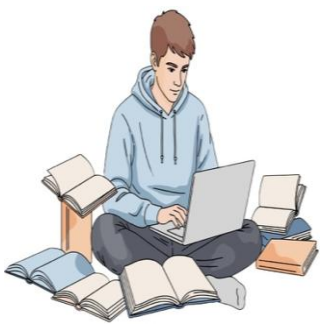
4. Fortalezas y oportunidades de mejora

El TDAH no debe mirarse únicamente desde las dificultades, pero tampoco romantizarse como si siempre fuera una ventaja. **Cada persona es diferente**, y una misma característica puede ser útil en una situación y convertirse en un desafío en otra.

4.1 Hiperfoco: ¿fortaleza o desafío?

El **hiperfoco** puede permitir una concentración intensa y sostenida cuando una actividad resulta especialmente interesante, estimulante o gratificante (Hupfeld et al., 2019).

Puede ser una fortaleza cuando:
→ Favorece una concentración profunda en actividades de alto interés.
Puede convertirse en un desafío cuando:
→ Dificulta cambiar de una tarea a otra.
→ Hace que pierdas la noción del tiempo.
→ Lleva a dejar de lado otras responsabilidades.



Es importante considerar que el hiperfoco suele aparecer con mayor facilidad en actividades que resultan **especialmente motivantes o gratificantes**. Por eso, no necesariamente se presenta al estudiar o realizar otras obligaciones.

4.2 Creatividad y pensamiento divergente

La **creatividad y el pensamiento divergente** también han sido estudiados como posibles recursos en algunas personas con TDAH. Sin embargo, esto **no significa que todas las personas con el diagnóstico sean necesariamente más creativas** (Valero Matas, 2019).

Además, para que una idea creativa contribuya al aprendizaje, necesita

Propósito + contexto adecuado + organización

De esta manera, una fortaleza puede convertirse en un recurso para aprender cuando encuentra las condiciones necesarias para desarrollarse.

Posible fortaleza	¿Cómo puede aportar al aprendizaje?	Apoyo o cuidado necesario
Hiperfoco	Permite profundizar y avanzar cuando un tema genera interés.	Definir alarmas, pausas y un criterio de cierre (ej: termino el capítulo y descanso)
Creatividad	Facilita producir ejemplos, mapas, conexiones y soluciones originales.	Ordenar las ideas y volver a la consigna principal.
Energía	Puede favorecer la participación, la iniciativa y la acción.	Alternar actividad y descanso para prevenir la sobrecarga.
Curiosidad	Motiva a preguntar, investigar y buscar nueva información.	Relacionar los intereses personales con los contenidos obligatorios.
Pensamiento divergente	Ayuda a observar un problema desde diferentes perspectivas.	Priorizar una alternativa antes de abrir nuevos caminos.

Estas fortalezas son posibilidades, no características obligatorias del TDAH. Cada estudiante tiene habilidades, intereses y necesidades diferentes.

4.3 Mi hiperfoco como aliado



El hiperfoco puede ayudarte a profundizar y avanzar en una actividad, pero también puede hacer que pierdas la noción del tiempo o postergues otras responsabilidades (Hupfeld et al., 2019).



En algunas ocasiones, **tu cuerpo y tu mente pueden enviarte señales de que necesitas disminuir el ritmo o tomar una pausa**. Aprender a reconocer estas señales puede ayudarte a cuidar tu bienestar mientras estudias.

Algunas señales pueden ser:

- **Físicas:** dolor de cabeza, fatiga visual o incomodidad corporal por permanecer muchas horas en la misma posición.
- **Mentales o emocionales:** pensamientos como "no puedo más" o sensación de estar sobrepasado.
- **Relacionadas con el tiempo y tus necesidades:** cuando tus alarmas ya han sonado, ha llegado la hora de comer o es de noche y comenzaste a estudiar durante el día.

Estas señales son una invitación a detenerte, revisar cómo estás y considerar si necesitas hacer una pausa, cambiar de actividad o retomar más tarde.

Te invitamos a ver un video, para conocer más sobre el hiperfoco. Da clic o escanea el código QR.

Actividad: Responde cada pregunta pensando en una experiencia que te haya pasado.

1. ¿En qué temas o actividades entro fácilmente en hiperfoco?

2. ¿Cuándo me ayuda?

3. ¿Cuándo puede perjudicarme?

4. ¿Qué señal utilizaré para detenerme o hacer una pausa?



Te invitamos a revisar el siguiente enlace, donde podrás encontrar un plan frente al hiperfoco. Da clic o escanea el código QR.

5. Estrategias para la gestión del tiempo, organización y planificación

En la universidad tendrás que organizar con mayor autonomía tus **horarios, entregas, materiales y tiempos de estudio**. Para algunas personas con TDAH, esto puede resultar más desafiante, ya que requiere planificación, manejo del tiempo y atención sostenida (Faraone et al., 2024).

Esto no significa que no puedas organizarte. En muchos casos, puede ser útil hacer la organización más **visible y concreta**, en lugar de depender únicamente de recordarla mentalmente

Idea clave: Haz visible lo que necesitas recordar

Puedes apoyarte en herramientas como:



Calendarios → para visualizar fechas importantes.

Alarmas y recordatorios → para anticipar actividades y plazos.

Listas → para identificar lo que necesitas hacer.

Pasos ordenados → para dividir tareas complejas en acciones concretas.

Agendas y planificadores → para organizar tu tiempo y recordar fechas importantes.

Dentro de los apoyos externos para la organización destaca el uso de herramientas como relojes, recordatorios visuales, calendarios y tareas organizadas paso a paso (Yáñez Téllez & Prieto Corona, 2016).

¿Qué encontrarás a continuación?

Revisaremos algunas **dificultades que pueden presentarse en personas con TDAH** relacionadas con la organización, la planificación y la gestión del tiempo. Junto con ellas, encontrarás **estrategias y materiales prácticos** que pueden ayudarte.

Es posible que varias herramientas te resulten útiles o que solo una se ajuste mejor a tus necesidades.

No existe una estrategia perfecta ni una solución inmediata. Aprender a organizarse requiere **probar, ajustar, practicar y ser constante**. Lo importante es encontrar aquello que realmente funcione para ti.

5.1 Ceguera temporal:

La "ceguera temporal" es una expresión utilizada para describir la dificultad para percibir cuánto tiempo ha pasado o calcular cuánto puedes demorarte en una actividad.
Por ejemplo, puedes pensar que estudiar un contenido tomará 30 minutos, pero finalmente necesitar dos horas.

Estrategia: Tiempo estimado vs tiempo real.

Antes de comenzar una actividad puedes

1. Anotar cuánto tiempo crees que demoraras.
2. Activa un cronómetro.
3. Registra cuánto tiempo demoraste realmente.
4. Compara ambos tiempos.

El objetivo de esta estrategia no es hacer las cosas más rápido, sino aprender a calcular el tiempo de manera más realista.

Si deseas conocer sobre la ceguera temporal e identificar si es un problema para ti, te invitamos a realizar esta Autoevaluación de Ceguera del Tiempo (*FocusBox*), la cual es una herramienta de autorreflexión y no constituye un diagnóstico clínico. Para acceder haz clic o escanea el código QR.

Material o propuesta: Reto de 7 días.

Actividad	Tiempo que pensé que demoraría	Tiempo real	¿Qué aprendí?
Leer un texto de la universidad	20 min	45 min	Necesito considerar pausas y releer algunas partes.
Revisar correos	15 min	25 min	Me distraigo con otros correos. Me sirve cerrar las pestañas.
Hacer resumen	30 min	50 min	Me toma más ordenar la información de lo que pensé.
Hacer una pausa	10 min	20 min	Necesito usar alarma para volver a la tarea.

Te invitamos a completar registros durante una semana con actividades que haces de manera cotidiana, de esta manera:

- Obtén una planilla descargable. Da clic o escanea el código QR.

Tu registro de 7 días

Actividad	**Tiempo que pensé demoraría**	**Tiempo real**	**¿Qué aprendí?**

5.2 Tareas gigantes:

Una tarea extensa puede sentirse confusa o difícil de comenzar cuando solo vemos el resultado final: "hacer el informe", "estudiar todo" o "preparar la presentación".

Dividir una actividad o tarea en pasos pequeños y alcanzables puede disminuir la sensación de agobio y facilitar el inicio y seguimiento de la tarea.

Estrategia: Microtareas

Transforma una tarea o actividad grande en pequeñas tareas o acciones. Por ejemplo, en vez de escribir "hacer el informe", puedes dividir esta tarea en pasos más simples y concretos como:

1. Leer la pauta.
2. Crear documento.
3. Escribir el título.
4. Buscar fuentes.
5. Elegir una fuente.
6. Redactar la introducción.
7. Revisar.



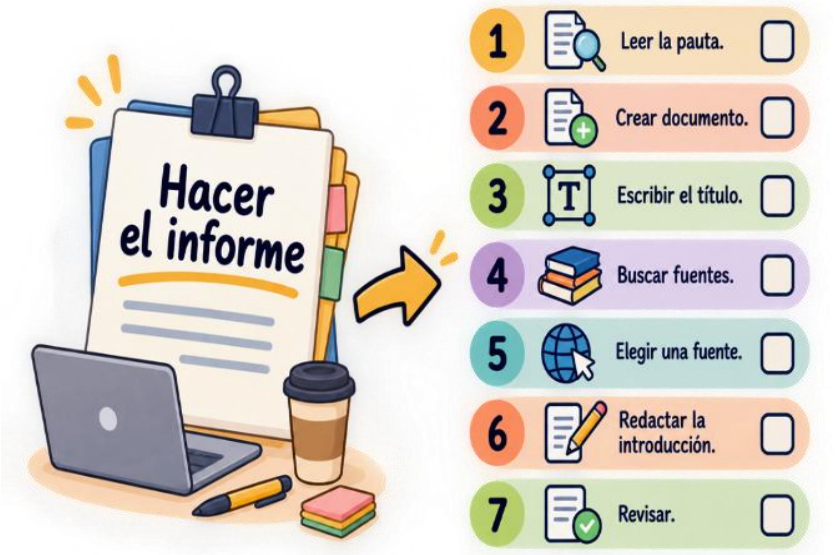
Si deseas aprender más sobre esta técnica, te invitamos a revisar el siguiente enlace. Da clic o escanea el código QR.

Material o propuesta:

Obtén una planilla descargable para esta estrategia. Da clic o escanea el código QR.

5.3 No saber qué priorizar

Cuando existen muchas tareas pendientes, puede resultar difícil distinguir cuál es más importante o cuál tiene una fecha más cercana. Esto puede llevar a que realices primero actividades pequeñas o atractivas, mientras postergas aquellas que requieren mayor tiempo y planificación.



Organizar las actividades según su importancia y urgencia ayuda a tomar decisiones más claras. Una alternativa es clasificarlas como urgentes, importantes o no urgentes ni importantes.

Estrategia: Sistema de Eisenhower.



La matriz de Eisenhower ayuda a organizar tus tareas en cuatro grupos. Cuando tengas varias tareas, pregúntate:

- ¿Esta tarea tiene una fecha cercana?
- ¿Es importante para una evaluación?
- ¿Debe hacerse hoy?

El objetivo no es hacer todo, sino que puedas decidir que necesita tu atención primero. Priorizar también significa reconocer que algunas tareas deben hacerse de manera urgente, otras pueden esperar o incluso eliminarse.

Matriz de Eisenhower:



Mira este ejemplo con tareas cotidianas:



Obtén una planilla descargable para esta estrategia. Da clic o escanea el código QR.

5.4 Empezar tarde o dificultad para iniciar una tarea:

A veces puedes saber exactamente qué debes hacer y aun así sentir que no logras comenzar. Esto puede ocurrir cuando la tarea parece demasiado extensa, poco interesante, confusa o cuando la fecha de entrega todavía se siente lejana.

> Las tareas breves, explícitas y organizadas paso a paso pueden facilitar su inicio y disminuir la sensación de agobio (Yáñez Téllez & Prieto Corona, 2016).

Estrategia: Regla de los 10 minutos.

La regla de los 10 minutos consiste en comprometerse únicamente a comenzar una tarea durante un periodo breve.

No tienes que terminarla completa. La meta inicial es romper la barrera del comienzo.

Puedes aplicarla de esta manera:

1. Escoge una tarea pendiente.
2. Define un primer paso muy pequeño.
3. Programa un temporizador por 10 minutos.
4. Trabaja únicamente en ese paso.
5. Cuando termine el tiempo, decide si:
   - Continúas con otro bloque.
   - Haces una pausa breve.
   - Programas la siguiente actividad.



Utilizar alarmas o temporizadores te puede ayudar a supervisar el tiempo y mantener la atención en la actividad que te encuentras realizando.

Material propuesto:

Tarea: Preparar un informe para la universidad.

Paso 1: "Durante 10 minutos leeré la pauta y destacaré lo más importante"
Paso 2: Decido si continuar con otro bloque de 10 minutos o hago una pausa.

Obtén una planilla descargable para esta estrategia. Da clic o escanea el código QR.

5.5 Energía o fatiga cognitiva



Actividades que se te dificultan más como organizarte, planificar o mantenerte mucho tiempo concentrado, puede generar que te canses más rápido y que no continúes con la misma motivación del inicio, lo que puede llevar a que no termines la actividad definida.

Por esto, antes de estudiar o comenzar con las estrategias entregadas, puede ser útil que te detengas un momento y revises cómo está tu nivel de energía.

Estrategia: Semáforo de la energía

Identifica el color que mejor te represente antes de comenzar o de continuar.



Si identificaste amarillo o rojo, propón una acción que te ayude a prepararte, algunos ejemplos son:

- Tomar agua
- Comer algo
- Caminar cinco minutos
- Ordenar tu escritorio
- Estirar tu cuerpo

6. Herramientas físicas y tecnológicas



Las herramientas de organización pueden ayudar a hacer visibles el tiempo, las tareas y los pasos que necesitamos recordar. Sin embargo, utilizar demasiadas aplicaciones, calendarios o sistemas al mismo tiempo puede aumentar la carga mental y hacer más difícil mantener una rutina.

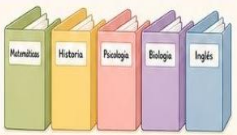
Es preferible comenzar con un sistema sencillo, como una herramienta para el calendario, una para las tareas y un apoyo físico o visual.

La mejor herramienta no es la que tiene más funciones, sino la que puedes utilizar de manera constante.

6.1 Herramientas físicas:

Los apoyos físicos permiten externalizar información que, de otro modo, tendrías que mantener activa en la memoria. Los calendarios, horarios, listas, recordatorios visuales y alarmas pueden facilitar la planificación y el seguimiento de las tareas (Yáñez Téllez & Prieto

Corona, 2016)

Material físico	Uso sugerido	Ejemplo visual
Agenda semanal visible	Visualizar compromisos y tareas de la semana de un solo vistazo.	
Pizarra blanca o de corcho	Tener un espacio visible para anotar ideas, recordatorios o información importante.	
Post-it por categorías	Organizar ideas, tareas o contenidos por temas o prioridades.	
Temporizador visual o reloj de arena	Observar el paso del tiempo sin depender únicamente del celular.	
Carpetas por asignatura	Disminuir la pérdida de documentos y apuntes.	
Check list plastificados	Recordar una rutina de inicio e ir marcando las actividades que ya has hecho.	

Accede a una planilla descargable como agenda semanal. Da clic o escanea el código QR

Accede a una planilla descargable tipo check list. Da clic o escanea el código QR

6.2 Herramientas tecnológicas:



Las siguientes aplicaciones son ejemplos, no una lista de herramientas obligatorias. Lo recomendable es escoger únicamente aquella que responda a una necesidad específica que ya hayas identificado.

A continuación, te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada aplicación.

Aplicación	QR Acceso
Google Calendar: Organiza tu semana con **bloques de colores** para visualizar clases, estudio y descansos, facilitando la planificación del tiempo.	
Focus To-Do: Temporizadores visuales que ayudan a concentrarte y organizar tus tiempos de estudio y descanso.	
Notion: Ideal para centralizar apuntes, calendarios de exámenes, repositorios de lectura y proyectos académicos en un solo lugar.	

 **Microsoft To Do:** Perfecto para organizar los pendientes del día a día, fijar recordatorios rápidos y sincronizar entregas con el correo institucional (Outlook/Teams).	
 **Goblin.tools:** Su función principal es desglosar tareas complejas o largas en pasos más pequeños concretos y manejables.	

Actividad: mi kit mínimo de organización

Durante dos semanas, selecciona tres apoyos para que experimentes su uso según la necesidad que tengas. Puedes escoger dentro de las estrategias vistas (Micro pasos, Matriz Eisenhower, Regla de los 10 minutos y Semáforo de la energía), y las herramientas físicas y tecnológicas.

Recuerda que esto no es una receta mágica, algunas herramientas podrán servirte mucho y otras quizás no, solo debes ir descubriendo qué se ajusta a tus características.

Paso 1: Elige una estrategia, herramienta física y una herramienta digital

1. Mi estrategia será:

---

2. Mi herramienta física será:

---

3. Mi herramienta tecnológica será:

Paso 2: Después de dos semanas probando las herramientas seleccionadas, responde:

¿Qué herramienta utilicé realmente?

_____

¿Cuál me facilitó comenzar o recordar tareas?

_____

¿Qué mantendré, modificaré o eliminaré?

_____

Una herramienta verdaderamente útil debería reducir pasos y facilitar el inicio. Si mantenerla se convierte en otra tarea pendiente, es necesario simplificarla o cambiarla.

7. Medicación: Psicoeducación y toma consciente.

La medicación **puede formar parte del tratamiento del TDAH**, pero no es la única alternativa y no funciona de la misma manera para todas las personas. Su indicación debe considerar aspectos individuales, como tus **necesidades, preferencias, dificultades actuales y condiciones de salud**.

➔ Por eso, el tratamiento puede ser diferente para cada persona y también puede cambiar a lo largo del tiempo.

7.1. ¿Qué encontrarás en este apartado?

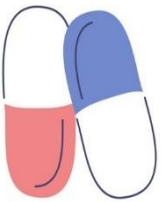
Este manual busca entregarte **información general** que pueda ayudarte a:

✓ Comprender mejor tu tratamiento.
✓ Identificar dudas o cambios que quieras conversar.
✓ Realizar preguntas a los profesionales de salud.
✓ Participar activamente en las decisiones sobre tu tratamiento.

Este manual NO busca:

✕ Indicar medicamentos.
✕ Recomendar dosis.
✕ Suspender o modificar un tratamiento.
✕ Promover la automedicación.

Los medicamentos deben ser **indicados y prescritos por un profesional especialista**, como un neurólogo o psiquiatra, y adquiridos en lugares establecidos. Por esta razón, en este manual **no se mencionarán medicamentos específicos ni dosis**.



