

Confederación Autismo España
Diciembre. 2022

Orientaciones para la vida universitaria: guía para estudiantes con autismo

Esta guía quiere ofrecer información útil a futuros y futuras estudiantes en el espectro del autismo que accedan a la universidad.



Orientaciones para la vida universitaria: guía para estudiantes con autismo

Esta guía es una traducción y adaptación del *Autism Portal at the University of Portsmouth* creado por la Dra. Beatriz López del [Autism Centre for Research on Employment](#), Universidad de Portsmouth*.

Adaptación

Confederación Autismo España

Edición

Confederación Autismo España
Año 2022

*Este portal se adaptó a su vez del proyecto *Autism&Uni* dirigido por Marc Fabri de la Universidad Leeds Beckett, bajo licencia [CC BY 4.0](#). El proyecto *Autism&Uni* es el resultado de una colaboración entre el Reino Unido, Finlandia, Holanda, Polonia y España financiada por la Comisión Europea. Para más información sobre el proyecto visita: <https://www.autism-uni.org>

Fecha de edición 2022. Versión 1.0 © Prohibido su uso comercial y cualquier modificación no autorizada. Confederación Autismo España.

Una iniciativa de:



Con la colaboración de:



Financiado por:



Autismo España es una confederación de ámbito estatal declarada Entidad de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior. Agrupamos y representamos a más de 160 entidades miembro que prestan apoyos y servicios especializados a las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) y sus familias.

Nuestra misión es apoyar a las personas con autismo y sus familias promoviendo la reivindicación y el ejercicio efectivo de sus derechos, con el propósito de favorecer su calidad de vida y conseguir la igualdad de oportunidades.

El TEA es una condición de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral, dando lugar a dificultades en dos áreas principalmente: la comunicación e interacción social y la flexibilidad del pensamiento y de la conducta.

Causa y origen

En la actualidad, no está determinada la causa que explique la aparición del TEA, pero sí la fuerte implicación genética en su origen.

Especificidad

El TEA tiene características nucleares propias y definitorias que se manifiestan de forma heterogénea a lo largo de todo el ciclo vital. Esta especificidad ha quedado recogida en los sistemas de clasificación internacionales de salud, incluyendo los de salud mental (DSM-5 y CIE-11) que han sustituido el término “Trastorno Generalizado del Desarrollo” por el de “Trastorno del Espectro del Autismo”.

Variabilidad

No hay dos personas con TEA iguales; dependerá de su propio desarrollo personal y de los apoyos que pueda tener, así como de si presenta o no discapacidad intelectual asociada y también de su nivel de desarrollo del lenguaje.

Discapacidad invisible

El TEA no lleva asociado ningún rasgo físico diferenciador (solo se manifiesta a nivel de las competencias cognitivas de la persona y del comportamiento).

Ciclo de vida

Acompaña a la persona a lo largo de toda su vida, aunque sus manifestaciones y necesidades cambian en función de las distintas etapas del desarrollo y de las experiencias adquiridas.

Apoyos

Es necesario un abordaje integral orientado a facilitar los apoyos individualizados, especializados y basados en la evidencia más adecuados para mejorar la calidad de vida de cada persona (manteniendo, además, una perspectiva de género).

Familias

Impacta no solo en quien lo presenta sino también en su familia, apoyo fundamental para la persona con TEA.

Objetivo de esta guía

El acceso de estudiantes con trastorno del espectro del autismo (TEA)¹ a las universidades es una realidad cada vez más creciente. Para garantizar su derecho a la educación superior, así como su éxito académico y social, es imprescindible que la Universidad conozca e incorpore las fortalezas y las necesidades de los y las estudiantes en el espectro del autismo, y garantice la provisión de los apoyos que puedan precisar a lo largo de su formación universitaria.

Además de capacitar a la persona en las competencias profesionales y personales que requerirá para acceder al mercado laboral, estos apoyos deberán orientarse a facilitar el desempeño y la calidad de vida en el contexto universitario.

Entre los objetivos de Autismo España se encuentra la defensa del derecho a una educación postobligatoria de calidad, específica y centrada en la persona que garantice los ajustes razonables y apoyos personalizados necesarios al estudiantado con autismo.

Esta guía quiere ofrecer información útil a futuros/as estudiantes universitarios/as con autismo. Se trata de una compilación de información que puede ayudar al alumnado a adaptarse una vez que llega al campus, pero también brinda una idea de cómo es la vida universitaria y qué esperar de ella antes de que comience.

Los principios en los que se ha fundamentado la elaboración de esta guía son los siguientes:

Menos es más: se ha seleccionado y resumido la información más relevante para el alumnado.

¹ Autismo España reconoce como válido y utiliza indistintamente el lenguaje que considera a la "persona primero" (*persona con autismo/TEA; persona en el espectro*) y el que da prioridad a la "identidad autista" (*persona autista*). A lo largo de esta guía se ha optado preferentemente por la forma "persona/ alumnado con autismo".

Empoderamiento: a lo largo de la guía se plantean preguntas para reflexionar, tomar el control y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Apoyo: se incluyen consejos útiles y enlaces para saber más sobre cada tema.

Diseño participativo: este conjunto de herramientas es el resultado de una estrecha colaboración entre personal investigador, profesorado y estudiantes con autismo.

Las temáticas que se abordan en la guía son las siguientes:

Tema	Por qué se incluye
Hablar en la universidad sobre tu autismo	Muchos/as estudiantes con autismo no revelan su diagnóstico antes de comenzar la universidad, lo que puede impedir el acceso al apoyo al inicio de los estudios cuando más importa.
Manejo de expectativas	Muchos/as estudiantes con autismo y sus familias tienen expectativas que no coinciden con la realidad de la universidad. La guía aborda algunas de las reglas no escritas de la vida universitaria y explica lo que puede ser diferente en comparación con la educación secundaria.
Ayuda para moverse por el campus	Se aportan claves para la orientación y la planificación de los desplazamientos y servicios a los que se acude en el campus.
Situaciones de estudio típicas	Para el alumnado con autismo puede ser difícil acostumbrarse a las conferencias, seminarios, el trabajo en grupo y el estudio independiente, que son muy distintos a la metodología de estudio en secundaria. Se ofrecen consejos sobre qué hacer en ciertas situaciones desconocidas o novedosas.
Manejo de situaciones difíciles	Por ejemplo: hablar sobre el autismo, quejarse de algo, cómo organizar reuniones con el profesorado, comunicarse con los/as compañeros/as de piso, etc.



Antes de presentar
la solicitud



Estudiantes de primer año



Consejos para estudiar



Preparativos para la llegada
a la universidad

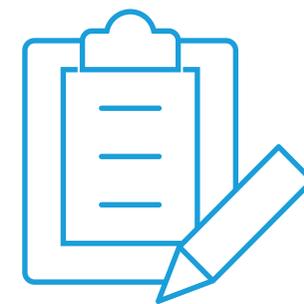


Las clases
en la universidad



Bienestar emocional
y psicológico

Antes de presentar la solicitud



1

Estudiar en la universidad es una experiencia nueva para todo el mundo. Si bien los/las estudiantes, en general, esperan volverse más independientes, hacer nuevas amistades y familiarizarse con un nuevo entorno y forma de estudiar, también puede suponer un reto al cual lleva tiempo acostumbrarse.

¿Cómo es la universidad?

Es difícil saber cómo es la universidad hasta que llegas allí. Además, todas las universidades son diferentes.

Resulta más sencillo describir lo que no es la universidad: la gente suele decir que no es como el colegio. Entonces, ¿cómo es realmente la universidad?

El objetivo es ofrecer una visión breve, realista y basada en lo que el estudiantado ha dicho que les gustaría haber sabido antes de llegar.

Contexto

Estudiar en la universidad es una experiencia nueva para todo el mundo. Si bien los/las estudiantes, en general, esperan volverse más independientes, hacer nuevas amistades y familiarizarse con un nuevo entorno y forma de estudiar, también puede suponer un reto que lleva tiempo acostumbrarse.

Asimismo, como indica esta alumna, estudiar en la universidad puede ser una experiencia muy positiva:

“La universidad ha aumentado mi confianza en muchos ámbitos. Me siento más cómoda con la gente, más capaz de trabajar en grupo y, gracias a la unidad de empleabilidad de mi curso, confío más en mi capacidad para conseguir un empleo al finalizar la carrera. La universidad también me ha ayudado a hacer nuevas amistades.”

A través de mi grupo de tutores, he conocido a personas agradables, muy comprensivas con mis problemas y que siempre están ahí para apoyarme. Por último, estar en la universidad me ha demostrado que otros tienen los mismos problemas que yo. Antes de llegar a la universidad me sentía bastante aislada y sola en mis pensamientos y sentimientos, pero es fácil ver que mucha gente tiene las mismas preocupaciones y que el entorno es nuevo para todos/as”.

¿Cómo podría afectarme el paso a la universidad?

Una de las mejores (y en cierto modo más aterradoras) cosas de la universidad es que nadie te controla ni te dice lo que tienes que hacer. Obviamente, te dan tareas, pero los plazos de entrega suelen ser largos y, aunque normalmente hay que registrar la asistencia a las clases presenciales, nadie llama a tu padre o madre si no vas a clase.



Las personas que participaron en una encuesta realizada por el equipo de Autism&Uni de la Universidad de Leeds Beckett destacaron algunas de las dificultades más comunes de los /as estudiantes con autismo:

Gestionar el tiempo de forma adecuada

La gestión del tiempo es uno de los mayores problemas, especialmente durante el primer año, cuando todo es nuevo.

Trabajar con muchos contenidos y herramientas nuevas

La universidad requiere enfrentarse a una gran cantidad de material de aprendizaje, muy variado, que hay que abordar de forma rápida y eficaz.

Adaptarse a un entorno social novedoso

Hay un nuevo equipo docente, estudiantes diferentes, convives con personas diversas, etc.

Desarrollar nuevas habilidades relacionadas con la vida independiente

Lavar la ropa, cocinar comidas sencillas, gestionar un presupuesto, mantenerse al día de la información de la universidad, abrir una cuenta bancaria, localizar un centro de salud cerca de la universidad, etc.

Saber orientarse dentro del campus y la universidad

Existen mapas del campus, pero a veces es una buena idea aprovechar el tiempo libre para familiarizarse con los edificios que necesitas visitar, y no pasa nada por perderse.

Siguientes pasos que puedes dar

Reflexiona sobre cómo te sentirías en un entorno social nuevo y gestionando tu tiempo.

Ahora que sabes cuáles han sido algunas de las cosas más difíciles para otra gente que ha empezado a ir a la universidad, piensa cómo de complicadas crees que pueden ser estas cosas para ti. Sabiendo qué cosas pueden ser más difíciles de gestionar para ti puedes preverlas y trabajar en ellas antes de que llegue el momento.



Elegir una carrera y una universidad

Este apartado tiene como objetivo ayudarte a decidir qué estudiar y en qué universidad. Te ofrecemos consejos prácticos para realizar una comparativa de universidades, cómo prepararte para las jornadas de puertas abiertas y con quién hablar en estos eventos.

Contexto

Al elegir una carrera, es importante que estés interesado/a en la temática de estudio. Aunque no es imprescindible, resulta útiles pensar qué trayectoria profesional o qué estudios adicionales tienes intención de seguir después, con el fin de aumentar la probabilidad de que sea algo que te guste y en lo que disfrutes trabajando.

Las clases universitarias se imparten a través de una variedad de métodos diferentes, que incluyen conferencias, clases y sesiones prácticas. Tu carrera podría combinar formación teórica con prácticas, visitas y estancias, que podrías desarrollar en lugares muy diferentes fuera del campus. Dentro de cada grado las formas a la hora de evaluar son diversas, y pueden incluir exámenes, trabajos escritos, presentaciones, proyectos y evaluaciones prácticas. A su vez, es muy probable que tu carrera incluya algún trabajo en grupo.

Por lo general, estudiarás varias asignaturas cada año académico, que son subtemas de la carrera. Algunas asignaturas serán obligatorias (troncales), y otras serán optativas (podrás elegir las). Tras aprobar las asignaturas, obtendrás créditos que te permitirán pasar al siguiente curso.

Es habitual que cada alumno/a, disfrute y destaque más en unas áreas que en otras, pero es necesario recordar que todas las asignaturas son igual de importantes y necesarias para aprobar.

¿Cómo podría afectarme la decisión sobre la carrera?

Elegir la carrera adecuada es la elección más importante que debes tomar a la hora de decidir si ir o no a la universidad. Estar informado/a sobre el contenido curricular, la metodología de la enseñanza y la evaluación puede ayudarte a decidir si la carrera elegida es la adecuada para ti.

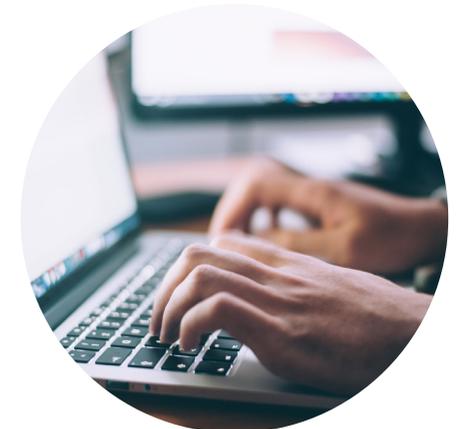
Una vez hayas decidido qué carrera quieres estudiar, tendrás que encontrar una universidad donde la impartan. Son muchos los factores a tener en cuenta a la hora de decidirse por una universidad. Probablemente, la primera pregunta que debes hacerte es: "¿Quiero vivir lejos de mi casa?". Esta es una consideración importante para cualquier estudiante, y puede resultar especialmente difícil si tienes autismo.

Si una vez comenzada la carrera descubres que no es la opción idónea para ti, **siempre existe la opción de cambiar y comenzar otros estudios.**

Aprovecha la oportunidad para visitar las diferentes universidades, campus, alojamientos, e incluso hablar con profesores/as, para poder hacerte una idea de cómo sería la vida allí.

Siguientes pasos que puedes dar

Averigua todo lo posible sobre las carreras que te interesan y qué universidades las ofrecen.



Algunas orientaciones prácticas

Averigua aquellos aspectos importantes sobre la universidad y la carrera (por ejemplo, métodos de enseñanza y de evaluación) antes de decidir si es la carrera adecuada para ti.

Si vas a visitar varias universidades, puede resultar confuso y es fácil olvidarse de lo que ofrece cada una. Coge una cámara para hacer fotos y una libreta y anota los detalles importantes. A algunos/as estudiantes les resulta útil crear una comparativa en una tabla de Excel, en la que registrar información sobre las carreras e instalaciones. Algunos datos que puedes apuntar en esa tabla son:

- Distancia entre el alojamiento y el campus.
- Cuotas de matrícula y otros gastos obligatorios.
- Coste del alojamiento y gastos de manutención.
- Horas lectivas por semana.
- Conocimiento sobre autismo por parte del equipo docente.
- Apoyo a estudiantes con autismo por parte de los servicios de apoyo a alumnado con discapacidad.
- Si el material de la carrera tiene en cuenta diferentes preferencias y necesidades de los/las estudiantes.
- Ajustes razonables, adaptaciones curriculares y apoyos disponibles.
- Instalaciones de la biblioteca.
- Disponibilidad de áreas de estudio tranquilas.
- Actividades extracurriculares disponibles.

Cada estudiante tendrá sus prioridades a tener en cuenta en esta comparativa.

A continuación, puedes encontrar un ejemplo de esta tabla comparativa:

	Grado en Ingeniería Informática	Grado en Ingeniería de Tecnologías y Servicios de Telecomunicación	Grado en Ingeniería de Computadores	Grado en Ciencia de Datos
	Universidad Autónoma de Madrid	Universidad Autónoma de Madrid	Universidad Politécnica de Madrid	Universidad Politécnica de Valencia
Distancia entre el alojamiento y el campus.				
Cuotas de matrícula y otros gastos obligatorios.				
Coste del alojamiento y gastos de manutención.				
Horas lectivas por semana.				
Conocimiento sobre autismo por parte del equipo docente.				
Apoyo al alumnado con autismo por parte de los servicios de apoyo a alumnado con discapacidad.				
Si el material de la carrera tiene en cuenta diferentes preferencias y necesidades de los/las estudiantes.				
Ajustes razonables, adaptaciones curriculares y apoyos disponibles.				
Instalaciones de la biblioteca.				
Disponibilidad de áreas de estudio tranquilas.				
Actividades extracurriculares disponibles.				
Otras cosas importantes				

Comprende la estructura completa de la carrera

Puede que tengas dificultades para comprender cómo se relacionan entre sí los diferentes módulos y asignaturas de la carrera, y el porqué de la obligatoriedad de todas ellas. Solicita información sobre la estructura, pidiendo que te faciliten los títulos de las asignaturas y también un resumen del contenido y objetivos de dicha asignatura. Puede ser útil consultar las guías docentes de cada asignatura, normalmente disponibles en la web de cada facultad.

Habla con otros estudiantes

Las jornadas de puertas abiertas suelen estar organizadas por estudiantes que están estudiando actualmente en las distintas facultades. Si es posible, habla con ellos para que te cuenten cómo es estudiar allí. Te animamos a mostrarte abierto/a y explicar lo que te gusta, lo que no te gusta y en qué crees destacar.

También resulta útil ponerse en contacto con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad antes de la visita o con la oficina de atención a la diversidad, para asegurarte de que puedes obtener información sobre sus políticas de ayuda (por ejemplo, descuentos en la matrícula). Si lo consideras oportuno, también puedes pedirles apoyo especial para participar en la jornada de puertas abiertas, e incluso puede ser una opción que te pongan en contacto con otro/as alumno/as con autismo que puedan contarte sus experiencias personales de su paso por la universidad.

Utiliza las guías de buenas prácticas de la Universidad de Leeds-Beckett

La Universidad de Leeds-Beckett ha elaborado un conjunto de guías (*Best Practice Guides*), en las que se ofrecen consejos prácticos al conjunto de profesionales de la universidad para ayudar a los/las estudiantes con autismo.

Pueden servirte de referencia para tus conversaciones con el profesorado y el resto del personal, de forma que te ayudarán a averiguar qué hace la universidad en materia de apoyos a la discapacidad, y qué mejoras podrían implementar.

