

¡El Tec te acompaña! Los retos y emociones de un nuevo semestre



Para este regreso a clases, Alberto Rojas estudiante de nuevo ingreso en la Escuela de **Ingeniería y Ciencias** de [Campus Hidalgo](#), y Minerva Granillo, **psicóloga y directora de Bienestar Estudiantil** del mismo campus, comparten para CONECTA los **retos y experiencias** que viven los estudiantes ante este **nuevo semestre**.

Iniciar un nuevo ciclo escolar a veces representa mucho **estrés, presión y ansiedad**. El área de Bienestar Estudiantil ofrece a los estudiantes diversos **apoyos** para que su **tránsito** sea más **llevadero**.

“Al entrar a la universidad se presenta la transición de la **adolescencia a la adultez**, lo cual puede ser un momento difícil y crítico en el desarrollo de la persona si no se cuentan con **buenas estrategias de afrontamiento y manejo emocional**”, comenta Minerva.

Alberto cuenta que al iniciar un nuevo semestre los estudiantes suelen **saturarse de contenido** nuevo como **horarios, exámenes, información, rúbricas**, entre otras cosas.

“Cuando me estreso cargo con todo y hasta cierto punto sé que eso me puede hacer **explotar**”, comenta Alberto.

Por su parte, la psicóloga Minerva explica que debido a estas **nuevas exigencias** se pueden presentar sensaciones subjetivas de **malestar e impotencia**.



width="1320" loading="lazy">

Modelo remoto: ¿obstáculo u oportunidad?

La líder de Bienestar Estudiantil hace hincapié en que todavía existen ciertas **resistencias a la educación virtual**, sin embargo, la eficacia de estos sistemas es similar a la de los presenciales, siempre que exista un **modelo instruccional**.

*“La tecnología forma parte de nuestro **estilo de vida, comunicación, enseñanza y aprendizaje**, por lo que no podemos ignorar esta transición”,* señala Granillo.

Una de las diferencias es el **ambiente de aprendizaje**, en donde los estudiantes deben adaptar nuevos espacios adecuados para **tomar clases**, mientras que, los profesores deben adaptar **técnicas, materiales y recursos didácticos** para las mismas.

“El proceso de enseñanza debe visualizarse de forma integral.”

Comparte algunos tips o estrategias para afrontar estos retos como: **implementar técnicas de estudio y gestión de tiempo**; monitorear nuestro **estado físico y emocional**; buscar apoyo en amigos, familiares, profesores o tutores; **acudir a clases artísticas** que fomenten nuestro bienestar; entre otros.

“Es a través de estas estrategias y fuentes de apoyo, que los alumnos pueden superar las adversidades de afrontar un nuevo semestre”, señala Minerva.



width="1320" loading="lazy">

¿Y el Tec qué hace al respecto?

El Tec no deja de ser uno de los factores más importantes en el momento que el alumno se enfrenta a estos nuevos retos, pues es aquí donde se desarrollan, por lo que la institución también brinda distintas **estrategias de apoyo** a través del área de **Bienestar Estudiantil**.

*“He visto cómo Bienestar Estudiantil ha sido de **gran ayuda** para varios compañeros cuando no estaban en su **mejor momento**”, confiesa Alberto Rojas.*

"La comunicación y convivencia virtual pueden ser agotadoras para los estudiantes"

Entre las estrategias que brinda Bienestar Estudiantil, están la **organización de eventos y actividades** que, en palabras de Alberto, ayudan a **liberar estrés**, formar nuevas **redes de apoyo** y **amistades** que son de especial ayuda en temporada de exámenes.

*“En Bienestar Estudiantil te podemos brindar estrategias para disminuir los síntomas de **estrés**, **apoyo emocional** o **acompañamiento** en tu proceso de adaptación, herramientas para potenciar tus fortalezas y talleres para la preparación de tus exámenes.” finalizó Minerva.*

Línea TQueremos: 01 800 813 9500