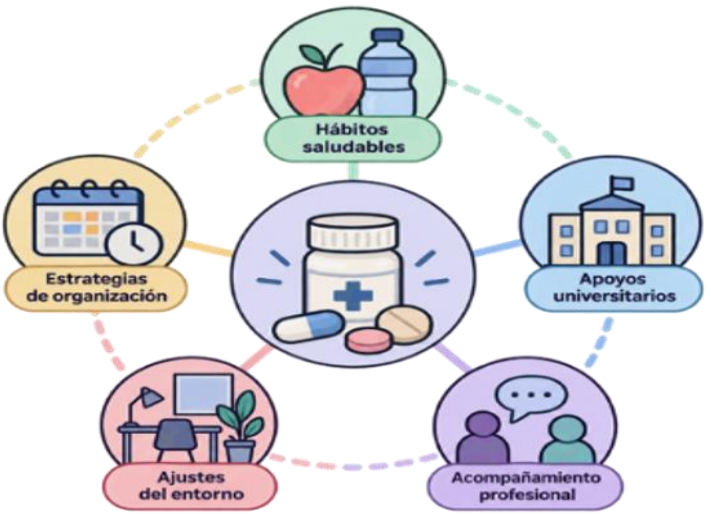
7.2. Si utilizabas medicación durante el colegio

El ingreso a la educación superior trae nuevas rutinas, horarios y exigencias. Por eso, si utilizaste medicación para la atención durante tu etapa escolar, puede ser recomendable **solicitar una nueva evaluación al iniciar o continuar tus estudios superiores**.

Las dosis, el tipo de medicamento y otras características del tratamiento pueden haber sido definidas considerando las necesidades que tenías en ese momento. **Algunas de estas condiciones pueden cambiar al ingresar a la universidad.**

> Las guías clínicas recomiendan reevaluar a jóvenes que recibieron tratamiento durante la etapa escolar para determinar si necesitan continuar con este durante la adultez. (National Institute for Health and Care Excellence [NICE], 2018).

7.3 ¿Qué se revisa en una nueva evaluación?



La evaluación puede ser realizada por un **psiquiatra o neurólogo con formación y experiencia en el diagnóstico y tratamiento del TDAH**.

- Su objetivo no es asumir de antemano que debes continuar o suspender la medicación. Busca analizar si **el tratamiento que utilizas actualmente continúa siendo adecuado para ti y para tus necesidades actuales**.
- Haber utilizado un medicamento durante el **colegio no significa que debas mantener automáticamente el mismo medicamento**, la misma dosis o el mismo tratamiento durante la universidad.

Las decisiones sobre continuar, modificar o suspender un tratamiento deben realizarse **junto con los profesionales de salud correspondientes**.

7.4 La medicación como apoyo para el proceso de aprendizaje:

Cuando la medicación es adecuada para ti y tus necesidades, puede ayudar a **disminuir algunas dificultades relacionadas con la desatención, la impulsividad o la hiperactividad**. Sin embargo, sus efectos, duración y posibles reacciones adversas pueden variar entre personas. La medicación es un apoyo, no todo el tratamiento. Utilizar medicamentos **no significa que no puedas**

hacerlo por ti mismo/a, ni que tus logros dependan únicamente de ellos.

La medicación puede ser **una herramienta más** dentro de un plan que también considere:

- Hábitos saludables
- Estrategias de organización
- Ajustes del entorno
- Apoyos universitarios
- Acompañamiento profesional

La medicación puede disminuir algunas dificultades, pero no reemplaza el aprendizaje de estrategias ni los apoyos del entorno.

7.5 ¿Qué otros profesionales pueden apoyarte?

Psicólogo/a: Puede ayudarte a desarrollar estrategias de **autorregulación, manejo emocional y resolución de problemas**, además de abordar sintomatología ansiosa cuando esté presente.

Terapeuta ocupacional: Puede apoyarte en la **creación de rutinas, organización de actividades y manejo de las demandas de la vida cotidiana**.

Psicopedagogo/a: Puede ayudarte a identificar tu **perfil de aprendizaje** y desarrollar estrategias para el estudio, comprensión lectora, producción escrita, preparación de evaluaciones y planificación de las demandas académicas.

7.6 Toma consciente y seguimiento

¿Qué significa participar activamente en tu tratamiento?

La **toma consciente** implica conocer:

¿Para qué lo utilizo? → ¿Qué beneficios espero? → ¿Qué cambios observo? → ¿Cuándo debo volver a consultar?

La efectividad y los posibles efectos secundarios deben ser monitoreados durante el tratamiento. Por eso, es importante mantener **controles periódicos con el profesional responsable**.

¿Qué puedo observar?

Puedes observar	Algunos ejemplos
Atención y tareas	Cambios en la atención y en el inicio de actividades.
Durante el día	Cuánto tiempo percibes sus efectos.
Apetito	Cambios que hayas observado.
Sueño	Cambios en tus horarios o descanso.
Cómo te sientes físicamente	Dolor de cabeza, mareos u otras molestias o cambios que te preocupen.
Vida universitaria	Cómo estás funcionando en clases, evaluaciones y estudio personal.

7.7 Revisar también es parte del tratamiento

El tratamiento no debería mantenerse indefinidamente sin revisión. Se recomienda evaluar periódicamente los efectos de la medicación y realizar una revisión **al menos una vez al año**, considerando (NICE, 2018):

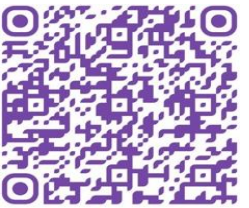
Beneficios · Efectos secundarios · Estudio o trabajo · Rutinas y vida cotidiana



Como persona que recibe el tratamiento, **puedes participar en las decisiones relacionadas con él**. Esto incluye expresar tus dudas, preferencias y cómo te has sentido, así como conversar sobre tu deseo de continuar, cambiar o suspender la medicación.

Participar en tu tratamiento no significa ajustar la medicación solo/a. Significa preguntar, comprender y decidir acompañado/a.

Te invitamos a realizar una actividad sobre Mitos y realidades de la medicación en el TDAH. Dan clic o escanea el código QR:



Actividad final: Ticket de salida

Antes de terminar, detente unos minutos y registra qué aprendizajes te resultaron más útiles. No necesitas aplicar todas las estrategias al mismo tiempo: elige un cambio pequeño y posible.

1. Algo que comprendí sobre el TDAH y mi manera de aprender

2. Una fortaleza o recurso personal que reconozco en mí

3. La dificultad que actualmente interfiere más en mis estudios es:

☐ Manejar el tiempo.
☐ Iniciar tareas.
☐ Priorizar.
☐ Regular el hiperfoco.
☐ Cuidar el sueño, la alimentación o las pausas.
☐ Otra:

5. Una acción de autocuidado que incorporaré será:
   ……
   ……
   ……

Reflexión final

Esperamos que las estrategias propuestas en este capítulo puedan ser útiles durante tu experiencia universitaria. Recuerda que **no existe una única forma de hacerlo**. Tú eres quien mejor puede reconocer qué funciona para ti. Atrévete a probar, ajustar y aprender en el proceso. Y no olvides explorar los siguientes capítulos: también puedes encontrar allí herramientas útiles para ti.

Referencias:

- Aravena, C., Román, S., Rossi, A., & Sepúlveda, A. (2025). Efecto de las funciones ejecutivas en el rendimiento académico de niños/as con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: una revisión sistemática. *CienciAmérica*, *14*(1), 1–17. https://doi.org/10.33210/ca.v14i1.483
- Faraone, S. V., Bellgrove, M. A., Brikell, I., Cortese, S., & Hartman, C. A. (2024). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, *10*. https://doi.org/10.1038/s41572-024-00495-0.
- Forés i Miravalles, A. (Coord.). (2015). *Neuromitos en educación: El aprendizaje desde la neurociencia*. Plataforma Editorial.
- Hupfeld, K. E., Abagis, T. R., & Shah, P. (2019). Living "in the zone": Hyperfocus in adult ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, *11*(2), 191–208. https://doi.org/10.1007/s12402-018-0272-y.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2018). Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management (NICE Guideline NG87). https://www.nice.org.uk/guidance/ng87
- Valero Matas, J. A. (2019). La creatividad en el contexto educativo: Adiestrando capacidades. *Tecnología, Ciencia y Educación*, *13*, 150–171.
- Yáñez Téllez, M. G. (Coord.). (2016). *Neuropsicología de los trastornos del neurodesarrollo: Diagnóstico, evaluación e intervención*. Manual Moderno.

Capítulo 3
Autismo en educación superior

1. Propósito del capítulo

Este capítulo busca ayudarte a comprender cómo algunas características asociadas al autismo pueden influir en tu experiencia universitaria y, especialmente, en la forma en que aprendes, te comunicas, participas y respondes a las demandas del entorno.

A lo largo del capítulo podrás **reconocer tus fortalezas y necesidades de apoyo, identificar posibles barreras y conocer estrategias concretas** para favorecer tu aprendizaje, participación, bienestar y autonomía durante la educación superior.

Recuerda que no existe una única forma de ser autista. Por eso, no necesitas identificarte con todas las experiencias o estrategias que encontrarás aquí: **puedes seleccionar y adaptar aquellas que tengan sentido para ti.**

2. Antes de comenzar: Autismo y Diversidad



El autismo es una condición del neurodesarrollo que forma parte de la diversidad humana, que puede influir en la manera en que una persona percibe el entorno, procesa la información, se comunica, se organiza sus actividades y participa en diferentes contextos. Hablamos de un *espectro* porque no existe una única forma de ser autista. Cada persona puede presentar una combinación particular de características, fortalezas, desafíos y necesidades de apoyo (Ley N.º 21.545, 2023).

Esto significa que algunas de las experiencias descritas en este capítulo pueden representarte y otras no.

En la universidad, algunas de estas características pueden convertirse en recursos para aprender, como la atención a los detalles, la concentración en temas de interés, el pensamiento visual o la capacidad para identificar patrones. Al mismo tiempo, pueden aparecer barreras cuando los espacios son poco predecibles, las instrucciones son ambiguas, o existen muchos estímulos sensoriales.



Por eso, este capítulo no busca entregarte una lista de dificultades ni comparar tu experiencia con la de otras personas autistas. La invitación es a reconocer **cómo aprendes,** qué condiciones facilitan tu participación y qué estrategias o apoyos pueden ayudarte durante tu trayectoria universitaria.

Si deseas informarte sobre la ley 21.545, o también llamada "ley de autismo", da clic o escanea el código QR.

2.1 Nota sobre el lenguaje: ¿Por qué hablaremos de autismo y persona autista?



En este capítulo utilizaremos principalmente las expresiones de autismo, persona autista y estudiante autista, ya que para muchas personas el autismo forma parte de su identidad y de su manera de experimentar y comprender el mundo (Sinclair, 1993).

También es importante reconocer que algunas personas prefieren utilizar la expresión persona con autismo, por lo que

siempre debe respetarse la forma en que cada estudiante desea ser nombrado.

- La sigla TEA (Trastorno del Espectro Autista) será utilizada únicamente cuando sea necesario referirse a un diagnóstico clínico, documentos oficiales, normativas legales o citas textuales de otras fuentes.



2.2 Reflexión inicial sobre la experiencia universitaria

Piensa por un momento en tu experiencia universitaria: ¿Hay alguna situación de la vida universitaria que actualmente te resulte difícil, incómoda o que requiera más esfuerzo de tu parte?

……..

No necesitas encontrar una solución ahora.
A lo largo del capítulo podrás conocer mejor qué puede estar ocurriendo y qué estrategias o apoyos podrían ayudarte.

3. Comprender mi experiencia en la universidad

3.1 ¿Por qué algunas situaciones pueden resultarme más difíciles que otras?



En la universidad puedes encontrarte con situaciones que faciliten tu participación y otras que requieran mayor esfuerzo. Esto no depende únicamente de tus características personales, sino también de **cómo está organizado el entorno y de las oportunidades de apoyo disponibles**.

- Ser autista no significa automáticamente encontrarse en situación de discapacidad. Algunas personas pueden requerir

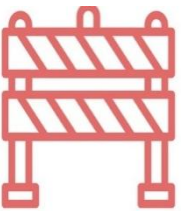
pocos apoyos en determinados contextos, mientras que otras pueden necesitar apoyos más frecuentes o específicos.

Desde un enfoque de derechos, la discapacidad puede comprenderse como el resultado de la interacción entre las características de una persona y las barreras del entorno que dificultan su participación plena y efectiva en igualdad de condiciones (Organización Mundial de la Salud, 2001). Una misma característica puede encontrarse con diferentes condiciones:

	Ejemplo
Mi característica o necesidad	Necesito más tiempo para organizar una respuesta.
Barrera del entorno	La evaluación exige responder inmediatamente de manera oral.
Apoyo posible	Contar con más tiempo, conocer las preguntas previamente o tener la posibilidad de responder por escrito.

No siempre necesitas cambiar tu forma de aprender o participar. En algunas situaciones, lo que necesita modificarse son las condiciones del entorno.

3.2 ¿Dónde pueden aparecer las barreras en la universidad?



En la vida universitaria, algunas situaciones cotidianas pueden transformarse en barreras para ti, cuando no se considera la existencia de diferentes formas de aprender y participar.

Comunicación

- Instrucciones entregadas solamente de forma oral.
- Falta de claridad sobre qué se espera en una tarea.
- No contar con alternativas para expresar conocimientos.

Organización y anticipación

- Cambios repentinos de fechas, horarios o actividades.
- Falta de información previa sobre evaluaciones o trabajos.

Procesamiento sensorial

- Salas con exceso de ruido, luces intensas u otros estímulos.
- No permitir herramientas que ayudan a regular la experiencia sensorial.

Participación

- Asumir que una persona no está interesada porque participa de una manera diferente.
- Interpretar dificultades comunicativas como falta de motivación.

Considerando estas situaciones, es **muy recomendable** que no solo compartas tu situación con el Departamento de Bienestar Estudiantil de tu universidad, sino que también te acerques a tus profesores para que conozcan tu caso. Para ello, puedes pedirle una reunión privada donde les compartas lo que sabes de ti respecto lo que te cuesta y a lo que se te hace fácil (Carcamo, 2026).

3.3 Ley Nº 21.545 y el derecho a la inclusión en educación superior

En Chile, la **Ley N.º 21.545** promueve la inclusión y protección de los derechos de las personas autistas, incluyendo el ámbito educativo.

Contar con apoyos o ajustes no significa disminuir las exigencias académicas ni entregar ventajas. Su propósito es **disminuir barreras y generar condiciones que permitan acceder, participar y demostrar lo aprendido en igualdad de oportunidades**.

Un ajuste no modifica necesariamente el objetivo de aprendizaje; puede modificar la manera en que accedes a la información, participas de una actividad o demuestras lo que sabes.

Más adelante encontrarás ejemplos concretos de apoyos y ajustes que pueden utilizarse en la vida universitaria.



3.4 Diagnóstico, credencial y apoyos: ¿son lo mismo?

Cuando hablamos de apoyos y derechos, es importante diferenciar algunos conceptos que suelen confundirse.



- Tener un diagnóstico de autismo no significa automáticamente tener una credencial de discapacidad. Son procesos diferentes y responden a objetivos distintos.
- Además, es importante recordar que una persona autista puede requerir apoyos universitarios, aunque no cuente con credencial de discapacidad.

Si deseas informarte sobre cómo se realiza la gestión para solicitar la credencial de discapacidad; da clic o escanea el código QR.

3.5 No todas las experiencias de autismo son igualmente reconocidas

La forma en que una persona vive el autismo también puede estar influida por su historia, contexto social, identidad y género. Durante años, gran parte de la investigación sobre autismo se realizó principalmente con hombres y niños. Esto ha contribuido a que algunas formas de experimentar o expresar características asociadas



al autismo sean menos reconocidas, especialmente en mujeres y personas transgénero (Lai et al., 2015; González-García et al., 2023).

Algunas personas también desarrollan estrategias para adaptarse a determinadas expectativas sociales, como observar e imitar comportamientos o intentar ocultar algunas de sus características. Estas estrategias pueden facilitar la participación en ciertos contextos, pero también pueden implicar un mayor esfuerzo y cansancio. (Hull et al., 2017).

Actividad: Piensa en tu experiencia

Recuerda alguna situación de la universidad en la que no hayas podido participar o desenvolverte adecuadamente **¿Había alguna condición del entorno (barrera) que hacía más difícil tu participación?**

_____

¿Qué podría haber facilitado esa situación?

_____

Reconocer las barreras del entorno es un primer paso para identificar qué cambios, estrategias o apoyos podrían facilitar tu participación.

4. Reconocer mis fortalezas y formas de aprender

4.1 ¿Qué características pueden ayudarme a aprender?

No existe una única forma de aprender siendo autista.



Algunas características pueden facilitar determinadas tareas o convertirse en recursos durante tu experiencia universitaria.

Esto no significa que todas las personas autistas tengan las mismas fortalezas. **La invitación es a reconocer cuáles están presentes en ti y cómo puedes aprovecharlas.**

Una misma característica también puede ayudarte en algunas situaciones y requerir mayor esfuerzo o apoyo en otras.

Tus fortalezas como estudiante:

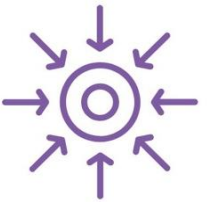
Atención a los detalles



Puedes notar información específica, diferencias o patrones que otras personas pueden pasar por alto.

- **Puede ayudarte para:** revisar trabajos, analizar información o trabajar con datos específicos.
- **Puedes probar:** antes de profundizar en los detalles, pregúntate: *¿Cuál es la idea principal?*

Concentración profunda



Cuando un tema es significativo para ti, puedes mantener períodos de concentración intensa y profundizar en la información.

- **Puede ayudarte para:** investigar, desarrollar proyectos o comprender contenidos complejos.
- **Puedes probar:** definir un horario de inicio y término cuando necesites distribuir tu tiempo entre varias actividades.

Pensamiento visual



Puedes comprender mejor algunos contenidos cuando se presentan mediante imágenes, esquemas, mapas u otras representaciones visuales.

- **Puede ayudarte para:** organizar información, relacionar conceptos, resumir o planificar.
- **Puedes probar:** combinar un esquema o mapa conceptual con conceptos clave y ejemplos.

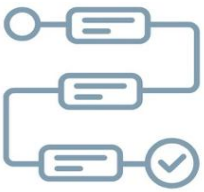
Memoria específica



Puedes recordar información concreta, como datos, conceptos, fechas o procedimientos, especialmente cuando son significativos para ti.

- **Puede ayudarte para:** aprender conceptos, recordar procedimientos o manejar información especializada.
- **Puedes probar:** relacionar la información que recuerdas con preguntas como: *¿para qué sirve?, ¿cómo puedo aplicarla?*

Consistencia y sistematicidad



Puedes sentirte más cómodo/a cuando cuentas con estructuras claras, pasos definidos o procedimientos conocidos.

- **Puede ayudarte para:** organizar tareas, seguir instrucciones, planificar y revisar trabajos.
- **Puedes probar:** antes de comenzar, identifica **qué debes hacer, cuándo y cuáles son los pasos principales**.