[Puedes descargar las guías aquí.](#)

★ Aspectos a tener en cuenta

Te proponemos algunas cosas en las que puedes pensar a la hora de tomar la decisión de qué estudiar y dónde hacerlo. Algunos puntos a considerar:

- ¿Qué te interesa?
- ¿Qué salidas profesionales ofrece cada carrera? ¿Te imaginas trabajando en ellas?
- ¿Quieres vivir en tu casa e ir todos los días a la universidad?
- ¿Te gustaría vivir de forma independiente lejos de casa?
- ¿Conoces la carga de trabajo que requiere la carrera que quieres cursar? (Recuerda que dedicarás gran parte de tu tiempo a estudiar por tu cuenta).
- ¿Cuáles son los métodos y criterios de evaluación? ¿se adaptan bien a ti?
- ¿Vas a necesitar equipamiento especial para tu carrera? (por ejemplo, un ordenador, que podría resultar caro si no lo tienes previsto).
- ¿Qué tipo de apoyos se presta al alumnado con autismo en esa universidad?
- ¿Cómo es la vida social? Infórmate sobre las diferentes asociaciones de estudiantes.



Presentar la solicitud a una universidad

Averigua cómo funcionan los procesos de solicitud y admisión de la universidad.

Contexto

Una vez hayas elegido qué carrera te gustaría estudiar, debes presentar una solicitud de preinscripción (admisión) en la universidad que hayas elegido.

Los procesos de solicitud varían para cada universidad y carrera. Es posible que recibas una invitación para realizar una entrevista o una prueba o que te pidan ejemplos de tu trabajo como parte del proceso de solicitud.

Puedes considerar si te interesa indicar que tienes un diagnóstico de trastorno del espectro del autismo en el formulario de solicitud, o si prefieres no hacerlo. Declarar que tienes autismo nunca debe afectar a la decisión de admisión del alumnado, pero, si fuese necesario, quizá te permita solicitar algún tipo de apoyo, adaptación o beneficio económico antes de matricularte.

¿Cómo me afecta esto a mí?

Tener información previa sobre el proceso de solicitud y admisión te permitirá prepararte y pensar si necesitas apoyo o ajustes durante este proceso (por ejemplo: más tiempo para las entrevistas, en caso de que sea un requisito para acceder a la plaza). Si tienes cualquier duda y quieres conocer las ayudas disponibles durante el proceso, puedes contactar con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad de la universidad.

A continuación, te mostramos algunos consejos sobre los desafíos a los que se enfrentó una alumna con autismo durante el proceso de solicitud:

- *“Al rellenar la solicitud, me preocupaba equivocarme en algún apartado u olvidar algún trámite, y que, por ello, no me aceptaran en la universidad.*
- *Me costaba responder a ciertas preguntas debido a la redacción o porque no sabía la respuesta.*
- *Solicité un profesional de apoyo que me ayudó mucho y fue muy paciente conmigo, revisaba cada pregunta, me la explicaba en detalle y me indicaba la mejor manera de responder.*
- *También me preocupaba la carta de motivación, porque parecía muy formal y no sabía si sería capaz de reflejar mis pensamientos en un documento escrito.*
- *Lo que me ayudó con esto fue poder ver ejemplos y plantillas anteriores.*
- *También me ayudó escribirlo con bastante antelación para tener tiempo de revisarlo.*
- *La principal sugerencia que le haría a cualquier otra persona que presente una solicitud es que se tome su tiempo y piense en lo que quiere decir.*
- *Planificar las cosas siempre es útil para redactar de manera estructurada y clara”.*

Siguientes pasos que puedo dar

Familiarizarte con el proceso de admisión y considerar informar a la universidad sobre tu diagnóstico de autismo.

Consejos para escribir una carta de motivación

Algunas universidades pueden pedirte que envíes una carta de motivación como parte de la solicitud. Esta carta es una oportunidad para explicar por qué crees que puedes ser un buen candidato/a para estudiar en esa universidad. Escribe tu carta y pide a alguien de confianza que te ayude a revisarla antes de enviarla. Recuerda que la primera impresión es importante.

Contenido

Investiga a fondo sobre la carrera que estás solicitando e identifica las habilidades e intereses necesarias para cursarla. La carta debería destacar:

- Qué habilidades tienes que puedan ser necesarias para esa carrera.
- Por qué te interesan esos estudios.
- Por qué has elegido esta carrera en concreto.
- Si tienes experiencia previa relacionada con el ámbito de estudio.
- Si tienes ambiciones y cómo crees que esta carrera va a satisfacer dichas ambiciones.

Estructura

- Redacta una carta concisa, preferiblemente, no más de una página tamaño folio (unas 500–600 palabras).
- Estructura las frases y párrafos correctamente.
- No utilices jergas ni abreviaturas.
- Haz que los distintos puntos de la carta tengan coherencia entre sí.

Aspectos a tener en cuenta

- ¿Cuál es el procedimiento de solicitud?
- ¿Qué documentación hay que adjuntar?
- ¿Es necesario incluir una carta de motivación?
- ¿Es necesario aportar ejemplos de trabajos?
- ¿Cuál es el plazo de solicitud?
- ¿En qué fechas comunican la admisión?
- ¿Necesitas contactar con la universidad para hablar de las ayudas al alumnado con discapacidad?



¿Qué ayudas económicas hay?

Esta sección proporciona una descripción general de la financiación y el apoyo financiado disponible para cursar estudios, y también cómo y cuándo solicitar estas ayudas.

Contexto

Es importante conocer cuál es el coste general de las tasas de matrícula, y si existen ayudas para el pago (pago en plazos, préstamos, etc.).

Deducciones para estudiantes con discapacidad

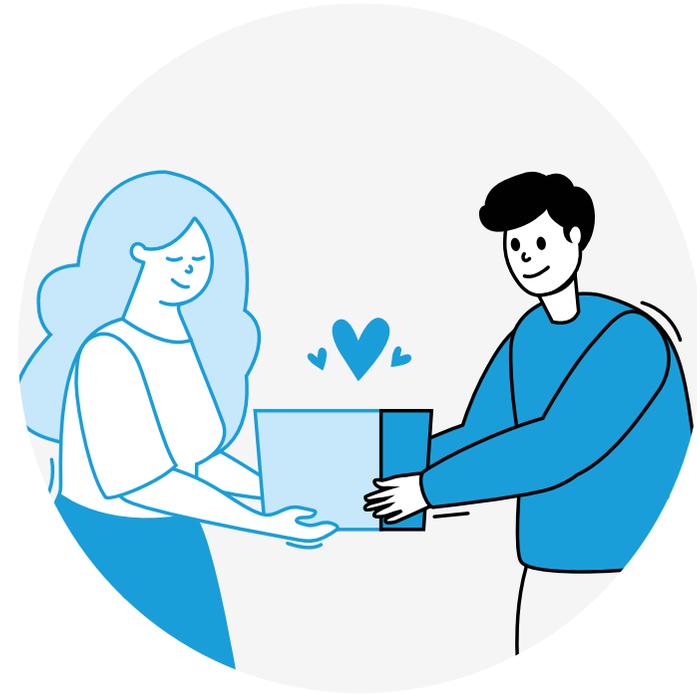
Existen deducciones (descuentos) en las tasas de matriculación para personas con discapacidad. Es importante que conozcas los requisitos y si es necesario que presentes documentación acreditativa.

Muchas personas con autismo tienen, además del diagnóstico, un certificado de grado de discapacidad, y esto suele ser requisito para las deducciones.

[Aquí puedes encontrar información sobre becas y ayudas que ofrece el Gobierno de España al alumnado universitario.](#)

¿Cómo podría afectarme esto?

Independientemente de si has recibido o no ayuda, y de si has sentido que la necesitabas o no mientras estudiabas en el colegio o instituto, ten en cuenta que la vida universitaria es muy diferente del tipo de estudio al que estás acostumbrado, por lo que conseguir el apoyo adecuado puede hacer tu vida mucho más fácil. Es importante que conozcas si existen ayudas económicas para estudiantes con discapacidad.



Preparativos para la llegada a la Universidad



2

El equipo profesional de servicios de apoyo a la discapacidad puede asesorarte sobre consultas relacionadas con la discapacidad a lo largo de tus estudios, incluso antes de comenzar. El equipo es responsable de coordinar el apoyo académico adicional, incluidos los ajustes curriculares y metodológicos.

Contacta el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad

Contexto

El equipo profesional de servicios de apoyo a la discapacidad puede asesorarte sobre consultas relacionadas con la discapacidad a lo largo de tus estudios, incluso antes de comenzar. El equipo es responsable de coordinar el apoyo académico adicional, incluidos los ajustes curriculares y metodológicos.

Las universidades tienen el deber de realizar **ajustes razonables** cuando un/a estudiante pueda quedar en desventaja en comparación con sus compañeros/as sin discapacidad. Es importante que contactes lo antes posible con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad si tienes alguna dificultad que pueda afectar a tu capacidad para acceder al campus, a las clases, al currículum académico, al aprendizaje, al proceso de evaluación o a cualquier otro servicio universitario.

Los ajustes razonables pueden estar relacionados con:

- 1

Exámenes

Ejemplo: Más tiempo para realizarlos.
- 2

Clases

Ejemplo: Acceso a documentación y diapositivas antes de las clases.
- 3

Lecturas e investigación

Ejemplo: enseñanza individualizada de habilidades para el estudio, de la tecnología asistencial, apoyo en la biblioteca.
- 4

Toma de apuntes

Ejemplo: permiso para grabar las clases.
- 5

Acceso a las instalaciones

Ejemplo: un calendario adecuado.

También puede ser útil realizar una visita a la universidad antes de empezar el curso para tener una idea de los espacios en los que realizarás tus estudios.

¿Cómo me afecta esto a mí?

El servicio de apoyo al alumnado con discapacidad es responsable de coordinar el apoyo académico adicional que necesites, incluidos los ajustes oportunos. Estas modificaciones deben adaptarse a tus necesidades de aprendizaje individuales, por lo que tu participación activa es muy importante en este proceso.

Reflexiones de un estudiante sobre la ayuda recibida del servicio de apoyo al alumnado con discapacidad:

“En una reunión inicial con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad antes de entrar en la universidad, me dijeron que tenía derecho a apoyos adicionales para que mi estancia en la universidad fuera más fácil y agradable. El primer paso consistió en una evaluación de las necesidades de las ayudas a estudiantes con discapacidad. Dado a que a mí no me diagnosticaron el autismo hasta unos meses antes de cumplir los 18 años, el informe del diagnóstico no había llegado todavía, pero el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad fue muy amable. Me dieron una copia del software para la toma de notas de audio que me habría correspondido según la evaluación de mis necesidades. También me dieron una tutoría provisional de 10 horas mientras esperaban a que llegara mi informe. Después de la evaluación de necesidades de las ayudas a estudiantes con discapacidad (una breve reunión en la que se habló de cómo el autismo afectaba a mi vida diaria) me concedieron más horas de software y de tutoría”.

Siguientes pasos que puedes dar

Contacta con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad lo antes posible.

📍 Algunas orientaciones prácticas:

- Localiza el servicio de atención al alumnado con discapacidad.
- Informa al servicio sobre tus necesidades de acceso y aprendizaje.
- Es importante que sientas tranquilidad y confianza y expresas tus puntos de vista para que el proceso pueda ser aprovechado y que las recomendaciones que te hagan sean las adecuadas.

Aspectos a tener en cuenta

Antes de reunirte con el profesional de referencia del servicio de apoyo al alumnado con discapacidad, puedes hacerte estas preguntas y anotar las respuestas:

¿Cómo describirías tu autismo y qué crees que sería útil compartir con el equipo docente?

¿Tienes alguna otra condición como dislexia, dispraxia o TDAH?

¿Te gustaría poder hablar con alguien sobre el TEA, y que esa persona tenga un buen conocimiento tanto del autismo como de la universidad?

¿Cómo te sientes al hablar con otras personas sobre tu autismo, incluyendo el equipo docente y otros/as estudiantes?

¿Recibiste apoyos en el colegio y el instituto? De lo que hicieron, ¿qué te resultó más útil?

De los apoyos que hayas recibido en el pasado, ¿qué te ha servido y qué no te ha servido?

¿Qué es lo que más te motiva con respecto a la carrera?

¿Cómo tienes pensado ir a la universidad?

¿Disfrutas yendo a lugares nuevos?

¿Encuentras con facilidad lugares nuevos?

¿Te resulta de ayuda tener a alguien contigo cuando acudes a un lugar por primera vez?

¿Cómo elaboras y organizas tus apuntes?

¿Qué te ayuda a entender una nueva materia o tarea?

¿Cómo te sientes tomando apuntes e investigando para los trabajos?

¿Cómo te sentías con las diferentes tareas que tenías en el pasado, como exámenes, redacciones, presentaciones, etc.?

¿Cómo te sientes con el trabajo en grupo, las estancias y los trabajos prácticos?

¿Cómo te sientes tomando apuntes durante una clase en la que se da mucha información verbal pero la información visual se reproduce en una pantalla o en diapositivas?

¿Te resultaría de ayuda poder grabar las clases?

¿Qué opinas del trabajo en grupo?

¿Cómo estudias temas nuevos?

¿Te resulta fácil organizar tus ideas y estructurarlas por escrito?

¿Te resulta fácil la escritura académica? ¿Y la ortografía, la puntuación y la gramática?

¿Has utilizado o utilizas herramientas como horarios visuales, historias sociales, superposiciones de colores, papel de colores o alarmas para ayudarte en el ámbito educativo?

¿Cómo gestionas tu tiempo libre?

¿Qué te ayuda cuando estás estresado/a? ¿Música, ejercicio, arte, lectura, juegos, hablar con otros?

¿Siempre llegas a tiempo a los sitios, sin la ayuda de otra persona?

¿Te gusta estar en lugares concurridos y animados, o prefieres los lugares más tranquilos?

Organizar los ajustes razonables

Los ajustes y apoyos te permiten participar en el proceso de evaluación académica de manera justa.

Descubre cómo gestionar los ajustes razonables para tus estudios.

Contexto

Los apoyos te permiten participar en el proceso de aprendizaje y evaluación académica y utilizar las instalaciones y servicios de la universidad. Cuando se trata de evaluaciones, por ejemplo, un ajuste razonable podría ser tener más tiempo para hacer un examen o poder grabar las clases.

La universidad debería anticipar la planificación y reducir las barreras para los/las estudiantes con discapacidad. Esto significa implementar prácticas inclusivas que apoyen a todo el alumnado.

Algunas universidades han afrontado este desafío mediante la implementación de sistemas que se ofrecen a todo el alumnado, tengan discapacidad reconocida o no (un ejemplo sería permitir grabar las clases siempre que se quiera, o proporcionar varios métodos de evaluación posibles). Sin embargo, actualmente esta es la excepción y no la norma, y lo más habitual es ofrecer ajustes individuales razonables a una persona si se identifican barreras para el aprendizaje.

¿Cómo funciona esto?

Para poder optar a los ajustes razonables individuales, es necesario que comuniques tu diagnóstico de autismo y que transmitas tus necesidades a alguien del servicio de apoyo al alumnado con discapacidad. Así podrán valorarse los ajustes en función de las necesidades de aprendizaje individuales y de los requisitos del curso.

Siguientes pasos que puedo dar

Concierta una cita con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad y con la persona responsable de tu facultad.

Algunas orientaciones prácticas:

- Intenta contestar cuanto antes a las comunicaciones que recibas sobre los apoyos, para garantizar que se te brinde el apoyo cuando sea necesario.
- El servicio de apoyo al alumnado con discapacidad está ahí para ayudarte, pero no tiene por qué conocer los requisitos académicos. Intenta proporcionarles toda la información que necesiten.
- Céntrate en los resultados del aprendizaje: ¿De qué formas alternativas a la evaluación tradicional puedes demostrar tu nivel de conocimiento y comprensión de las asignaturas?



Informar a la universidad sobre tu diagnóstico

Hablar de tu autismo en la universidad también se conoce como “revelar” o “declarar una discapacidad”.

Este apartado analiza algunos problemas relacionados con las implicaciones de revelar tu diagnóstico.

Contexto

Aquí hablaremos de por qué hay estudiantes que no hablan a nadie de la universidad sobre su diagnóstico de autismo, ni siquiera a la propia universidad. No revelar información dificulta que los/las estudiantes obtengan el apoyo que necesitan, tanto el apoyo oficial como el de sus amistades y de otras personas que los rodean.

Es posible que en la escuela o en el instituto no hayas recibido, o que ni siquiera hayas necesitado, ningún apoyo fuera de tu familia. Pero la universidad es muy diferente al colegio y al instituto, por lo que la ayuda disponible puede contribuir a establecer una situación de igualdad para que puedas concentrarte en disfrutar de tu paso por la universidad y progresar adecuadamente en tu carrera.

¿Qué entendemos por revelar el diagnóstico?

En este contexto “revelar” significa decirle a la gente de la universidad que tienes una discapacidad. Es posible que no consideres que el autismo sea una discapacidad, pero así es como las universidades reconocen que puedes tener algunas necesidades adicionales, y al hacer público tu diagnóstico la universidad puede analizar contigo cualquier necesidad de apoyo y las opciones disponibles. Decirle a la universidad que tienes autismo no significa que tengas que decírselo a todas las personas que conozcas si no quieres, ni que te verás obligado a aceptar apoyos que no quieras o no necesites.

Revelar el autismo y acceder al apoyo disponible

La revelación es una parte necesaria para obtener el apoyo académico que puedas necesitar relacionado con tu diagnóstico. La universidad debe saber que tienes autismo para poder hacer cualquier “ajuste razonable”. Si crees que puedes necesitar ajustes en los exámenes o en el proceso de aprendizaje, debes informar a la universidad.

Para obtener más información sobre el apoyo académico disponible y para considerar qué ajustes, si los hay, son necesarios, es esencial que te comuniques con el servicio de apoyo al alumnado con discapacidad. Esto contribuirá a que tu experiencia universitaria sea la mejor posible. Incluso si decides no comentar nada antes de tu llegada a la universidad o al iniciar tus estudios, puedes contactar con el servicio en cualquier momento a lo largo de tu carrera.

¿Por qué algunos/as estudiantes deciden no revelarlo?

Muchas personas con autismo no se identifican como personas con discapacidad, por lo que no marcan la casilla de discapacidad en el formulario de matrícula ni en ningún otro documento.

