

CONSIDERACIONES PARA LOS PADRES SOBRE CUESTIONES DE LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EL CENTRO PARA EL DESARROLLO PERSONAL LA UNIVERSIDAD DE SAN PEDRO

Los años universitarios son un tiempo de grandes retos y de experiencias estimulantes para los estudiantes. No obstante, es, además, un tiempo de grandes cambios. Por consiguiente, es muy probable que los estudiantes tengan que pasar por grandes cambios en su primer año en la Universidad de San Pedro. Se espera que los estudiantes se adapten sin dificultad y que sus experiencias sean positivas. Sin embargo, algunos pueden tener dificultades que interfieran con su proceso de transición. Los asuntos siguientes son algunos de los más comunes con los que el nuevo estudiante pueda toparse:

EMOCIONALES: Los nuevos estudiantes puedan experimentar una variedad de emociones al enfrentarse con situaciones nuevas y desconocidas. Las transiciones exitosas pueden eliminar, de una manera natural, el desarrollo de emociones desagradables. Sin embargo, las emociones que se queden a causa de una transición complicada puedan contribuir a la aparición de sentimientos de autodesvalorización, y también puedan llevarle a uno a sentirse desprovisto de esperanza y a querer dejar la universidad. Prepararse para la transición y aprender a luchar con las emociones negativas puede asistir con la transición emocional.

FISICOS/DE LA SALUD: Es importante mantenerse bien físicamente para lograr el éxito total pero esto llega a ser un reto para el estudiante universitario. Al confrontarse con nuevas libertades, al perder el lujo de las comidas caseras (para los estudiantes que viven en las residencias), al comer por el camino, al merendar tarde, al tomar mucho alcohol, al emprender la responsabilidad de un trabajo, al estudiar clases cada vez más difíciles y al no descansar lo debido, la salud puede sufrir los efectos negativos de donde broten las sensaciones de soledad o de no pertenecer a un grupo social acogedor.

ECONOMICOS: Algunos estudiantes puedan experimentar la presión adicional de tener que mantener cierto promedio con sus notas, de tener que pagar sus propios gastos, y de tener que aprender a vivir de acuerdo con un presupuesto económico. Las ansiedades acerca de los asuntos económicos puedan tener un impacto en los estudios y en el cumplimiento de las responsabilidades en el trabajo. Además, las horas de empleo puedan causar efectos negativos en otros aspectos de la vida, como en las posibilidades de conocer a otros y en la falta del desarrollo personal que pueda redundar en la creación de sensaciones de soledad y aislamiento.

ACADEMICOS: La Universidad de San Pedro no solamente ha establecido exigencias académicas rigurosas que resultan en asignaturas muy retantes para el estudiante, sino que también insiste en que el estudiante acepte la responsabilidad de emprender su propia educación. Algunos estudiantes puedan tener dudas al intentar escoger una concentración académica, mientras que otros puedan cuestionar el valor del estudio de algunas asignaturas. A ciertos estudiantes les faltan buenas destrezas para tener éxito en los estudios. Un gran reto para muchos es establecer un equilibrio razonable entre los atractivos de la vida social y las

exigencias de la vida académica. Muchos estudiantes se esfuerzan a lograr sus metas académicas mientras que otros no se empujan lo suficiente para poder seguir adelante con los estudios. Una falta de adaptación adecuada a la vida académica pueda resultar en una experiencia universitaria negativa que muchas veces termina con la despedida del estudiante de la universidad. Hasta peor es cuando el estudiante busca un alivio en las drogas.

DE RELACIONES SOCIALES: La Universidad de San Pedro brinda a los estudiantes una oportunidad de conocer a una gran variedad de personas. A algunos estudiantes les cuesta hacer nuevos amigos o les choca la gran diversidad de nuestro estudiantado. Los estudiantes que no viven en el campus puedan experimentar más dificultades en conocer a los demás, mientras que los que viven aquí puedan experimentar dificultades en tener que vivir con otros en las residencias. Las tensiones que el estudiante experimente a nivel social puedan resultar en otras dificultades sociales, emocionales, académicas o físicas hasta más graves.

Muchas veces, los estudiantes que están pasando por tensiones o dificultades demuestran indicios que se notan por otros. Estos indicios pueden ser abiertas o menos obvias. Los siguientes son algunos indicios que puedan señalar que un problema existe. Si se demuestran varios indicios, es más probable que exista un verdadero problema:

- Cambio de carácter (depresión, rabia, el llorar, agitación, estar irritado)
- Apartarse de los demás / aislamiento social
- Cambios marcados en la higiene personal / menos atención a la apariencia
- Empeoramiento en el trabajo académico (no termina las asignaciones, notas bajas, tardanza o falta de asistencia a la clase, peticiones repetidas que le den consideraciones especiales)
- Empeoramiento de su ejecución en los deportes
- Falta de concentración, dificultad en hacer las decisiones
- Falta de energía, se duerme en la clase
- Cambios dramáticos en el peso, que se sube o se baja drásticamente y/o de repente
- Nerviosismo, estar tenso, llora
- Cambios traumáticos en las relaciones personales (una muerte, un divorcio, se rompe una relación)
- Dificultad en hablar, pensamientos desconectados
- Uso de drogas (que se sabe o que se sospecha)
- Comportamiento raro, extraño o inapropiado
- Referencias al suicidio o a la idea de hacerle daño a otro
- Ansiedad extrema que le incapacita en el momento de tener un examen
- Escribe o escoge asignaciones que tengan los temas de falta de esperanza, el aislamiento social, la rabia o la desesperación
- Agresividad

Si su hijo experimenta dificultades en cualquiera de estas áreas, favor de ponerse en contacto con el Centro para el Desarrollo Personal para conseguir nuestra asistencia, o, si es más fácil, sugiera que su hijo se ponga en contacto con nosotros directamente en el Centro al (201) 761-6420.