Comunicación directa



Puedes preferir formas de comunicación claras, concretas y con pocas interpretaciones implícitas.

- **Puede ayudarte para** expresar ideas, comunicar necesidades o entregar información precisa.
- **Puedes probar** en trabajos grupales, acordar explícitamente roles, fechas y expectativas.

Actividad: Mi fortaleza en acción

Reconocer tus fortalezas no significa que todo sea fácil. Una misma característica puede ayudarte en algunas situaciones y requerir apoyo en otras. Te invitamos a completar cada enunciado.

Una habilidad o característica que reconozco en mí es:

Esta habilidad me ayuda en la universidad cuando:

Conocer tus fortalezas no significa que nunca necesitarás apoyo. Significa reconocer qué recursos tienes y qué condiciones necesitas para utilizarlos de la mejor manera.

5. Procesamiento sensorial y bienestar

5.1 ¿Por qué algunos espacios pueden resultarme más cómodos que otros?

Durante el día recibimos constantemente información del entorno: sonidos, luces, olores, texturas, movimientos y la presencia de otras personas. En el autismo pueden existir diferencias en la forma de percibir y procesar estos estímulos. Por ejemplo, algunos pueden sentirse con **mayor intensidad**, mientras que en otros casos puedes **necesitar más estimulación para percibirlos** (Del Toro, 2017).



Tu experiencia sensorial también puede cambiar según el momento. El cansancio, el estrés o la cantidad de demandas que enfrentas pueden hacer que ciertos estímulos resulten más difíciles de procesar.

5.2 ¿Cómo se puede presentar el procesamiento sensorial en la universidad?

Situación o estímulo	¿Qué puedes experimentar?
 **Ruido fuerte**	Te cuesta concentrarte, aumenta el cansancio o necesitas alejarte.
 **Iluminación intensa o pantallas**	Fatiga visual, molestia o dificultad para mantener la atención.
 **Aglomeraciones o contacto físico inesperado**	Sensación de saturación o necesidad de mayor espacio personal.
 **Necesidad de movimiento**	Te cuesta permanecer mucho tiempo sentado/a.
 **Olores fuertes o texturas incómodas**	Algunos espacios, materiales o alimentos pueden resultar incómodos.

Te invitamos a realizar esta actividad lúdica, en la cual podrás identificar posibles apoyos para situaciones sensoriales desafiantes. Da clic o escanea el código QR.

Actividad: Mi mapa sensorial universitario

Conocer tus propias respuestas sensoriales puede ayudarte a anticiparte y elegir estrategias antes de sentirte sobrepasado/a.

Paso 1: Reconoce tus respuestas sensoriales en diferentes contextos y completa la tabla, siguiendo el ejemplo inicial. Puedes pensar en la sala de clases, biblioteca, casino/comedor, transporte, evaluaciones u otro espacio que sea importante para ti.

Espacio universitario	**¿Qué estímulo sensorial me afecta?**	**¿Qué señales de molestia noto en mi cuerpo?**	**¿Qué herramienta o estrategia podría ayudarme?**
Casino / comedor	Ruido constante	Molestia auditiva, agotamiento.	Usar audífonos con cancelación de ruido.

Algunas estrategias o herramientas podrían ser:

- Reducir algunos estímulos cuando sea posible.
- Elegir un espacio con menos distractores.
- Utilizar herramientas que te ayuden a regularte.

- Realizar pausas o incorporar movimiento.
- Anticipar qué espacios pueden ser más demandantes para ti.

Te invitamos a revisar algunos ejemplos de situaciones, sus señales y estrategias a utilizar. Da clic o escanea el código QR.

Reconocer cómo respondes a diferentes estímulos puede ayudarte a anticipar situaciones y elegir estrategias que favorezcan tu bienestar y participación. No necesitas evitar todos los estímulos: **se trata de identificar qué condiciones funcionan mejor para ti.**

6. Comunicación, interacción y participación



En la universidad necesitarás comunicarte en distintas situaciones: hacer preguntas, responder en clases, realizar exposiciones, conversar con docentes, participar en reuniones o trabajar con otras personas.

No todas las personas se comunican o participan de la misma manera. **Comprender una información no siempre significa poder responder inmediatamente**, y necesitar más tiempo, apoyos o una forma diferente de comunicarte no significa que no conozcas la respuesta o que no tengas interés en participar.

6.1 ¿Qué me ayuda a comprender y responder?

Puede ayudarte:

Recibir instrucciones o información por escrito. Conocer previamente los temas de una exposición o actividad.

Contar con tiempo para organizar tus ideas antes de responder.



Utilizar esquemas u otros apoyos visuales.



Contar con alternativas a la respuesta oral cuando sea pertinente.

Por ejemplo: si necesitas tiempo para organizar una respuesta, puedes anotar primero las ideas principales antes de participar en una conversación o exposición.

6.2 Cuando hablar se vuelve difícil

En algunas situaciones de alta demanda, puede resultarte más difícil organizar o expresar verbalmente lo que quieres comunicar. Si esto ocurre, puedes utilizar otras formas de comunicación mientras recuperas las condiciones necesarias para expresarte.

- **Hablar es una forma de comunicación, pero no es la única.**

Importante:

El mutismo selectivo es una condición diferente, principalmente relacionada con la ansiedad, aunque puede coexistir con el autismo. Este capítulo no busca diagnosticar estas experiencias.

6.3 ¿Cómo puedo comunicar lo que necesito?

En ocasiones, cuando sea difícil para ti expresarte a través de palabras puedes utilizar los siguientes recursos.

Puedes elegir diferentes formas de comunicarte

Comunicación escrita:

- Puede ayudarte cuando:
  - Necesitas más tiempo para organizar tus ideas.
  - Hablar genera mucha presión.
  - Quieres expresar una necesidad con mayor claridad.

- **Apoyos visuales:** Los apoyos visuales pueden facilitar la organización y expresión de información.

  Puedes utilizar:

Tarjetas de comunicación

Las tarjetas pueden ser una herramienta sencilla para expresar necesidades cuando hablar resulta difícil. Puedes guardarlas en tu celular, llevarlas impresas o adaptarlas según tus propias necesidades.

Actividad: Mis tarjetas de comunicación

Crea tus propias tarjetas seleccionando aquellas frases que podrían ayudarte en situaciones universitarias.

Mi propia tarjeta: Piensa en una situación universitaria en la que podría resultarte difícil explicar lo que necesitas.

¿Cuándo podría necesitarla?

¿Qué quiero comunicar?

Mi mensaje:

Ejemplos:

- *"Necesito unos minutos antes de responder."*
- *"¿Podrías entregarme las instrucciones por escrito?"*
- *"Necesito realizar una pausa y luego continuar."*



Te invitamos a conocer la página de ARASAAC, donde podrás diseñar tus propios apoyos visuales o pictogramas. Da clic o escanea el código QR.

Ejemplo de uso en la universidad:



6.4 ¿Qué puede facilitar mi participación con otras personas?



La vida universitaria también implica relacionarte con compañeros/as, docentes y otras personas.

Iniciar conversaciones, incorporarte a un grupo o participar en algunas situaciones sociales puede requerir mayor preparación o energía.

No existe una única manera correcta de participar ni necesitas relacionarte de la misma forma con todas las personas.

Algunas ideas que pueden ayudarte:



Busca puntos en común. Compartir intereses o experiencias puede facilitar el inicio de una conversación.

Participa gradualmente. Puedes comenzar con interacciones pequeñas y avanzar según tu propio ritmo.

Diferencia los tipos de vínculo Tus compañeros/as de trabajo académico no necesariamente tienen que ser también tus amigos/as.

Tú decides qué información compartir Comunicar que eres una persona autista es una decisión personal. Puedes decidir cuándo, cómo y con quién compartir esta información.

6.5 Cuando tengo que trabajar en grupo

En los trabajos grupales, puede ser más fácil participar cuando existe claridad sobre lo que se espera de cada persona y cómo se organizará el equipo. **Establecer algunos acuerdos desde el inicio puede disminuir la incertidumbre y facilitar la participación.** Para organizarse, puede ayudar acordar:

✓ **Qué** debe hacer cada integrante.
✓ **Cuándo** debe estar lista cada tarea.
✓ **Cómo** se comunicarán.
✓ **Cuándo** revisarán los avances.
✓ **Cómo** podrán expresar sus ideas durante las reuniones.

➔ **En lugar de:** "Hagamos la presentación para la próxima semana".
➔ **Más claro:** "Camila busca la información, Diego prepara las diapositivas y Sofía revisa el documento. El jueves compartimos los avances en el grupo".

Actividad: ¿Qué facilita mi participación?

Piensa en tus clases, exposiciones, conversaciones o trabajos grupales. Algo que facilita mi comunicación o participación es:

Cuando necesito comunicar algo importante, prefiero hacerlo mediante:
☐ Conversación
☐ Escritura
☐ Apoyo visual
☐ Otra forma: _____

Conocer cómo te resulta más cómodo comunicarte puede ayudarte a anticipar situaciones, expresar tus necesidades y elegir formas de participación que funcionen para ti.

Actividad: Detecta la barrera en la interacción.

Situación 1: "Nadie me explicó qué tenía que hacer"

Un grupo debe preparar una presentación. Durante la reunión, algunos compañeros comienzan a repartir tareas rápidamente. Camila escucha, pero no sabe qué parte debe realizar. Al día siguiente, sus compañeros le preguntan por qué no avanzó.

¿Qué podría ayudar?

- Definir quién realiza cada tarea.
- No asumir y confirmar que todas las personas comprendieron el acuerdo.
- Establecer una fecha para revisar avances



- Definir quién realiza cada tarea.
- No asumir y confirmar que todas las personas comprendieron el acuerdo.
- Establecer una fecha para revisar avances.

Situación 2: "No encuentro el momento para hablar"

Durante una reunión grupal, todos comentan sus ideas al mismo tiempo. Diego tiene una propuesta, pero le cuesta incorporarse a la conversación y finalmente decide no decirla.



¿Qué podría mejorar la participación?

- Dar espacios para que cada persona pueda expresar sus ideas.
- Establecer turnos o momentos para escuchar propuestas.
- Escribir las ideas en un documento compartido.

Situación 3: "Pensamos que todos entendimos lo mismo"

Un grupo acuerda "hacer la presentación para la próxima semana. Cada integrante interpreta algo diferente: una persona prepara las diapositivas, otra busca información y otra piensa que solo debe exponer.



¿Qué acuerdo faltó?

- Definir el producto final.
- Aclarar responsabilidades.
- Establecer cómo se comunicarán los avances.

7. Estrategias y apoyos para la vida universitaria

¿Qué puedo hacer cuando una tarea universitaria se vuelve difícil de organizar?

En la universidad puedes encontrarte con instrucciones poco claras, tareas extensas, cambios inesperados o varias responsabilidades al mismo tiempo.

Contar con estrategias concretas puede ayudarte a **comprender qué debes hacer, organizar tus pasos y anticipar los apoyos que podrías necesitar**.

No todas las estrategias funcionan igual para todas las personas. Puedes probarlas, adaptarlas y elegir aquellas que sean útiles para ti.

Algunas otras herramientas que pueden ayudarte son:

7.1 Cuando no tengo claro qué debo hacer

Imagina esta situación: Recibes una instrucción como: *"Realiza un análisis crítico del texto considerando sus principales aportes"*. Lees la consigna, pero no tienes claro si debes resumir, entregar tu opinión, buscar información adicional o responder preguntas específicas.



Convierte la consigna en información concreta

Antes de comenzar, intenta responder:

- ¿Qué debo hacer?
- ¿Qué debo entregar?
- ¿Cuándo debo entregarlo?
- ¿Qué extensión o formato debe tener?
- ¿Cómo será evaluado?

Si alguna respuesta no está clara, puedes solicitar más información o pedir un ejemplo de lo esperado.

Estrategia: Traductor de consignas

Antes de comenzar una tarea, transforma la instrucción inicial en pasos concretos:



Ahora tú: Piensa en una tarea universitaria reciente y aplica la estrategia.

Consigna (instrucción) original: _____

Mis pasos concretos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

7.2 Cuando tengo mucha información y me cuesta identificar lo importante

Busca primero la idea central

Cuando estudias un tema en profundidad, puedes reunir mucha información. En esos momentos puede ayudarte **organizarla desde lo general hacia lo específico**.

Puedes seguir estos pasos para organizarla:

- Tema
- Idea central
- 3 Ideas importantes
- Un ejemplo o aplicación

Situación 4:

Tomás se está preparando para una evaluación. Durante muchos días ha leído apuntes, artículos y ha buscado información complementaria. Recuerda muchos datos específicos, definiciones y ejemplos. Su compañero le pregunta: Si tuvieras que explicarme este tema en un minuto, ¿qué sería lo más importante? Tomás se da cuenta de que tiene mucha información, pero le cuesta organizarla.



Reflexiona:

¿Qué podría ayudar a Tomás?

- Buscar más información sobre el tema.
- Memorizar todos los detalles posibles.
- Organizar la información desde una idea central.
- Identificar qué conceptos son más importantes.

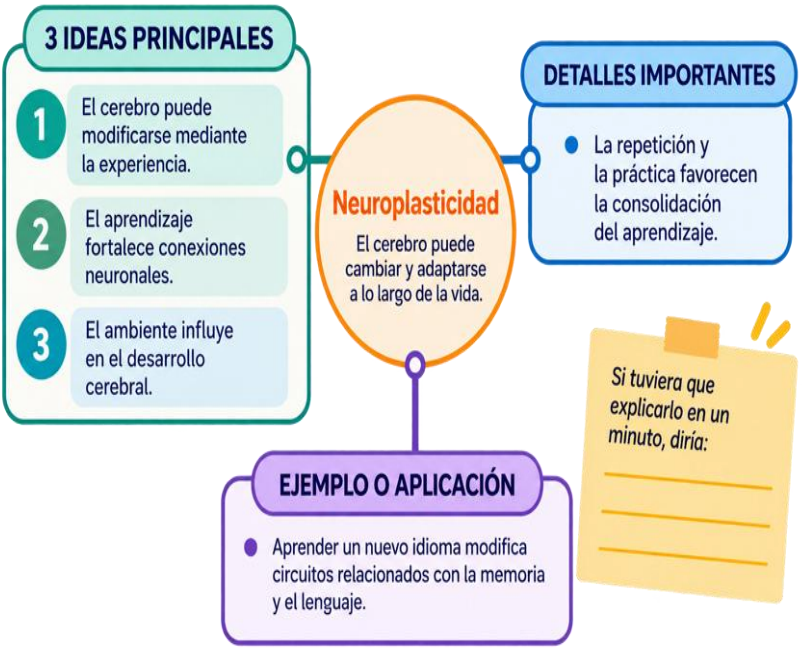
Estrategia: Mapa de una página

Organiza la información para identificar lo más importante y comprender el tema en su totalidad. Te ayuda a concentrarte en la idea central, reconocer las ideas principales y organizar los detalles más relevantes.

¿Cómo se construye?:

- Tema central: ¿Qué estoy aprendiendo?
- Tres ideas principales: ¿Cuáles son los conceptos más importantes?
- Detalles importantes: ¿Qué información necesito recordar?

- Ejemplo o aplicación: ¿Cómo se relaciona con la realidad?



Ahora tú: Crea tu mapa de una página

Asignatura o tema:

_____

Idea central:

_____

Tres ideas principales:

1. _____
2. _____
3. _____

Un detalle importante:

_____

_____

Un ejemplo o aplicación:

_____

_____

7.3 Cuando un tema me interesa y termino alejándome del objetivo

A veces puedes encontrar información muy interesante mientras estudias, pero que no necesariamente responde al objetivo de la tarea.



- Vuelve al objetivo. Antes de seguir profundizando, pregúntate:

¿Esta información me ayuda directamente a responder lo que me pidieron?

Sí → la utilizo.

No → la guardo para revisarla después.

Situación 5:

Camila debe realizar un trabajo sobre estrategias de inclusión en educación básica. Mientras busca información, encuentra un artículo muy interesante sobre un tema relacionado. Comienza a leer más documentos, ver videos y buscar ejemplos. Después de varias horas, se da cuenta de que sabe mucho sobre ese nuevo tema, pero todavía no ha avanzado en responder la pregunta principal del trabajo. Camila piensa: "Tengo mucha información, pero no sé si es útil para este trabajo".



Reflexiona:

¿Qué ocurrió en esta situación?

- Camila no debería investigar más allá de las instrucciones.
- Camila encontró información interesante, pero perdió el objetivo principal de la tarea.
- Buscar más información siempre mejora un trabajo.
- Camila necesita organizar la información según el objetivo de la actividad.

Estrategia: conectar sin perder el foco

Tener interés profundo puede ser una fortaleza: permite investigar, comprender mejor y desarrollar aprendizajes significativos. Pero antes de continuar leyendo o investigando, debes preguntarte:

¿Esta información me ayuda directamente a responder la tarea?



Si: La incorporo porque aporta al objetivo.



No: La guardo para revisarla después.

No se trata de evitar investigar, sino de decidir qué información me acerca realmente al objetivo de la tarea.

Actividad: Ahora te toca aplicar esta estrategia

Piensa en una tarea que estés realizando:

_____

Tu objetivo principal es:

_____

La información que encontraste: ¿Te ayuda directamente a cumplir el objetivo? Si, porque:

_____

- No, la guardaré para revisarla después porque:

_____

7.4 Organizar mi tiempo y mis prioridades

7.4.1 Cuando no sé cuánto tiempo me tomará una tarea



Estrategia: Registro de tiempos. A veces podemos calcular de manera distinta cuánto demora una actividad. ¿Te ha pasado que pensabas que hacer un informe te tomaría 1 hora, y al final fue el doble de tiempo?

Registrar cuánto tiempo realmente necesitas puede ayudarte a:

- Planificar mejor tus semanas
- Evitar acumular tareas
- Anticipar cuánto esfuerzo requiere una actividad.

Antes de comenzar una actividad puedes

6. Anotar cuánto tiempo crees que demoraras.
7. Activa un cronómetro.
8. Registra cuánto tiempo demoraste realmente.
9. Compara ambos tiempos.

El objetivo de esta estrategia no es hacer las cosas más rápido, sino aprender a calcular el tiempo de manera más realista.

Material o propuesta:
te invitamos a hacer este reto de 7 días.

Completa registros durante una semana con actividades que haces de manera cotidiana, de esta manera:

Actividad	Tiempo que pensé que demoraría	Tiempo real	¿Qué aprendí?
Leer un texto de la universidad	20 min	45 min	Necesito considerar pausas y releer algunas partes.
Revisar correos	15 min	25 min	Me distraigo con otros correos. Me sirve cerrar las pestañas.
Hacer resumen	30 min	50 min	Me toma más ordenar la información de lo que pensé.
Hacer una pausa	10 min	20 min	Necesito usar alarma para volver a la tarea.

Obtén una planilla descargable.
Da clic o escanea el código QR.

7.4.2 Cuando tengo muchas tareas y no sé cuál hacer primero

Estrategia: Matriz de Eisenhower

Cuando tienes muchas tareas, puede ser difícil decidir por dónde comenzar.