Incluso si nunca vas a necesitar apoyo o ajustes razonables, es útil para la universidad saber cuántos estudiantes con diagnóstico de TEA tienen, porque esto facilitará que tengan en cuenta las necesidades de las personas con autismo a la hora de diseñar y adaptar instalaciones, contenidos formativos y servicios.

¿Qué sucede cuando los/as estudiantes con autismo no quieren revelar el diagnóstico?

Los/as estudiantes con autismo son más propensos/as a abandonar la universidad, y las cifras aumentan entre quienes no comunican su autismo.

Una encuesta entre personas que habían ido a la universidad o completado sus estudios universitarios realizada por la Universidad de Portsmouth reveló que:

- Más del 70% nunca le dijo a nadie que tenía autismo y algunas de estas personas no fueron diagnosticadas hasta finalizar la universidad.
- Quienes recibieron su diagnóstico antes o durante su paso por la universidad y revelaron su autismo tenían más probabilidades de terminar sus estudios y obtener buenas calificaciones.

- Quienes abandonaron los estudios dijeron que fue porque se dieron cuenta de que ahora necesitaban apoyo en algunos aspectos universitarios.
- A pesar de que en general obtuvieron buenas notas en sus trabajos, tuvieron dificultades para arreglárselas sin ayuda, especialmente al principio, porque sintieron intimidación o exclusión involuntaria por parte de estudiantes que hubieran mostrado más comprensión si hubieran sabido que estas personas tenían autismo.
- Algunas de las personas que abandonaron sus estudios y que más adelante los retomaron y completaron tuvieron una mejor experiencia en la segunda etapa porque su entorno universitario sabía que tenían autismo, de modo que pudieron recibir el apoyo necesario y desenvolverse mejor socialmente.

¿Es una buena idea revelar tu diagnóstico?

Si obtienes el apoyo pronto, preferiblemente desde el comienzo de la carrera, o incluso antes de llegar a la universidad, resultará mucho más fácil adaptarte a la universidad. El comienzo de la universidad es una etapa emocionante, pero, como cualquier cambio, a todo el mundo le resulta estresante. Es un momento de mucho movimiento porque llegan estudiantes nuevos y regresan estudiantes veteranos. Esto puede resultar especialmente estresante si tienes autismo, ya que implica mucha incertidumbre.

Obtener el apoyo que necesitas en esas primeras semanas, incluso para cosas sencillas como que alguien te enseñe dónde se van a impartir las clases, puede ser muy importante. Solicitar ayuda y enviar información a las personas relevantes lleva tiempo, por lo que, cuanto antes lo hagas mejor. No tienes que esperar a que te hayan admitido: puedes empezar a recibir ayuda de la universidad que elijas ya, incluso aunque luego vayas a otra.

Cuando cuente que tengo un diagnóstico de TEA, ¿quién se enterará?

Revelar tu diagnóstico no significa que tengas que decírselo a todo el mundo, es un proceso confidencial.

El profesional del servicio de atención a la diversidad hablará contigo de qué información, en caso de que la haya, debe compartirse y con quién. Nunca se trasladará al resto de estudiantes de tu curso la información confidencial, y se te deberá consultar antes de compartir cualquier información con otros ámbitos universitarios, como tu departamento académico o el equipo docente.

Tampoco significa que todas las personas que trabajan en la universidad vayan a saber todo automáticamente, incluso aunque tú aceptes que se les informe. La información solo se comparte con el personal que deba realizar ajustes o con aquellos que se beneficien de estar al corriente. No obstante, para que el equipo docente pueda comprender un poco más el autismo, conocer tus necesidades y poder brindarte apoyo, es importante que aceptes compartir la información con ellos.

Está bien aceptar que se informe a los demás, pero, aun así, es posible que tú también tengas que hacer tu parte, y el hecho de que el resto no tenga por qué saber que tienes autismo, no significa que no les ayude que se lo cuentes. Puedes decidir compartir la información con tus compañeros/as cuando creas que puede ayudar a que te comprendan un poco mejor, pero esta decisión debe ser únicamente tuya.

¿Qué puedo hacer a continuación?

Es un buen momento para ir pensando si te gustaría revelar tu diagnóstico de autismo a la universidad.

★ Aspectos a tener en cuenta

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarte a tomar una decisión sobre si revelar tu diagnóstico o no, y a quién:

- ¿Cuándo se lo vas a decir a la gente?
- ¿A quién se lo vas a decir?
- ¿Cómo lo vas a contar? (en persona, por teléfono, por correo electrónico o mensaje de texto, en grupo o individualmente)
- ¿Cuánta información vas a dar?
- ¿Puedes confiar en esa(s) persona(s)?
- ¿Esa(s) persona(s) tiene(n) de verdad en cuenta tus intereses?
- ¿Te importa que la información se pase a otras personas? Si es así, debes decirles que no la compartan con nadie.

Asuntos prácticos y alojamiento

En este apartado encontrarás información útil sobre las cosas que debes hacer antes de llegar a la universidad, como gestionar tu alojamiento, abrir una cuenta bancaria y planificar las cosas que necesitas llevar contigo u organizar antes de llegar.



Contexto

¡Ya eres una persona universitaria! ¿Y ahora qué?

Lo primero que debes pensar es dónde te gustaría vivir. Si decides que quieres vivir lejos de casa, lo habitual es que la universidad que elijas ofrezca diversas opciones de alojamiento adaptadas a diferentes presupuestos, a la cantidad de personas con las que te gustaría convivir y a tus preferencias de estilo de vida.

Es importante que dediques tiempo a tomar la decisión sobre el alojamiento, dado que se invierte mucho dinero en ello, y porque debes valorar qué tipo de vivienda se acomoda mejor a ti (piso compartido, residencia, etc.). Es posible que compartas espacios como la cocina y las zonas sociales con tus compañeros/as de piso. Cada persona tiene su propia forma de vida, estilo de socialización y tolerancia a la limpieza y a los niveles de ruido.

Otras cosas a tener en cuenta son qué llevarte contigo a tu nueva vida universitaria y cómo puedes prepararte mejor para asegurarte de tener un buen comienzo.

¿Cómo me afecta esto a mí?

Los problemas que surgen al compartir alojamiento pueden ser una fuente de conflicto entre los/las estudiantes, por lo que es importante que encuentres lo más adecuado para ti.

Es difícil saber de antemano qué puede resultar más adecuado, pero el alumnado con autismo de otras universidades considera que es importante tener en cuenta:

- El tamaño de las habitaciones.
- Los niveles de ruido.
- La distancia a las tiendas.
- La disponibilidad de espacios tranquilos.
- Las opciones de estudio.
- La madurez del resto de inquilinos/as.

El alquiler es el gasto más grande que tendrás, por lo que es importante que consideres detenidamente cuánto puedes gastar.

Una preocupación en las primeras semanas se debe al gasto de una cantidad considerable de dinero y tiempo comprando artículos que quizás no se hayan incluido en la maleta, abriendo una cuenta bancaria o gestionando otros trámites prácticos.

Gastar en exceso en las primeras semanas puede dar lugar a problemas más adelante por no tener dinero para gastar en otras cosas importantes para los estudios o en las necesidades básicas (por ejemplo, alimentos). Es importante, por lo tanto, que todo esté preparado de antemano para que no haya problemas durante la transición.

Finalmente, la transición a la universidad puede ser estresante, especialmente para las personas que ya sufren dificultades relacionadas con su salud mental, por lo que es importante que antes de llegar dediques tiempo a tratar de aliviar algunos de estos problemas. Concierta una cita con tu médico/a de cabecera para hablar de las distintas opciones (medicación, meditación, etc.).

¿Qué hago a continuación?

Averigua qué opciones de alojamiento están disponibles cerca de las universidades de tu interés.

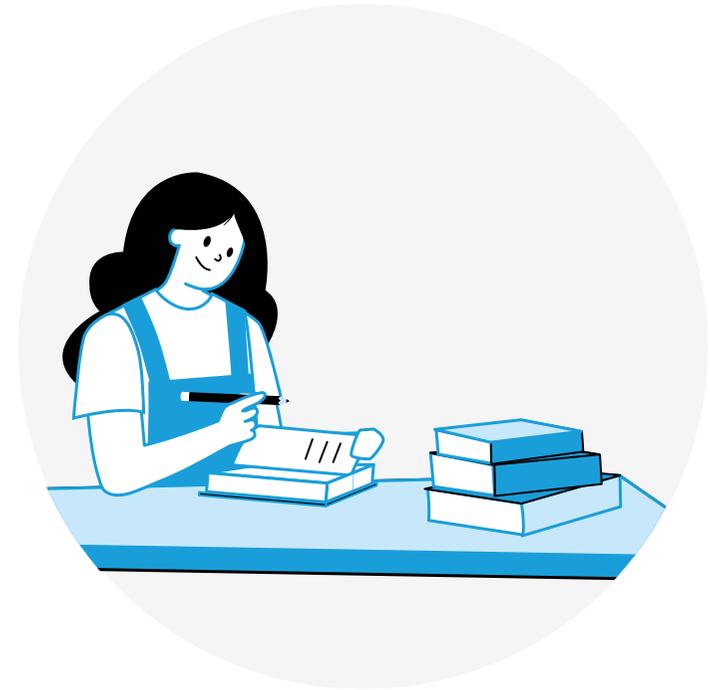
📍 Algunas orientaciones prácticas:

- Haz una lista de las cosas que puedas necesitar para tu nuevo alojamiento.
- Puedes vivir en residencias de estudiantes o en alojamiento compartido o privado.
- Si tomas algún medicamento, asegúrate de llevar suficiente suministro para las primeras semanas, hasta que puedas solicitar el cambio de médico/a al centro de salud de la zona en la que se ubica la universidad.
- Abre una cuenta bancaria para estudiantes, pero compara cuotas y otros gastos asociados antes de decidirte por una.
- Aprende a cocinar antes de llegar: comer sano es barato.
- Familiarízate con la gestión de facturas, cómo pagarlas y cuáles son los mejores proveedores.
- Antes de hacer la maleta piensa en qué vas a necesitar tener para diferentes ocasiones: ropa para el día a día, ropa más elegante, deportiva, etc. Únete al grupo de Facebook o sigue las redes sociales de la universidad para conocer a más estudiantes de primer año y recibir los consejos de adaptación que te dan estudiantes de otros años.

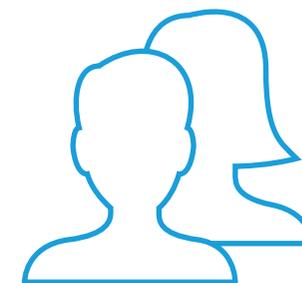
★ Aspectos a tener en cuenta

Antes de llegar y tomar una decisión sobre el alojamiento, es posible que quieras pensar en lo siguiente:

- ¿Quieres vivir en un lugar animado en el centro de la ciudad o prefieres un lugar más tranquilo en las afueras?
- ¿Te interesa un alojamiento que ofrezca su propio calendario de actividades sociales?
- ¿Quieres estar cerca de la universidad?
- ¿Cómo irás a la universidad: ¿a pie, en bici, en tu coche o en transporte público?
- ¿Con cuántas personas te sentirías a gusto compartiendo piso?
- ¿Necesitas una habitación con baño propio?
- ¿Sabes qué artículos para el hogar ofrece tu alojamiento y qué necesitarás comprar o llevar?
- ¿Hay algo que puedas hacer para mejorar tu salud mental antes de la transición?



Estudiantes de primer año



3

Las primeras semanas son probablemente las más emocionantes, aunque también puede resultar difícil conocer a tanta gente y gestionar tantas actividades en tan poco tiempo. Estos son algunos consejos para aprovecharlas al máximo.

Las primeras semanas

Las primeras semanas son probablemente las más emocionantes, aunque también puede resultar difícil conocer a tanta gente y gestionar tantas actividades en tan poco tiempo. Estos son algunos consejos para aprovecharlas al máximo.

Contexto

Algunas universidades pueden celebrar una semana de bienvenida, que suele estar repleta de actividades académicas y sociales. Durante esta semana recibirás información sobre la carrera y probablemente conocerás a algunas personas nuevas. Esto puede resultar emocionante y abrumador al mismo tiempo.

En algunas universidades se ponen en marcha determinadas estrategias para facilitar la acogida de los nuevos estudiantes durante las semanas de bienvenida:

- Se organiza un evento de bienvenida al estudiantado.
- Se realizan campañas y eventos en las redes sociales durante las primeras semanas de curso.
- Se ofrece la posibilidad de tener un/a mentor/a con experiencia, que puede ayudar al alumnado a organizar su horario y habituarse a ciertos aspectos novedosos.
- Se presenta a todo el nuevo alumnado las sociedades, clubes, oportunidades de voluntariado, organizaciones locales, etc.

¿Cómo puede ser la experiencia para mí?

Gran parte del estudiantado de primer año disfrutan mucho de sus primeras semanas en la universidad y es cuando forjan la mayoría de sus amistades.

"Después de todas esas conversaciones superficiales que tuve durante las primeras semanas con todo el mundo, con las personas de la residencia y con gente con la que compartía intereses (clubs de juegos, de cine), las amistades de otros/as amigos/as se convirtieron también en mis amistades. Las amistades más duraderas (30 años ya) de la universidad surgieron de intereses y aficiones compartidas".

"Me uní a los clubes y después me invitaron a salir con ellos/as porque yo les resultaba un bicho raro muy interesante (eso es lo que me dijeron)".

Efectivamente, las primeras semanas son las más emocionantes de la universidad, pero la enorme cantidad de información y conocer a tanta gente nueva te puede parecer demasiado.

Por ejemplo, durante los primeros días te darán el horario de las primeras semanas y del resto del año, te indicarán las aulas, te informarán sobre asignaciones de grupos y profesorado, material de lectura, plazos y fechas clave de cada asignatura, etc. Recibir toda esa información en poco tiempo puede resultar abrumador.

Para algunos estudiantes lo más difícil es hacer amistades, algo que puede hacer que estas personas se sientan aisladas:

"Esperaba poder involucrarme fácilmente en algunas asociaciones y me encontré escondido en mi habitación por miedo a conocer gente nueva. Desde el momento en que llegué quise estar en el Club de Debate. Asistí a una reunión y, a pesar de conocer a gente muy amable y conversadora, pasé todo el tiempo juzgándome a mí mismo, preguntándome si lo estaba haciendo bien, o si estaba convenciendo a la gente de que yo era 'normal'".

¿Qué hago a continuación?

Piensa en si te gustaría participar presencialmente en estas primeras semanas o, si te ofrecen la posibilidad, prefieres asistir virtualmente.

📍 Algunas orientaciones prácticas:

- Recaba información *online* antes de unirse a clubes o grupos para saber cuáles te puede interesar visitar.
- Puede que tengas que pagar una cuota de inscripción en algunos y luego no recuperes el dinero si decides salir del grupo o asociación.
- Puede resultar tentador apuntarse a muchos grupos sociales, pero a veces tu(s) grupo(s) social(es) pueden interferir en tus estudios porque necesitan que les dediques mucho tiempo.
- Puedes apuntarte a asociaciones, clubes o actividades deportivas en cualquier momento del curso, por lo que no sientas la necesidad de tomar una decisión apresurada o de apuntarte a todo nada más empezar.
- Una vez hayas seleccionado alguno que te guste, apúntate y piensa cómo te sientes formando parte de ese grupo. Recuerda que es un grupo social, lo que implica interacciones sociales, hacer amistades y salir con tu grupo con cierta frecuencia.
- Si ya has hecho una amistad o conoces a alguien en la universidad, pídele que te acompañe. Siempre ayuda tener la perspectiva de otra persona.
- Anota en una libreta o en el teléfono móvil la información que necesites recordar y lleva una bolsa para recopilar todos los folletos que te den.

★ Aspectos a tener en cuenta

Antes de las semanas de bienvenida en la universidad, puedes intentar averiguar:

- ¿Cuáles son las horas de mayor afluencia de gente en esas semanas? Si las multitudes te resultan abrumadoras, quizá puedas participar de las actividades en un momento de menor afluencia de estudiantes, como puede ser al principio o al final del día.
- Si existe la posibilidad, puedes visitar los puestos de las asociaciones de forma virtual en lugar de presencial.



Hablar a la gente sobre el autismo

Al hablar sobre tu diagnóstico de autismo estás dando un paso muy importante ante los demás.

Contexto

Puede que hasta ahora las personas con las que más te ha ayudado hablar sobre tu condición sea tu familia y algunos de tus docentes. Esas personas sabían mucho de ti y podían ayudar a explicar a otras personas cómo te afectaba el autismo en el ámbito social y educativo. En la universidad tendrás que ser tú quien se lo cuente a los demás. Esto incluye a los equipos de apoyo, pero también al equipo docente y compañeros/as, si así lo deseas.

¿Qué quieren y necesitan saber otras personas? Diferentes personas necesitan saber diferentes cosas sobre tu autismo en diferentes momentos. Decirles solamente que tienes autismo puede no ser suficiente información. Necesitan saber cómo te afecta de forma personal.

Tus amistades no necesitan conocer la definición de autismo, pero entenderán mejor por qué tienes ansiedad en eventos sociales, por qué reaccionas de cierta manera, experimentas los estímulos sensoriales de manera diferente o tienes que hacer ciertas cosas para sentirte a gusto. Y eso significa que no tienes que fingir ser otra persona cuando estés en su compañía.

¿Cómo me afecta personalmente?

En la universidad, si bien puedes pedir apoyo al servicio de atención a la discapacidad y a otras personas, es responsabilidad tuya comunicar la información que desees sobre tu diagnóstico y explicar qué significa para ti.

Incluso si alguien sabe algo sobre el autismo o el Síndrome de Asperger, no significa que sepa cómo te afectará a ti o que tiene aspectos positivos y negativos.

Por lo tanto, es muy importante pensar no solo en a quién le cuentas o cómo, sino también en lo que dices a las personas que pueden ayudarte y en lo bien que te sientes al explicar tus necesidades. Puede resultarte útil lo siguiente para informar a otras personas sobre sus necesidades personales:

- 1

Expresar el problema de forma clara y sin emociones

Ejemplo: *"Me resulta difícil estar en habitaciones con iluminación fluorescente".*
- 2

Explicar, sin enfadarte, cuáles son los efectos para ti de una acción concreta

Ejemplo: *"Si hay iluminación fluorescente en un aula, me duelen los ojos y no puedo concentrarme en lo que dice el/la profesor/a".*
- 3

Indícale exactamente a la otra persona lo que te gustaría que hiciera al respecto, sin ser descortés

Ejemplo: *"¿Podría grabar la clase o proporcionar la información de otra manera?"*
- 4

Deja claros los tiempos

Ejemplo: *"¿Podría organizarse esto en las próximas dos semanas? ¿48 horas? ¿Mes?"*

De este modo a la otra persona le resultará más fácil comprender cuáles son los problemas y barreras, y qué debe hacerse para solventarlos.

