

APOYO EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN

Dr. Víctor M. Sepúlveda Negrón, CPL
Academia para Padres
Modulo # 5



OBJETIVOS DEL TALLER



- Perfil del estudiante universitario
- Importancia de la comunicación
- Brindar apoyo emocional
- Fomentar autonomía
- Manejar situaciones difíciles



Perfil del estudiante

Con una perspectiva socio
universitario
emocional

Descripción

- **Edad 17 - 18 años**
- **Desarrollo Físico** - A esta edad, su cuerpo ha alcanzado la mayoría de su desarrollo físico, aunque sigue experimentando cambios menores en la composición corporal.
- **Desarrollo Mental** - Muestra un pensamiento crítico y analítico, capaz de resolver problemas complejos y aplicar conceptos teóricos a situaciones prácticas. No obstante, aunque el tamaño del cerebro se completa en la adolescencia, el funcionamiento superior madura entre los **25 y 30 años**.
- **Desarrollo Emocional** - Experimenta una variedad de emociones, desde la euforia hasta la ansiedad, especialmente en situaciones de presión académica.

Perfil del estudiante

Con una perspectiva socio
universitario
emocional

Generación

- **Generación Z (nacidos aproximadamente entre 1997 y 2012):**
- **Crecieron en un mundo digital, lo que influye en su forma de comunicarse y relacionarse con otros.**
- **Son consciente de temas sociales y ambientales, mostrando un fuerte compromiso con causas como la sostenibilidad y la justicia social.**
- **Utiliza redes sociales no solo para conectar con amigos, sino también para informarse y participar en causas que le importan.**
- **Choque generacional**

Perfil del estudiante

Con una perspectiva socio
universitario
Etapas de Desarrollo Emocional

Desarrollo Psicosocial: Identidad vs. Confusión de Roles (Erikson)

- **Desarrollo de la identidad:** búsqueda de su identidad personal y profesional. Explora diferentes áreas de estudio y se interesa por actividades extracurriculares que reflejan sus pasiones.
- **Influencia de pares:** Se relaciona con nuevos amigos y compañeros, lo que le ayuda a definir sus valores y creencias.

Desarrollo Cognitivo (Piaget)

- **Pensamiento abstracto:** Comienza a pensar de manera más crítica y analítica, lo que le permite abordar problemas complejos en sus estudios.
- **Toma de decisiones:** Aumenta su capacidad para evaluar situaciones y tomar decisiones informadas, aunque a veces puede sentirse abrumado por las opciones.

Desarrollo Emocional

- **Autoconfianza:** Experimenta altibajos emocionales, especialmente con la presión académica. Sin embargo, comienza a desarrollar una mayor autoconfianza a medida que logra sus metas.
- **Independencia:** Busca más independencia de sus padres, estableciendo su propio espacio y rutinas.

Perfil del estudiante

Con una perspectiva socio emocional **universitario** Etapas de Desarrollo

Desarrollo Social (Vygotsky)

- **Nuevas relaciones:** Forma amistades significativas que le brindan apoyo emocional. Participa en grupos estudiantiles y actividades sociales para expandir su red.
- **Conexiones familiares:** Aunque busca independencia, mantiene una relación cercana con su familia, buscando su apoyo en decisiones importantes.

Desarrollo Moral (Kohlberg)

- **Ética y valores:** Comienza a cuestionar y definir sus propios valores éticos y morales, influenciado por sus estudios y experiencias universitarias.
- **Compromiso social:** Desarrolla un sentido de responsabilidad hacia su comunidad, participando en actividades de voluntariado.

Perfil del estudiante

Con una perspectiva socio
universitario
emocional

Cambios de la Escuela a la Universidad

ESCULA	UPRM
Itinerario es programado por otros.	Tiene que hacer su propia matricula
Sus padres y maestros están presentes para guiarle a lograr sus metas y establecer prioridades.	El estudiante comienza a tomar sus propias decisiones respecto a su carrera.
Con estudiar dos o tres horas, el día anterior al examen, puedes obtener una nota razonable o hasta salir muy exitoso.	Requieren al menos dos semanas de anticipación para prepararse para un examen.
Sus padres se encargan de solicitar ayuda personal y educativa que puedan necesitar para tener éxito.	El estudiante es el responsable de buscar la ayuda que necesita.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN



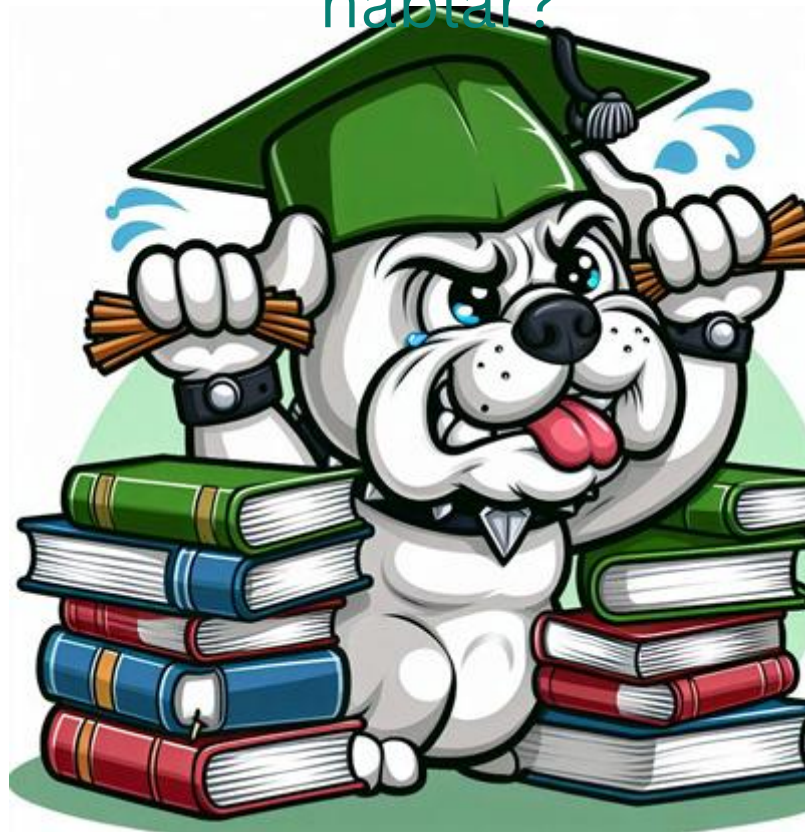
- ESCUCHA ACTIVA
- VALIDAR EMOCIONES
- HABLAR CON RESPETO
- EVITAR JUICIOS



EJEMPLO DE COMUNICACIÓN

✘ 'Tú nunca haces nada bien'

✔ 'Me preocupa cómo te sientes, ¿quieres hablar?'