Clasificar tus actividades según su importancia y urgencia puede ayudarte a tomar decisiones más claras e identificar qué debes priorizar. Cuando tengas varias tareas, pregúntate:

- ¿Esta tarea tiene una fecha cercana?
- ¿Es importante para una evaluación?
- ¿Debe hacerse hoy?

El objetivo no es hacer todo, sino que puedas decidir qué necesita tu atención primero.

Obtén una planilla descargable para esta estrategia. Da clic o escanea el código QR

7.5 ¿Qué apoyos o ajustes puedo solicitar en la universidad?

La experiencia universitaria no depende únicamente de tus características personales, sino también de las condiciones que ofrece el entorno. Una misma situación puede ser más fácil o difícil dependiendo de cómo están organizadas las clases, evaluaciones, espacios y formas de comunicación.

Los ajustes pertinentes buscan disminuir barreras del entorno y deben construirse junto contigo, considerando tus necesidades, preferencias y objetivos académicos. (Subsecretaría de Educación Superior, 2025).

Algunos ejemplos de ajustes pueden ser:

A continuación, te presentaremos algunos de los apoyos pertinentes que puedes solicitar en tu universidad para que puedas acceder, participar y permanecer.

Recuerda: Es tu derecho, no es un privilegio. No es hacerlo más fácil, es hacerlo más justo.

Área	**Apoyos posibles**	**Ejemplo**
 Clases y materiales	Solicitar instrucciones claras o material anticipado.	Solicitar una pauta con los pasos del trabajo o que el docente pueda explicarte qué se espera de ti.
 Evaluaciones	Tiempo adicional cuando corresponda o pausas.	Solicitar más tiempo para la organización de una respuesta o una pausa breve durante una evaluación extensa.

 Comunicación	Tiempo para responder, instrucciones escritas, canales claros de contacto.	Que el docente indique claramente cómo se realizará la comunicación, ya sea por correo o la plataforma de la universidad.
 Participación	Apoyos visuales, preparación previa de exposiciones, alternativas pertinentes de respuesta.	Solicitar complementar una respuesta oral con un apoyo escrito cuando sea necesario.
 Interacción y trabajos grupales	Roles definidos, acuerdos explícitos, tiempos establecidos y formas claras de comunicación.	Definir quién realizará cada parte del trabajo, acordar fechas de avance o de reuniones y establecer formas de comunicación entre los integrantes.
 Organización y acompañamiento	Tutorías, acompañamiento académico y orientación.	Recibir orientación para la organización de carga académica o conocer apoyos disponibles en la universidad.

8.Sobrecarga, regulación y recuperación

8.1 ¿Qué puede generar sobrecarga?

En algunos momentos, las demandas del entorno pueden superar temporalmente los recursos que tienes disponibles para procesar información, regular tus emociones o continuar con una actividad.

Esto puede ocurrir por diferentes motivos, como:

La sobrecarga no significa falta de capacidad. Es una respuesta del sistema nervioso frente a una demanda que supera momentáneamente tus recursos.



- Exceso de estímulos sensoriales.
- Cambios inesperados.
- Acumulación de estrés.
- Demandas académicas elevadas.

8.2 ¿Cómo puedo reconocer que necesito una pausa?



Cada estudiante puede experimentar la sobrecarga de manera diferente. Algunas señales que puedes identificar:

- Sensación de saturación o bloqueo.
- Aumento del cansancio, ansiedad o irritabilidad.
- Mayor sensibilidad a sonidos, luces u otros estímulos.
- Necesidad de alejarte o disminuir la interacción.

Reconocer estas señales puede ayudarte a actuar antes de que el malestar aumente.

8.3 Semáforo de energía:

Antes de comenzar una sesión de estudio o retomar una actividad, puede ser útil hacer una breve pausa para reconocer cómo se encuentra tu nivel de energía y elegir una estrategia que facilite tu participación.

Paso 1: Identifica qué color representa mejor cómo te sientes en este momento:

- **Tengo energía:** puedo realizar tareas que requieren mayor concentración.
- **Tengo energía intermedia:** puedo avanzar con tareas más simples o con apoyo.
- **Estoy agotado/a:** necesito una pausa, regularme o reducir la demanda.

Las actividades que requieren mayor esfuerzo, como organizarte, planificar o mantener la concentración durante mucho tiempo, pueden hacer que te canses más rápido. Si esto ocurre, puede resultarte más difícil mantener el mismo nivel de energía o continuar con la actividad.



Si identificaste amarillo o rojo, propón una acción que te ayude a prepararte, algunos ejemplos son:

- Tomar agua
- Comer algo
- Caminar cinco minutos
- Ordenar tu escritorio
- Estirar tu cuerpo

Recuerda: ajustar la estrategia no significa abandonar la tarea. A veces, realizar una pequeña pausa permite volver con mejores condiciones para aprender.

8.4 ¿Qué puedo hacer cuando necesito regularme?

Algunas estrategias que podrían ayudarte son:

- Disminuir estímulos del entorno.
- Realizar una pausa breve antes de continuar.

- Comunicar lo que necesitas mediante lenguaje oral, escrito o apoyos visuales.



8.5 Después de una sobrecarga: recuperación

Luego de una experiencia de sobrecarga puedes sentirte cansado física o emocionalmente. La recuperación requiere tiempo y no siempre es posible retomar inmediatamente la actividad que estabas realizando.

Puede ayudarte:

- Tomar una pausa en un espacio cómodo.
- Reducir temporalmente las demandas.
- Hidratarte y alimentarte adecuadamente.
- Volver poco a poco a tus actividades.



Actividad: "Reconozco mis señales de alerta"

Una señal que noto cuando estoy sobrecargado/a es:
Algo que me ayuda a regular o sentirme mejor es:
Una forma en que puedo comunicar que necesito ayuda es:

8.6 Mi plan de regulación y red de apoyo

Además de reconocer las señales de sobrecarga, es recomendable identificar con anticipación los recursos disponibles en tu universidad.

Antes de enfrentar una situación de sobrecarga, pregúntate:

¿Qué espacios puedo utilizar para regularme?	**¿A qué personas puedo acudir si necesito apoyo?**
● Biblioteca. ● Sala de estudio silenciosa. ● Bienestar Estudiantil. ● Espacios de descanso. ● Patios o áreas verdes. ● Otro espacio seguro dentro del campus.	● Docente. ● Profesional de Bienestar Estudiantil. ● Compañero/a de confianza. ● Otra persona significativa.

Disponer previamente de esta información te permitirá actuar con mayor rapidez y reducir el impacto de la sobrecarga.

Te invitamos a construir tu propio plan de regulación para que lo utilices en la universidad. Da clic o escanea el código QR.

Recuerda:

Cada universidad cuenta con recursos y servicios diferentes. Conocer con anticipación los espacios disponibles y las personas a quienes puedes acudir constituye una estrategia preventiva que favorece la autorregulación, el bienestar y la permanencia en la educación superior.

Ticket de salida: Mi aprendizaje sobre Autismo en la universidad

Después de revisar este capítulo, te invitamos a responder:

1. Algo nuevo que comprendí sobre el autismo es:

2. Una fortaleza o característica mía que puedo utilizar como apoyo para aprender es:

3. Una estrategia o apoyo que quiero probar en mi vida universitaria es:

Conocer cómo aprendes, cómo te comunicas y qué apoyos necesitas es una herramienta para participar con mayor autonomía en tu experiencia universitaria.

Después de este capítulo, te invitamos a responder en la aplicación interactiva una idea que te llevas después de leer este capítulo. Da clic o escanea el código QR.

Referencias:

- Carcamo, B. (2026). Percepciones de estudiantes autistas chilenos: ¿Cómo tener una buena experiencia universitaria? *Revista Colombiana de Educación*, 100. https://doi.org/10.17227/rce.num100-22924
- Del Toro-Alonso, V., Batuecas-Cruz, G., Jiménez-Astudillo, M., & Marquina-Nieto, M. (2023). Procesamiento sensorial en niños con trastorno del espectro autista. *Revista de Educación Inclusiva, 16*(2), 115–130.
- Lai, M.-C., Lombardo, M. V., Auyeung, B., Chakrabarti, B., & Baron-Cohen, S. (2015). Sex/gender differences and autism: Setting the scene for future research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 54*(1), 11–24. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.003

- Ley N.º 21.545. (2023). *Establece la promoción de la inclusión, la atención integral y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista en el ámbito social, de salud y educación*. Diario Oficial de la República de Chile.
- Organización Mundial de la Salud. (2001**).** *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)*. Organización Mundial de la Salud.
- Sinclair, J. (1993). Don't mourn for us. Autism Network International.
- Subsecretaría de Educación Superior. (2025). *Orientaciones para la implementación de la Ley N.º 21.545 en instituciones de educación superior*. Ministerio de Educación de Chile.

Capítulo 4
Dificultades Específicas del Aprendizaje en Educación Superior

1. Propósito del capítulo:



Este capítulo no es texto más; es una caja de herramientas pensada para ti. La universidad es una aventura increíble, pero seamos honestos: el ritmo cambia drásticamente.

- Si cuentas con alguna Dificultad Específica del Aprendizaje, es completamente normal que sientas que este "salto" a la universidad sea el doble de alto.
- A través de este capítulo podrás conocer cómo interactúa tu forma de aprender con estos nuevos desafíos, para que dejes de culpar a tu capacidad y empieces a usar tu estrategia.

En este capítulo abordaremos estrategias específicas para **Dislexia y Discalculia.**

2. Qué son las Dificultades Específicas del Aprendizaje (DEA)

Nos referimos a una forma diferente de procesar información relacionada con la lectura, la escritura o las matemáticas. Esto no significa no ser inteligente, menos capaz o que no te estés esforzando lo suficiente.

- Muchas personas con DEA llegan a la universidad y desarrollan carreras exitosas; simplemente necesitas estrategias distintas para aprender y demostrar lo que sabes (American Psychiatric Association, 2022).

4. Desafíos en la Universidad

Para adaptarte, es importante comprender que este nuevo contexto implica mayores demandas de autonomía y organización. Esta transición supone enfrentar nuevos desafíos académicos y personales (Moriña, 2017).

En este capítulo los resumiremos en tres grandes áreas:

- **Alta carga académica**
- **Mayor autonomía**
- **Flexibilidad y adaptación**



Actividad inicial: ¿Te suena conocido?

Lee las siguientes situaciones y marca con una ✔ aquellas con las que te sientas identificado/a en tu día a día académico. Conocer nuestros desafíos es imprescindible para elaborar un plan de acción.

A. LECTURA Y COMPRENSIÓN DE TEXTOS	B. CÁLCULO MATEMÁTICO Y GESTIÓN DEL TIEMPO
☐ Siento que leo un párrafo más de dos veces y, al terminar, no recuerdo lo que decía.	☐ Me cuesta mucho interpretar gráficos, tablas estadísticas o entender fórmulas complejas a la primera.
☐ Me canso físicamente o mentalmente después de leer más de 5 páginas seguidas.	☐ Confundo el orden de los números al copiarlos de la pizarra a mi cuaderno (ej. anoto 45 en vez de 54).
☐ Confundo palabras con formas similares o me salto líneas sin querer.	☐ El cálculo mental me genera mucha ansiedad; prefiero usar calculadora hasta para operaciones simples.
☐ Me asusta o preocupa tener que leer en voz alta frente a mis compañeros de clase.	☐ Me cuesta calcular cuánto tiempo me va a tomar hacer una tarea.

¡Gracias por completar esta actividad!

Tener claridad de tus desafíos facilitará la selección de las mejores estrategias.

4. Dislexia:

Desafíos en la lectura y la comprensión de textos



Si en la lista de chequeo anterior marcaste varias opciones en el área de lectura, este es tu espacio.

- La dislexia no se traduce en "no saber leer", sino en que tu cerebro gasta demasiada energía decodificando las palabras y las letras, dejándote con menos energía para comprender o responder rápido.

En el siguiente modulo te presentaremos algunas de las tareas más frecuentes en la universidad y las estrategias que te servirán con cada una de ellas:

4.1 Tarea: Sobrevivir a la Bibliografía

Cuando te pidan leer un PDF de 40 páginas o más, para la próxima semana, el error común es abrirlo en la página 1 y empezar a leer de corrido.

Estrategias de Lectura activa:



- **El Escaneo Previo (5 minutos):** Antes de leer una sola línea, mira el mapa del texto. Revisa el título, el índice, la introducción, los subtítulos y las conclusiones.
- Tu cerebro necesita saber **hacia dónde va antes de arrancar.** Esto te ayudará a disminuir el nivel de incertidumbre y abrumación frente al texto. (Fiorella & Mayer, 2016).

- **Código de Colores Fijo:** No destaques todo el texto (si todo es importante, nada lo es). Usa un sistema visual estricto.

Para tu sistema de colores puedes seguir este ejemplo:



- **Naranja:** Ejemplos o datos de respaldo.
- **Amarillo:** Ideas principales (máximo una frase por párrafo).
- **Verde:** Vocabulario técnico o conceptos clave (potenciales preguntas de prueba).

Actividad: ¡Ponlo a prueba!

Aplica tu código de colores para analizar el siguiente fragmento sobre estrategia académica. Tu meta es **identificar la idea principal del texto, destacar ejemplos o datos de respaldo y conceptos clave.**

"La procrastinación académica no es un problema de mala gestión del tiempo, sino una estrategia de regulación emocional para evitar el malestar que produce una tarea. A diferencia del descanso planificado, que recarga la energía y disminuye el estrés, posponer tareas genera culpa y aumenta la carga mental. Un estudio sobre rendimiento universitario reveló que el 85% de los estudiantes que aplican la "regla de los 5 minutos" logran romper el bloqueo inicial y completar sus entregas a tiempo."

Retroalimentación y Solución Guiada:

Compara lo que destacaste con este modelo y revisa el porqué de cada elección:

- **[Amarillo / Idea Principal]:** La procrastinación académica no es un problema de mala gestión del tiempo, sino una estrategia de regulación emocional para evitar el malestar…
  ¿Por qué? Explica la premisa central del texto: procrastinar no es un problema de tiempo, sino de gestión de emociones.
- **[Verde / Conceptos clave]:** Procrastinación, regulación emocional, descanso programado.
  ¿Por qué? Son las palabras de fuerza (Procrastinación, Regulación emocional, Descanso programado). Constituyen la columna vertebral del texto y sirven para armar un glosario o mapa conceptual.

- **[Naranja / Evidencia o Dato Concreto]:** .. el 85% de los estudiantes que aplican la "regla de los 5 minutos" logran romper el bloqueo...

  ¿Por qué? Aísla el dato específico (85%) y la técnica concreta ("regla de los 5 minutos"), que son el tipo de información objetiva que suele aparecer en las preguntas de examen.

Al obligarte a decidir qué color usar, tu mente deja de ser un espectador pasivo y **se convierte en un filtro**. El resultado es que, cuando llegue el momento de repasar antes de un examen, **no tendrás que volver a leer las páginas enteras**: tu ojo irá directo

- **Ayudas visuales (Marginalia):** Al lado de cada párrafo largo, escribe una sola palabra o dibuja un icono que te recuerde de qué habla. Cuando repases, tus ojos solo irán a tus iconos en el margen.



Ejemplo de texto: "El corazón está compuesto por cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos, cuya función es bombear la sangre hacia la circulación pulmonar y sistémica."





Actividad: Haz la práctica de esta técnica con el siguiente ejemplo.
Anota en el recuadro las palabras o iconos que utilizarías. No existe una única respuesta correcta; lo importante es que esos símbolos tengan sentido para ti.
"Para mantener un rendimiento académico constante, los especialistas recomiendan cuidar tres pilares fundamentales: dormir al menos 8 horas diarias para consolidar el aprendizaje, beber suficiente agua para evitar la fatiga mental y hacer actividad física breve para activar la concentración."

Retroalimentación y Solución Guiada:

Símbolos directos al margen:

➔ 🌙 8h (Noche / Sueño)
➔ 💧 (Gota de agua / Hidratación)
➔ 🏃 (Persona corriendo / Ejercicio)

Dibujar o simbolizar conceptos clave al margen **sintetiza la teoría en un lenguaje gráfico intuitivo**. Al momento de repasar, tu cerebro no gasta energía descodificando texto: "lee" los símbolos de un vistazo, activando la memoria fotográfica y optimizando el tiempo de estudio.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada aplicación.

Aplicación	QR Acceso
NaturalReader: Extensión de Chrome que convierte cualquier PDF o página web en un audiolibro. *Escuchar el texto mientras sigues la lectura con la vista es una gran idea, ya que duplica tu comprensión y descansa tus ojos.*	
Speechify: Aplicación para el celular. Le tomas una foto a la página del libro físico y te la lee en voz alta con voces muy naturales.	

4.2 Tarea: Tomar Apuntes en Clases Dinámicas:

Tratar de escuchar al profesor, entender lo que dice, seleccionar lo importante y escribirlo todo al mismo tiempo es una sobrecarga para tu memoria de trabajo.

Estrategias de registro:



- **El Método de Apuntes en "Esqueleto":** No intentes escribir oraciones completas. Usa abreviaturas universales (ej: *c/* en vez de "con", *x* en vez de "por", + en vez de "más") y conecta las ideas con flechas y símbolos de causa-efecto.

Te daremos un ejemplo: Imagina que estás en clase y el docente dice lo siguiente:

"La fotosíntesis es el proceso mediante el cual las plantas producen su propio alimento. Para ello utilizan la energía de la luz solar, agua y dióxido de carbono. Como resultado generan glucosa, que utilizan como fuente de energía, y liberan oxígeno al ambiente. Este proceso ocurre principalmente en los cloroplastos de las hojas y es fundamental para mantener el equilibrio de los ecosistemas."

Si intentaras escribir todo:

- El texto contiene unas 60 palabras aproximadamente.
- La velocidad promedio de escritura a mano durante una clase suele estar entre **15 y 25 palabras por minuto** (depende mucho de la persona y de la legibilidad).
- Probablemente tardarás entre **2 y 3 minutos** en copiar el párrafo completo.



¿El problema? Mientras estás escribiendo:

➔ Dejas de mirar la presentación

➔ Pierdes ejemplos que el profesor podría agregar.

➔ No alcanzas a escuchar la explicación siguiente.

➔ Sueles terminar con frases incompletas o ilegibles.

Si usas la técnica en "Esqueleto": ☀️+ 💧 +CO_2 = *Glucosa* + O_2 / *Hojas* ➡️ *Cloroplastos* .

*Podrías usar unas **8-10 palabras**, además de algunos símbolos y dibujos muy simples. El tiempo estimado sería de **30 a 45 segundos**.*

La Técnica de las Tres Columnas, Método Cornell (Pauk & Owens, 2014): Divide tu hoja de apuntes en tres zonas antes de la clase:

1. *Columna Izquierda (Ideas Clave):* Anota conceptos sueltos o preguntas que dicte el profesor.
2. *Columna Derecha (Desarrollo):* Flechas, esquemas rápidos o dibujos que expliquen esa palabra clave o el contenido.
3. *Margen Inferior (Resumen):* Un espacio al final de la clase para escribir en dos líneas "de qué se trató la clase hoy".