Es difícil no entristecerse o enfadarse cuando parece que la gente no lo entiende, por lo que a veces es útil hacerlo por escrito, ya que te da tiempo para pensar en la mejor manera de transmitir la información.

¿Qué hago a continuación?

Habla sobre el autismo con personas en las que confías.

Algunas recomendaciones prácticas

- Mostrarte abierto/a sobre tu autismo significa que es más probable que desaparezca el estigma que algunas personas sienten en torno a él. Comienza con personas en las que puedas confiar y con problemas específicos que crees que podrían notar.
- Esta es la experiencia de una estudiante tras contárselo a sus amistades:

“Como ellos lo saben, siento que puedo ser un poco más yo misma en lugar de intentar encajar, aunque también creo que les ayuda a ellos/as a aceptar pequeñas diferencias. Para los aspectos sociales ayuda, porque saben que no pueden simplemente enviarme un mensaje para ver si estoy libre en ese momento, sino que me tienen que avisar con varios días de antelación. Y no es nada personal en su contra, es solo que no puedo ser social de manera inmediata. También ayuda que si quedamos para hacer algo saben que no soporto los ruidos, las multitudes, las luces, etc., y que en esas ocasiones ‘me desconecto’”.

- Si el personal académico sabe cómo afecta el autismo a tu aprendizaje y qué puede hacer que sientas menos ansiedad, es más probable que puedan ayudarte. Debes intentar decirlo con antelación y ser concreto/a para que el profesional de referencia pueda ayudarte a idear estrategias.



Conocer gente en la universidad

Para la mayoría de estudiantes conocer gente nueva y hacer amistades son los aspectos más estimulantes, pero también los más difíciles a la hora de empezar la universidad.

Contexto

Hacer amistades puede ser complicado para cualquiera y en cualquier momento, pero los primeros meses en la universidad suponen un período importante de cambio y adaptación, y los aspectos sociales y rutinarios del autismo pueden dificultar un poco más las cosas. No significa que sea imposible, pero como con tantas otras cosas, es posible que las personas con autismo tengan que trabajar un poco más en ello y es fácil evitar intentarlo. Saber cómo conocer gente nueva es una excelente manera de comenzar:

“Lo primero que hay que recordar sobre cómo hacer amistades al llegar a la universidad es que no estás solo/a. Todos/as hemos sentido alguna vez que hacer amistades solo nos resulta difícil a nosotros/as. Este fue mi caso concreto puesto que tengo Síndrome de Asperger, que es una forma de autismo. Significa, básicamente, que tengo problemas a la hora de socializar y hacer amistades. A pesar de las dificultades que me encontré, ahora tengo bastantes amigos/as”.

¿Cómo puede afectarme esto a mí?

Para muchas personas socializar es una de sus mayores preocupaciones en la universidad, algo con lo que sus familiares y el equipo docente están de acuerdo. Nunca será fácil, no existe una guía infalible para hacer amistades, pero algunos consejos prácticos pueden ayudar.

“La mayor parte del tiempo de ocio se pasa bebiendo. [...]La prisa y el estrés son constantes. Hacer amistades resulta difícil (además de mis propias dificultades en las situaciones sociales, la gente no quiere charlar), no sé si estoy en el entorno correcto”.

Estudiante actual.

Para muchas personas con autismo en el entorno universitario, realizar actividades extracadémicas supone un reto enorme, pero es cierto que llevarse bien con otras personas (aunque no sean tus mejores amigos/as) y participar en actividades que no correspondan a tu carrera ayudará a convertir la universidad en una experiencia positiva.

Además, puede ser también beneficioso en el aspecto académico: cuando los/las estudiantes comparten tiempo de trabajo y estudio, suelen obtener mejores notas. No porque se copien unos a otros, sino porque dos (o más) mentes son mejores que una a la hora de encontrar soluciones a los problemas y nuevas formas de entender el contenido formativo.

¿Qué hago a continuación?

Escoge una o varias recomendaciones prácticas para hablar con alguien que no conoces y tratar de trabar una nueva amistad.

★ Aspectos a tener en cuenta

- ¿Tu universidad o ciudad tiene alguna asociación relacionada con tus intereses? Si no, quizás puedas crear uno con la ayuda de tu mentor/a.
- Si vives en una residencia de estudiantes, ¿puedes dejar la puerta abierta cuando estés en ella para que la gente vea que te apetece hablar con ellos?
- ¿Qué podrías compartir para iniciar una conversación con tus compañeros/as de carrera o con las personas de tu alojamiento?

Algunas ideas para hacer amigos/as nuevos/as son:



Vida saludable

Este apartado se centra en la importancia de seguir hábitos saludables y ofrece información y consejos útiles relacionados con el bienestar físico, la alimentación, el consumo responsable de alcohol, el ejercicio y el sueño.

Contexto

Cuando comiences la universidad tendrás muchas experiencias nuevas. Algunas las disfrutarás y puede que otras no. Adaptarse a un nuevo entorno puede ser difícil para algunos/as estudiantes. Este apartado se centra en cómo crear las bases del equilibrio emocional y el bienestar mental. Te ayudará a planificar pequeños cambios que pueden aumentar tu resiliencia emocional (capacidad para adaptarse a situaciones estresantes) y tu bienestar mental.

¿Cómo me afecta personalmente?

Puedes estar deseando vivir lejos de casa y volverte más independiente, o puedes vivirlo como un cambio abrumador, o incluso una combinación de ambas cosas. Puede que tengas ganas de aprender mucho sobre las asignaturas que has elegido y que esperes conocer a personas de ideas afines a las tuyas en la universidad. Todo ello es normal y comprensible.

Sea lo que sea lo que te haya traído a la universidad, es probable que esas primeras semanas te provoquen muchas emociones diferentes, tanto positivas como negativas. Los desafíos más habituales pueden incluir:

Aspectos sociales

- Incertidumbre sobre lo que sucederá o lo que se espera de ti.
- Sentirte bajo presión para socializar.
- No saber qué decirle a la gente o cómo iniciar una conversación.
- Ansiedad por hacer nuevas amistades.
- Aprender a convivir con otras personas.

Consideraciones sensoriales

- El ruido, el orden, la higiene de otras personas.
- Posibles desencadenantes ambientales de la sobrecarga sensorial: residencias, aulas, cafetería.

Sobrecarga cognitiva.

- Sentirte abrumado/a por todo lo que hay que leer o por la carga de trabajo.
- Todas las nuevas experiencias e información que estás recibiendo pueden resultar agotadoras.

Consideraciones prácticas

- Aprender a cuidarse, incluyendo la salud física y mental.
- Ser responsable con el dinero.
- Usar transporte público.
- Interrupción de las rutinas diarias anteriores y desarrollo de nuevas rutinas universitarias.
- Aprender a moverse por una ciudad nueva o por el campus universitario.
- Incertidumbre sobre los horarios y sobre dónde se supone que tienes que estar en cada momento.
- Gestión de plazos en el ámbito educativo.
- Trabajar en grupos.

¿Qué hago a continuación?

Localiza tu centro de salud local lo antes posible, infórmate sobre los medios de transporte y qué opciones tienes para realizar ejercicio físico a menudo.

Algunas recomendaciones prácticas

Para enfrentarnos a los desafíos de la vida debemos mantener sano nuestro cuerpo y nuestra mente. Un modelo sencillo para conseguirlo, basado en la investigación de Marsha Linehan, es el modelo "PLEASE" (por sus siglas en inglés): trata las enfermedades físicas, equilibra la alimentación, consume alcohol de manera responsable, equilibra el sueño y haz ejercicio.

Enfermedad física

Cuando estamos enfermos/as, nos resulta más difícil pensar con claridad y es posible que nos enfademos o nos alteremos. Es importante que consultes directamente a tu médico/a de cabecera si te notas enfermo/a. Dado que pedir cita y acudir al centro de salud puede resultar abrumador, hay algunos consejos que puedes tener en cuenta:

- Puedes visitar el centro de salud con antelación para familiarizarte con el espacio y con el diseño. Si crees que te vendría bien tener ayuda, puedes ir acompañado de un familiar o un/a amigo/a.
- Pide cita a través de internet cuando prefieras no pedirla por teléfono.
- Anota con antelación lo que quieres decirle al médico/a o a la persona de recepción.

Quizás sea posible pedir que realicen los siguientes ajustes:

- Citas más pronto o más tarde, o más largas.
- Lugar tranquilo de espera, o esperar fuera y que te avisen cuando te toque entrar.
- La asignación de un/a mismo/a médico/a, de forma habitual, (salvo en caso de urgencia, cuando esto no sea posible).
- Información accesible y en un formato que te permita comprender la información sobre las citas disponibles, pruebas médicas, recetas, y otros servicios.

Alimentación equilibrada

Nuestros niveles de energía y nuestras emociones se ven afectados directamente por lo que comemos y lo que bebemos.

Cuando comienzas la universidad, es probable que sea la primera vez que tengas que cuidarte por tu cuenta, y hay estudiantes que recurren a la comida rápida, al chocolate y a las patatas fritas, alimentos que suelen ser baratos y fáciles de conseguir. Este tipo de alimentos también pueden hacernos sentir bien inicialmente. Sin embargo, si se convierten en nuestra única fuente de alimentación, es posible que, como resultado, sintamos cansancio y agotamiento en el largo plazo.

Una buena idea es planificar las comidas con antelación para tener una dieta equilibrada en la universidad. Infórmate sobre los nutrientes para mantener unos buenos niveles de energía y aprovechar al máximo la experiencia de aprendizaje y todo lo que te brinda la universidad. Practica las recetas de las comidas que sabes que te gustan.

Consumo responsable de alcohol

Gran parte del alumnado utiliza el alcohol para socializar, por lo que estará muy presente en los eventos sociales. Hay quien lo utiliza para intentar reducir la sensación de ansiedad y desinhibirse socialmente. A corto plazo, puede parecer que reduce la ansiedad y la angustia, y esta suele ser la razón por la que se consume. Sin embargo, a largo plazo crea más angustia y ansiedad, es decir, lo contrario a lo que se buscaba.

Si no te gusta beber alcohol, antes de empezar la universidad planifica cómo vas a manejar situaciones incómodas en las que tengas la tentación o sientas la presión de beber. Piensa en qué es lo que te sienta bien beber y conoce las señales que te indican que debes dejar de beber cuando hayas salido. También te puede ayudar pensar en lo que te gusta y en lo que te tranquiliza y te relaja.

Hábitos de sueño

El autismo puede dificultar la conciliación del sueño. Las investigaciones han demostrado que hay muchos factores que contribuyen a ello, como los ciclos irregulares de sueño y vigilia (ritmos circadianos), los problemas de salud física (como los problemas gastrointestinales y la epilepsia), o la ansiedad y la depresión (que afectan al sueño porque el cerebro está constantemente tratando de resolver los acontecimientos del día u otras preocupaciones).

Todos estos factores pueden hacer que se tarde más en conciliar el sueño, que sea más difícil mantenerlo y que la profundidad y la calidad del sueño sean inferiores a la media. No hay duda de que un cansancio constante puede dificultar mucho las actividades diarias.

Por suerte, hay muchas cosas que pueden ayudarte a dormir bien, como una dieta equilibrada y el ejercicio regular. También ayuda tener una estructura diaria clara y mantener los horarios para acostarse y levantarse. Esto puede ser difícil de establecer dentro de un estilo de vida estudiantil típico y puede verse afectado por otras personas en alojamientos compartidos.

Si tienes dificultades para dormir bien, también puedes ponerte en contacto con el servicio de bienestar estudiantil para que te asesoren y te ayuden, o para apuntarte a un taller de sueño. Si lo necesitas, también puede ser útil hablar con tu médico/a de cabecera sobre cómo dormir bien.

Ejercicio físico

Sabemos que debemos hacer ejercicio con regularidad, pero a veces puede ser muy difícil, especialmente si uno se siente deprimido/a o le preocupa lo que otros puedan pensar. Puede ser útil recordar la cantidad de beneficios resultantes de la práctica de ejercicio físico:

- Se libera adrenalina (producida por la ansiedad).
- Se liberan endorfinas y otras sustancias químicas que son buenas para el cuerpo y la mente.
- Ayuda al cuerpo a repararse mejor, a recuperarse mejor de una infección.
- Reduce la ansiedad y mejora del estado de ánimo.
- Ayuda a aclarar la mente y a pensar con más claridad.

Si no sabes qué ejercicio hacer, puedes probar a hablar con un entrenador del gimnasio sobre lo que más te encaje.

★ Aspectos a tener en cuenta

Sobre las enfermedades físicas

Antes de acudir al centro de salud, es oportuno que te plantees las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te gustaría que tu centro de salud se comunicara contigo?
- ¿Necesitarías que te atendiera siempre el mismo médico/a?
- ¿Te sientes a gusto pidiendo las citas por teléfono o prefieres hacerlo *online*?

Una vez que tengas las respuestas a estas preguntas, ponte en contacto con el centro de salud y pide que hagan los ajustes necesarios. Puedes pedir que te asignen una persona de contacto que lo gestione por ti.

Sobre una alimentación equilibrada

Una dieta equilibrada requiere planificación, ya que hay que dedicar tiempo tanto a comprar como a cocinar, por lo que hay que buscar tiempo para ello. Estas son algunas preguntas que te puedes hacer sobre tus preferencias:

- ¿Crees que sería mejor para ti dedicar un día (por ejemplo, un domingo) a comprar y cocinar para la semana, o crees que sería mejor introducir la tarea de cocinar como una rutina diaria?
- ¿Qué frutas y verduras te gustan más? ¿Puedes encontrar recetas que las incluyan? ¿De qué otras formas puedes incluirlas en tu dieta?
- ¿Has pensado en compartir las comidas con tus compañeros/as de piso? Puede ser más económico y también una buena forma de compartir la responsabilidad.

Sobre el uso responsable de alcohol

Piensa en las situaciones en las que puedes sentir la tentación de beber más de lo que te gustaría:

- ¿Te resulta más cómodo salir en grupos pequeños o en grupos más grandes?
- ¿A qué tipo de lugares te resulta más fácil ir?
- ¿Te gustan los lugares ruidosos o tranquilos; las luces brillantes o la iluminación suave?

Una vez que sepas qué es lo que te hace sentir más a gusto, piensa en cómo puedes explicárselo a tus compañeros/as de piso o a tus nuevas amistades. Puede resultar difícil explicarlo a los demás, pero la mayoría de la gente quiere que las personas con las que están se sientan felices y se lo pasen bien.

Sobre los hábitos de sueño

Antes de ir a la universidad puedes pensar en la rutina que sigues para acostarte en casa y en lo que te ayuda a dormir bien. Una vez que tengas una idea clara de lo que a ti te funciona, lo siguiente es pensar cómo puedes replicarlo en la universidad. ¿Hay algo que puedas llevarte que te ayude en la transición a la universidad?

Si vas a compartir alojamiento con otras personas, piensa a qué tipo de acuerdo podríais llegar en relación con los niveles de ruido y establecer períodos de silencio durante la noche. Lo ideal es encontrar un punto de equilibrio entre las necesidades de todas las personas convivientes.

Sobre la práctica de ejercicio y deporte:

A veces es difícil conseguir una rutina de ejercicio. Estas son algunas cosas que puedes tener en cuenta cuando empieces:

- ¿Te gustan los deportes de equipo, las clases grupales o prefieres hacer ejercicio por tu cuenta?
- ¿Disfrutas del ejercicio al aire libre o prefieres un gimnasio?
- Si no te gustan los deportes activos, ¿has considerado la posibilidad de simplemente caminar? Prueba a ir andando a la universidad por una ruta más larga, o establecer una rutina para caminar a un lugar concreto al menos 3 veces a la semana.
- En cuanto a tu horario semanal, ¿hay espacios entre las clases que podrías utilizar para hacer ejercicio, aunque sea por períodos cortos?



El manejo del dinero

Esta sección ofrece una visión general de cómo gestionar tu dinero.

Contexto

Puede que vayas a administrar tu propio dinero por primera vez o que lleves años haciéndolo. Las preocupaciones económicas, sumadas a las exigencias del curso, pueden resultar una combinación difícil. Para evitar endeudarse y preocuparse por el dinero, es importante que aprendas a elaborar tu presupuesto y a ajustarte a él.

¿Qué hago a continuación?

Elabora un presupuesto para todos tus gastos y esfuérzate por ajustarte a él.

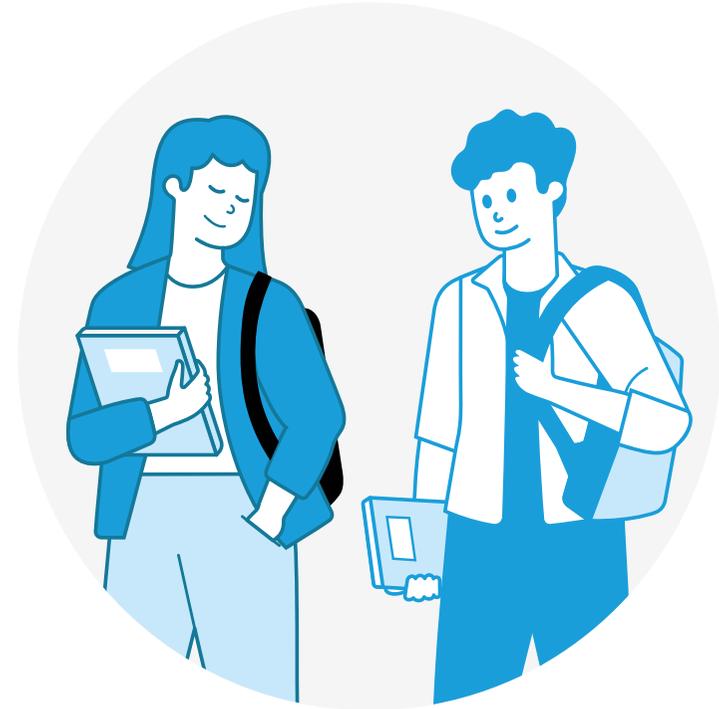
Algunas recomendaciones prácticas

- Puedes utilizar aplicaciones o sitios web para calcular y organizar tu presupuesto.
- Utiliza el sistema de préstamo de libros de la biblioteca en lugar de comprar todos los libros recomendados por el profesorado. No obstante, habrá algunos libros que tengas que comprar porque son clave para la asignatura. Pregúntales qué libros te recomiendan comprar y cómpralos de segunda mano. Cuando ya no los necesites, véndelos para recuperar la inversión.
- Gastos relacionados con la asignatura: muchos/as estudiantes subestiman lo que van a gastar en el material necesario para cada asignatura (por ejemplo, en imprimir, en material artístico, equipos, etc.). Asegúrate de incluir estos gastos en tu presupuesto desde el principio.
- Compara precios.
- Intenta comprar alimentos frescos y prepara tus propias comidas en lugar de comprar comidas precocinadas. Es más barato y saludable. Hay muchas webs con recetas fáciles y baratas, ¡pruébalas!

