



SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico

Guía destinada a la comunidad universitaria

*Tema específico:
NEURODIVERSIDAD/PERSPECTIVA AUTISTA*



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Contenido

Retos en estudiantes con neurodiversidad (perspectiva autista): cómo responder ante ellos (guía para el personal de la universidad)	3
Retos para estudiantes con neurodiversidad (perspectiva autista): cómo afrontarlos (guía de autoayuda para estudiantes)	5

Retos en estudiantes con neurodiversidad (perspectiva autista): cómo responder ante ellos (guía para el personal de la universidad)

Retos relacionales, comunicativos y organizacionales en estudiantes con neurodiversidad

Algunos/as estudiantes, con dificultades para interactuar con otras personas y un estilo de aprendizaje atípico debido a la condición de neurodiversidad, corren el riesgo de no completar su carrera universitaria. Pueden presentar diversas dificultades que suponen un obstáculo para manejarse de forma autónoma en la vida cotidiana.

Aspectos cognitivos:

- ✓ Dificultad para concentrarse y mantener la atención (por ejemplo, interrupciones frecuentes).
- ✓ Rigidez de pensamiento, dificultad para aprender de los errores y la planificación.
- ✓ Dificultades para organizar el estudio (es decir, para planificar la gestión del tiempo, el espacio y los materiales).
- ✓ Tendencia a centrarse en los detalles.
- ✓ Tendencia a centrarse en comprender y completar las tareas con insistencia.

Aspectos relacionales:

- ✓ Lenguaje excesivamente formal, generalmente con pocos matices emocionales y dificultades en la pragmática de la comunicación.
- ✓ El contenido de las conversaciones refleja “intereses específicos”, áreas de conocimiento claramente “predilectas”.
- ✓ La dificultad para entender metáforas, ironías, chistes puede desencadenar ansiedad y generar malentendidos en las relaciones sociales.
- ✓ Dificultades en la comprensión inmediata e intuitiva de las diversas situaciones sociales y relacionales.
- ✓ La expresión facial puede ser mínima y no modulada, y los gestos acompañan a la comunicación verbal son restringidos.

Aspectos académicos:

- ✓ Dificultades para organizar y afrontar los exámenes.
- ✓ Dificultades de relación con el profesorado y el alumnado, con la consecuente tendencia al aislamiento.

El espectro autista incluye múltiples conductas y causas. La interacción entre genes, aspectos de vulnerabilidad de la persona y el entorno parece jugar un papel relevante en la manifestación de esas señales y síntomas de los trastornos del espectro autista.

¿Cómo tratar al alumnado con neurodiversidad?

- ✓ Mantenga una actitud tranquila y solícita, utilizando un lenguaje claro y directo.
- ✓ Asegúrese de que el/la estudiante ha entendido lo hablado, ya que la comprensión puede verse obstaculizada por la dificultad de gestionar los diferentes aspectos de la interacción.
- ✓ A la hora de debatir las opciones factibles ante la realización de exámenes u otras situaciones de la vida universitaria, considere con el/la estudiante las posibles alternativas y consecuencias de cada una.
- ✓ Concédale el tiempo que el/la estudiante necesite para tomar la decisión que considere adecuada.
- ✓ Responda a sus preguntas en un espacio tranquilo y seguro.

¿Qué puede hacer? ¿Cómo puede ayudar?

- ✓ Organice actividades de trabajo en equipo destinadas a reforzar las habilidades interpersonales y comunicativas.
- ✓ Establezca plazos de entrega claros, adecúe las tareas a realizar a las competencias específicas que pretenden fomentar.
- ✓ Posibilite la realización de las pruebas de evaluación en un entorno apropiado; retirado, si es necesario.
- ✓ Deje el tiempo requerido por el/la estudiante para realizar las tareas, ayudando así a gestionar su ansiedad y favoreciendo su atención y concentración.

¿Qué no se debe hacer en estas situaciones?

- ✓ Evite preguntas generales y abiertas, ambigüedades y preguntas implícitas (por ejemplo, en las pruebas orales)

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
Seguridad del campus		600940050
Emergencias médicas		061
Atención psicológica	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

Retos para estudiantes con neurodiversidad (perspectiva autista):
cómo afrontarlos (guía de autoayuda para estudiantes)

¿Tienes dificultad para interactuar con los demás? ¿No comprendes totalmente lo que piensan y sienten otras personas? ¿Piensas, a menudo, que no puedes entablar una conversación fácilmente? ¿Te cuesta entender la organización universitaria? ¿Sientes ansiedad al hablar o trabajar con tus compañeras/os?

El paradigma de la neurodiversidad establece que algunas personas, por su divergencia en la interacción con otras y un estilo de aprendizaje atípico, presentarán patrones de conducta inusuales; al menos en términos de lo que imponen las normas sociales. Debido a su forma diferente de actuar, podrían tener más dificultades que otras personas para hacer frente a la vida cotidiana de forma independiente. Al llegar a la universidad, podrían tener dificultades para adaptarse al contexto universitario y afrontar las exigencias de los cursos académicos.

¿Qué puedes hacer?

La neurodiversidad puede conllevar algunas dificultades en el estudio y las relaciones con el profesorado y el alumnado que suponen un desafío. Los siguientes consejos te ayudarán a superarlo:

Confía en los profesionales expertos en este tema > Un profesional de la psicología podría ayudarte a comprender tus experiencias y encontrar la forma de afrontar las características del entorno académico que te causen más dificultades.

Cómo se pueden mejorar las habilidades comunicativas, relacionales y organizativas

Intenta organizar las horas de estudio > Haz tu propio calendario de tareas, planifica tu tiempo de estudio diario, ten un espacio específico para estudiar, organiza los materiales necesarios para cada asignatura, etc.

Participa en actividades en grupo > En la universidad hay proyectos y actividades que permiten que, personas con intereses similares, compartan e intercambien experiencias. Participar en ellas puede reforzar tus habilidades relacionales y comunicativas.

Solicita actividades de tutoría > Un/a tutor/a podría incentivar tu estudio y aprendizaje, y aumentar tu autonomía en la organización de la vida universitaria.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
Seguridad del campus		600940050
Emergencias médicas		061
Atención psicológica	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333