Te daremos un ejemplo: Imagina que estás en clase y el docente dice lo siguiente:

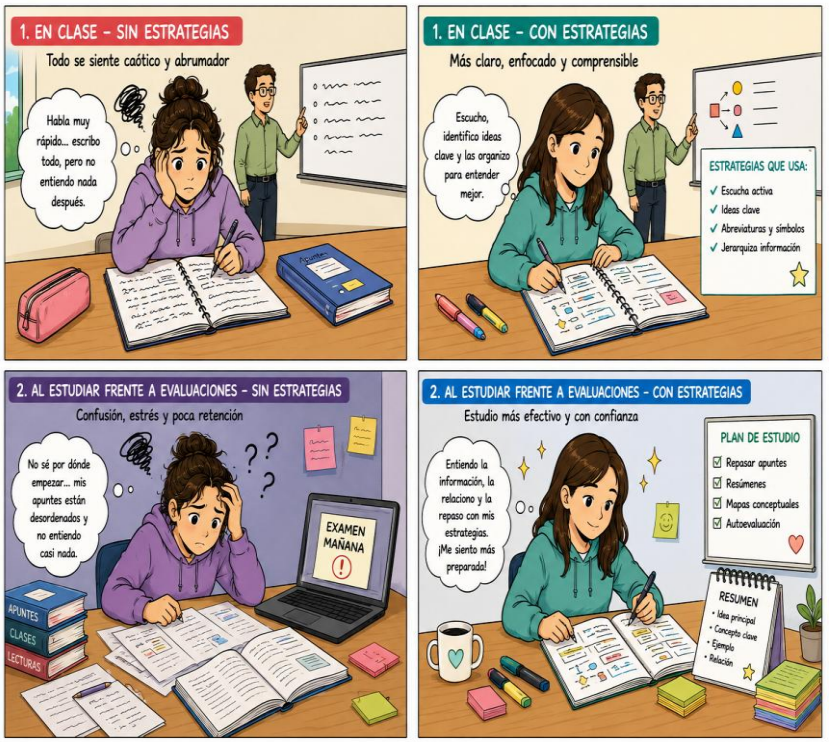
> *"La memoria de trabajo permite mantener información activa durante un período breve para realizar tareas como comprender un texto, resolver un problema matemático o seguir instrucciones. Cuando esta capacidad se sobrecarga, aprender puede hacerse mucho más difícil."*

Esta Técnica te ayudará a organizar la información desde el primer momento, haciendo que estudiar después sea mucho más fácil. Haz clic o escanea el código QR para descargar tu plantilla del Método Cornell en blanco.

Plantilla Método Cornell Descargable



Apóyate con Tecnología: Si tienes la posibilidad, **pide al profesor las diapositivas antes de la clase** o descárgalas desde la plataforma de la universidad. En lugar de copiar lo que ya está escrito, podrás dedicar tu atención a registrar lo realmente importante.



Aprender a tomar apuntes te ayudará no solo durante la clase, además fortalecerá tu estudio y preparación.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada aplicación.

Aplicación	QR Acceso	QR Tutorial
Microsoft OneNote: Permite escribir, dibujar y agregar notas directamente sobre las diapositivas o archivos PDF.		

GoodNotes: Ideal para organizar tus apuntes, importar las diapositivas del profesor, escribir directamente sobre ellas y mantener todo tu material de estudio en un solo lugar.		
Notability: Permite escribir sobre documentos y grabar audio mientras tomas apuntes. Puedes volver a escuchar la explicación sincronizada con tus notas.		

4.3 Tarea: Entender y Responder Pruebas o Evaluaciones

Las evaluaciones no sólo miden cuánto sabes, sino qué tan bien aplicas tus estrategias. Por eso, aquí tienes tres estrategias para abordar tus pruebas de una manera más efectiva.

Estrategias para abordar la evaluación:

- **Usa un Filtro de información (Verdadero/Falso o Selección Múltiple):**
  Tapa las opciones de respuesta con una hoja en blanco o con tu mano mientras lees el enunciado principal. Piensa la respuesta en tu cabeza primero y luego busca la opción que coincida.



  Esto evita que las opciones distractoras te confundan visualmente.

- **Técnica de desglose de la pregunta:** Antes de contestar, usa tu lápiz para **encerrar en un círculo o destacar el verbo de acción** de la pregunta
  (ej: *Comparar*, *Analizar*, *Describir*, *Identificar*).
  Cada verbo te pide un trabajo mental distinto.

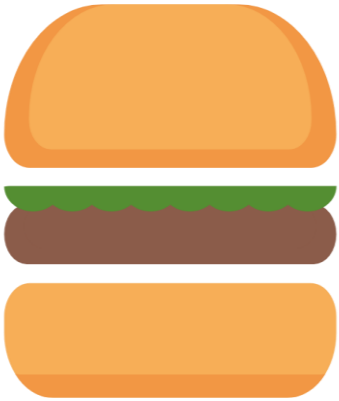
- **Ejemplo de pregunta en una evaluación:**
  "Comparar las características del Método Cornell con el Método en Esqueleto para tomar apuntes".

  ¿Qué tienes que hacer? Debes buscar **los puntos en común y las diferencias** entre ambos métodos.

  Te mostraremos lo que deberías y no deberías hacer con algunos verbos más comunes:

Si te piden:	Deberías:	No deberías:
Identificar	Solo nombra o señala el elemento. Sé breve.	Intentar explicar todo con detalle.
Describir	Cuenta el "cómo es" (características, detalles).	Mencionar solo el nombre del concepto.
Comparar	Pon frente a frente dos cosas y busca en qué se parecen y en qué se diferencian.	Describir solo una de las dos partes.
Analizar	Desarma el concepto y busca causas, efectos y relaciones.	Quedarte solo con una descripción superficial.

- **Estructura "Hamburguesa" para respuestas de desarrollo:** Para que no te desvíes del tema y tu respuesta sea perfecta puedes usar esta técnica:



Pan superior - INICIO: Reelabora la pregunta en tu primera frase.
El relleno- ARGUMENTOS: Usa conectores visuales y expón las razones o argumentos.
Pan inferior-CIERRE: Una breve frase de salida. Cierra con una frase corta que resuma la importancia del tema.

Actividad: Lee el siguiente fragmento académico. Utiliza la **Estructura Hamburguesa** para extraer la información y redactar una respuesta ordenada y directa.

> **Texto de lectura base:** *El descanso nocturno no es un estado de inactividad, sino un proceso biológico esencial para el cerebro humano. Durante el sueño profundo, el cerebro activa mecanismos de consolidación que transfieren la información aprendida durante el día desde la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo. Además, el descanso adecuado regula los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y restaura la glucosa en la corteza prefrontal, área encargada de la atención, la toma de decisiones y el razonamiento complejo.*

Pregunta de examen: *"Explique por qué es importante mantener una rutina de sueño adecuada para el rendimiento académico."*

Retroalimentación y Solución Guiada:
Compara tu respuesta con este modelo basado en el texto leído:

Ejemplo de Respuesta:

- **[Pan Superior / Respuesta directa]:** El descanso adecuado **es importante** para el rendimiento académico porque optimiza el funcionamiento cerebral y la retención de lo estudiado.
- **[Relleno / Argumentos del texto]: En primer lugar,** durante el sueño profundo se consolida la memoria, transfiriendo la información del día a la

memoria a largo plazo. **En segundo lugar,** el descanso restaura la energía de la corteza prefrontal, lo que mejora directamente la atención, el razonamiento y la precisión en las tareas universitarias.

- **[Pan Inferior / Cierre]: En conclusión**, dormir lo suficiente no es un lujo, sino un proceso biológico indispensable para aprender y rendir al máximo.

Responder una prueba no es solo saber la materia; es saber **organizar la información bajo presión**. La estructura hamburguesa te ayuda a autorregular tu escritura antes de poner el lápiz sobre el papel.

5. Discalculia: Estrategias para cálculos matemáticos y gestión del tiempo



Si los números suelen jugarte malas pasadas, este módulo es para ti. En la universidad, los números aparecen en estadísticas, gráficos o presupuestos. En este módulo descubrirás estrategias visuales y prácticas para trabajar con ellos de una forma que se adapte mejor a tu manera de aprender.

Te presentaremos algunas de las tareas más frecuentes en la universidad y las estrategias que te servirán con cada una de ellas:

5.1 Tarea: Enfrentar Ejercicios de Estadística o Cálculo

Mirar una fórmula larga puede desatar ansiedad, lo que satura tu memoria de trabajo y hace que cometas errores en pasos simples (como cambiar un signo o un número).

Estrategias de resolución visual:

- **Crear una "Hoja de Ruta" o Recetario:** No intentes resolver el problema de memoria. Antes de empezar, ten al lado un recordatorio con los pasos enumerados en el orden de lo que debes hacer. Tu único trabajo será seguir la receta paso a paso.

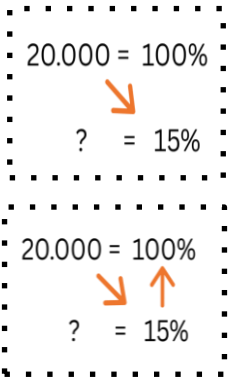


Ejemplo: El truco de la "Z" (Regla de Tres)

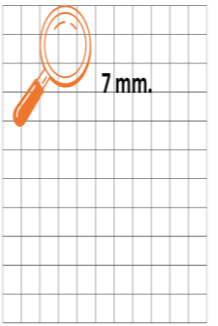
Si te piden calcular el **15% de descuento** de un libro que cuesta **$20.000**. Ordena tus datos en una pequeña cruz y sigue la ruta.

➔ **Paso 1: Cruza en diagonal.**
Multiplica los dos números que cruzaron en diagonal (15·20.000) = 300.000

➔ **Paso 2: Divide por el que quedó solo.**
Al resultado anterior, divídelo por el número que te quedó libre arriba (100). = 3.000



- **El Cuaderno de Cuadros Grandes (7mm):** Mantener la alineación vertical de los números es crucial para no sumar o restar "peras con manzanas". Usa hojas cuadriculadas grandes o haz líneas divisorias con lápiz para que los números queden alineados.



Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada aplicación.

Aplicación	QR Acceso
Photomath: Escanea un ejercicio matemático y aprende cómo resolverlo paso a paso. Ideal para comprender el proceso.	
WolframAlpha: Ideal para comprender fórmulas, gráficos y conceptos matemáticos mediante explicaciones visuales y paso a paso.	

5.2 Tarea: Interpretar Gráficos y Tablas en Textos Académicos

Muchos textos universitarios respaldan sus argumentos con gráficos de barras, líneas o tablas llenas de números que pueden parecer un laberinto visual.

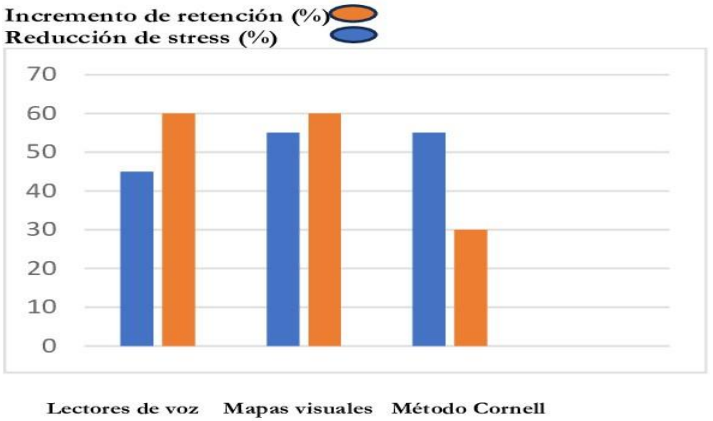
Estrategias de lectura de datos:

- **El Método del "Eje Primero":** Nunca mires el centro del gráfico primero. Debes preguntarte: ¿Qué mide el eje horizontal (X)?, ¿Qué mide el eje vertical (Y)? Escribe en una esquina de la hoja *"Este gráfico compara [X] con [Y]"*, así todo tendrá sentido.

Actividad: ¡Ponlo a prueba!

Usemos este gráfico sobre la *Efectividad de herramientas de estudio en la retención de información y el estrés*.

1. ¿Qué mide el eje x? (Horizontal)
2. ¿Qué mide el eje y? (vertical)
3 ¿Qué se está comparando?



Retroalimentación y Solución Guiada:

- ➔ **¿Qué mide el eje X (horizontal)?**
  Mide las **diferentes estrategias de estudio** o herramientas utilizadas (*Lectores de voz*, *Mapas visuales* y *Método Cornell*).
- ➔ **¿Qué mide el eje Y (vertical)?**
  Mide el **porcentaje (%)** alcanzado en dos variables distintas (de 0 a 60).
- ➔ **¿Qué se está comparando?**
  Se compara el **impacto que tiene cada estrategia de estudio** en dos indicadores clave: el *Incremento de retención (%)* (barras naranjas) y la *Reducción del estrés (%)* (barras azules).

Saber exactamente *qué representa cada eje* crea un mapa conceptual previo: el cerebro deja de ver un "enredo de barras de colores" y pasa a interpretar información con un propósito claro, reduciendo la ansiedad y aumentando la precisión en el análisis de datos.



- **Uso de la Regla Física:** Al leer tablas con filas y columnas interminables, es muy común saltarse de línea. Pon una regla o una tarjeta de papel debajo de la fila que estás

analizando para aislar la información del resto de la tabla.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla una aplicación. Da clic o escanea el código QR para conocer más de esta herramienta.

Aplicación	QR Acceso
ModMath: Organiza tus operaciones matemáticas en una cuadrícula digital para escribir los cálculos de forma ordenada y clara.	

5.3 Tarea: Sobrevivir a los plazos de entrega

La discalculia suele alterar la percepción del paso del tiempo. Esto hace que sientas que dos horas pasan en cinco minutos, provocando retrasos o entregas a última hora.

Estrategias de planificación:

- **Tiempo Visual en lugar de Números:** Los temporizadores visuales muestran de mejor manera cuánto tiempo queda mediante un círculo de color que se va reduciendo, facilitando la organización y la concentración.



- **La Regla del "+50%":** Cuando planifiques una tarea, agrega un **50% más del tiempo estimado**. Este margen te permitirá enfrentar imprevistos con menos estrés.

Ejemplo Práctico: La Regla del "+50%" en Acción:
Imagina que debes preparar un mapa conceptual para un ramo universitario. **Tu estimación inicial (sin margen):** Crees que te tomará **40 minutos**.



- **Aplicamos la regla del +50%:** Le sumas la mitad de ese tiempo (40 min+20 min).
- **Tu tiempo real planificado: 60 minutos**.

Esos 20 minutos extra no son "tiempo perdido": son el colchón de seguridad para buscar un lápiz que no funcionaba, releer un párrafo difícil, tomar agua o distraerse un momento sin que se altere todo tu horario del día.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada aplicación.

Aplicación	QR Acceso
Google Calendar: Organiza tu semana con **bloques de colores** para visualizar clases, estudio y descansos, facilitando la planificación del tiempo.	
Focus To-Do: Temporizadores visuales que ayudan a concentrarte y organizar tus tiempos de estudio y descanso.	

6. Cómo comunicar tus necesidades de apoyo

Aprender a pedir apoyo es una habilidad importante en la universidad, no una señal de debilidad. Muchas veces, una conversación breve con tu profesor puede marcar una gran diferencia durante el semestre.

No esperes a que aparezcan las dificultades o a reprobar una evaluación. Si sabes que una estrategia te ayuda a aprender mejor, conversa con tu docente durante las primeras semanas de clases.

¿Cómo hacerlo?



1. Solicita unos minutos para conversar. Puedes acercarte al finalizar la clase o enviar un correo breve pidiendo una reunión.

2. Explica tu necesidad y propón una solución. En lugar de centrarte solo en la dificultad, comenta qué apoyo te ayuda a aprender mejor.

En lugar de decir: *"Profesor, tengo dislexia y no alcanzo a escribir."*

Podrías decir: *"Profesor, tengo una dificultad en la escritura. ¿Sería posible utilizar mi computador o grabar el audio de la clase para no perder información importante mientras usted explica?"*

7. Ticket de salida del capítulo: Mi Bitácora de Estrategias:

Ya hemos llegado al final de este capítulo, y es necesario que comiences a concretar algunas de las estrategias aprendidas. Te dejamos este último desafío:

Paso 1: Elige **3 estrategias** del manual que vas a probar durante las próximas dos semanas y anótalas.

1. ……
2. ……
3. ……

Paso 2: Vuelve aquí en dos semanas, y completa la tabla adjunta dando clic o escaneando el código QR, y contesta estas cuatro simples preguntas:

1. ¿Qué estrategia utilicé?
2. ¿Cómo la usé?
3. ¿Me funcionó? (si/no)
4. ¿Qué cambiaría la próxima vez que la utilice?

Si una estrategia no te sirvió, no pasa nada. Táchala sin culpa, regresa al manual y elige otra. Encontrar tu propio método es un proceso de ensayo y error.

Prueba, ajusta y selecciona a tu ritmo:

Recuerda que no existe una estrategia perfecta ni una única solución que funcione para todos. Seleccionar la herramienta adecuada es un proceso que requiere tiempo, ensayo y ajustes progresivos.

De acuerdo con lo que proponen Yáñez Téllez y Prieto Corona (2021), el uso de apoyos externos y estrategias prácticas debe ser un proceso continuo de prueba, ajuste y constancia según lo que realmente funcione para ti:

- **Elige una para comenzar:** No intentes aplicar todas las técnicas al mismo tiempo.
- **Haz la prueba:** Utilízala durante un par de semanas en tus rutinas cotidianas para ver cómo te sientes con ella.
- **Ajusta o cambia:** Si notas que no te funciona del todo, no significa que hayas fallado. Puedes adaptar sus pasos a tu propio estilo.

Aprender no significa hacerlo igual que los demás; significa encontrar el camino que te permita avanzar.

Referencias:

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of* mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
- Fiorella, L., & Mayer, R. E. (2016). Eight ways to promote generative learning. *Educational Psychology Review*, *28*(4).
- Moriña, A. (2017). Inclusive education in higher education: Challenges and opportunities. *European Journal of Special Needs Education*, *32*(1), 3–17. https://doi.org/10.1080/08856257.2016.1254964
- Pauk, W., & Owens, R. J. Q. (2014). How to study in college (11th ed.). Cengage Learning.
- Yáñez-Téllez, M. G., Prieto-Corona, B., & colaboradores. (2021). Prevalencia de trastorno por déficit de atención/hiperactividad en universitarios mexicanos. *Archivos de Neurociencias*, *26*(3). https://doi.org/10.31157/archneurosciencesmex.v26i3.280

Capítulo 5
Autocuidado y bienestar: aprender también es cuidarte.