- No subestimes lo que vas a gastar en cosas para la casa, como productos de limpieza y de aseo, que son caros.
- Intenta utilizar el transporte público.
- Incluye en tu presupuesto los gastos de internet, teléfono y otros servicios si no están incluidos en tu alojamiento.
- Deja aproximadamente un 10% de tu presupuesto para gastos imprevistos (reparaciones del portátil, cambio de electrodomésticos, etc.), o para gastos adicionales en otras partidas del presupuesto.
- No olvides las deudas: devuelve el dinero que debas lo antes posible para que no se acumulen.

★ **Cuestiones a tener en cuenta:**

- ¿Te has olvidado de incluir algún gasto en el presupuesto?
- ¿Puede tu presupuesto cubrir realmente todos los gastos sin tener que trabajar o contraer una deuda?
- ¿Tienes una reserva de emergencia que puedas utilizar para gastos imprevistos?



Las clases en la universidad



4

Es difícil saber cómo es una clase universitaria hasta que no has estado en una. Incluso si has asistido a alguna como parte de tu visita a la universidad, no son exactamente igual que en la realidad, porque la gente se comporta de manera diferente en esos eventos y ahí no suele ser necesario tomar apuntes.

¿Cómo son las clases?

La forma de impartir las clases en la universidad puede ser muy diferente al colegio o al instituto, especialmente en los grupos grandes. Estos consejos te ayudarán a aprovecharlas al máximo.

Contexto

Es difícil saber cómo es una clase universitaria hasta que no has estado en una. Incluso si has asistido a alguna como parte de tu visita a la universidad, no son exactamente igual que en la realidad, porque la gente se comporta de manera diferente en esos eventos y ahí no suele ser necesario tomar apuntes.

Mantenerse al día con la toma de apuntes, estar en un grupo grande y lidiar con los estímulos sensoriales puede ser difícil, al igual que el contenido de las clases. Hay estudiantes que disfrutan mucho de las clases, ya que les brinda la oportunidad de aprender más sobre un tema que realmente les interesa de la mano de una persona experta en la materia.

¿Qué hago al respecto?

Piensa en las habilidades de afrontamiento que podrían resultarte útiles para aquellos aspectos de las clases que te puedan resultar más difíciles.

Algunas recomendaciones prácticas

En la toma de apuntes

- No es posible escribir todo lo que se dice, por muy bien que se te de la taquigrafía (aunque no está de más que practiques esta habilidad).
- No tiene ningún sentido copiar exactamente lo que hay en las diapositivas: resumir el contenido sirve como estrategia de repaso. Esto es porque resumir el contenido requiere procesar el contenido de forma activa, y esto facilitará que lo recuerdes más adelante.

- Si tienes acceso a las diapositivas antes de la clase, puedes imprimirlas dejando suficiente espacio para tomar apuntes junto a ellas (por ejemplo, imprimiendo 3 ó 4 diapositivas por página).
- Intenta escribir lo que piensas sobre los contenidos, de forma reflexiva, así como los puntos más importantes de lo que se está diciendo.
- Los esquemas y gráficos, ya sean hechos a mano o con el portátil, pueden resultar muy útiles para mostrar cómo se vinculan las ideas y pueden adaptarse mejor a tu forma de pensar que escribir párrafos completos.

Horarios y duración de las clases

- Las clases no siempre comienzan a tiempo, pero es mejor asumir que lo harán. Si puedes, llega temprano, ya que así no te perderás nada y podrás instalarte en un lugar cómodo antes de que comiencen.
- A veces es inevitable llegar tarde. Si no se permite la entrada una vez empezada la clase, se debe notificar esta norma con antelación. Si vas a acceder tarde a la clase, entra lo más silenciosamente posible. Puede que la situación te produzca nerviosismo, pero piensa que a la mayoría de las personas presentes no les va a importar y siempre es mejor no perderse la clase completa. De igual manera, si necesitas salir antes de lo previsto, intenta hacerlo de forma sigilosa.
- Es posible que haya estudiantes que lleguen tarde o necesiten salir temprano. Esto puede distraerte momentáneamente, no te preocupes.
- Si llegas demasiado temprano al aula, es posible que la clase anterior aún no haya terminado o que te veas atrapado entre el montón de personas que salen de esa aula. Si tienes la posibilidad, familiarízate con los horarios y con los momentos de entradas y salidas de clase, para que no te pille por sorpresa.
- Si tienes tiempo, ve al baño antes de empezar la clase. Suena obvio o incómodo, pero las clases pueden durar mucho y no siempre hay descansos (y si los hay, puede haber colas en el baño).
- Si eres una de las primeras personas en entrar en el aula, podrás elegir dónde sentarte (puedes pensar dónde te resulta más cómodo, quizás en un asiento al lado del pasillo para poder salir en caso de necesidad).
- Si sentarte en las primeras filas te ayuda a concentrarte, hazlo.

A la hora de preguntar

- A menudo habrá oportunidad de formular preguntas (el/la profesor/a suele preguntar si hay dudas durante o al final de la clase). Puedes escribir tu pregunta para tenerla a mano, y realizarla al final.
- Si vas a hacer una pregunta de interés general (por ejemplo, pedir la aclaración de un concepto), intenta hacerlo públicamente.
- Si vas a hacer una pregunta más relativa a tu comprensión de un tema o tarea, es mejor que la realices de forma más privada: al finalizar la clase, por correo electrónico a tu profesor/a o en una tutoría.

Informar al profesor sobre el diagnóstico de autismo

Puede ser oportuno comentarle al equipo docente, bien en persona o por correo electrónico, que tienes autismo, de qué forma puede afectarte y qué tipo de ajustes crees que podrían ayudarte en el desempeño de la asignatura, incluso si crees que ya lo saben.

“El primer año me perdí muchas clases y a veces tenía que salir de alguna clase porque sentarme rodeado de gente, sin moverme, a menudo en una sala sin ventanas y con luz no natural me provocaba mucha ansiedad. Como el profesorado lo sabía, no les importaba y sabían que no estaba siendo maleducado”. Estudiante de último año.

“Me iba de las clases si el bullicio se volvía intolerable”. Estudiante anónimo.

★ Aspectos a tener en cuenta

- ¿Prefieres leer la documentación en papel u *online*?
- ¿Qué te ayuda a concentrarte en lo que está diciendo tu profesor/a cuando están sucediendo otras cosas alrededor?
- ¿Te sientes bien pidiéndole a tu profesor/a que utilice el micrófono, aunque el resto diga que no hace falta o si el/la profesor/a empieza a hablar en voz baja?
- ¿Te sientes a gusto preguntando a tu profesor/a si puedes grabar la clase?
- Si tienes que salir antes de una clase (por una cita, o porque necesitas ir un rato a un lugar tranquilo), ¿cómo lo haces?
- ¿Sabe el equipo docente y tus compañeros/as de clase que tienes autismo?
¿Crees que podría ayudar que lo supieran?



¿Cómo son los seminarios?

Los seminarios son una oportunidad para analizar temas en un formato más reducido que el de una clase magistral, y para identificar y resolver cualquier pregunta que pueda haber surgido después de las clases. Esta sección analizará cómo prepararse y qué esperar de un seminario.



Contexto

¿Qué es un seminario?

Un seminario es generalmente una reunión de un grupo pequeño, en el que estudiantes y tutor/a discuten un tema concreto de la asignatura. Puede estar directamente relacionado con un tema de una clase ya impartida, o puede tratarse de una sesión sobre un tema que puede ser relevante para ampliar los conocimientos del alumnado.

¿Qué se hace en los seminarios?

Normalmente, el/a tutor/a comunica un tema o una lectura que el alumnado tendrá que preparar antes del seminario. Con el fin de aprovechar al máximo la experiencia, puedes aprovechar la oportunidad para investigar un poco o leer el texto en cuestión y preparar tu contribución al debate.

Hay estudiantes a quienes les resulta incómodo hablar en público y expresar sus opiniones, especialmente al principio de sus estudios. En tu caso, si has informado sobre tu diagnóstico de autismo, tu profesor/a podrá hacer algunos ajustes razonables para que te resulte más fácil participar (por ejemplo, utilizar una presentación PowerPoint para exponer tu trabajo en lugar de hablar directamente en público). No obstante, a veces el profesorado no está informado, por lo que puedes plantearte informarles.

El rol del profesorado durante los seminarios no es impartir una clase al uso, sino incentivar y facilitar el debate entre el alumnado.

¿Por qué son importantes los seminarios?

Los seminarios te permitirán:

- Explorar temas con mayor profundidad.
- Aprender de otras personas.
- Compartir ideas.
- Obtener diferentes perspectivas y puntos de vista.
- Aclarar dudas.
- Explorar el vocabulario y la jerga de la carrera que cursas.
- Practicar el debate y los turnos en las conversaciones.
- Mejorar el nivel de reflexión, gracias a la combinación efectiva de lectura independiente y el debate en grupo.



¿Cómo podría afectarme un seminario?

Los resultados de los seminarios pueden ser bastante abiertos e impredecibles. Aunque el/la profesor/a puede intentar seguir una agenda durante la sesión, es probable que no sea una clase estructurada. Esto puede resultarte preocupante.

Es importante que te des cuenta de que probablemente haya más estudiantes que pueden estar experimentando las mismas preocupaciones y dificultades que tú. Esto suele ser útil, porque te ayuda a poner tus preocupaciones en perspectiva y a comprender las reacciones de los demás.

Participar en los seminarios te ayudará a desarrollar habilidades que no solo son útiles en el ámbito universitario, sino que también podrás utilizar más adelante cuando empieces a trabajar. Estas son las llamadas “habilidades transferibles”:

Escuchar.

Negociar.

Liderazgo.

Trabajo en equipo.

Comunicación oral.

Turnos: cuándo decir algo y cuándo callar.

Asunción de responsabilidad.

Intercambio de conocimientos.

Gestión del tiempo.

Desarrollo de argumentos.

Colaboración con personas de diferentes entornos.

Manejo de opiniones contradictorias.

Producción y uso de ayudas visuales.

¿Qué hago a continuación?

Aprovecha la asistencia a los seminarios de las diferentes asignaturas, ya que te ofrecen la oportunidad de profundizar sobre un tema.

Algunas recomendaciones prácticas

- Asegúrate de saber en qué grupo de seminario te toca.
- Verifica el horario y lugar de los seminarios (estas dos variables pueden cambiar de un seminario a otro).
- Familiarízate con el aula de los seminarios (quizá puedas visitarla con antelación, cuando no se esté utilizando).
- Asegúrate de tener copias de todo lo que hay que leer con suficiente antelación.
- Escucha las ideas y opiniones de los demás estudiantes.
- Si crees que te va a costar mucho participar oralmente en la sesión del seminario, comunícaselo al profesor/a con antelación y valorad la posibilidad de un ajuste razonable (como hacer la presentación en formato PowerPoint).
- Puedes hacer una investigación independiente sobre las nuevas ideas que vayan surgiendo en los seminarios.

Aspectos a tener en cuenta

- ¿Qué debo hacer para prepararme para el seminario?
- ¿Está disponible *online* el material de lectura previo?
- ¿Tengo claro dónde y cuándo es el seminario?
- ¿Puedo presentar mi investigación utilizando un apoyo en formato visual?
- ¿Puedo presentar mi investigación en formato visual? (PowerPoint, mapas conceptuales, etc.)
- ¿Sé de alguien más que esté en mi grupo del seminario, para poder preguntarle algún detalle de antemano si lo necesito?
- ¿Conoce mi profesor/a mi diagnóstico de autismo? ¿Me parece oportuno informarle al respecto?

¿Cómo son las sesiones de laboratorio?

En carreras técnicas o de ciencias, como Informática, Química, Física, Biología, Farmacia o en una Ingeniería pasarás mucho tiempo en un laboratorio. Aunque normalmente estarás centrado/a en un proyecto concreto, también puedes participar en los debates y otras tareas de grupo como los seminarios tradicionales.

Contexto

En muchas carreras, especialmente en las de ciencia, tecnología e informática, las sesiones de informática y laboratorio son parte esencial del currículo académico.

En estas sesiones, aprenderás sobre el uso efectivo y seguro de nuevas tecnologías y herramientas digitales. Esto puede incluir diseñar en Photoshop, diseñar códigos de programación, trabajar con máquinas virtuales en simulaciones de seguridad, preparar ADN o utilizar un equipo de análisis genético. Hay estudiantes para quienes este tipo de talleres informáticos y sesiones de laboratorio pueden resultar bastante estresantes, sobre todo al principio. Esto puede deberse a que tengas que manejar equipos, software o terminología que son nuevos para ti, o a que te cueste seguir el ritmo de la sesión.

¿Cómo podrían afectarme las prácticas de laboratorio?

Algunas de las características del autismo pueden afectarte en los siguientes aspectos:

- La forma en la que organizas tu tiempo antes, durante y después de una sesión de laboratorio.
- El ruido de los equipos y las personas en la sala.
- El trabajo en parejas o en grupos más grandes.
- El/la profesor/a moviéndose por la sala para ver cómo avanzan los/las estudiantes.
- El estrés de un plazo de entrega inminente.

Es probable que el/la profesor/a proporcione documentación escrita para la sesión. Puede ser útil que intentes conseguir una copia antes de la sesión, lo que te permitirá anticipar y familiarizarte con el contenido.

En algunos casos, la sesión puede realizarse visionando un vídeo pregrabado por el/la profesor/a, dejando que el alumnado trabaje a su ritmo, otros pueden mostrar el proceso y luego dejarte que apliques lo aprendido a una tarea.

Una manera de minimizar el posible estrés es asegurarte de tener a mano todo el equipo necesario (sobre todo si tienes que llevar tu propio equipo). Puede que necesites auriculares o una tableta gráfica, por ejemplo.

¿Qué hago a continuación?

Asegúrate de que sabes el lugar y la hora de las sesiones de prácticas y cómo puedes prepararlas por anticipado.

Algunas recomendaciones prácticas

Estar preparado/a

- Antes de la primera sesión de laboratorio, familiarízate con la sala y cómo llegar. Haz la ruta varias veces y busca puntos de referencia que te ayuden a llegar.
- Habla con tu profesor/a antes de la primera sesión y averigua cómo se impartirá la clase. Puede que:
 - Tu profesor/a lo explique y luego cada estudiante haga alguna tarea relacionada.
 - Tu profesor/a lo explique y cada estudiante lo siga en ese mismo momento.
 - Se trate de un tutorial grabado en vídeo previamente.
- Si la documentación está disponible antes de la sesión, descárgala o imprímela.
- Asegúrate de tener todo el material y equipo necesarios antes de la sesión.
- Comprueba cuál es el mejor momento para hacer preguntas: durante la sesión, o en un descanso.

Pedir ayuda

- Si no comprendes lo que te está explicando tu profesor/a, o si te resulta difícil seguir el ritmo de la clase, es importante que se lo comuniques. La forma de hacerlo dependerá del formato del taller. Tu profesor/a te puede invitar a hacer preguntas mientras imparte la lección, o puede preferir que las preguntas se formulen durante una pausa.
- Es una buena idea consultar con tu profesor/a si estás dosificando adecuadamente el esfuerzo en las distintas tareas del laboratorio (en ocasiones podemos centrarnos demasiado en detalles que no son necesarios, por lo que es útil comprobar este aspecto de vez en cuando).
- Si tu profesor/a todavía no sabe que tienes autismo, habla con él/ella si sientes que necesitas una pausa.

“Pausa”

- Analiza con tu profesor/a las posibles estrategias para situaciones en las que te sientas sobrecargado/a. La sobrecarga podría producirse por estímulos visuales, ruido, la cantidad de trabajo que se espera de ti, cansancio, etc.
- Algunas soluciones a la sobrecarga pueden ser: apoyar la cabeza en la mesa durante unos minutos, salir de la habitación y encontrar un espacio tranquilo o navegar por un sitio web conocido durante unos minutos. Es necesario que averigües cuáles son las estrategias que mejor te funcionan.

Aspectos a tener en cuenta

- ¿Dónde puedes averiguar qué equipo necesitas llevar?
- ¿Hay documentos disponibles antes de la sesión?
- ¿Puedo preguntar al tutor si las preguntas se hacen durante la presentación de la sesión o al final?
- ¿Qué puedo hacer si empiezo a quedarme rezagado/a durante una sesión?
- ¿Cómo puedo hacer una pausa lejos del ordenador o de los materiales si empiezo a sentirme abrumado/a?
- ¿Hay que realizar o completar alguna tarea después de la sesión?

¿Cómo es el trabajo en grupo?

¿Cómo es el trabajo en grupo?

Trabajar en grupo con más estudiantes es parte integral de la universidad. A muchas personas les gusta y para otras es un verdadero problema.

Contexto

A algunas personas con autismo les resulta útil trabajar en grupo porque les permite desarrollar las habilidades que necesitarán para sus trabajos y para la vida social más adelante. En cambio, a otras personas les resulta muy difícil, sobre todo si creen que están trabajando más que los demás, aunque esto no es algo que les suceda únicamente a las personas con autismo.

No existe una manera perfecta de crear un grupo para asegurarse su buen funcionamiento, por eso es difícil también para equipo docente, pero familiarizarse con el trabajo en grupo es algo que merece la pena y que además resulta muy importante en algunas asignaturas. Además, te resultará muy útil a lo largo de la vida (por ejemplo, cuando tengas un empleo).

¿Qué experiencia tienes con el trabajo en grupo?