BRINDAR APOYO EMOCIONAL

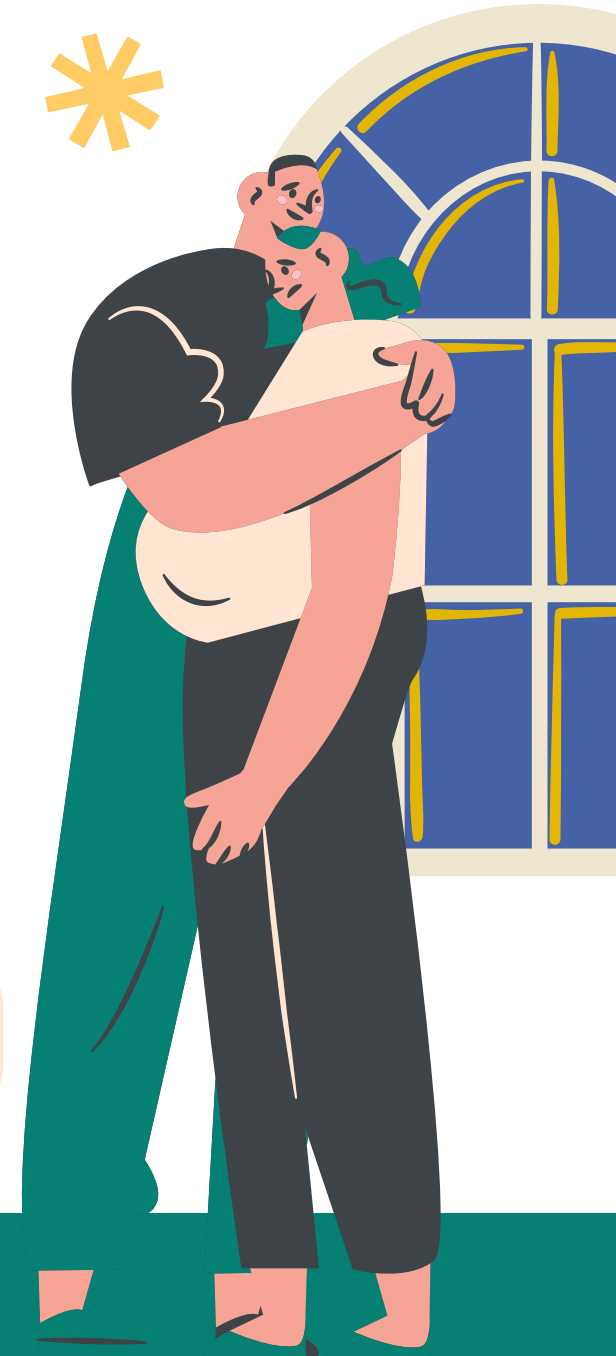


BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

- Evitar culpas

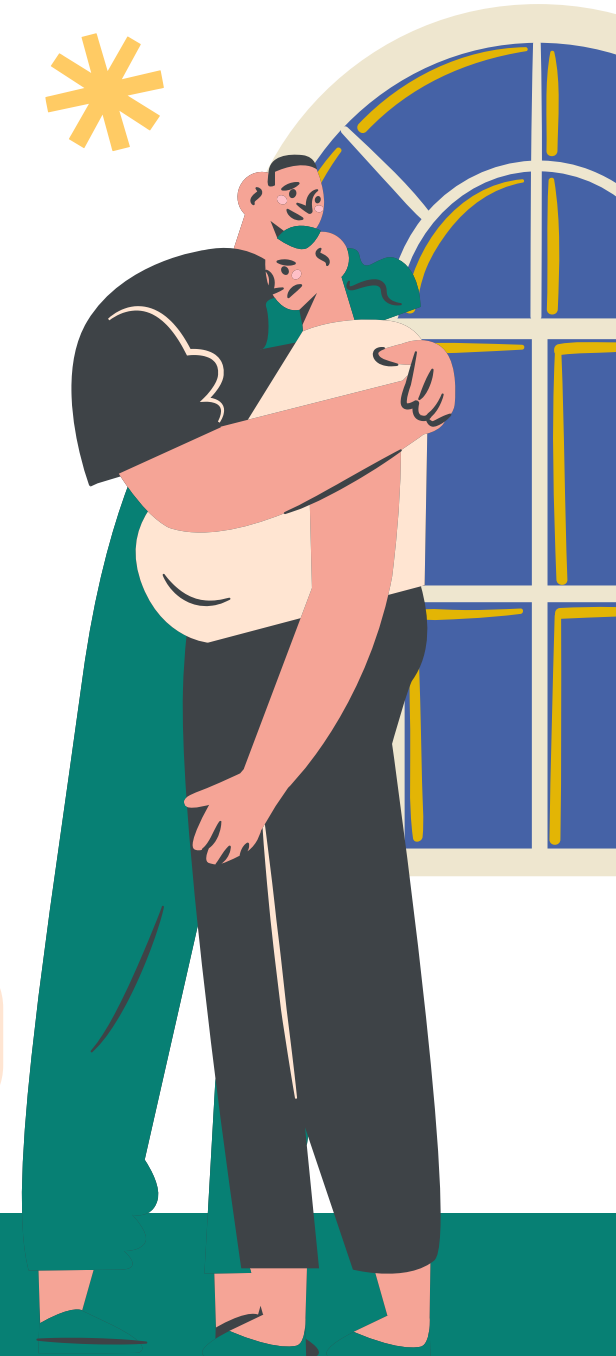
- Explorar causas

- Ofrecer apoyo práctico



BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

- Normalizar emociones
- Fomentar organización
- Promover autocuidado



PROBLEMAS SOCIALES

- ADAPTACIÓN
- PROBLEMAS DE PAREJA
- "ROOMATES"
- SOCIALIZACIÓN
- DUELO





DUELO

- Aceptar cambios
- Comunicación frecuente
- Respetar independencia

ACOMPañAMIENTO SIN SOBREPROTECCIÓN

- Permitir errores
- Fomentar decisiones
- Apoyar sin controlar



LÍMITES SALUDABLES

- NORMAS CLARAS
- RESPETO MUTUO
- CONFIANZA PROGRESIVA



MANEJANDO SITUACIONES DIFICILES

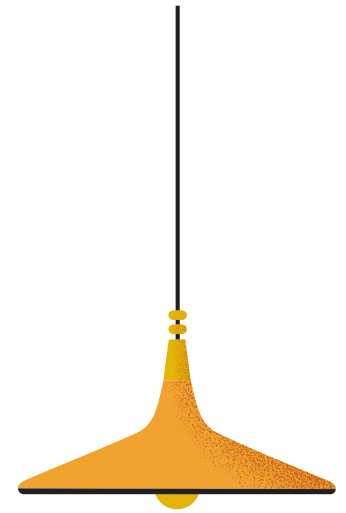


MANEJO DE ANSIEDAD

- Rutinas saludables (Ejercicio, hábitos alimenticios y de sueño)
- Apoyo emocional
- Ayuda profesional



OTROS DIAGNÓSTICOS PSICOLÓGICOS



NEURO-DIVERSIDAD

- TDAH: ESTRUCTURA
- AUTISMO: CLARIDAD
- BIPOLARIDAD: SEGUIMIENTO
(*ACOMODOS)



RECOMENDACIONES

PREGUNTAS PARA INICIAR UNA
CONVERSACIÓN DE APOYO
EMOCIONAL

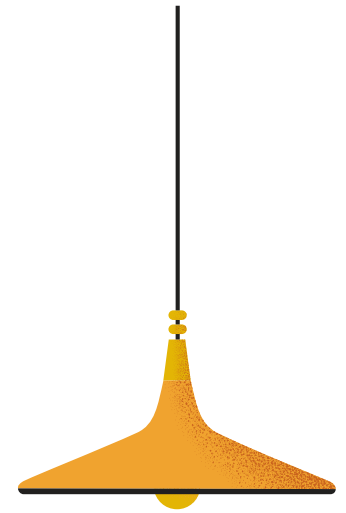


- ¿COMO TE SIENTES?
- ¿CÓMO TE PUEDO APOYAR?
- ¿QUÉ NECESITAS DE MÍ?
- ¿QUÉ TE PREOCUPA?



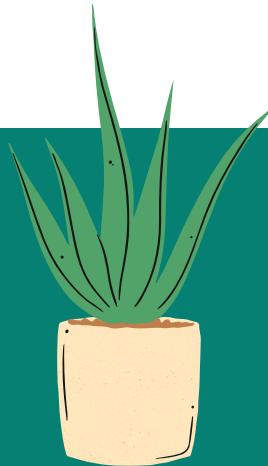
CONCLUSIÓN

- APOYAR SIN CONTROLAR
- CONECTAR CON EMPATÍA
- FOMENTAR INDEPENDENCIA



GRACIAS

DCSP.RUM@UPR.EDU



REFERENCIAS

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. (2020). PUBLICATION MANUAL OF THE AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (7.^a ED.). APA.
- ERIKSON, E. H. (1968). IDENTITY: YOUTH AND CRISIS. W. W. NORTON & COMPANY.
- KOHLBERG, L. (1984). ESSAYS ON MORAL DEVELOPMENT: VOL. 2. THE PSYCHOLOGY OF MORAL DEVELOPMENT. HARPER & ROW.
- NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. (2023). ANXIETY DISORDERS. [HTTPS://WWW.NIMH.NIH.GOV/HEALTH/TOPICS/ANXIETY-DISORDERS](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders) (NIMH.NIH.GOV IN BING)
- PIAGET, J. (1972). THE PSYCHOLOGY OF THE CHILD. BASIC BOOKS.
- VYGOTSKY, L. S. (1978). MIND IN SOCIETY: THE DEVELOPMENT OF HIGHER PSYCHOLOGICAL PROCESSES. HARVARD UNIVERSITY PRESS.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2022). MENTAL HEALTH: STRENGTHENING OUR