1. Propósito del capítulo

Este capítulo busca ayudarte a reconocer y cuidar tu bienestar durante la vida universitaria. Encontrarás estrategias para identificar tus necesidades, cuidar tu energía, prevenir situaciones de sobrecarga y reconocer cuándo puede ser necesario pedir apoyo.



2. Antes de comenzar

La vida universitaria no se trata solo de tener buenas notas, aprobar asignaturas o cumplir con todas tus responsabilidades. También implica encontrar un equilibrio entre **estudiar, descansar, disfrutar, relacionarte con otras personas y dedicar tiempo a aquello que es importante para ti**.

La vida universitaria no es una carrera. Cada persona vive este proceso a su propio ritmo. Tus necesidades, capacidades y

circunstancias pueden ser diferentes a las de otros estudiantes, y también pueden cambiar a lo largo del semestre.



Piensa en tu vida universitaria como surfear una ola: no siempre puedes controlar su intensidad, pero puedes aprender a reconocer sus cambios, ajustar tu equilibrio y utilizar los apoyos que necesites para atravesarla.

2.1 Aprender también requiere energía

Estudiar, asistir a clases, realizar trabajos, participar en evaluaciones y responder a distintas demandas requiere **recursos físicos, cognitivos, emocionales y sociales**. Estos recursos no son infinitos y pueden variar de un día a otro. Por eso, **bienestar y aprendizaje están relacionados**.

El cansancio y la sobrecarga emocional, sensorial o cognitiva pueden influir en la atención, la memoria, la motivación y la capacidad para iniciar o mantener una actividad.

2.2 Autocuidado y bienestar: ¿son lo mismo?

Autocuidado	**Bienestar**
• Son las acciones, decisiones y estrategias que puedes realizar para atender tus necesidades y favorecer tu bienestar. • Puede significar descansar cuando estás agotado/a,	• Es una experiencia más amplia que considera cómo te encuentras y las condiciones personales, sociales, académicas y ambientales que influyen en tu vida. • Por eso, el bienestar no depende exclusivamente de ti.

hacer una pausa, organizar tus tiempos, poner límites, utilizar apoyos o pedir ayuda.	El contexto universitario también puede influir.

3. Tu vida es más que tus estudios

Durante la universidad, los estudios pueden ocupar una parte importante de tu tiempo y energía. Sin embargo, **también existen otras áreas de tu vida que necesitan espacio y que pueden contribuir a tu bienestar**.

3.1 ¿Qué cosas son importantes para mí además de estudiar?



- Mis estudios
- Las personas que quiero
- Mis intereses y hobbies
- Mi descanso
- Mi cuerpo y salud
- Mis espacios personales

No todas estas áreas tendrán la misma importancia en cada momento.



Encontrar un equilibrio tampoco significa dedicarles exactamente la misma cantidad de tiempo.

Actividad: Mi pirámide de prioridades

No existe una pirámide correcta.

Lo que ocupa un lugar importante para ti puede ser diferente para otra persona.



Esta actividad busca ayudarte a reconocer **qué aspectos de tu vida quieres cuidar durante tu experiencia universitaria**.

Ahora es tu turno: Mi Pirámide

Paso 1: Reconoce lo que necesitas en cada nivel y completa tu propia pirámide de prioridades.

1. Máxima prioridad:
2. Muy importante:
3. Importante:
4. Poco Importante:
5. Puede esperar:

Paso 2: Mira tú pirámide durante unos segundos y responde.

1. ¿Hay algo que para ti es importante y que últimamente has dejado de lado por la universidad? ¿Qué es?

   _____

2. ¿Hay algo que está ocupando demasiado espacio en este momento? ¿Qué es?

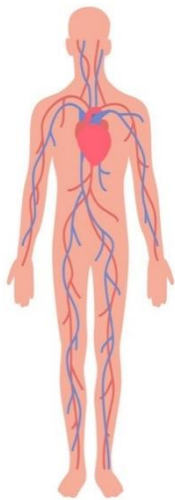
   _____

3. ¿Qué te gustaría cuidar un poco más durante este semestre?

   _____

Tus prioridades pueden cambiar a lo largo del semestre. Volver a observarlas puede ayudarte a reconocer cuándo necesitas hacer algún ajuste y cuidar otras áreas importantes de tu vida.

4. Aprende a escuchar las señales de tu cuerpo y de tu mente



A veces estamos tan concentrados en cumplir con nuestras responsabilidades que dejamos de prestar atención a cómo nos sentimos. Podemos continuar estudiando, asistiendo a clases y realizando nuestras actividades incluso cuando estamos cansados/as, sobrepasados/as o necesitamos una pausa.

No todas las personas experimentamos el cansancio, el estrés o la sobrecarga de la misma manera. Incluso en una misma persona, las señales pueden cambiar dependiendo del momento, las demandas o el contexto.

¿Qué señales puedo observar?



Mente

Dificultad para concentrarte · releer varias veces · olvidar lo que estabas haciendo · pensamientos como "no puedo más".



Emociones

Irritabilidad · frustración · ansiedad · sentirte más sensible o sobrepasado/a.

Cuerpo

Dolor de cabeza · fatiga visual · tensión o incomodidad corporal · hambre o sed · menor energía.



Entorno y tiempo

Molestia ante luces, olores, ruido o espacios muy concurridos. Dificultad para cumplir con tiempos y plazos, malas posturas al estudiar, ausencia de pausas.

No todas las personas experimentan las mismas señales. Algunas pueden aparecer antes que otras, cambiar según la situación o ser más fáciles de reconocer con el tiempo.

Actividad: Mi mapa de señales

Lee cada situación y marca aquellas que te han ocurrido.
Después, completa una oración con una señal que sea especialmente importante para ti.

- ☐ Me cuesta concentrarme o mantener la atención
- ☐ Me siento más cansado/a de lo habitual
- ☐ Empiezo a postergar tareas
- ☐ Me cuesta organizar lo que tengo que hacer
- ☐ Me siento sobrepasado/a por muchas actividades
- ☐ Me irrito o me frustro con mayor facilidad
- ☐ Duermo peor o siento que descanso menos
- ☐ Siento que "no puedo con todo"
- ☐ Dejo de realizar actividades que normalmente disfruto

Ahora elige una de las señales que marcaste y anótala después del enunciado.
Una señal que me indica que necesito hacer una pausa o pedir apoyo es:

Reconocer tus primeras señales puede ayudarte a decidir cuándo hacer una pausa, cambiar de estrategia o pedir apoyo antes de sentirte sobrepasado/a.

5. Sueño, alimentación, movimiento y autocuidado

Estudiar no depende únicamente de conocer buenas técnicas. La atención, la memoria, la motivación y la regulación emocional también se ven influidas por las condiciones físicas en las que intentamos aprender.

- Las necesidades de sueño, alimentación, hidratación y movimiento varían en cada persona.

¿Te ha pasado que te pones irritable cuando no has comido o dormido bien?, lo mismo pasa con la disposición a aprender, si no te sientes cómodo o con las necesidades básicas satisfechas, es más difícil iniciar las actividades o aprender de manera significativa.

A continuación, revisaremos algunas necesidades básicas que pueden facilitar o interferir en tu bienestar

5.1. Sueño: descansar también es parte del autocuidado



Dormir poco o tener un descanso insuficiente puede afectar la atención, la memoria de trabajo, el estado de ánimo y el control ejecutivo. Por eso, estudiar durante más horas no siempre significa aprender mejor, especialmente cuando el cansancio dificulta comprender, recordar o mantener la concentración (Rasch & Born, 2013).

- Durante el sueño se desarrollan procesos esenciales para la consolidación de la memoria.

En otras palabras, dormir después de estudiar ayuda a que lo aprendido pueda mantenerse y recuperarse posteriormente (Diekelmann & Born, 2010; Klinzing et al., 2019).

Estrategias para un buen descanso:

- Intenta mantener horarios de sueño relativamente estables.
- Disminuye gradualmente la actividad antes de dormir.
- Evita extender el estudio hasta muy tarde cuando sea posible.
- Prepara el entorno para favorecer el descanso (temperatura, comodidad, disminución de estímulos)
- Observa qué hábitos te ayudan a descansar mejor.
- Incorpora el descanso dentro de tu planificación.
- Prioriza descansar el tiempo que tu cuerpo necesite (esto varía de persona en persona).



5.2 Alimentación: Energía para estudiar

Pasar muchas horas sin comer puede hacer que sientas hambre, cansancio o presentar dificultades para mantener la atención en clases o cuando estés estudiando.

Esto no se trata de seguir una dieta perfecta, sino que reconozcas que tu organismo necesita energía y nutrientes para sostener sus actividades habituales.

Estrategias para una adecuada alimentación:

Haz más fácil recordar comer

- Anticipa comidas o colaciones fáciles y rápidas cuando tengas clases extensas o sesiones largas de estudio.
- Programa una pausa para comer, especialmente si te cuesta calcular el tiempo cuando estudias.

La alimentación no reemplaza las estrategias de estudio, pero puede facilitar que tengas energía para utilizarlas.

Dato a considerar: Cafeína y bebidas energéticas



El consumo de café y bebidas energéticas es frecuente entre estudiantes universitarios. Sin embargo, consumirlos con la intención de mantenerte despierto/a o aumentar la concentración puede afectar el sueño y generar efectos como nerviosismo, ansiedad o aumento de la frecuencia cardiaca.

La Academia Americana de Pediatría desaconseja su consumo en niños y adolescentes debido a sus posibles efectos adversos (Schneider & Benjamín, 2011).



5.3 Hidratación: Hacer visible el agua

En días con muchas actividades también puedes pasar varias horas sin beber agua, especialmente si estás concentrado/a o desplazándote entre distintos espacios. La deshidratación puede afectar el rendimiento cognitivo, aunque sus efectos dependen de la intensidad de la pérdida de agua y de la actividad que se esté realizando (Wittbrodt & Millard-Stafford, 2018).

Estrategia para mantenerte hidratado:

- **Haz visible la hidratación:** tener una botella cerca, asociar tomar agua a momentos de tu rutina o utilizar recordatorios puede ayudarte a incorporarla durante el día.
- Tener agua cerca también evita que debas interrumpir constantemente el estudio para buscarla.
- Prepara una lista de comprobación de inicio, antes de estudiar, y agrega la hidratación.



Cuando el apoyo es visible y accesible, es más fácil recordarlo.

5.4 Movimiento: Una pausa que ayuda a volver

Moverse durante algunos minutos puede ayudar a disminuir la tensión corporal, regular la inquietud y recuperar la disposición para continuar. Dedicarle algunos minutos a la actividad física puede producir mejoras pequeñas en algunos procesos cognitivos, aunque sus efectos varían según la intensidad, la duración y las características de cada persona.

Estrategias para aumentar tu movilidad puedes realizar una pausa activa de tres a cinco minutos entre bloques de estudio. Puedes:

- Caminar
- Estirar brazos, cuello o espalda
- Cambiar de postura
- Subir y bajar escaleras
- Respirar mientras te mueves.

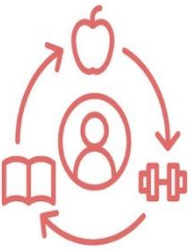
La pausa debe ayudarte a regresar a la tarea, por lo que conviene evitar actividades que después sean difíciles de detener.
Te invitamos a revisar este video, con ejercicios que podrías incorporar a tus pausas activas. Da clic o escanea el código QR.

5.5 Rutina flexible: Constancia antes que perfección

No todos los días tendrás la misma cantidad de energía, concentración o motivación.

Una rutina flexible permite ajustar el estudio según tus necesidades sin abandonar totalmente la tarea.

El objetivo no es aplicar todas las herramientas de manera perfecta, sino identificar cuáles funcionan y repetirlas.



Estrategias para una rutina equilibrada

Antes de estudiar, pregúntate:

- ¿Necesito comer o tomar agua?
- ¿Estoy demasiado cansado?
- ¿Me ayudaría moverme unos minutos?
- ¿Cuál es el primer paso posible hoy?

El autocuidado no significa evitar las responsabilidades o perder el tiempo; significa crear mejores condiciones para enfrentarlas.

Actividad: Mi kit personal de energía.
Pequeños hábitos pueden ayudarte a cuidar tu energía durante el día
Recordatorio de hidratación: Marca los momentos en que podrías tomar agua:

☐ Al comenzar mi jornada
☐ Antes o después de una clase
☐ Durante una pausa de estudio
☐ Al almorzar
☐ Antes de continuar estudiando
☐ Antes de irme a dormir

Pausas activas: *Elige la pausa que más te gustaría probar. Puedes marcar más de una.*

Estiramiento de cuello y hombros

☐ Inclina suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Después, mueve los hombros hacia atrás y adelante durante 30 segundos.

☐ **Caminar y moverse**
Levántate, camina unos minutos y cambia de postura antes de volver a estudiar.

☐ **Respiración consciente**
Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y exhala durante 6 segundos. Repite 4 veces.

Descanso: Selecciona cuál de estas acciones comenzaras a aplicar en tu rutina de descanso.

☐ Mantener un horario de sueño relativamente regular.

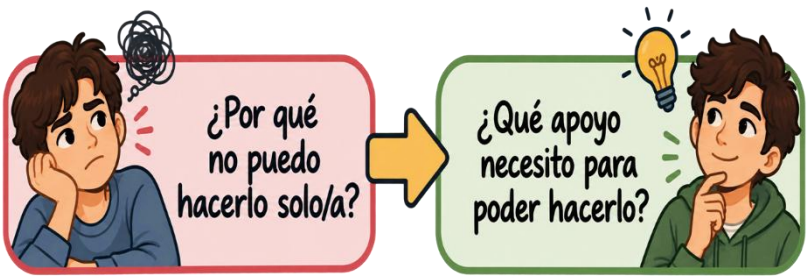
- [ ] Evitar estudiar hasta justo antes de dormir.
- [ ] Reducir el uso de pantallas antes de acostarme.
- [ ] Preparar mis materiales con anticipación para evitar estudiar a última hora.
- [ ] Incorporar una rutina tranquila antes de dormir.

6. Pedir ayuda también es autocuidado

Cuidarte no significa que tengas que resolver todo por tu cuenta. **Reconocer cuándo necesitas apoyo y comunicarlo también es una forma de autocuidado.**

- En la universidad podemos encontrarnos con situaciones que superan nuestros recursos habituales: una carga académica que se acumula, dificultades para organizar una tarea, problemas personales, cambios personales importantes, dificultades emocionales o simplemente un período en el que necesitamos un poco más de acompañamiento.
- No siempre tenemos que esperar a estar completamente sobrepasados/as.

Cambia la pregunta:



Este pequeño cambio permite mirar la situación desde una perspectiva diferente, no desde lo que te falta, sino desde los recursos que puedes utilizar.

6.1 ¿A quién puedo acudir?

No existe una única puerta de entrada. Dependiendo de lo que estés viviendo, puedes recurrir a diferentes personas o servicios.

Dentro de la universidad



Docente: Orientación frente a dificultades relacionadas con una asignatura, evaluación, instrucciones o situación académica.



Jefatura o coordinación de carrera: Orientación sobre tu trayectoria académica, organización curricular o situaciones que requieren coordinación.



Unidad de inclusión o discapacidad Orientación respecto de apoyos, ajustes y recursos disponibles para favorecer tu participación y permanencia.



Apoyo psicológico o psicoeducativo Acompañamiento para comprender lo que estás viviendo, desarrollar estrategias y determinar si necesitas otro tipo de atención.

Fuera de la universidad también puedes recurrir a tu red personal:

- Familia.
- Pareja.
- Amigos/as.
- Compañeros/as.
- Profesionales de salud.

No todas las personas de tu red tienen que cumplir la misma función. Una persona puede escucharte y otra acompañarte a buscar atención profesional.

6.2 ¿Cómo puedo pedir ayuda?

A veces sabemos que necesitamos ayuda, pero **no sabemos cómo comenzar la conversación**.

No necesitas tener todo explicado ni encontrar las palabras perfectas.

- Puedes comenzar simplemente diciendo:

> "No estoy pasando por un buen momento y me está costando manejar algunas cosas. Me gustaría conversar y saber qué apoyo puedo recibir."

- Si la dificultad es principalmente académica:

> "Estoy teniendo dificultades para organizar algunas demandas académicas y están comenzando a afectar mi bienestar. ¿Podemos conversar sobre qué alternativas o apoyos existen?"

- Y si todavía no sabes exactamente qué necesitas:

> "No sé muy bien qué necesito en este momento, pero sé que no estoy pudiendo manejarlo como antes y me gustaría recibir orientación."

Recurso complementario: Fundación Summer

La Fundación Summer ofrece recursos gratuitos para acompañarte en días difíciles, incluyendo una guía de autocuidado, material sobre ansiedad y un diario de gratitud interactivo. Si quieres conocerla, da clic o escanea el código QR.

Actividad: Construye tu propia red de apoyo.



Una red de apoyo no se construye solamente cuando estamos en crisis. Es mejor identificarla antes de necesitarla.
Completa pensando en personas y servicios a los que realmente podrías recurrir.

Si necesito...	Podría acudir a...
 Que alguien me escuche	
 Ayuda con algo académico	
 Orientación sobre apoyos universitarios	
 Ayuda en una situación personal	
 Ayuda urgente	

Mis contactos importantes 

- **Persona de confianza:……**
- **Teléfono: ……**
- **Contacto dentro de mi universidad: ……**
- **Teléfono/correo: ……..**

- **Servicio de apoyo psicológico o de salud: ……..**

- **Teléfono/correo:** …….

Piensa en la metáfora que utilizamos al comienzo del capítulo. Cuando estás surfeando una ola y notas que se está haciendo demasiado grande, pedir una mano para recuperar el equilibrio no significa que hayas perdido.

7. ¿Cuándo es importante pedir ayuda profesional?

El manual no reemplaza una evaluación, diagnóstico ni tratamiento profesional. Sin embargo, puede ayudarte a reconocer cuándo una situación está superando tus recursos habituales y cuándo podría ser importante buscar apoyo especializado.



No necesitas esperar a que el malestar sea insoportable para consultar. Pedir ayuda de manera oportuna también es una forma de autocuidado.

7.1 ¿Qué señales puedo observar?

Puede ser importante buscar apoyo profesional cuando:

- **En tus pensamientos o concentración**

Dificultad persistente para concentrarte, organizar tus ideas o realizar actividades que antes podías llevar a cabo.

- **En tus emociones**

Malestar intenso o persistente, ansiedad, irritabilidad, tristeza u otras emociones que comienzan a resultar difíciles de manejar.

- **En tu cuerpo y rutinas**

Cambios importantes en el sueño, alimentación, energía o cuidado personal.

- **En tu vida cotidiana**

Dificultades para asistir a clases, estudiar, relacionarte con otras personas o mantener tus actividades habituales.



En estudiantes de educación superior en Chile, se han estudiado tanto las condiciones de salud mental como las barreras y facilitadores asociados a la búsqueda de ayuda.

Se ha observado que existe cierta resistencia a buscar tanto ayuda formal como informal, destacándose la necesidad de continuar desarrollando estrategias que faciliten el acceso oportuno a apoyos e intervenciones psicosociales (Martínez et al., 2021) Te invitamos a visitar el sitio web del Ministerio de Salud para encontrar guías y recursos relacionados con bienestar y salud mental. Da clic o escanea el código QR.