Intenta recordar los momentos buenos y también aquellos que te resultan más difíciles. Si has tenido problemas en algún grupo, es normal que te preocupe, pero la ansiedad anticipatoria suele ser peor que la propia realidad. En tu opinión, ¿qué es lo bueno y qué es lo malo de trabajar en grupo?

¿Con quién voy a trabajar?

A veces se te asigna a un grupo al azar, a veces tu profesor/a creará grupos heterogéneos, y en otras ocasiones tú podrás escoger a tus compañeros/as de grupo. Todos los tipos de grupos tienen sus pros y sus contras:

- Los grupos creados aleatoriamente (o por características como el apellido) pueden parecer más justos, pero también pueden convertirse en grupos muy desiguales si no existe una buena combinación de habilidades e intereses.
- En los grupos de habilidades mixtas, donde los/las estudiantes más competentes se distribuyen entre los diferentes grupos, la persona más capaz puede terminar haciendo la mayor parte del trabajo y mejorando las notas de los demás, o al menos puede sentir que eso es lo que está ocurriendo.
- Los grupos creados por los/las propios/as estudiantes pueden resultar fortalecedores porque permiten trabajar con personas que ya conoces y te caen bien, aunque suponen una dificultad para quienes sean menos populares, y además no implica que, desde un punto de vista técnico, se cree el grupo más fuerte.

Lo ideal sería trabajar con personas en función de sus puntos fuertes y que el grupo incluya varias habilidades y preferencias diferentes, pero esto significa que hay que saber cuáles son esos puntos fuertes y que cada persona tiene que contar bien lo que le gusta, lo que se le da bien y cuáles son sus expectativas sobre el grupo y la tarea.

Maximizar las fortalezas

Todas las personas tienen roles preferidos: algunas son líderes naturales y consiguen que las cosas se hagan, otras son muy creativas y destacan aportando ideas muy buenas haciendo el seguimiento de los temas tratados, o potenciando la cohesión grupal, diseñando diapositivas, presionando para que se terminen los encargos, o hablando en público. La mayoría tienen una mezcla de talentos y preferencias, y también de habilidades que necesitan mejorar.

¿Cómo podría afectarme un trabajo en grupo?

Algunos estudiantes con autismo disfrutan del trabajo en grupo porque les permite trabajar con otros/as con apoyo y un objetivo común, algo que les resultará útil más adelante en sus relaciones sociales y laborales. A otros, en cambio, les preocupa mucho. En cualquier caso, la mayoría de las asignaturas

incluyen el trabajo en equipo y es mejor ser proactivos para poder aprovechar al máximo la experiencia.

Saber en qué eres bueno/a y ser capaz de expresarlo bien, sin ser arrogante, es una parte importante del trabajo con los demás. También es importante saber qué no se te da tan bien, para que puedas intentar mejorarlo. Seguramente intentes evitar los roles en los que esas son las características principales o, por el contrario, prefieras asumirlos para tener la oportunidad de convertir tu debilidad en una fortaleza con el apoyo de los otros miembros del grupo.

Es mejor ser muy específico/a e indicar en qué roles y con qué funciones te sientes más o menos a gusto. Decir simplemente que algo se te da bien o mal, o que algo te encanta o lo odias, sin tener una idea clara de qué relación tiene con el grupo y la tarea, no ayuda a nadie. Intenta ver cómo puedes trabajar con ese elemento, o evitarlo, y díselo a los demás.

¿Qué hago a continuación?

Dedica el tiempo que necesites a pensar en tus fortalezas y debilidades y comunícaselas a tus compañeros/as de grupo.

Solicita una tutoría para comentar estos aspectos con tu profesor/a.



📍 Algunas recomendaciones prácticas

- Si informas al grupo de que tienes autismo y cómo te afecta, intenta hacerlo de forma tranquila y constructiva.
- Crea una lista con dos columnas. Una con las cosas que más te preocupan del trabajo en grupo (columna izquierda) y otra con las estrategias que podrías usar para resolver estos problemas (columna derecha). Te dejamos un ejemplo a continuación:

Cosas que me preocupan de trabajar en grupo	Estrategias que tengo para resolver este problema
Que me toque a mí hacer todo el trabajo.	Podemos repartirnos el trabajo antes de empezar y dejar por escrito qué parte va a hacer cada uno.
Quedarme sin equipo.	Puedo preguntar por el grupo de WhatsApp quien no tiene equipo todavía o en qué equipo hay huecos. También puedo hablar con el profesor/a para que me ayude a situarme en un equipo.

- Muestra esta lista a alguien de confianza para que te ayude con el diseño de estrategias.

- Ahora haz otra lista con dos columnas, indicando tus fortalezas y debilidades, y piensa cómo las compartirás con otros miembros del grupo. Te dejamos un ejemplo a continuación:

Mis fortalezas	Mis debilidades	¿Cómo le transmito esta información a mis compañeros?
Analizo y resumo muy bien la información.		Puedes intentar elegir la parte del trabajo que tenga más que ver con este tema.
Si alguien necesita ayuda con algo siempre me muestro abierto/a a ayudarles.		Cuando alguien muestre dificultad con una tarea puedes intentar ayudarles a resolverlo.
	No soy productivo/a cuando tengo que trabajar presencialmente con otra gente.	Si no te encuentras cómodo/a con la situación puedes preguntarles si les parecería bien que trabajaras tú en tu parte y luego juntaros para poner todo en común.
	Me pongo muy nervioso/a cuando se acercan las fechas de entrega y el trabajo todavía no está acabado.	Cuando sepáis la fecha de entrega podéis poner os una fecha antes (como una semana) para tener todo listo, o al menos casi listo.

★ Aspectos a tener en cuenta

Estas son algunas cosas de las que puedes hablar con tu asesor en cuestiones de discapacidad y con tu tutor/a personal. Algunas te servirán de práctica, y otras tendrás que justificarlas:

- Comunicar al grupo que tienes TEA y cómo te afecta.
- Sería idóneo que todos los miembros del grupo expusiesen en qué creen que son más hábiles y menos hábiles, y discutir sobre ello.
- Establecer reglas básicas para el trabajo en grupo y la comunicación, como con qué frecuencia os reuniréis o escribiréis por correo electrónico, los plazos internos, etc.
- Supervisión adicional para el grupo al principio del trabajo.
- Encontrar un compañero/a de estudio dentro del grupo.
- Concertar reuniones estructuradas presencialmente u *online* para que los miembros del grupo se conozcan mejor.

Algunas preguntas que puedes hacerte y estrategias que puedes plantearte:

- ¿Cómo se decide quién es el líder y quién hace qué?
- ¿Cómo dividirías el trabajo de manera justa?
- ¿Cómo puedes evitar que la gente se entrometa y siga con el trabajo sin molestar a nadie?
- ¿Qué pasa cuando alguien no se presenta o no hace su parte dentro del plazo? ¿Sería útil tener un plan B?
- ¿Qué pasa si los miembros del grupo son vagos/as o no son muy buenos/as?
- ¿Cómo gestionas los plazos de entrega?
- ¿Cómo puedes gestionar de forma proactiva las expectativas y afrontar mejor las cuestiones que te preocupan desde el principio?
- ¿Cuándo debes hablar con tu profesor/a sobre los problemas y qué necesitas hacer antes de recurrir a él o a ella?

¿Qué son las evaluaciones y cómo superarlas?

Esta sección analizará diferentes formas de evaluación. Te dará algunas ideas prácticas sobre cómo prepararte para ellas y cómo sacarles el máximo partido.

Contexto

Las evaluaciones son el medio por el cual el profesorado mide tu progreso en las asignaturas, te da su opinión al respecto y te proporciona calificaciones que te permitirán pasar de curso. Hay distintos tipos de evaluaciones, unas informales y otras formales.

Evaluaciones informales

- Normalmente no cuentan para la nota final.
- Suelen ser una crítica constructiva sobre un módulo o tema, una publicación en un foro que invita al alumnado a comentar y debatir, un diario de reflexiones o el primer borrador de un trabajo. La idea es fomentar el aprendizaje e introducir mejoras.

Evaluaciones formales

- Suelen darse al final de un proyecto o de un módulo y cuentan para la nota final.
- Pueden tener distintos formatos: examen, trabajo o proyecto final, dossier de trabajos, presentación final, etc.
- Para que el sistema de calificación sea justo, tus profesores/as utilizarán una serie de criterios de referencia:
- Los **objetivos de aprendizaje** describen lo que se supone que debes saber y poder hacer al final de un módulo. Un ejemplo de un objetivo de aprendizaje podría ser "Aplicar habilidades organizativas que faciliten una respuesta eficiente a estudios independientes y dirigidos y al trabajo en equipo".

- Los **criterios de evaluación** identifican la forma en la que el trabajo es evaluado con relación a los resultados de aprendizaje definidos. Un ejemplo de criterios de evaluación podría ser "La capacidad de comunicarse de forma clara y coherente en formas visuales y verbales".

Es importante saber los objetivos de aprendizaje y los criterios de evaluación a la hora de empezar el curso y esto lo puedes encontrar en las guías docentes de cada asignatura, las cuales están siempre disponibles en las páginas web de la universidad.

¿Cómo podría afectarme la evaluación?

Aunque es normal sentir cierta inquietud ante las evaluaciones, es importante que recuerdes que son una herramienta para que el profesor/a pueda darte su opinión sobre tu evolución, lo que te permitirá mejorar tus conocimientos y avanzar.

"Yo necesitaba ayuda para organizarme de cara a un trabajo de investigación".

Estudiante.

"Era difícil entregar los trabajos a tiempo y presentarlos delante de otras personas".

Estudiante.

Sabemos que para un gran número de estudiantes con TEA una de sus principales dificultades a la hora de enfrentarse a un examen es organizarse para estudiar, es decir, dedicar un poco de tiempo cada día durante un período largo.

Los nervios también pueden jugar una mala pasada durante una evaluación o examen, especialmente si hay ruidos que distraen en el aula.

Con los trabajos del curso las dificultades pueden ser similares, la organización del tiempo para no tener que hacer todo con prisas cuando se acerca el plazo de entrega es todo un reto. También es importante saber cuándo dejar de trabajar en un proyecto, para lo que resulta crucial que tu tutor/a te vaya diciendo cómo vas con tu trabajo.

Este tipo de comentarios o *feedback* proviene de diversas fuentes y te indicarán diferentes formas de mejorar. El equipo docente ofrece tutorías, que son una oportunidad para hablar de lo que te preocupe o pedir consejo para seguir avanzando. A veces las indicaciones pueden parecer contradictorias, pero aprender a responder a ellas resulta vital para cualquier estudiante.

Ajustes razonables/apoyos

Si tienes dificultades con las evaluaciones y has comunicado que tienes autismo, es importante que hables con el servicio de atención a la diversidad de tu universidad. Esto posibilitará, probablemente, que se proponga algún ajuste razonable que te permita participar en el proceso de evaluación (ejemplos de ajuste razonable: realizar una presentación en vídeo, en lugar de hacerlo en persona; poder exponer el trabajo en privado al profesor/a y no delante de toda la clase, etc.).

¿Qué hago a continuación?

Asegúrate de tener claros los criterios de evaluación al inicio de cada asignatura. Para ello, recuerda recurrir a las guías docentes.

📌 Algunas recomendaciones prácticas

- Familiarízate con las guías docentes y los criterios de evaluación de cada asignatura. Conocerlos te permitirá centrarte en ellos y trabajar para lograr unos objetivos específicos.
- Asegúrate de conocer las fechas de las evaluaciones.
- Utiliza el calendario del móvil o alguna aplicación para señalar las fechas de entrega con antelación para que tengas tiempo de preparar todo.
- Organiza tu tiempo para llegar puntual a la entrega de trabajos, exámenes, etc. Ten en cuenta los horarios del transporte público, el tráfico, etc.
- Si vas a entregar un trabajo impreso, imprímelo con tiempo por si surge alguna incidencia con la impresora.
- Si vas a realizar una presentación, asegúrate de que está en el formato adecuado y verifica que el proyector funciona.
- Pon tu trabajo a disposición de tutores/as y compañeros/as de clase. No te escondas ni te aísles.
- Si te resulta difícil pedir *feedback*, piensa en formas en las que podrías recibirlos de manera indirecta, tal vez *online* a través de un blog u otras redes sociales.

- Trata de aceptar los comentarios de manera profesional. No te lo tomes como algo personal.
- Si eres tú quien haces comentarios a alguien, hazlo de forma relacionada con el trabajo y no con aspectos personales.
- Toma nota de los comentarios y aprovecha las oportunidades de aprendizaje.

★ Aspectos a tener en cuenta

- ¿Cómo puedo fomentar los comentarios o el *feedback* sobre mi trabajo?
- ¿Cómo puedo utilizar la evaluación para mejorar mi trabajo?
- ¿Dónde encuentro detalles sobre lo que se va a evaluar?
- ¿Cuáles son las fechas de evaluación?
- ¿Dónde debo presentar mi trabajo para su evaluación?
- ¿Qué formato debe tener mi trabajo evaluable?
- ¿Con quién puedo hablar de los comentarios que me han hecho? ¿Puedo pedir una tutoría?



Cómo gestionar los exámenes

Esta sección analiza cómo gestionar los exámenes. Incluye información sobre qué esperar, cómo prepararse para un examen y consejos prácticos para ayudarte a obtener buenos resultados.

Contexto

Seguro que tienes experiencia de los exámenes del instituto. Los exámenes pueden ser escritos, prácticos u orales. La mayoría de los exámenes consisten en una serie de preguntas que tienes que contestar y son una forma de medir tus conocimientos sobre un tema en concreto. Tienen un tiempo máximo de realización y se llevan a cabo en un entorno controlado y supervisado.

Los exámenes no son el único método de evaluación durante la asignatura, ya que también se tendrán en cuenta los trabajos de grupo e individuales.

“Los exámenes solían provocarme crisis horribles. Al dar la vuelta a la página me quedaba completamente en blanco. Ahora me he dado cuenta de que el estrés no ayuda y se me da mejor gestionar los exámenes”.

Estudiante de biología.

¿Cómo pueden afectarme los exámenes?

Muchas personas con autismo dicen que durante la época universitaria los exámenes les resultan estresantes, especialmente por la preparación y por no saber cómo serán. Es importante recordar que los exámenes son solo una forma de evaluación y que la nota final de la asignatura tiene en cuenta también otros métodos diferentes.

Para el alumnado con autismo, uno de los desafíos está relacionado con organizar el tiempo de estudio para no sentir agobio por la cantidad de materia.

“Siento que necesito leer absolutamente todo lo que incluye la asignatura, incluso si me lleva un montón de tiempo. Me resulta difícil estudiar solo algunos temas”.

Estudiante de ingeniería.

Muchas personas con autismo sienten ansiedad durante el período de exámenes, especialmente por los aspectos prácticos (por ejemplo: dónde se hace el examen). Para minimizar esta ansiedad, puedes visitar con antelación los lugares en los que realizarás los exámenes.

¿Qué hago al respecto?

Además de estudiar para el examen, prepárate para enfrentarte al entorno de examinación.

Algunas recomendaciones prácticas

Antes del examen:

- A muchas personas les resulta difícil estudiar de manera selectiva y descansar de vez en cuando durante el estudio. Puede ser útil establecer un cronómetro para asegurarte de que controlas los tiempos de estudio y descanso.
- Hay estudiantes que dicen que el mindfulness o las técnicas de respiración les ayudan a relajarse antes de un examen. Hay muchos recursos que puedes probar y que te ayudarán a reducir el nerviosismo antes de la prueba.
- Si es posible, visita antes las aulas donde realizarás tus exámenes. Podrás practicar la ruta, identificar posibles distracciones e incluso intentar solicitar un asiento específico (por ejemplo, en la primera fila, o al lado de la puerta).
- Es buena idea que, para un estudio más eficaz, utilices distintos métodos: grabaciones, esquemas y mapas mentales, tomar apuntes, hacer resúmenes, etc.
- Descansa todo lo que puedas, intentando dormir entre 6 y 8 horas por la noche. Si no consigues dormir, dale a tu cuerpo la oportunidad de descansar y relajarse antes de acostarte.
- Intenta comer de forma variada y mantenerte hidratado/a.
- Si eres propenso/a a la ansiedad, no abuses del consumo de cafeína.

- Intenta hacer ejercicio a diario, aunque sea dar un paseo, para relajar los músculos tensos, liberar el exceso de adrenalina y mejorar la circulación sanguínea.

Durante el examen:

- Si sientes ansiedad al entrar al aula, practica ejercicios de respiración para mantener la calma.
- Asegúrate de estar sentado/a de forma cómoda (pies en el suelo, hombros relajados).
- Tómate tu tiempo antes de dar la vuelta a la hoja del examen para que la ansiedad inicial disminuya.
- Planifica el tiempo que dedicarás a cada respuesta. Antes de empezar a escribir, revisa cuántas preguntas tiene el examen y divide el tiempo entre ellas.
- Muchas personas con autismo dicen que se distraen fácilmente con los estímulos sensoriales, lo que puede resultar especialmente problemático durante un examen. Puedes proponer al servicio de atención al alumnado con discapacidad que te permitan realizar el examen en un aula diferente para evitar distracciones.
- Mantente hidratado/a bebiendo agua durante el examen.
- Realiza pausas breves al final de cada pregunta.
- Evita el perfeccionismo excesivo, pero comprueba la ortografía y la puntuación.
- Si te encuentras mal durante un examen, avisa al profesor/a y pregúntale si puedes salir del aula un rato. Respirar profundamente unas cuantas veces y beber agua puede ayudarte a sentirte un poco mejor.

Después del examen:

- Analiza lo que ha salido bien y no tan bien. Utiliza este conocimiento para planificar la preparación del próximo examen.
- No te critiques demasiado si crees que no has hecho un buen examen. Los exámenes son estresantes y es normal tener dudas sobre cómo te han salido.
- Sea cual sea el resultado, felicítate por lo que has aprendido y por haber hecho el examen.



Organizar tu tiempo

Contexto

Es probable que el horario universitario esté mucho más fracturado de lo que estabas acostumbrado/a, es decir, que tengas huecos entre unas clases y otras. En el colegio asistías unas horas fijas cada día y tenías descansos al mismo tiempo que los demás estudiantes. En el instituto, era un poco más complicado, quizás tuvieras descansos más largos y los horarios variaban. En la universidad esto varía aún más. Tu horario estará mucho más fracturado; puedes estar en la universidad desde la mañana hasta la tarde, pero con varios descansos de más de una hora. Por otro lado, algunos días a lo mejor ni siquiera tienes que ir..