7.2 ¿Dónde puedo buscar ayuda? Si quiero pedir una hora en salud mental

1. En la red pública:

Si perteneces a Fonasa, puedes comenzar consultando en tu **CESFAM.** Allí pueden orientarte y evaluar qué tipo de atención necesitas.

La atención primaria constituye la puerta de entrada habitual a la red pública, mientras que los casos que requieren mayor

complejidad pueden ser derivados a otros niveles de atención.

Si no sabes dónde acudir, puedes llamar a Salud Responde al 600 360 7777, donde pueden orientarte respecto de los establecimientos disponibles. Este servicio funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

¿Tiene costo?

Fonasa cuenta con Copago Cero en la red pública, incluyendo prestaciones de salud mental. El beneficio se aplica en la Modalidad de Atención Institucional y no requiere realizar un trámite adicional para utilizarlo.





2. En la red privada:

Puedes solicitar directamente una hora con un/a psicólogo/a o psiquiatra, según lo que necesites.

Puedes buscar profesionales en centros médicos, consultas particulares o plataformas de agendamiento. Antes de reservar, puede ser útil revisar su especialidad o experiencia, modalidad de atención, disponibilidad y valor de la consulta.

7.3 Si necesito ayuda urgente

Si estás pensando en hacerte daño, tienes pensamientos de querer morir o sientes que podrías actuar sobre ellos, no tienes que resolverlo solo/a.

En ese momento:

1. Busca compañía, no estés solo. Comunica lo que está ocurriendo a una persona de confianza y evita quedarte solo/a si existe riesgo.

2. Busca atención inmediata

Si existe un riesgo inmediato para tu vida o integridad, acude al servicio de urgencias más cercano o solicita atención de emergencia.

Utiliza los canales disponibles.

***4141 Línea de Prevención del Suicidio**	Gratuita desde celulares y disponible 24/7. Permite contactar con profesionales de psicología capacitados para atender crisis asociadas al suicidio, pensamientos de hacerse daño o de querer morir.
600 360 7777 Salud Responde	Servicio de orientación y apoyo en salud, disponible 24 horas, los 7 días de la semana, con profesionales de distintas áreas de la salud.
131 Emergencia médica	Si existe una emergencia médica que requiere atención inmediata, puedes solicitar asistencia del SAMU.

Si existe un riesgo inmediato, prioriza tu seguridad por sobre cualquier obligación académica. Una prueba, una entrega o una asistencia pueden esperar.

Recomendación: Guarda estos contactos en tu teléfono antes de necesitarlos. En un momento de alta intensidad emocional puede resultar difícil buscar información o recordar dónde acudir. Tenerlos previamente disponibles puede facilitar que tú o alguien que te acompañe pueda utilizarlos. **Tu carrera es una parte importante de tu vida, pero no es toda tu vida.**

Ticket de salida: ¿Qué me llevo de este capítulo?

Antes de cerrar, tómate unos minutos para responder. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Hoy comprendí que cuidar mi bienestar también significa:

---

2. Una señal de sobrecarga que puedo reconocer en mí es:

---

3. Una estrategia que quiero probar es:

---

4. Si necesito ayuda, podría acudir a:

---

5. Un contacto o apoyo que quiero guardar es:

Referencias:

- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience, 11*(2), 114–126. https://doi.org/10.1038/nrn2762
- Klinzing, J. G., Niethard, N., & Born, J. (2019). Mechanisms of systems memory consolidation during sleep. *Nature Neuroscience, 22*(10), 1598–1610. https://doi.org/10.1038/s41593-019-0467-3
- Martínez, P., Jiménez-Molina, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: Una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica, 39*(3), 405–426. https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews, 93*(2), 681–766 https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012
- Schneider, M. B., & Benjamin, H. J., Committee on Nutrition, & Council on Sports Medicine and Fitness. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: Are they appropriate? *Pediatrics, 127*(6), 1182–1189. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0965
- Wittbrodt, M. T., & Millard-Stafford, M. (2018). Dehydration impairs cognitive performance: A meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 50*(11), 2360–2368 https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001682

Capítulo 6
Diseñando mi método de estudio

1. Propósito del capítulo

Ingresar a la educación superior implica adaptarse a nuevas formas de aprender. Los contenidos pueden ser más complejos, las evaluaciones más variadas y la organización del tiempo puede depender de múltiples factores.
Es posible que las estrategias que utilizabas en la enseñanza media ya no sean suficientes, ya que estás enfrentando un contexto diferente.



En este capítulo encontrarás herramientas para diseñar un método de estudio propio. La propuesta es que identifiques qué condiciones, estrategias y apoyos te permiten aprender mejor.

No existe un método perfecto ni una rutina que funcione todos los días. **Un buen método es flexible:** puede adaptarse a tus asignaturas, a tu nivel de energía, a tus responsabilidades y a las características de cada etapa del semestre.

2. Conocer mi punto de partida

Antes de cambiar tus hábitos de estudio, conviene observar cómo estudias actualmente. Esta observación no busca juzgarte ni clasificarte. Su objetivo es identificar qué está funcionando, qué se vuelve difícil y qué podrías modificar.

Actividad: ¿Cómo son mis hábitos de estudio?

Marca la alternativa que mejor describa tu experiencia.

Pregunta	Nunca	A veces	Siempre
Tengo un lugar o una condición definida para estudiar.			
Sé qué tarea realizaré antes de comenzar.			
Preparo mis materiales con anticipación.			
Estudio durante varios días y no solo antes de una evaluación.			
Puedo comenzar aunque no tenga mucha motivación			
Sé qué hacer cuando pierdo la concentración.			
Puedo identificar qué contenidos realmente comprendí.			
Pido ayuda cuando no logro avanzar.			

3. ¿Por qué cuesta tanto empezar a estudiar?

Imagina esta situación: *"Valentina llega a su casa después de clases. Tiene una evaluación en tres días y planea estudiar, pero se siente cansada.*



Se sienta en la cama "solo por cinco minutos" y revisa su celular. Responde algunos mensajes, entra a una red social y, cuando vuelve a mirar la hora, ha pasado casi una hora. Ahora se siente culpable, más cansada y piensa que ya no vale la pena comenzar."

¿Valentina no quería estudiar? Probablemente **sí quería hacerlo**. Sin embargo, entre su intención y la acción había varios obstáculos.

Lo que dice la ciencia: Durante mucho tiempo se pensó que la motivación era el principal factor para realizar una conducta. Sin embargo, investigaciones muestran que las acciones cotidianas dependen de 3 factores que convergen: **motivación, capacidad y un desencadenante o señal** (Fogg, 2019). Entonces, incorporar una acción no dependerá únicamente de la motivación, sino de **qué tan fácil resulte realizarla** y de **si existe una señal que nos recuerde actuar.**

4. Antes de estudiar: crea un sistema que funcione para ti

James Clear, autor del libro *Hábitos Atómicos,* utiliza el término de "**fricción conductual"**, describiendo que cuantas más trabas o pasos hay entre tú y una acción, menos probable es que la hagas (Clear, 2018).

En el contexto de estudio la regla de la fricción funciona así:



Si quieres estudiar (quita pasos): haz que empezar requiera cero esfuerzo (baja la fricción).

Si quieres evitar distracciones (agrega pasos): ponles obstáculos (eleva la fricción).

4.1 Estrategia para bajar la fricción:

Haz que empezar sea muy fácil**:** En lugar de proponerte: *"Hoy estudiaré cuatro horas."* Comienza con una acción pequeña:



- ➔ Abrir el cuaderno.
- ➔ Leer el primer título.
- ➔ Responder una pregunta.
- ➔ Organizar los materiales.

El primer paso suele ser el más difícil.

Diseña una señal de inicio: Elige una acción que marque el comienzo de tu sesión de estudio, por ejemplo:



- ➔ Preparar una taza de té o café.
- ➔ Colocar música instrumental.
- ➔ Abrir tu agenda.
- ➔ Iniciar un temporizador.

Con el tiempo, estas acciones o rituales ayudan a que tu cerebro asocie esa secuencia con el momento de concentrarse.

Reduce la cantidad de decisiones: Anticipa y prepara tu estudio antes

Pregúntate:



- ➔ Qué estudiaré
- ➔ Cuánto tiempo dedicaré
- ➔ Qué materiales necesitaré

Mientras menos decisiones debas tomar al comenzar, más fácil será iniciar.

Haz visible la conducta: Deja sobre tu escritorio aquello que utilizarás para estudiar:



- ➔ Libros
- ➔ Lápices
- ➔ Notas
- ➔ Computador

Lo visible actúa como un recordatorio.

4.2 Estrategias para aumentar la fricción

Así como puedes facilitar las acciones que favorecen tu estudio, también puedes poner obstáculos a las conductas que suelen interrumpirlo.

A esto le llamamos **aumentar la fricción**: agregar pasos, distancia o tiempo entre tú y una distracción para que no aparezca automáticamente.

Por ejemplo:



- ➔ Dejar el celular fuera del escritorio o en otra habitación.
- ➔ Desactivar las notificaciones durante un bloque de estudio.
- ➔ Cerrar las sesiones de redes sociales.
- ➔ Guardar el control remoto si la televisión te distrae.
- ➔ Utilizar temporalmente un bloqueador de sitios o aplicaciones.

La idea no es prohibirte descansar ni depender únicamente de la fuerza de voluntad. Se trata de crear una pausa que te permita decidir si realmente quieres realizar esa acción.

Actividad: Auditoría de Fricción.

Observa tus hábitos de estudio y piensa en qué conductas te gustaría **facilitar** y cuáles te gustaría **dificultar**.

Completa la tabla con:

- ➔ **3 conductas que quieras facilitar:** identifica una acción concreta que puedas realizar para **reducir la fricción** y hacer que comenzar o mantener esa conducta sea más fácil.
- ➔ **3 conductas que quieras dificultar:** identifica una acción concreta que puedas realizar para **aumentar la fricción** y hacer que acceder a esa distracción sea un poco más difícil.

La idea no es depender de tu fuerza de voluntad, sino **diseñar tu entorno para que te ayude**.

Ejemplos:

- Quiero facilitar **comenzar a leer una lectura** → dejaré abierto el documento en mi computador, directamente en la página donde debo comenzar.
- Quiero dificultar **revisar mensajes constantemente** → desactivaré las notificaciones y dejaré el celular fuera de mi alcance.

Ahora es tu turno:

Quiero Facilitar	**Acción para reducir la fricción**
1.	
2.	
3.	
Quiero Dificultar	**Acción para aumentar la fricción**
1.	
2.	
3.	

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con distintas aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada una.

Aplicación	**Tutorial de uso**	**QR enlace descarga**
Forest (iOS/Android /Web): Aumenta la fricción para usar el teléfono.		

Si sales de la app antes de tiempo, tu árbol virtual se secará.		
Freedom (Bloqueo Flexible): Bloquea páginas y apps de forma programada y simultánea en tu computador, celular y tablet.		

4.3. Ajustes en tu espacio físico y sensorial

No todas las personas procesamos el entorno de la misma forma. La investigación sobre procesamiento sensorial señala que existen diferencias individuales en la manera en que percibimos y respondemos a los estímulos del ambiente. Así, mientras un determinado nivel de ruido, luz o movimiento puede favorecer la concentración de una persona, para otra puede resultar distractor o abrumador (Dunn, 1997).

Permitir pequeños movimientos, balanceo o usar objetos antiestrés (*fidgets*) no es distracción: es autorregulación que libera carga mental (Kapp et al., 2019)

Ajustes prácticos para tu tiempo de estudio:

- **Ruido:** Usa audífonos con cancelación de ruido si los sonidos de fondo te saturan o molestan.



- **Luz:** Prefiere luz cálida o regulable e intenta evitar luces fluorescentes ya que generan mayor desgaste visual.
- **Movimiento:** Si necesitas moverte o estirarte mientras lees, ¡hazlo! Ayuda a mantener tu cerebro alerta. Puedes incorporar pausas de movimiento cada 30 o 45 minutos (estirarse, mover cabeza-cuello, caminar unos minutos)



Apps para autorregulación sensorial y ambiente:

Sonido y concentración:

Aplicación	QR enlace descarga
MyNoise: Generador de sonido de **alta precisión**. Permite calibrar y personalizar ecualizadores por frecuencia para enmascarar ruidos molestos o adaptar el ambiente a tu perfil neurológico.	
ambientes sonoros sencillos y cilmente sonidos de la naturaleza, na interfaz limpia para mejorar la	

Salud Visual y Pantallas:

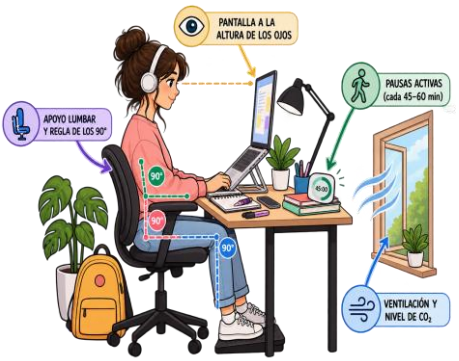
Aplicación	QR enlace descarga
F.lux: Ajusta automáticamente la **temperatura de color de la pantalla según la hora del sol** en tu ubicación, eliminando la luz azul por la noche para cuidar tu sueño.	

Twilight: Adaptador de pantalla para **dispositivos móviles** que aplica un filtro cálido de luz roja y reduce el brillo por debajo del mínimo del sistema para evitar la fatiga visual.	

4.4 Ergonomía y fatiga cognitiva

La fatiga física y la fatiga mental comparten los mismos recursos de tu cerebro. Si tu cuerpo está sufriendo por una mala postura, tu mente pierde capacidad para concentrarse y procesar información.

Variables clave a ajustar en tu espacio:



- **Pantalla a la altura de los ojos:** Evita inclinar el cuello hacia abajo para no sobrecargar las vértebras cervicales.
- **Apoyo lumbar y regla de los 90°:** Mantén la espalda baja respaldada y ajusta la silla para que tus caderas, rodillas y codos formen ángulos cercanos a 90° con los pies apoyados firmemente en el suelo (o sobre un reposapiés).
- **Pausas activas (cada 45–60 min):** Ponte de pie, estírate o camina unos minutos para reactivar la circulación sanguínea y reiniciar la atención.
- **Ventilación y nivel de CO_2:** Un espacio cerrado y sin aire fresco acumula dióxido de carbono, lo que causa somnolencia, dolor de cabeza y baja de concentración. Ventila la habitación entre bloques de estudio.

5. Técnicas de estudio activo: Aprender mejor, no estudiar más

Probablemente alguna vez te ha ocurrido que releíste varias veces un capítulo, sentiste que lo dominabas y, al momento de la evaluación, descubriste que recordabas mucho menos de lo que esperabas.

Esto ocurre porque **no todas las estrategias de estudio favorecen el aprendizaje de la misma manera**.

Te presentamos una situación:



Pregunta para reflexionar: Selecciona la alternativa que consideres correcta.

1. ¿Qué situación podría explicar mejor por qué Martín tuvo dificultades para recordar el contenido durante la prueba?

A. Había estudiado demasiado tiempo y por eso olvidó todo.
B. Había utilizado principalmente estrategias como releer y subrayar, sin comprobar cuánto podía recordar por sí mismo.
C. Probablemente se sentía muy ansioso
D. Había leído el capítulo solamente una vez.

2. Si Martín quisiera comprobar si realmente aprendió el contenido, ¿qué podría haber hecho después de estudiar?

A. Volver a leer el capítulo una cuarta vez.
B. Subrayar nuevamente las ideas más importantes.
C. Cerrar sus apuntes e intentar explicar o responder preguntas sobre lo estudiado.
D. Mirar nuevamente las diapositivas antes de dormir.

¿Te ha pasado algo parecido? ¿Alguna vez has sentido que conoces un contenido porque al leerlo te resulta familiar, pero cuando tienes que explicarlo sin mirar tus apuntes te cuesta?

Respuestas Correctas: Pregunta 1: B / Pregunta 2: C



Martín utilizó estrategias **pasivas** (releer tres veces, subrayar casi todo el texto y mirar diapositivas). Este tipo de estudio crea la **"ilusión de competencia o de conocimiento"** (Brown et al., 2014), sentir que se domina el tema porque el texto resulta familiar, pero no ejercita la memoria ni la comprensión real para el día del examen.

Para comprobar el aprendizaje real se requiere la **evocación activa** (*Active Recall*). Cerrar los apuntes y explicar el contenido o responder preguntas obliga al cerebro a recuperar la información por sí mismo, revelando de inmediato qué conceptos se dominan y cuáles necesitan un repaso.

- *5.1. Estratégias de Evocación activa*

Consiste en **intentar recordar la información sin mirar los apuntes**. Cada vez que haces el esfuerzo por recuperar un contenido desde tu memoria, fortaleces las conexiones que permiten recordarlo en el futuro.

Aprender no consiste en volver a mirar la información, sino en practicar cómo recuperarla. Karpicke y Blunt (2011)

¿Cómo aplicarlo?: Una vez que termines de leer un contenido:

Paso 1. Cierra el libro o los apuntes.
Paso 2. Intenta recordar las ideas principales sin mirar.
Puedes ayudarte con preguntas como:

- ¿Cuáles eran los conceptos más importantes?
- ¿Cómo explicaría este tema con mis propias palabras?
- ¿Qué aún no logro recordar?

Paso 3. Revisa tus apuntes.

- ➔ Compara lo que recordaste con la información original.
- ➔ No busques comprobar cuánto sabes.
- ➔ Busca descubrir **qué necesitas reforzar**.



Tres formas sencillas de practicar la evocación activa:

Estrategia	Cómo aplicarla
 **Flashcards:** Fichas de dos caras (físicas o digitales) que contienen una pregunta, concepto o símbolo en el frente y su respuesta o explicación en el reverso.	1. Escribe la pregunta en un lado y la respuesta concisa en el otro. 2. Lee el frente, intenta recordar la respuesta, y luego verifica si acertaste (*evocación activa*). 3. Separa las tarjetas que dominas de las que fallaste para repasarlas con mayor frecuencia (*repetición espaciada*).

 **Autocuestionario:** El estudiante diseña y responde sus propias preguntas para evaluar su nivel de comprensión real.	1. Redacta preguntas clave de un contenido de interés. 2. Deja pasar unas horas o un día, y responde el cuestionario con los apuntes cerrados. 3. Compara tus respuestas con la fuente original para identificar qué debes reforzar.
Método  **Feynman:**Técnica de aprendizaje que consiste en explicar un concepto complejo utilizando un lenguaje muy sencillo, como si se le enseñara a un niño o a alguien sin conocimientos previos.	1. Elige el concepto y explica el tema por escrito o en voz alta con tus propias palabras. 2. Detecta tus bloqueos: Identifica los puntos donde no supiste cómo explicarlo. 3. Revisa la fuente original y reformula tu explicación agregando una analogía cotidiana.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada una.

Aplicación	Tutorial de uso	QR enlace descarga
Anki: Herramienta de **máxima personalización para la memoria a largo plazo**. Utiliza algoritmos avanzados de repetición espaciada para programar el repaso exacto de tus fichas (*flashcards*).		
RemNote: Plataforma para **tomar notas e interactuar con ellas**. Convierte automáticamente tus apuntes e ideas en tarjetas de estudio mientras escribes.		

5.2 Repetición espaciada: Recordar en el momento justo para no olvidar

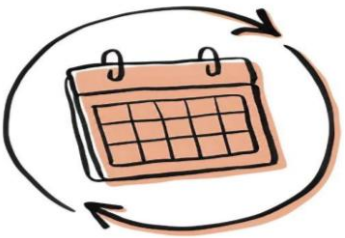
¿Para qué sirve?

Consiste en **repasar la información varias veces, dejando un tiempo entre cada sesión de estudio**. En lugar de concentrar todo el estudio en un solo día, distribuyes los repasos a lo largo del tiempo.

Esta estrategia aprovecha la forma en que funciona la memoria: cada vez que recuperas una información justo antes de olvidarla, el recuerdo se fortalece y dura más tiempo.

¿Cómo aplicarla?

Paso 1. Estudia un tema por primera vez.
Paso 2. Realiza un primer repaso uno o dos días después.
Paso 3. Haz un segundo repaso unos días más tarde.
Paso 4. Programa un tercer repaso la semana siguiente.



Un ejemplo cotidiano: Tienes una prueba en dos semanas. En lugar de estudiar todo el día anterior, organiza pequeños repasos:

- **Lunes:** estudia el contenido por primera vez.
- **Miércoles:** responde preguntas sin mirar los apuntes.
- **Sábado:** repasa solo lo que te costó recordar.
- **Miércoles siguiente:** realiza un último repaso antes de la evaluación.



Cuando llega el día de la prueba, sentirás que necesitas menos esfuerzo para recordar la información.

Actividad: Completa un calendario con un contenido que debas estudiar esta semana y planifica **cuatro momentos de repaso**. Luego marca cada uno cuando lo completes.



MI CALENDARIO DE REPETICIÓN ESPACIADA

CONTENIDO QUE ESTUDIARÉ: _____

MOMENTO	¿CUÁNDO?	¿QUÉ HARÉ PARA RECORDAR?	✓ COMPLETADO
ESTUDIO INICIAL	Día: _____		☐
REPASO 1	Día: _____		☐
REPASO 2	Día: _____		☐
REPASO 3	Día: _____		☐
REPASO 4	Día: _____		☐

Accede a un formato de calendario. Da clic o escanea el código QR.

5.3 Estrategia de Intercalación de temas: Cambiar para aprender mejor

¿Para qué sirve?

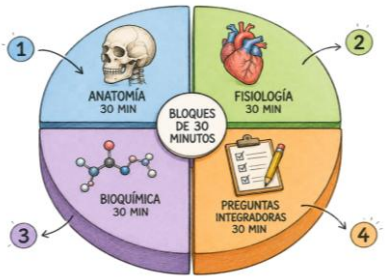
La intercalación consiste en **alternar distintos temas o tipos de ejercicios durante una misma sesión de estudio**, en lugar de dedicar todo el tiempo a un solo contenido.

Aunque al principio puede parecer más difícil, esta estrategia ayuda a identificar qué conocimientos utilizar en cada situación y favorece un aprendizaje más flexible.

¿Cómo aplicarla?: En lugar de estudiar dos horas seguidas una sola asignatura, divide el tiempo en bloques.

Por ejemplo:

- 30 minutos de anatomía.
- 30 minutos de fisiología.
- 30 minutos de bioquímica.
- 30 minutos resolviendo preguntas que integren las tres materias.



También puedes alternar diferentes tipos de ejercicios dentro de una misma asignatura.

Herramientas tecnológicas: A continuación te presentaremos una tabla con aplicaciones. Da clic o escanea los códigos QR para conocer más de cada una.

Aplicación	**Tutorial de uso**	**QR enlace descarga**
Notion: Espacio de trabajo digital que integra apuntes, calendarios de exámenes y bloques de estudio en un solo lugar.		
Trello: Gestor visual de tareas basado en tableros y tarjetas. Organiza el estudio en columnas de progreso (*Por estudiar* ➔ *En proceso* ➔ *Repasado*).		

6. Cómo aprovechar el estudio colaborativo ¿Por qué estudiar con otras personas?



Estudiar en grupo no significa repartir el trabajo ni leer en voz alta el mismo contenido. Cuando un grupo está bien organizado, puede ayudarte a comprender mejor los temas, detectar errores, resolver dudas y fortalecer tu memoria.

Sin embargo, reunirse con otras personas no garantiza que el aprendizaje sea mejor. La diferencia está en cómo se organiza el grupo y en las estrategias que utilizan.

6.1 Llega preparado: el grupo no reemplaza el estudio individual

Objetivo: Aprovechar el tiempo en conjunto para profundizar y resolver dudas, en lugar de comenzar desde cero.

¿Cómo aplicarla? Antes de reunirte:

- Lee el contenido.
- Identifica qué entendiste y qué te genera dudas.
- Lleva preguntas preparadas.

El tiempo en grupo debe servir para discutir, explicar y aplicar los contenidos, no para leer el material por primera vez.

6.2. Enseñar también es estudiar

Objetivo: Consolidar el aprendizaje explicando el contenido con tus propias palabras.

¿Cómo aplicarla? Cada integrante del grupo puede asumir el rol de "profesor" durante cinco minutos.



La regla es simple:

- ➔ No leer.
- ➔ No repetir definiciones.
- ➔ Explicar con ejemplos.

6.3 Organizar reuniones breves y con objetivos claros

Objetivo: Evitar que el estudio grupal se transforme en una conversación social.

¿Cómo aplicarla? Antes de comenzar definan:

- ➔ ¿Qué tema revisarán?
- ➔ ¿Cuánto tiempo durará?
- ➔ ¿Qué espera hacer cada integrante?

Al finalizar revisen si cumplieron el objetivo.

Un ejemplo: En lugar de decir: "Juntémonos a estudiar." Prueben algo más específico:" Entre las 17:00 y las 18:30 resolveremos veinte ejercicios sobre..."

La diferencia entre el grupo A y el B no está en reunirse con otras personas, sino en transformar el tiempo compartido en una oportunidad para pensar, explicar y poner a prueba lo que sabes.



6.4 ¿Y si prefieres estudiar solo(a)?



No todas las personas se sienten cómodas estudiando o trabajando con otras. Algunas prefieren trabajar de manera independiente, necesitan mayor control sobre el ambiente o encuentran difícil adaptarse al ritmo y la dinámica de un grupo.

Si puedes elegir cómo estudiar, no es necesario que lo hagas en grupo. Sin embargo, **algunas actividades universitarias requieren trabajar con otras personas.** Cuando esto ocurra, puedes identificar qué parte de la experiencia te resulta más difícil y buscar un ajuste concreto.

Aquí van algunos desafíos y su ajuste sugerido:

Hablar espontáneamente → preparar previamente mis ideas.

Demasiadas personas → proponer grupos pequeños cuando sea posible.

No saber qué ocurrirá → acordar agenda y tiempos.

Perder información → registrar los acuerdos por escrito.

Mucho ruido o estímulos → buscar un espacio más tranquilo y controlado.
Comunicación poco clara → utilizar un documento compartido o chat.
No saber qué tarea me corresponde → dividir explícitamente las responsabilidades.

7. Inteligencia Artificial como aliada del aprendizaje



La **Inteligencia Artificial (IA)** es una tecnología que permite a los computadores realizar tareas que normalmente requieren capacidades humanas, como **analizar información, reconocer patrones, generar contenido, responder preguntas o resolver problemas**.

En el ámbito educativo, algunas herramientas de IA pueden interactuar contigo mediante texto, imágenes, audio u otros formatos y ayudarte a **comprender contenidos, practicar, organizar información o recibir retroalimentación**.

Sin embargo, la IA no reemplaza tu propio proceso de aprendizaje. **Puede ser una herramienta para aprender, pero no aprende por ti.**

7.1 El rol de la IA: Tutor interactivo vs. Atajo para copiar

Hay dos formas de usar la IA en el estudio:

- **El atajo (uso pasivo):** Pedirle que resuelva tu tarea o escriba tu ensayo para copiar y pegar. Esto genera una *falsa ilusión de competencia*: crees que entiendes el tema porque el documento se ve bien, pero tu cerebro no procesa nada.
- **El tutor interactivo (uso activo):** Usar la IA para que te haga preguntas, te explique conceptos de distintas formas o ponga a prueba lo que sabes.

Uso ético y crítico: La IA no es una fuente inefable de verdad; puede cometer errores (llamados *alucinaciones*).

Nunca uses una respuesta de IA sin contrastar o verificar con tus fuentes oficiales o bibliografía de la asignatura.

7.2 Usos prácticos en el estudio

La IA brilla cuando la íntegras en tus sesiones de estudio para tareas estratégicas:

- ➔ **Explicación de conceptos difíciles:** Si un texto técnico no te queda claro, puedes pedirle a la IA que te lo explique mediante analogías o historias cotidianas.
- ➔ **Generación de casos prácticos:** Puedes pedirle escenarios reales o problemas aplicados para llevar la teoría a la práctica.
- ➔ **Autoevaluación:** Puedes pedirle crear un cuestionario sobre tus apuntes para poner a prueba tu memoria antes de una prueba.

7.3 Diseñando prompt efectivos:

Para obtener una buena respuesta de la IA, necesitas darle la instrucción correcta. La estructura de un **prompt efectivo incluye** 4 componentes básicos:

Prompt=[Rol]+[Contexto]+[Tarea]+[Formato]

COMPONENTE	CONTENIDO	EJEMPLO
ROL	¿Desde qué perspectiva quieres que responda?	"Actúa como tutor universitario"
CONTEXTO	¿Qué estás estudiando y qué necesitas?	"Estoy estudiando psicología y me cuesta comprender la memoria de trabajo".

TAREA	¿Qué quieres que haga?	"Explícame el concepto y ayúdame a diferenciarlo de la memoria a largo plazo".
FORMATO	¿Cómo quieres recibir la información?	"Utiliza lenguaje sencillo, una comparación cotidiana y termina con tres preguntas para comprobar mi comprensión".

Actividad: Mejora este prompt basándose en la fórmula Prompt=[Rol]+[Contexto]+[Tarea]+[Formato]

Prompt inicial: "Explícame la ansiedad."

¿Cómo podrías mejorarlo?

Rol: ……..
Contexto: ……
Tarea: …….
Formato: …….

Solución guiada:

- ➔ **Rol:** Actúa como un tutor académico en psicología.
- ➔ **Contexto:** Soy estudiante universitario y necesito estudiar el tema de la ansiedad.
- ➔ **Tarea:** Explica qué es la ansiedad, la diferencia entre ansiedad normal y patológica, y sus síntomas principales. Utiliza una analogía sencilla para facilitar su comprensión.
- ➔ **Formato**: Responde en un formato fácil de repasar: un párrafo introductorio, una pequeña tabla comparativa y una lista breve con 3 preguntas de autoevaluación al final.

Después, prueba ambos prompts en la IA que utilices comúnmente y compara el resultado con la primera respuesta. Si quieres saber más sobre prompts efectivos, da clic o escanea el código QR.



Pasos para la verificación de respuestas

1. **Duda por defecto:** Asume que la IA puede equivocarse en fechas, fórmulas o nombres.
2. **Pide fuentes:** Pregúntale en qué autor o teoría se basa.
3. **Coteja con tu apunte:** Confirma siempre los datos clave con el material entregado por tu docente.

7.4 Aplicaciones y sus usos sugeridos

Herramienta	Especialidad en el estudio	Caso de uso ideal
Chat GPT (OpenAI)	Explicación adaptable, diálogo interactivo y versatilidad general.	Explicar conceptos complejos con analogías y crear simuladores de exámenes para practicar evocación activa.
NotebookLM (Google)	Análisis y síntesis basada exclusivamente en tus propios documentos (PDFs/notas).	Estudiar sin "alucinaciones" citando la página exacta de tus lecturas y generar guías o audios de repaso.
Perplexity AI	Búsqueda e investigación académica en tiempo real con fuentes citadas	Iniciar trabajos e investigaciones encontrando antecedentes, datos y referencias bibliográficas confiables.

Claude	Procesamiento de textos muy extensos y redacción natural avanzada.	Analizar un problema, revisar una respuesta o guiarte mediante preguntas. Cuenta con un modo de aprendizaje orientado al razonamiento.

Uso responsable:

- ➔ Antes de utilizar IA en una tarea, revisa las instrucciones de tu asignatura. Algunas actividades pueden permitir su uso; otras pueden restringirlo o prohibirlo.
- ➔ Además, evita ingresar información personal, sensible o confidencial en herramientas de IA.

8. Ticket de salida: Diseñando mi método de estudio

Has llegado al punto en el que la teoría se transforma en acción. A lo largo de este capítulo has descubierto que **no existe un método de estudio único ni mágico**, sino un conjunto de herramientas que deben adaptarse a tu propio ritmo, a tu entorno y a la forma en que tu cerebro procesa la información.

Ahora es el momento de tomar el control: vas a seleccionar las estrategias que mejor responden a tus necesidades para diseñar un sistema de estudio personal, realista y sostenible en el tiempo.

Actividad final: Mi Plan Personal de Estudio

1. Mi Entorno Ideal

Observa el lugar donde sueles estudiar, analiza los factores que te rodean y escribe tus ajustes:

- **Ajuste Sensorial (Luz, Sonido, Postura):**

Distracciones o incomodidades que detecto:

……

……

Mi ajuste práctico (ej. audífonos con ruido blanco, luz cálida): ……
……

- **Gestión de la Fricción Digital (Celular / Pantallas):**

Mi estrategia para alejar el teléfono o limitar páginas: ……
……

- **Mi ritual de inicio (3 acciones a realizar o cosas indispensables sobre mi escritorio antes de empezar):**

2. Mis Estrategias de Estudio Activo Seleccionadas

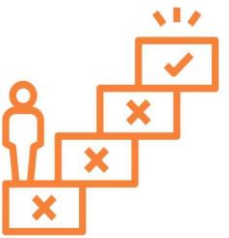
(Marca las 2 o 3 técnicas que probarás durante los próximos 14 días)

- Flashcards / Evocación Activa
- Explicar con mis palabras (Método Feynman)
- Calendario de Repetición Espaciada
- Intercalación de temas en bloques

3. Aplicaciones o apoyos tecnológicos que comenzaré a usar (puede ser una App o IA distinta a las propuestas): ……
……

Reflexión final

Aprender a estudiar no es un evento que ocurre de la noche a la mañana, sino un proceso continuo de autoconocimiento, ensayo y ajuste. Habrá días en los que tu estrategia funcione a la perfección y otros en los que debas hacer pausas y rediseñar el plan; lo importante es recordar que la falta de resultados casi nunca se debe a una falta de capacidad, sino a un método que requiere ser adaptado a ti.



Confía en tu proceso, experimenta con tus nuevas herramientas y recuerda que cada pequeño ajuste te acerca a un aprendizaje más autónomo, consciente y libre de culpa.

Referencias:

- Fogg, B. J. (2019). *Tiny habits: The small changes that change everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
- Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families: A conceptual model. *Infants & Young Children*, *9*(4), 23–35. https://doi.org/10.1097/00001163-199704000-00005
- Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Harvard University Press.
- Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2011). Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. *Science*, *331*(6018), 772–775.

Palabras finales

Más allá del diagnóstico: inclusión y participación en la universidad

Es para nosotros una gran alegría haber compartido contigo una serie de estrategias y herramientas que creemos pueden facilitar tu paso por la educación superior. Esperamos que este manual te haya ayudado a conocer mejor algunas de tus fortalezas, identificar posibles y barreras y reconocer los apoyos que favorecen tus procesos de estudio y participación. Especialmente, esperamos que te haya ayudado a comprender que todo estudiante, independiente de su neurodivergencia, tiene el derecho no solo a acceder, sino que también a permanecer en la educación superior, siempre y cuando tenga las ganas, las herramientas y la convicción por aprender.

Recuerda que tu experiencia como estudiante es única. Algunas estrategias pueden ser muy útiles para ti, mientras que otras pueden no ajustarse a tus necesidades. Por eso, te invitamos a explorar, probar y adaptar las estrategias y herramientas que te hemos compartido, así podrás ir creando un inventario de estrategias que te puedan acompañar durante tus estudios a lo largo de la carrera. También te recomendamos que mantengas este manual a mano, ya que es posible que a futuro requieras estrategias que puedan no ser necesarias en este momento.

Además, esperamos que recuerdes que **no todas las dificultades dependen de ti**. A veces una instrucción puede ser poco clara, una forma de evaluar incoherente con tus necesidades o un espacio puede tener muchos estímulos que te pueden desconcentrar. Para esto es importante que estés constantemente identificando barreras externas que puedan obstaculizar tu aprendizaje. Una vez las conozcas, preocúpate de comunicarlas por los conductos apropiados (p ej., unidad de inclusión, profesores, dirección de carrera) con el fin de que se evalúe si estas pueden ser eliminadas. Buscar orientación, solicitar apoyos o conversar con tus docentes son acciones que puedes tomar para fomentar un ambiente inclusivo tanto para ti como para los demás estudiantes.

Desde el centro de investigación CIPAES, creemos que avanzar hacia una educación superior más inclusiva requiere que los estudiantes neurodivergentes y los estudiantes con discapacidades

puedan compartir sus experiencias y comunicarlas a personas e instituciones que les vayan a tomar en cuenta. Por eso, quisimos diseñar este manual el cual considera las experiencias de estudiantes neurodivergentes, la literatura científica y las experiencias de profesionales de educación y salud. Aún así, creemos que forma de aprender y tu experiencia importa, por lo que te invitamos a contestar la siguiente encuesta de haber consultado este material.

Te deseamos mucho éxito en el camino que has elegido seguir y esperamos que puedas llegar a buen puerto de forma exitosa. No olvides que tu salud es tan importante como tu rendimiento académico, por lo tanto, no la descuides.

Centro de Investigación CIPAES



Si eres un estudiante neurodivergente en la universidad, es posible que requieras estrategias de aprendizaje e información que sean específicamente pensadas para ti. A través de este manual, esperamos entregarte algunas.

El Manual para Estudiantes Neurodivergentes entrega información para conocerse un poco más en relación con las fortalezas y barreras que puedas tener. Este manual pretende servir de acompañamiento con ejercicios prácticos que te puedan ayudar a aprender mejor y cuidar tu bienestar de manera que enfrentes este nuevo desafío de forma exitosa.

En este libro encontrarás información sobre neurodiversidad, autocuidado, bienestar y estrategias para diseñar tu método de estudio junto con información importante a considerar si tienes autismo, TDAH o alguna Dificultad Específica del Aprendizaje. Esperamos que te sea de utilidad.

www.ariadnaediciones.cl

9 789564 300221