¿Cómo me afecta esto?

Los horarios universitarios pueden provocar mucha ansiedad e incertidumbre para los nuevos estudiantes, especialmente aquellos/as con autismo. Tener que adaptarse a un nuevo horario, tanto anual como para el día a día, puede ser difícil, especialmente cuando cada día es diferente.

¿Qué puedo hacer para gestionarlo?

Identifica los huecos disponibles en tu horario para aprovecharlos, ya sea para descansar o para estudiar.

Algunas recomendaciones prácticas

- Al principio, asegúrate de salir siempre con un poco más de tiempo de lo que crees que necesitas. Una vez hayas calculado cuánto tiempo se tarda en llegar a los diferentes puntos de la universidad, puedes empezar a salir a la hora adecuada.
- No sientas que tienes que trabajar en todos los descansos. Un descanso de una hora puede no ser suficiente para hacer un trabajo, por lo que a lo mejor resulta más útil aprovecharlo para descansar. A mediodía puedes aprovechar para comer, por la tarde quizás para leer un libro, navegar por internet, etc., lo que prefieras.

- Los descansos un poco más prolongados (de dos horas) son tiempo suficiente para hacer los trabajos de la universidad. El área de estudio de la biblioteca es un lugar tranquilo para sentarse y trabajar. Por otro lado, si tienes un día muy largo y con muchas actividades, quizás prefieras utilizar las dos horas para relajarte en una cafetería o para dar un paseo.

Aspectos a tener en cuenta

- 1** ¿Con cuánta antelación te gustaría llegar a los sitios?

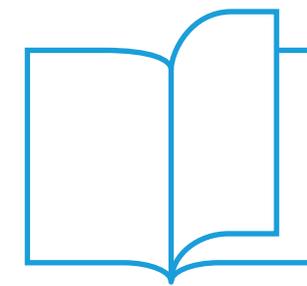
Si prefieres estar en el aula temprano, asegúrate de planificar el tiempo que necesitas para llegar.
- 2** ¿Sabes adónde vas?

Date un poco más de tiempo si es la primera vez que vas a un sitio, ya que podría ser difícil de encontrar.
- 3** ¿Has descansado hoy?

Puede resultar tentador trabajar durante los descansos, pero eso puede suponer demasiado trabajo y estrés. Asegúrate de dejar algo de tiempo durante tu jornada universitaria para relajarte.



Consejos para estudiar



5

Estudiar en la universidad implica estudiar de forma mucho más independiente que en la educación secundaria. Hay pocas horas de supervisión y se espera que tú te responsabilices de tu propio aprendizaje. Convertirse en un estudiante independiente es muy importante para obtener buenos resultados en la universidad, pero también para el resto de la vida.

Ser un/a estudiante autónomo/a

Contexto

La universidad es muy diferente al colegio y al instituto. Estudiar en la universidad implica estudiar de forma mucho más independiente que en la educación secundaria. Hay pocas horas de supervisión y se espera que tú te responsabilices de tu propio aprendizaje. Convertirse en un estudiante independiente es muy importante para obtener buenos resultados en la universidad, pero también para el resto de la vida. Requiere aprender a administrar nuestro tiempo, tener autodisciplina y ser proactivo/a.

Es importante que domines esta transición, no solo para que te vaya bien durante la carrera, sino también de cara a tu vida laboral.

Algunos estudiantes prosperan gracias a la libertad de dirigir su propio aprendizaje. Por primera vez, pueden elegir dónde y en qué temas centrar su atención. Sin embargo, al alumnado le puede costar hacer la transición a este tipo de aprendizaje.

¿Cómo puede afectarme esto?

Uno de los principales problemas que tienen muchas personas con autismo es aprender a organizar su tiempo. Algunas carreras tienen muchas clases programadas por semana, mientras que otras tienen un número inferior de horas lectivas. Resulta tentador considerar el "tiempo libre" como tiempo de ocio en lugar de dedicar ese tiempo a trabajar. Aunque los plazos de entrega y las fechas de los exámenes pueden parecer lejanos, debes prepararte para ellos durante todo el año. No se puede hacer todo en las últimas semanas previas a la fecha de entrega o del examen.

Las clases se pueden distribuir a lo largo de toda la semana en horas aisladas. Es tentador no asistir a esas clases un día cuando no hay más actividades programadas para ese mismo día, pero no acudir puede hacer que te pierdas información importante sobre el trabajo del curso, así como la oportunidad de hacer preguntas y de entender conceptos importantes.

"Los módulos avanzan muy rápido y no tengo tiempo de aprender todo lo que quisiera. Tardo en leer y escuchar y tengo mala memoria. La velocidad que llevo para terminar los proyectos y la toma de apuntes también es lenta, porque me gusta que me queden ordenados y precisos. No hay tiempo de leer bien los libros de la asignatura".
Estudiante universitario.

El profesorado no suele ir detrás de ti para que hagas tu trabajo. Tú eres responsable de estar al día y de pedir ayuda cuando la necesitas.

Una de las cosas más difíciles de hacer es elegir qué estudiar. Al contrario que en el instituto, no existe un contenido bien definido que te tengas que aprender. Puedes escoger cuánto leer y estudiar. Obviamente, cuanto más mejor, pero también tienes que saber cuándo parar.

A veces coincidirán las fechas de diferentes eventos (por ejemplo: varios exámenes la misma semana). Esto requiere una muy buena planificación del tiempo. Gestionar los plazos y tu tiempo (cuándo hacer la compra, lavar la ropa, estudiar, leer, salir) es clave para que el paso por la universidad sea un éxito.

¿Qué hago a continuación?

Prepara un plan detallado para organizar tu tiempo sabiendo que este no va a estar supervisado por el profesorado.

Algunas recomendaciones prácticas

- Al comienzo del trimestre, anota los plazos y clases programadas en la agenda.
- Desglosa las tareas grandes en tareas más pequeñas y escríbelas en la agenda, asignando un tiempo a cada una.
- Es mejor que asignes tiempo de más para las tareas secundarias. El tiempo extra que ganes podrás utilizarlo como "colchón" para tareas inesperadas.
- No olvides añadir tiempo libre para descansar y socializar.
- Utiliza los tiempos libres entre clases para leer, trabajar en equipo, repasar apuntes y documentación, ver a tus profesores/as para que te aclaren dudas, ir a talleres sobre habilidades académicas, etc.

- Hay quien ofrece mucho material de lectura y quien ofrece menos. Cuando ofrezcan mucho ¡no intentes leerlo todo! Tus profesores/as te dan una lista larga, sencillamente, para que puedas elegir.
- Si ves que tienes dificultades pide ayuda a tu profesor/a, al servicio de atención al alumnado con discapacidad, y también a compañeros/as. ¡No esperes y hazlo cuanto antes!
- Dedica tiempo de estudio a todos los temas, no solo a los que te resulten más interesantes.

★ Aspectos a tener en cuenta

- ¿Qué me ha ayudado en el pasado cuando tuve que hacer las cosas por mi cuenta y sin ayuda?
- ¿Qué habilidades tengo ya con respecto al aprendizaje independiente?
- ¿Qué aspectos del aprendizaje independiente pueden plantearme problemas?
- ¿Dónde puedo obtener apoyo para las habilidades que necesito desarrollar?



¿Cómo puede ayudarte la biblioteca?

La biblioteca no es solo un lugar donde puedes conseguir libros. Es un lugar donde puedes trabajar por tu cuenta o con otros, escapar de la sobrecarga sensorial y obtener ayuda para estudiar.

📍 Contexto

Las bibliotecas son grandes lugares no solo porque están llenas de recursos, sino porque simbolizan lo que es la universidad, el aprendizaje. Hay estudiantes que pasan muchas horas en la biblioteca y hay quienes prefieren trabajar en otro lugar. Sea la biblioteca o no el lugar en el que te sientes a gusto estudiando, seguramente tendrás que acudir a ella para tener acceso a materiales y recursos.

Un proyecto de investigación realizado en la facultad de Psicología de la Universidad de Portsmouth hace unos años demostró que existe una correlación significativa entre las calificaciones finales de cada estudiante y las visitas a la biblioteca. Por lo tanto, nuestra recomendación es que utilices la biblioteca cuanto antes y con la mayor frecuencia posible.

🗣️ ¿Cómo pueden afectarme las visitas a la biblioteca?

Muchos estudiantes con autismo señalan la biblioteca como un lugar en el que realmente se sienten a gusto, bien por ser un espacio tranquilo en el que alejarse de distracciones, o simplemente por ser un buen espacio para trabajar.

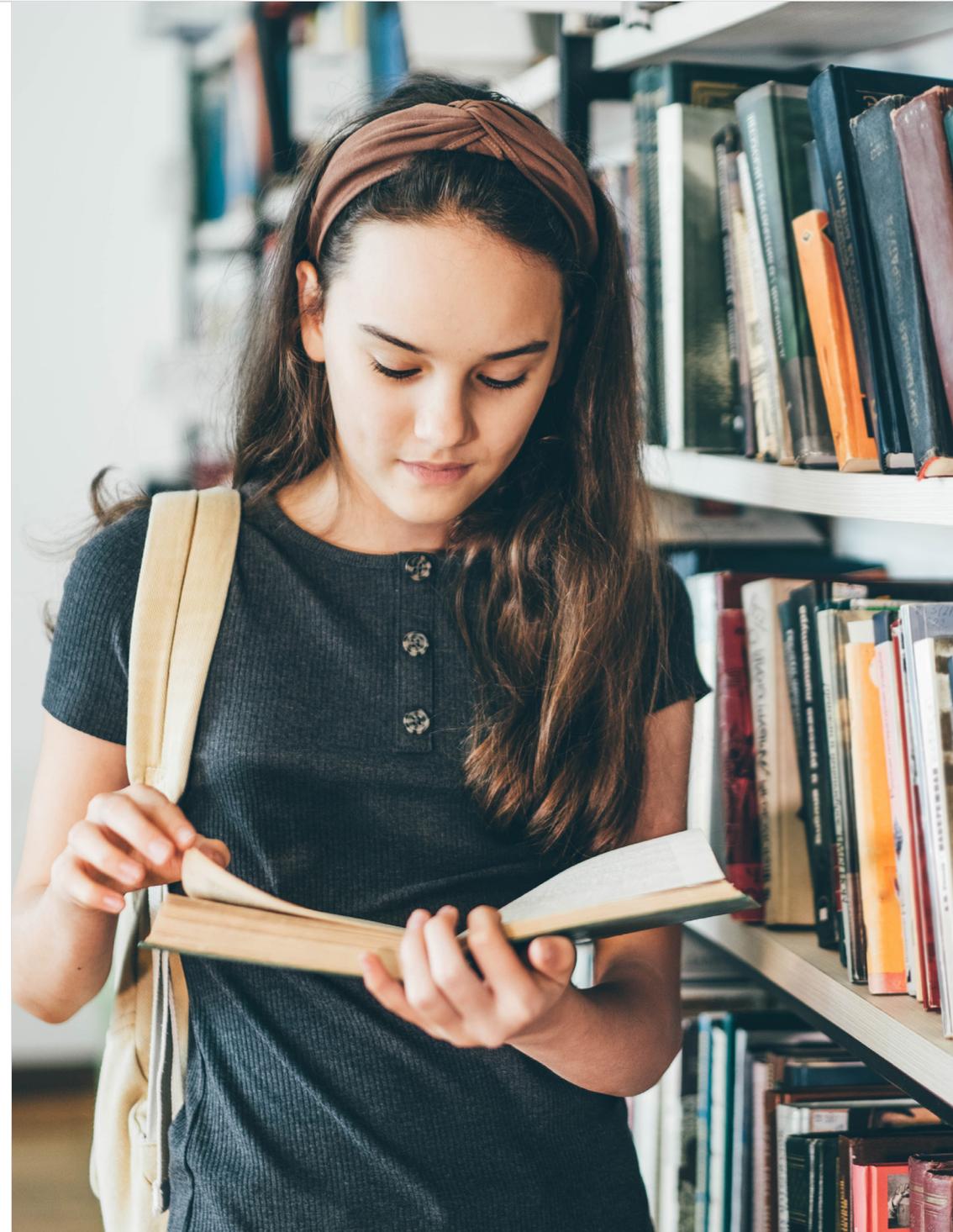
Sin embargo, a algunas personas con autismo las bibliotecas les resultan estresantes.

- “Para mí las bibliotecas son como lugares tranquilos donde puedo trabajar o simplemente ir para alejarme de todo lo demás, pero ahora va allí todo el mundo a hacer trabajos en grupo y están abarrotadas y hay mucho ruido”.
- “No me gustan las luces brillantes en los edificios grandes”.

- “Me resulta estresante tener que acceder a través de las barreras o los tornos en los que tienes que poner una tarjeta o meter un ticket y siempre me pongo nerviosa cuando tengo que pasarlos”.
- “Me resulta muy fácil perderme”.
- “Para sentirme cómoda, necesito saber cuanto antes cómo es el lugar por dentro”.
- “Antes de conocer a las personas, prefiero saber qué aspecto tienen”.
- “He tenido que pagar multas en la biblioteca porque se me ha pasado el plazo de devolución de libros”.

¿Qué apoyos ofrecen las bibliotecas?

- Hay plantas y zonas de estudio silenciosas si prefieres trabajar en silencio, y en muchas hay mesas con separadores entre cada puesto para darte más privacidad.
- También hay muchas zonas para el estudio en grupo que se pueden reservar *online*, para lo que generalmente se requiere que haya al menos 2 personas. Estas salas ofrecen una forma más tranquila y relajada de estudiar en la biblioteca.
- En la biblioteca encontrarás diferentes asientos para que escojas el que te resulte más cómodo.
- Habitualmente hay también ordenadores portátiles a tu disposición para usarlos en la biblioteca. Puedes coger uno y llevártelo para trabajar en una zona de la biblioteca más tranquila.
- La biblioteca envía un correo a modo de recordatorio a las personas que tienen libros cuyo plazo de devolución está a punto de expirar (de esta forma se ayuda a esas personas a evitar multas por no respetar el plazo, y también les permiten renovar el préstamo *online* si quieren quedarse un libro más tiempo).
- El personal de la biblioteca está ahí para ayudarte. No hace falta que les reveles tu diagnóstico de autismo, basta con que les expliques qué tipo de ayuda necesitas. Hazlo lo antes posible, para no retrasar el proceso.



¿Qué hago a continuación?

Puedes concertar una cita con la persona responsable de coordinar las necesidades adicionales de la biblioteca.

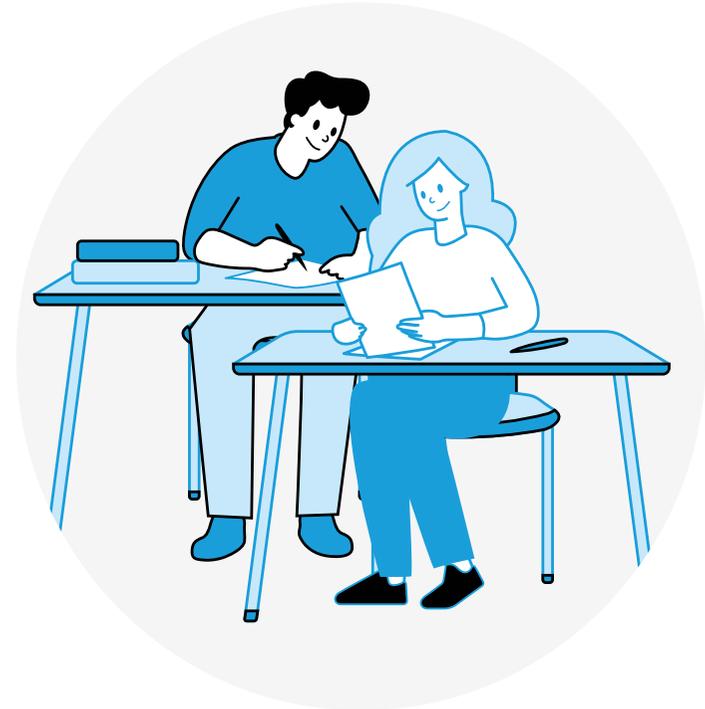
📍 Algunas recomendaciones prácticas

- Solicita una cita con el equipo de apoyo.
- Mantén una comunicación fluida con la biblioteca, puesto que tus necesidades pueden variar a lo largo del curso. Al principio es posible que necesites ayuda para orientarte en el edificio, pero más tarde puedes necesitar ayuda para localizar material de lectura cuando se acerque un plazo de entrega.
- Visita la biblioteca cuando esté tranquila, para así ver las instalaciones y cómo está organizada.

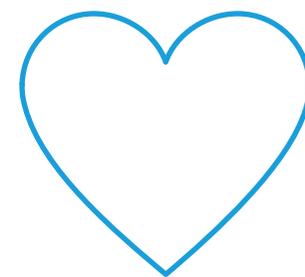
★ Aspectos a tener en cuenta

Antes de conocer al personal bibliotecario, reflexiona sobre los siguientes aspectos:

- ¿Qué apoyos te han funcionado en el pasado y qué no te ha funcionado tan bien?
- ¿Te resulta difícil leer? En caso afirmativo, ¿qué cosas pueden servirte de ayuda?
- ¿Existe algún problema o alteración sensorial que haga que te resulte incómodo visitar la biblioteca?
- ¿Crees que vas a necesitar ayuda para encontrar los recursos de la biblioteca, físicamente u *online*?



Bienestar emocional y psicológico



6

La vida universitaria puede ser agradable e interesante, pero también puede resultar difícil gestionar el cambio y adaptarse a un entorno y estilo de vida diferentes. Es muy importante mantenerse bien física, mental y emocionalmente para afrontar los retos, lograr objetivos y aprovechar al máximo la vida en la universidad.

Cuidar tu bienestar emocional

Contexto

La vida universitaria puede ser agradable e interesante, pero también puede resultar difícil gestionar el cambio y adaptarse a un entorno y estilo de vida diferentes. Es muy importante mantenerse bien física, mental y emocionalmente para afrontar los retos, lograr objetivos y aprovechar al máximo la vida en la universidad.

Es normal experimentar algunas dificultades como respuesta a las nuevas experiencias (por ejemplo: empezar la vida universitaria, gestionar exámenes, sentir soledad, etc.). Casi todo el mundo se siente estresado/a a veces y a menudo puede resultar útil hablar con amistades y familiares o utilizar estrategias de afrontamiento que hayan funcionado en otras ocasiones.

Si tus mecanismos habituales de afrontamiento no te han servido y comienzas a sentir que no puedes gestionar tu vida diaria, incluyendo la asistencia a clase y estudiar, es posible que debas solicitar algún tipo de apoyo adicional. Para ello, contacta siempre con el servicio de atención al alumnado con discapacidad.

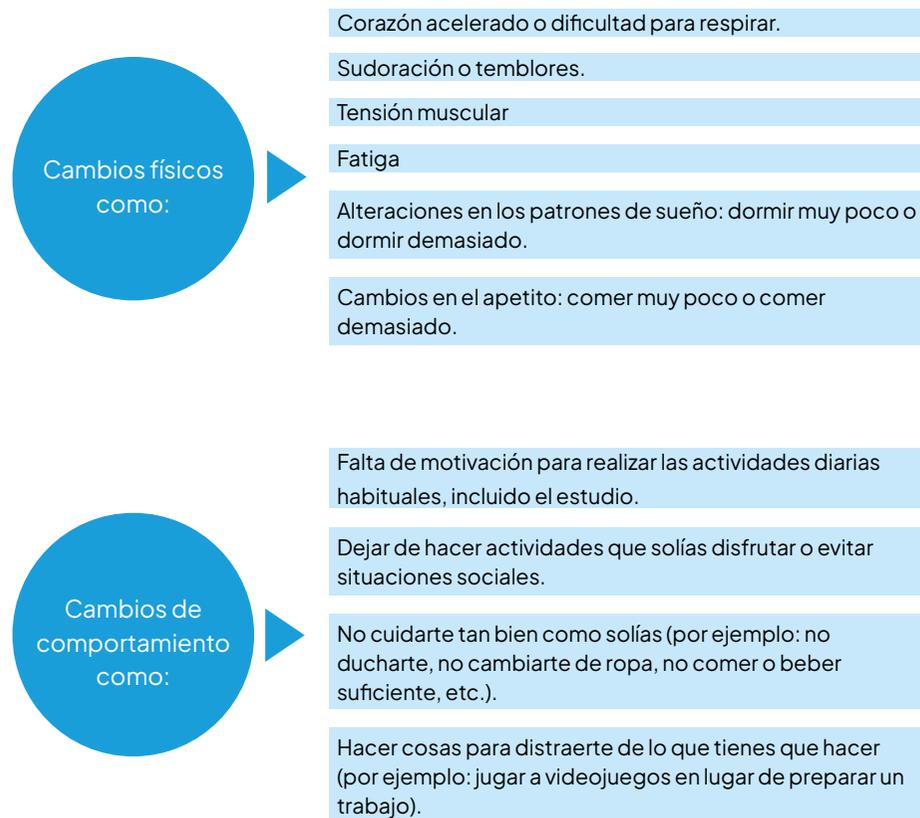
Si estás experimentando dificultades personales o emocionales, o síntomas de salud mental que afectan a tu capacidad de afrontamiento, o si tus problemas de salud mental están empeorando, puedes acudir a servicios especializados de atención psicológica que muchas veces se ofrecen desde la Universidad.



¿Cómo puede afectarme esto?

Los problemas de salud mental pueden impedir que aproveches al máximo tu paso por la universidad, por lo que es importante saber reconocer las señales que indican que se puede estar desarrollando alguno, ya que normalmente se pueden gestionar mejor si se interviene en una fase temprana.

Pide ayuda si notas cambios que afectan a tu capacidad para afrontar tu vida diaria:



Emociones no
deseadas, como
sentirte:

- Muy ansioso/a.
- Desanimado/a, desganado/a.
- Enfadado/a e irascible.
- Fatiga
- Triste, solitario/a, aislado/a.
- Avergonzado/a.

Pensamientos
no deseados
como:

- Predicciones negativas sobre el futuro.
- Pensamientos autocríticos o de autculpa.
- Pensamientos sobre hacerte daño a ti o a otros/as.

¿Qué puedo hacer a continuación?

Ponte en contacto con el servicio de atención psicológica de tu universidad tan pronto como notes que estás teniendo problemas de bienestar mental o emocional.

📍 Algunas recomendaciones prácticas

- Aprende a reconocer las señales de alarma que pueden alertar sobre tu salud mental.
- Habla con tu profesor/a si crees que tu salud mental puede estar afectando a tu rendimiento académico. No es necesario entrar en detalles si no quieres, solo explica que estás experimentando dificultades y pide asesoramiento sobre cómo minimizar el impacto en tu rendimiento académico.

★ Aspectos a tener en cuenta

Puedes plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Qué puedo hacer para sentirme bien en la universidad?
- ¿Qué me ha ayudado a controlar el estrés y a estar bien en el pasado?
- ¿Qué tipo de ayuda me funciona mejor a mí? (sesiones presenciales, apoyo online, conocer a otras personas que hayan pasado por lo mismo, etc.).
- ¿Cuáles son las primeras señales de alarma que puedo notar que me harán saber que me siento estresado/a y que puedo necesitar ayuda?
- ¿Qué señales pueden notar otros cuando necesito ayuda?
- ¿Con quién puedo hablar si necesito ayuda o dónde puedo buscarla?



Tener el día organizado (método L.C.D*)²

Aquí encontrarás un marco útil para estructurar tus actividades cotidianas.

Contexto

Comenzar la universidad puede ser emocionante y desafiante. Hay muchas cosas nuevas:

- Aprendizajes básicos: cocinar, lavar la ropa, etc. (si no vives en casa).
- Necesitas familiarizarte con una nueva forma de estudiar que requiere que seas más independiente.
- Necesitas orientarte en la ciudad y en el campus.
- Conocerás a mucha gente nueva (equipo docente, compañeros/as de piso y compañeros/as de clase).

Para muchos/as estudiantes esto es muy emocionante y estimulante, pero para algunos/as resulta bastante exigente.

¿Cómo puede afectarme esto?

Las investigaciones muestran constantemente que, para cambiar nuestro estado de ánimo, necesitamos cambiar nuestro comportamiento. Por eso, aquí ofrecemos una herramienta útil para ayudarte a cambiar tu comportamiento. Este enfoque (el enfoque L.C.d/A.C.E.) ofrece un marco que puede ayudar a construir una rutina saludable, que promoverá el bienestar y el estado de ánimo. Este plan fue diseñado para Autism Hampshire por la Dra. Abbie Tolland y Claire Murphy con un reconocimiento al Dr. Andrew Beck.

Los pilares de este enfoque son las tareas de LOGRO, CONEXIÓN y DISFRUTE.

Logro

Una buena forma de mejorar el estado de ánimo es establecer metas realistas que puedas lograr a corto plazo (es decir, sentir con cierta frecuencia que has logrado algo). El primer paso es pensar en lo que necesitas o te gustaría lograr en una semana, o al menos en un día. Al pensar en los logros, no hay respuestas correctas o incorrectas, es aquello que a ti te parezca un logro.

Las tareas de logro pueden incluir: levantarse y vestirse, comer con regularidad, tomar la medicación, hacer las tareas del hogar (como lavar los platos), hacer la compra, ver cómo están las amistades y vecinos/as, cumplir con los plazos de entrega de trabajos o de estudio, hacer ejercicio con regularidad, aprender algo nuevo durante el confinamiento, bricolaje, pintura y decoración.

Conexión

La sección de conexión trata las formas en las que te conectas con otras personas (correo electrónico, cartas, mensajes de texto, teléfono, Zoom, Facetime, Skype, etc.), con la naturaleza, con los animales y contigo mismo/a. Cuando estés pensando en esta sección, es importante pensar en las diferentes formas de conexión y si te aportan más energía y mejoran tu estado de ánimo, o si, por el contrario, resultan cansadas y agotadoras. Si alguna es importante y cansada, piensa en añadir algo agradable antes y después de hacerla.

Disfrute

En esta sección puedes pensar en las actividades que disfrutas y que puedes realizar fácilmente. Estas actividades son realmente importantes en este momento. En momentos de estrés es importante hacer más cosas de las que disfrutamos y, al mismo tiempo, seguir haciendo todas las cosas que tenemos que hacer.

Si tu estado de ánimo es bajo, esta sección puede ser muy difícil de completar. Puede parecer que todo es una batalla y que nada resulta agradable. Ese es el impacto del desánimo. Para levantarte el ánimo, puedes volver a hacer cosas que solías disfrutar. Si no recuerdas cuáles eran esas cosas, pregunta a alguien que te conozca bien. También puedes buscar otras actividades agradables, ya que probar cosas nuevas o recuperar actividades agradables será un gran logro. Esto resulta muy difícil cuando estás desanimado/a y sin ganas, por lo que, cuando lo haces, debes reconocerte ese mérito.

² En el original, A.C.E "Achievement, Connection, Enjoyment".

¿Qué hacer a continuación?

Realiza un gráfico L.C.D. adaptado a tu situación personal.

Te damos un ejemplo de cómo podría quedar:

	Logro	Conexión	Disfrute
Lunes	Ir a un seminario	Ir a dar un paseo	Hacer manualidades
Martes	Hacer la compra	Escribir una carta a alguien	Desarrollar un vídeo/animación
Miércoles	Limpiar la habitación	Cocinar con los compañeros de piso	Buscar y hacer una receta nueva
Jueves	Participar en una reunión de Zoom grupal	Hacer un test online	Ver una peli
Viernes	Registrarme en la oficina de estudiantes	Chatear con amigos	Jugar a videojuegos
Sábado	Limpiar el baño	Hacer un Skype con mi familia	Salir a correr
Domingo	Practicar tocar la guitarra	Meditar	Jugar al tenis

Fuente.

📍 Algunas recomendaciones prácticas

- Intenta hacer una combinación de actividades de cada columna. Esto te ayudará a equilibrar tu semana con cosas que necesitas hacer y cosas que disfrutas y que te ayudan a conectar.
- Una vez hayas completado tu gráfico LCD, puedes utilizarlo para estructurar tus días.
- Si estás aburrido/a o no sabes qué hacer, puedes utilizar tus listas (logros, conexión, disfrute) para encontrar ideas.



Gestión de conflictos

Diferentes personas tienen diferentes expectativas y estilos de trabajo o convivencia. A veces, eso puede provocar conflictos. En este apartado podrás conocer algunas causas de los conflictos y cómo manejarlos.



Contexto

Todas las personas experimentamos situaciones personales difíciles y posibles conflictos durante nuestro paso por la universidad. Estas situaciones pueden resultar estresantes y causar mucha ansiedad, en especial al alumnado con autismo. Esta sección está diseñada para ofrecerte asesoramiento sobre cómo gestionar o solucionar estos incidentes de manera efectiva.

Según la experiencia del alumnado universitario con autismo, algunos de los aspectos que pueden generar conflictos son:

- Desconocimiento e incompreensión de lo que es el autismo.
- Ser considerado/a maleducado/a cuando en realidad solo se está intentado lidiar con un entorno social o sensorial.
- Sentirse decepcionado/a por alguna persona.
- Que las personas no comprendan que a veces necesitas tu propio espacio.
- Malinterpretar lo que otra persona ha dicho, en especial si se trata de un comentario irónico.
- Diferentes estándares de higiene y limpieza en alojamientos compartidos.
- Trabajos en grupo en los que no todas las personas contribuyen por igual a las actividades.
- Falta de ajustes o de apoyo por parte de la universidad.

¿Cómo podría afectarme esto?

A menudo, las pistas de que existe un problema entre amigos/as o compañeros/as de piso pueden ser muy sutiles y depender en gran medida de la descodificación del lenguaje corporal o de acciones pasivo-agresivas. Algunos ejemplos de estas pistas sutiles o no explícitas pueden ser:

- Alguien que sale de la habitación abruptamente cuando entra un/a compañero/a de piso.
- Dejar notas en un montón de platos sucios que ponen “¡Gracias por lavar los platos!”, que expresan, de forma irónica, el siguiente mensaje: “Por favor, lava, seca y guarda los platos que uses”;
- Poner los ojos en blanco cuando la otra persona está hablando.

Las personas con autismo pueden tener dificultades para identificar o descodificar este tipo de mensajes.

Pueden darse situaciones en las que no formes parte del conflicto, pero te veas atrapado/a en medio de la situación entre dos amigos/as o compañeros/as de piso, por ejemplo. Por ello es muy útil que aprendas a identificar pronto los conflictos y saber cómo gestionarlos de forma eficaz.

¿Qué hago si estoy frente a un conflicto?

Habla con otras personas que puedan ayudarte a identificar el origen del problema y las posibles soluciones que te permitirán resolver el asunto y recuperar la relación.

Algunas recomendaciones prácticas

- Detente antes de actuar. No intentes resolver el conflicto si estás emocionalmente alterado/a o enfadado/a.
- No ignores el conflicto. Si te genera ansiedad o estrés, debes hacer algo al respecto.
- Intenta obtener perspectiva: habla de la situación con alguna persona ajena a ella.
- Escríbelo: a veces, es útil escribir lo que a uno/a le preocupa para pensar en la situación y en las posibles soluciones.

- Analiza el conflicto desde diversos ángulos. Por ejemplo: puede frustrarte que alguien no limpie el baño cuando le toca, pero ¿podría ser que esa persona esté agobiada por la carga de trabajo de una asignatura?
- Habla con las personas involucradas. Identifica un momento y un lugar oportuno para poder discutir el asunto en profundidad.
- Cíñete a los hechos. Describe claramente si hay cosas que te están molestando o si crees que hay cosas que es necesario abordar. Por ejemplo: “me molesta cuando...”, o “No es higiénico dejar los platos sucios durante tres días”.
- Identifica soluciones: el mejor resultado será aquel en el que puedas resolver el asunto de manera positiva, así que, además de explicar el problema, piensa también en posibles soluciones. Pueden ser prácticas, como establecer un turno para la limpieza, o explicar con más profundidad cómo te afecta el autismo. Por ejemplo: “Después de un día de clases y seminarios, he dedicado toda mi energía a ser social y lo único que necesito ahora es estar en mi habitación solo/a, ¡no estoy siendo maleducado/a, de verdad!”.
- Dale tiempo. Las amistades que se han visto heridas por un conflicto pueden tardar en sanar y es posible que haga falta tiempo para recuperar la relación.

★ Aspectos a tener en cuenta

- ¿Con quién puedes hablar sobre el conflicto o la situación?
- ¿Dónde puedes ir para relajarte si el conflicto te causa angustia?
- ¿Cuál sería el resultado ideal para la resolución del conflicto?



Cómo reducir el estrés y la ansiedad

Es normal sentir ansiedad al comenzar algo nuevo, como es el caso de una carrera universitaria, y todo el mundo siente estrés en momentos difíciles del año, como en periodo de exámenes o cuando te ocurren muchas cosas a la vez en la vida. A veces resulta difícil relajarse.

★ Contexto

Algunas cosas que resultan estresantes de la universidad para el alumnado con autismo son:

- Elegir qué asignatura estudiar.
- El trabajo en grupo.
- Los cambios inesperados en horarios y tareas (puedes comentarle al profesor cómo te afectan estos cambios).
- Los exámenes.
- No recibir el apoyo necesario.
- Las aulas ruidosas o disfrutar del lugar en el que viven.
- Las alteraciones sensoriales.
- Obtener notas más bajas de lo que esperaban.
- Los desplazamientos a la universidad.
- El periodo de adaptación.
- Hacer presentaciones y hablar en público.

¿Cómo pueden afectarme estas cosas?

Es probable que otras personas en tu misma facultad se enfrenten también a este tipo de problemas. Como las personas con autismo tienden a tener niveles más altos de ansiedad que otros adultos, es importante saber cómo lidiar con estos sentimientos (junto con otras formas de apoyo como terapia, asesoramiento y medicación, cuando resulte apropiado) para que no se vuelvan abrumadores.

¿Qué puedo hacer a continuación?

Es buena idea que accedas a los servicios de apoyo que ofrece la universidad y que tengas también personas de confianza con las que hablar cuando te encuentres con dificultades (como amistades, familiares y profesionales). No obstante, también es buena idea tener lugares a los que puedas ir y actividades que te guste realizar cuando te notes sobrepasado/a y estresado/a.

Consejos prácticos

Puedes realizar algunas de estas actividades para reducir el estrés:

- Ejercicio o deporte.
- Escuchar música.
- Disfrutar del arte.
- Meditación y mindfulness.
- Tomar tu comida y bebida favoritas.
- Charlar con tus familiares y amistades.
- Sesiones con un/a mentor/a.
- Hablar con el profesorado y tutores/as.

También es realmente útil tener lugares a los que poder ir si te sientes sobrepasado/a o si necesitas relajarte como:

- La biblioteca.
- El gimnasio o la piscina.
- Salas de asociaciones de estudiantes.



- Espacios al aire libre.
- Los espacios verdes en el campus.
- Las salas de estudio tranquilas.
- La cafetería.
- Las salas de informática.
- Su habitación.
- Servicio de atención al alumnado con discapacidad.

★ Aspectos a tener en cuenta

Puedes plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Qué te gusta hacer en tu casa para relajarte?
- ¿Qué comida y bebida te hacen sentir mejor? ¿Puedes asegurarte de tener siempre un poco de aquello que te gusta en casa?
- ¿Con quién puedes hablar?
- ¿Qué sabe el equipo docente sobre cómo te afecta el autismo?
- ¿A dónde puedes ir si sientes estrés? Haz una lista de lugares a los que acudir en estas situaciones.
- ¿Cuál es tu forma favorita de hacer ejercicio? Incluso las personas que no practican deportes pueden encontrar algo que les guste. Espacios al aire libre.





Bienvenido/a a la universidad

Calle de Garibay, 7, 3º Izquierda
28007 – Madrid

T. 915 91 34 09
confederacion@autismo.org.es



Confederación Autismo España.
Declarada Entidad de Utilidad
Pública en 2003

Miembro del Pacto Mundial de las Naciones Unidas.
Consejo Económico y Social de la ONU (ECOSOC).
Organización Mundial del Autismo (WAO).
Autismo Europa.
Consejo Nacional de la Discapacidad.
Plataforma de ONG de Acción Social (POAS).
Comité Español de Representantes de Personas
con Discapacidad (CERMI).
Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP).

Una iniciativa de:



Con la colaboración de:



Financiado por:

