

NEURODIVERGENCIAS, TRASTORNOS DEL ÁNIMO Y BIENESTAR EN LA VIDA UNIVERSITARIA:

GUÍA PRÁCTICA DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA



PSICÓLOGA CLÍNICA - VALENTINA COLINA



INTRODUCCIÓN

La vida universitaria puede ser una etapa enriquecedora, desafiante y profundamente transformadora. Sin embargo, también puede implicar múltiples exigencias académicas, sociales y personales que afectan el bienestar emocional de los y las estudiantes. Para quienes experimentan neurodivergencias o trastornos del ánimo, estas demandas pueden intensificarse, generando la necesidad de estrategias adaptativas y apoyos específicos.

Este e-book está dirigido a estudiantes universitarios de Chile que buscan comprender mejor cómo las neurodivergencias y los trastornos del ánimo pueden influir en su experiencia académica y personal. Desde una perspectiva clínica y psicoeducativa, se presentarán descripciones claras, herramientas prácticas y recomendaciones orientadas a promover el autocuidado, la autorregulación y la inclusión.



CAPÍTULO 1:

¿QUÉ ES LA NEURODIVERGENCIA?

El término "neurodivergencia" hace referencia a las diferencias en el funcionamiento neurológico que se alejan del estándar considerado "neurotípico". Este concepto se aleja de la visión patológica tradicional y pone en valor la diversidad neurológica como una variación natural de la condición humana. La noción de neurodivergencia, acuñada en los años 90 por la activista Judy Singer, nos invita a repensar el paradigma clínico tradicional y a comprender que estas diferencias no son fallas ni trastornos en sí mismos, sino formas distintas de experimentar y procesar el mundo.

PRINCIPALES CONDICIONES NEURODIVERGENTES:



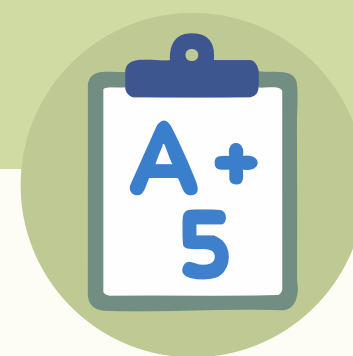
Trastorno del Espectro Autista (TEA): Podrás encontrarlo también como CEA (Condición del Espectro Autista):

Este término se enfoca más en la "condición" o la naturaleza de la persona, reconociendo la diversidad de capacidades y fortalezas que las personas autista pueden tener. Se caracteriza por diferencias en la comunicación social, patrones de comportamiento repetitivos, intereses intensos y, en muchos casos, sensibilidades sensoriales. El CEA no es una enfermedad, sino una condición del neurodesarrollo con un amplio espectro de manifestaciones.



Trastorno por Déficit Atencional con o sin Hiperactividad (TDAH):

Afecta principalmente la atención sostenida, la impulsividad y, en algunos casos, la hiperactividad motora. Es común que estudiantes con TDAH tengan dificultades para seguir rutinas estrictas o para mantenerse enfocados en actividades prolongadas.



Dislexia, Discalculia y otras dificultades específicas del aprendizaje:

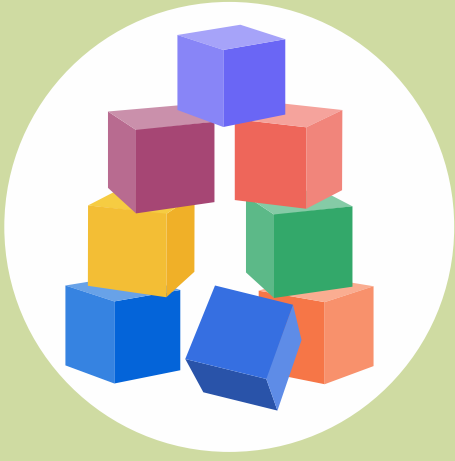
Estas condiciones se manifiestan en desafíos persistentes en áreas como la lectura, la escritura o el cálculo matemático, pese a contar con inteligencia promedio o superior. Requieren apoyos específicos y adaptaciones para evitar el rezago académico.



Trastorno del Procesamiento Sensorial:

Afecta principalmente la atención sostenida, la impulsividad y, en algunos casos, la hiperactividad motora. Es común que estudiantes con TDAH tengan dificultades para seguir rutinas estrictas o para mantenerse enfocados en actividades prolongadas.

CARACTERÍSTICAS COMUNES:



ESTILOS DE APRENDIZAJE DISTINTOS:

Algunas personas pueden aprender mejor de forma visual, kinestésica o mediante el uso de ejemplos concretos. La rigidez metodológica académica puede representar una barrera significativa.



HIPERSENSIBILIDAD O HIPOSENSIBILIDAD SENSORIAL:

Algunos estudiantes pueden sentirse abrumados por el ruido de una sala llena, mientras que otros pueden buscar activamente estímulos sensoriales intensos para autorregularse.



DIFICULTADES EN LA FUNCIÓN EJECUTIVA:

Estas funciones cerebrales permiten planificar, organizar, iniciar tareas, controlar impulsos y regular emociones. Cuando hay alteraciones, es frecuente ver procrastinación, olvidos recurrentes o dificultad para mantener rutinas.



PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN NO LINEAL:

Algunas personas neurodivergentes procesan la información de forma no secuencial, generando conexiones originales pero también dificultades para seguir instrucciones paso a paso o jerarquizar prioridades.

REFLEXIÓN

La universidad suele estar diseñada para un estudiante "neurotípico promedio". Reconocer que no todos aprendemos, socializamos o procesamos de la misma forma es un paso crucial para construir espacios más inclusivos y humanos.

Avanzar hacia una educación superior más comprensiva e inclusiva implica abrirse a la flexibilidad, la empatía y la creatividad pedagógica.

CAPÍTULO 2:

TRASTORNOS DEL ÁNIMO Y ANSIEDAD EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Durante la etapa universitaria, muchas y muchos estudiantes enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar emocional. Los trastornos del ánimo y los trastornos de ansiedad son condiciones de salud mental comunes en este período, y su impacto puede ser significativo en la motivación, el rendimiento académico, la organización del tiempo y las relaciones interpersonales.



DEPRESIÓN MAYOR:

caracterizada por un estado de ánimo persistentemente bajo, pérdida de interés en actividades previamente placenteras, y síntomas físicos como fatiga o alteraciones del sueño.



TRASTORNO DISTÍMICO (DISTIMIA):

forma crónica de depresión leve a moderada, cuyos síntomas persisten por al menos dos años, dificultando la capacidad de experimentar bienestar de forma sostenida.



TRASTORNO BIPOLAR:

se manifiesta a través de cambios drásticos en el estado de ánimo, que incluyen episodios de depresión y periodos de manía o hipomanía.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

La ansiedad es una emoción humana natural, pero cuando se vuelve persistente, intensa o desproporcionada respecto a la situación, puede transformarse en un trastorno que interfiere significativamente en la vida diaria.

ALGUNOS TIPOS COMUNES EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO INCLUYEN:

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG):

Preocupación excesiva y persistente por múltiples áreas de la vida cotidiana, incluyendo el rendimiento académico, la salud o las relaciones personales.

TRASTORNO DE PÁNICO:

Episodios repentinos de miedo intenso que pueden incluir síntomas físicos como palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración o sensación de pérdida de control.

FOBIA SOCIAL (ANSIEDAD SOCIAL):

Miedo intenso a situaciones de exposición pública, como hablar en clases, rendir exámenes orales o participar en actividades grupales.

SÍNTOMAS FRECUENTES EN ESTUDIANTES:

- Fatiga persistente y problemas de concentración
- Aislamiento social, irritabilidad o cambios bruscos de ánimo
- Dificultad para asistir a clases o cumplir con tareas
- Baja autoestima, pensamientos negativos recurrentes
- Preocupación constante, tensión muscular o sensación de estar “al límite”
- Evitación de situaciones académicas o sociales por miedo al juicio

IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO Y ACOMPAÑAMIENTO CLÍNICO:

Buscar ayuda psicológica o psiquiátrica no es signo de debilidad, sino una forma responsable de autocuidado. El diagnóstico oportuno permite acceder a herramientas terapéuticas efectivas, como la psicoterapia, intervenciones psicoeducativas o, en algunos casos, tratamiento farmacológico.

Es fundamental que las universidades promuevan espacios de apoyo accesibles, libres de estigmas y culturalmente pertinentes. Las redes de contención –ya sean profesionales, estudiantiles o familiares– cumplen un rol protector frente a la vulnerabilidad emocional, y pueden marcar una diferencia significativa en la trayectoria académica y vital del estudiantado.



CAPÍTULO 3:

BIENESTAR INTEGRAL EN LA VIDA UNIVERSITARIA

En el contexto universitario, hablar de bienestar integral implica reconocer que la salud y el equilibrio personal no se limitan a la ausencia de enfermedades, sino que abarcan múltiples dimensiones de la vida humana. Este enfoque considera al estudiante como una persona completa, cuyas necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales se entrelazan y afectan mutuamente.

El bienestar es un proceso dinámico, que se construye y sostiene a través de prácticas cotidianas, vínculos significativos y condiciones estructurales favorables. En entornos académicos exigentes, cultivar el bienestar no solo mejora la calidad de vida, sino que también potencia el aprendizaje, la creatividad y la resiliencia.

DIMENSIONES DEL BIENESTAR

BIENESTAR EMOCIONAL

Involucra la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones. Favorece el autoconocimiento, la autoestima y la toma de decisiones conscientes. Las y los estudiantes emocionalmente equilibrados suelen mostrar mayor tolerancia a la frustración y mejores herramientas para enfrentar el estrés académico.

CLAVES: Prácticas de autorreflexión, validación emocional, acompañamiento terapéutico si es necesario

BIENESTAR FÍSICO

Incluye aspectos fundamentales como una alimentación equilibrada, un descanso reparador y la práctica regular de actividad física. Estos elementos influyen directamente en la concentración, la energía y la salud mental.

CLAVES: Mantener horarios de sueño estables, evitar el consumo excesivo de estimulantes, integrar movimiento en la rutina diaria.



BIENESTAR ACADÉMICO

No solo se refiere al rendimiento, sino al sentido de propósito y la relación con el proceso de aprendizaje. Implica poder estudiar con autonomía, gestionar el tiempo y sentirse conectado con los objetivos personales.

CLAVES: Planificación realista, técnicas de estudio adecuadas al estilo cognitivo, balance entre exigencia y autocuidado.



FACTORES PROTECTORES DEL BIENESTAR



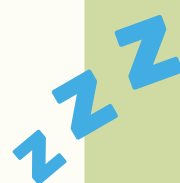
RED DE APOYO SOCIAL:

La compañía de personas significativas –amistades, familia, profesorado, tutores o pares de confianza– actúa como un sostén emocional ante momentos de crisis o sobrecarga.



HÁBITOS SALUDABLES:

Pequeñas decisiones cotidianas –como alimentarse de forma regular, respetar pausas de descanso y establecer rutinas flexibles– tienen un impacto acumulativo y preventivo.



ESPACIOS SEGUROS Y ACCESIBLES:

Las instituciones educativas deben garantizar entornos libres de violencia, discriminación y barreras estructurales. El acceso a servicios de salud mental, orientación académica y actividades extracurriculares también promueve el bienestar.



Este enfoque integral busca empoderar al estudiantado para que pueda construir una experiencia universitaria más sostenible y significativa, en sintonía con sus propios valores, ritmos y necesidades.

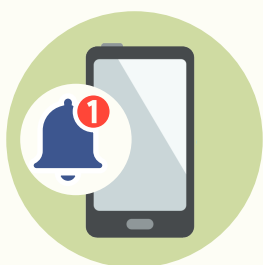
CAPÍTULO 4:

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es un componente esencial para sostener el bienestar físico y mental durante la vida universitaria. No se trata solo de “darse un gusto” ocasionalmente, sino de construir una rutina que integre prácticas conscientes, sostenibles y adaptadas a las propias necesidades. A continuación, se presentan estrategias simples pero efectivas que pueden ser aplicadas de manera gradual.

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

La sobrecarga académica y la falta de estructura pueden generar ansiedad, desmotivación y sentimientos de fracaso. Una planificación realista permite priorizar, anticipar exigencias y reducir el estrés.



USO DE AGENDAS FÍSICAS O DIGITALES: Herramientas como Google Calendar, Notion o Trello permiten visualizar compromisos, establecer recordatorios y dividir tareas complejas.



TÉCNICA POMODORO: Consiste en estudiar por bloques de 25 minutos, seguidos de 5 minutos de descanso. Tras cuatro bloques, se sugiere una pausa más larga (15-30 minutos). Favorece la concentración y previene el agotamiento mental.



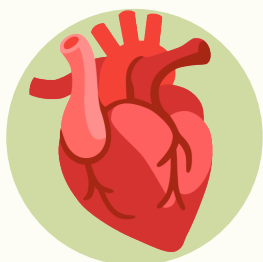
PLANIFICACIÓN SEMANAL: Al iniciar la semana, organizar tareas por orden de importancia y urgencia. Considerar espacios para descanso y actividades personales.



EVITAR LA MULTITAREA EXCESIVA: Enfocarse en una tarea a la vez mejora el rendimiento y disminuye la fatiga mental.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Las emociones no son un obstáculo, sino señales que nos entregan información valiosa. Aprender a reconocerlas y gestionarlas favorece el equilibrio y la toma de decisiones.



IDENTIFICACIÓN Y VALIDACIÓN EMOCIONAL: Nombrar lo que se siente (por ejemplo, “siento ansiedad”, “estoy frustrado/a”) permite tomar distancia del impulso y buscar respuestas más adaptativas.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA: Respirar profundamente por la nariz inflando el abdomen, sostener unos segundos, y exhalar lentamente por la boca. Este ejercicio regula el sistema nervioso y reduce la activación fisiológica.



REGISTRO EMOCIONAL DIARIO: Anotar cómo se sintió el día, qué situaciones influyeron en el estado de ánimo, y qué estrategias ayudaron o podrían ayudar. Fomenta el autoconocimiento..



PEDIR APOYO: Hablar con alguien de confianza o acudir a un/a profesional cuando las emociones se vuelven difíciles de manejar por cuenta propia.

HIGIENE DEL SUEÑO

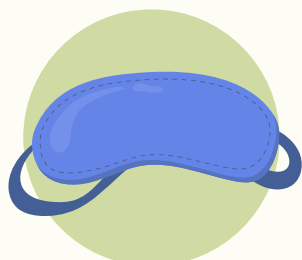
Dormir bien no solo influye en el rendimiento académico, sino también en la memoria, el estado de ánimo y el sistema inmune.



RUTINA NOCTURNA CONSTANTE : Ir a dormir y despertar a la misma hora todos los días, incluso fines de semana, ayuda a regular el ritmo circadiano.



LIMITAR PANTALLAS ANTES DE DORMIR: La luz azul de celulares y computadores afecta la producción de melatonina. Se recomienda evitarlas al menos 30 minutos antes de acostarse.



AMBIENTE PROPICIO PARA EL DESCANSO: Espacios oscuros, silenciosos, ventilados y con ropa de cama cómoda. Eliminar distracciones visuales o auditivas innecesarias.



EVITAR ESTIMULANTES NOCTURNOS: Como café, bebidas energéticas o comidas muy pesadas.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La nutrición tiene un rol clave en la concentración, el estado de ánimo y la energía diaria. No se trata de una dieta estricta, sino de una relación saludable y atenta con la alimentación.



EVITAR AYUNOS PROLONGADOS: Saltarse comidas puede provocar irritabilidad, fatiga y baja productividad. Incorporar snacks nutritivos durante jornadas largas.



PREFERIR ALIMENTOS NATURALES Y VARIADOS: Incluir frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y grasas saludables. Reducir alimentos ultraprocesados y azúcares refinados.



MANTENER UNA HIDRATACIÓN ADECUADA: El consumo insuficiente de agua afecta el foco y el estado de ánimo. Se sugiere llevar siempre una botella reutilizable.

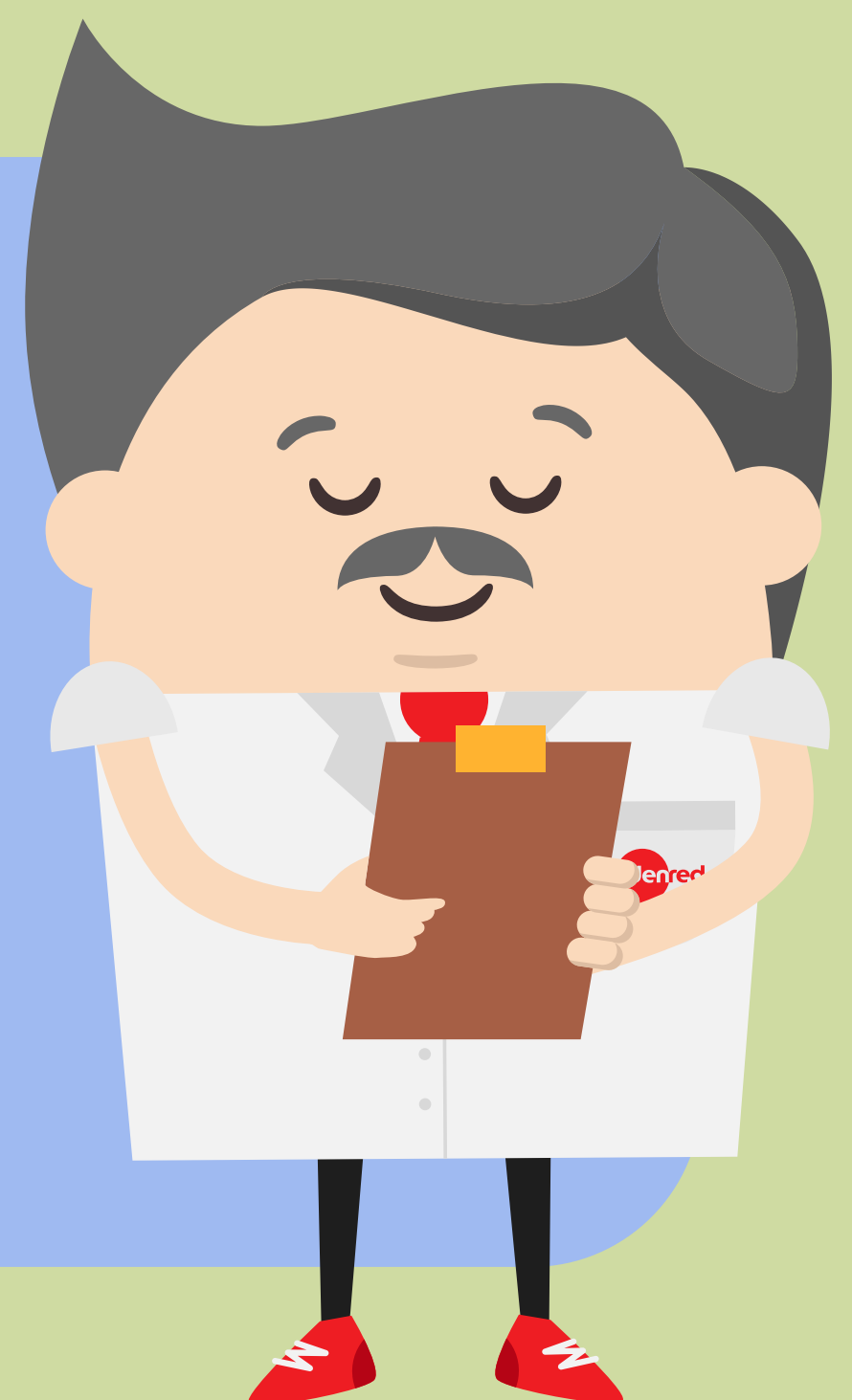


COMER DE FORMA PRESENTE: Evitar comer frente al computador o durante el estudio, y prestar atención a las señales de hambre y saciedad.

Estas herramientas pueden ser adaptadas según la realidad de cada persona. No es necesario aplicarlas todas al mismo tiempo, sino priorizar aquellas que más se ajusten a la etapa personal o académica en la que se encuentre el/la estudiante.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

El autocuidado es una herramienta valiosa, pero no siempre suficiente. Existen situaciones en las que el malestar emocional o físico supera los recursos personales, y es fundamental reconocer cuándo se requiere apoyo profesional. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una forma madura y valiente de proteger el propio bienestar.



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

El autocuidado es una herramienta valiosa, pero no siempre suficiente. Existen situaciones en las que el malestar emocional o físico supera los recursos personales, y es fundamental reconocer cuándo se requiere apoyo profesional. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una forma madura y valiente de proteger el propio bienestar.

SEÑALES DE ALERTA QUE INDICAN LA NECESIDAD DE CONSULTAR CON UN/A PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL:

- ✓ Estado de ánimo bajo persistente por más de dos semanas, sin aparente mejoría.
- ✓ Pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.
- ✓ Ansiedad intensa o constante, que interfiere con el estudio, el descanso o las relaciones.
- ✓ Dificultades importantes de concentración o memoria.
- ✓ Alteraciones severas del sueño o del apetito.
- ✓ Pensamientos intrusivos, catastróficos o autodestructivos.
- ✓ Sensación de estar "desbordado/a" constantemente, sin capacidad para regular las emociones.
- ✓ Aislamiento social marcado, rechazo a comunicarse con otras personas.

¿DÓNDE BUSCAR APOYO?



SERVICIOS PSICOLÓGICOS UNIVERSITARIOS: Muchas instituciones cuentan con atenciones gratuitas o a bajo costo para estudiantes.



CENTROS DE SALUD FAMILIAR (CESFAM): Acceso a psicólogos/as y médicos/as a través de la red pública.



ATENCIÓN PRIVADA O TELEPSICOLOGÍA: en caso de contar con recursos o seguros de salud complementarios.



LÍNEAS DE AYUDA en situaciones de crisis, como el fono salud responde (600 360 7777) o el fono ayuda salud mental (4141 opción 1).

CAPÍTULO 5:

HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS PARA ESTUDIANTES NEURODIVERGENTES

1 APOYOS ACADÉMICOS RAZONABLES

Las instituciones educativas tienen la obligación de ofrecer ajustes razonables que permitan la equidad en el aprendizaje. Estos apoyos pueden incluir:

- **SOLICITAR EXTENSIONES DE PLAZOS:** Por dificultades en la gestión del tiempo o picos de ansiedad, puede ser útil establecer acuerdos flexibles con docentes.
- **EVALUACIONES ALTERNATIVAS:** Como presentaciones orales, proyectos creativos, o exámenes a libro abierto en lugar de exámenes tradicionales.
- **USO DE GRABADORAS O APUNTES COMPARTIDOS:** Algunas personas pueden tener dificultades para tomar notas rápidamente. Se puede solicitar grabar clases o contar con compañeros que compartan apuntes estructurados.

OTRAS ESTRATEGIAS ÚTILES:

Acceso a versiones digitales de materiales impresos.
Entregas parciales o progresivas de trabajos largos.

2 ADAPTACIONES SENSORIALES

La sensibilidad sensorial puede interferir con la concentración o causar estrés. Estas adaptaciones ayudan a minimizar el impacto:

- **USO DE AUDÍFONOS CON CANCELACIÓN DE RUIDO:** Para filtrar estímulos sonoros abrumadores en aulas, bibliotecas o cafeterías.
- **PERMISO PARA SALIR DEL AULA ANTE SOBRECARGA:** Una pausa breve puede prevenir crisis emocionales o sensoriales.
- **MODIFICACIÓN DEL ENTORNO FÍSICO:** Elegir un asiento estratégico en clase (por ejemplo, cerca de la puerta o en la esquina), reducir el uso de luces fluorescentes o permitir el uso de gafas con filtro.

Importante mencionar, que cada institución educativa cuenta con diferentes reglas, para llevar a cabo este tipo de herramientas, informarte cómo funciona tu institución educativa para un mejor acompañamiento.

3 TÉCNICAS PARA LA FUNCIÓN EJECUTIVA

La función ejecutiva regula la planificación, el enfoque y el seguimiento de tareas. Estas herramientas pueden hacer una gran diferencia:

- **DESGLOSAR TAREAS GRANDES EN PASOS PEQUEÑOS:** Utilizar listas paso a paso, tableros Kanban o aplicaciones como Trello o Notion.
- **USO DE RECORDATORIOS VISUALES:** Post-its, agendas visuales o apps con alarmas (Google Calendar, Time Timer).
- **TÉCNICA DEL "BODY DOUBLE":** Estudiar con otra persona presente (aunque no trabajen en lo mismo) puede mejorar el enfoque
- **RUTINAS ESTRUCTURADAS:** : Crear horarios diarios con descansos programados (como la técnica Pomodoro).

4 REDES DE APOYO ESTUDIANTIL

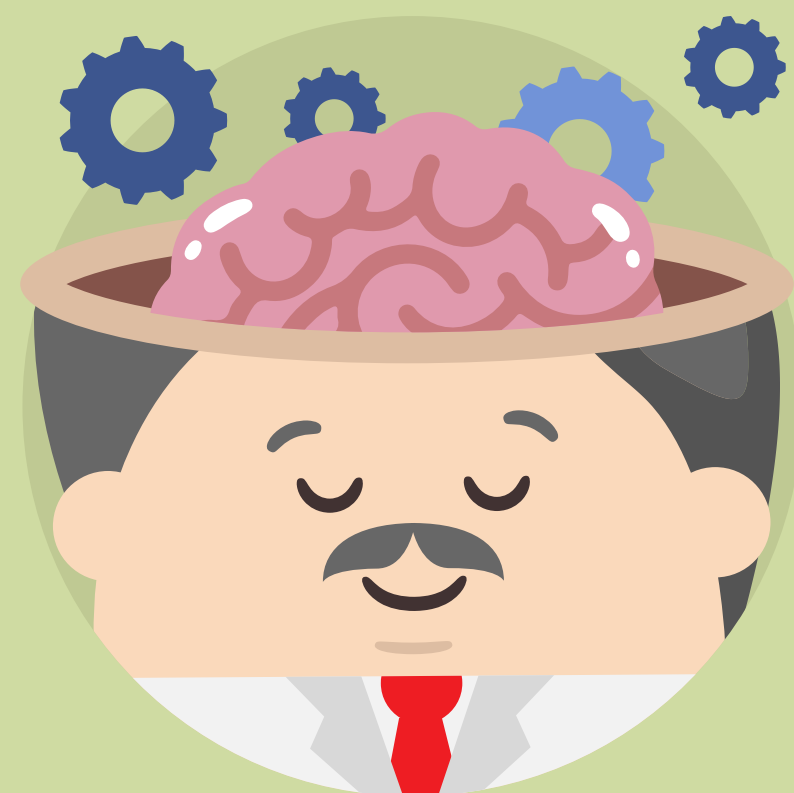
El entorno social y emocional es crucial para el bienestar del estudiante:

- **GRUPOS DE AFINIDAD NEURODIVERGENTE:** Espacios seguros donde compartir experiencias, estrategias y encontrar apoyo entre pares.
- **CONSEJERÍA PSICOLÓGICA UNIVERSITARIA:** Apoyo profesional adaptado a las necesidades emocionales y cognitivas de cada estudiante.
- **TUTORÍAS ACADÉMICAS INCLUSIVAS:** Tutorías que entiendan los diferentes estilos de aprendizaje y estén capacitadas en neurodivergencia.
- **MENTORES O GUÍAS ESTUDIANTILES:** Profesores o estudiantes avanzados que ofrezcan acompañamiento adaptado.

CAPÍTULO 6:

ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL Y REDES DE APOYO

Buscar apoyo profesional no es señal de debilidad, sino un acto de autocuidado y responsabilidad personal. Muchas personas neurodivergentes pueden beneficiarse significativamente de acompañamientos terapéuticos y recursos institucionales adaptados a sus necesidades.



¿CUÁNDO CONSULTAR A UN/A PROFESIONAL?



LOS SÍNTOMAS INTERFIEREN CON LA VIDA DIARIA: Dificultades para mantener rutinas, asistir a clases, cumplir con tareas o relacionarse con otras personas.



HAY SENTIMIENTOS PERSISTENTES DE DESESPERANZA, ANSIEDAD O ESTRÉS: Si estas emociones afectan la motivación, el sueño, el apetito o la autoestima.



LAS ESTRATEGIAS PERSONALES YA NO SON SUFICIENTES: Cuando las técnicas de afrontamiento habituales (como descanso, organización o apoyo entre pares) dejan de ser efectivas.



SE SOSPECHA DE UN DIAGNÓSTICO NO EXPLORADO: Como TDAH, autismo, ansiedad social o trastornos del aprendizaje.

TAMBIÉN ES VÁLIDO BUSCAR ACOMPañAMIENTO COMO MEDIDA PREVENTIVA, NO SOLO CUANDO HAY UNA CRISIS.

TIPOS DE APOYO DISPONIBLES



PSICOTERAPIA INDIVIDUAL: Un espacio seguro para explorar emociones, adquirir herramientas de afrontamiento, trabajar en la autoaceptación y enfrentar desafíos personales. Idealmente con profesionales con experiencia en neurodivergencia.



TERAPIA OCUPACIONAL: Apoyo para mejorar la autonomía, organización diaria, autorregulación sensorial y habilidades para la vida cotidiana (manejo del tiempo, higiene del sueño, hábitos de estudio).



PSIQUIATRÍA: Evaluación y tratamiento farmacológico si es necesario (por ejemplo, en casos de ansiedad severa, depresión, TDAH, etc.). Siempre debe ir acompañado de seguimiento terapéutico.



APOYO ACADÉMICO INSTITUCIONAL: Asesorías pedagógicas, adaptaciones curriculares, gestión de plazos, y derivaciones a otros servicios. Algunas universidades tienen oficinas o programas dedicados a la inclusión de estudiantes neurodivergentes.

RECURSOS EN CHILE

En el contexto chileno, existen diversos espacios de apoyo tanto públicos como universitarios:



CENTROS DE SALUD UNIVERSITARIOS:

Ofrecen atención psicológica gratuita o a bajo costo, atención médica, y programas de autocuidado. Se recomienda consultar directamente en la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) de cada institución.



PROGRAMAS DE INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD:

Algunas universidades cuentan con programas específicos para apoyar a estudiantes con discapacidad o neurodivergencia, incluyendo intérpretes, mentorías, talleres y acompañamiento personalizado.



CESFAM (CENTROS DE SALUD FAMILIAR):

Primer nivel de atención. Aquí se puede pedir hora con un médico general o profesional de salud mental.



COSAM (CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIA):

Atención especializada derivada desde CESFAM. Ofrecen psicoterapia, talleres grupales, terapia ocupacional, y psiquiatría gratuita.



FONASA:

Cubre parte o todo el costo de atención dependiendo del tramo al que pertenezcas.



HOSPITALES PSIQUIÁTRICOS O CLÍNICAS ESPECIALIZADAS:

Para casos que requieren atención de alta complejidad.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ACCEDER AL APOYO

- No tengas miedo de pedir ayuda. Solicitar atención es un derecho.
- Guarda un registro de tus síntomas o situaciones difíciles para explicar mejor tu situación al profesional.
- Si no te sientes cómodo/a con un profesional, está bien buscar otra opción.
- Busca redes de apoyo entre pares o en línea mientras esperas atención profesional.

CONCLUSIÓN

Comprender y acoger la neurodivergencia y los trastornos del ánimo es una tarea colectiva que comienza por la validación de las experiencias individuales y continúa con la transformación de los entornos. Este e-book ha sido creado como una herramienta para visibilizar las necesidades específicas de estudiantes neurodivergentes y con desafíos de salud mental, así como para ofrecer orientaciones prácticas que favorezcan su bienestar.

DESDE UNA PERSPECTIVA DE INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y DERECHOS HUMANOS, APOSTAMOS POR UNA UNIVERSIDAD QUE:



Reconozca la riqueza de los distintos modos de aprender, sentir y vivir.



Genere políticas institucionales que no sólo no discriminen, sino que promuevan activamente la equidad.

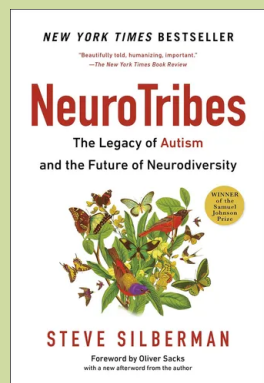


Forme profesionales conscientes del valor de la empatía, la salud mental y el acompañamiento mutuo.

Invitamos a toda la comunidad universitaria —estudiantes, docentes, funcionarios/as— a formar parte de este cambio cultural que permita que todas las personas puedan florecer en sus propios términos.

ANEXOS Y RECURSOS ÚTILES

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



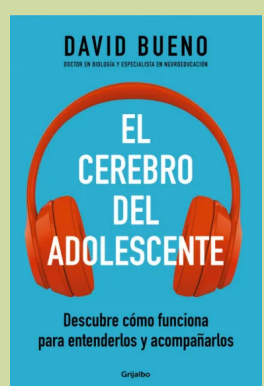
“NEUROTribES” – STEVE SILBERMAN

(Una exploración profunda y accesible sobre el autismo y la neurodiversidad).



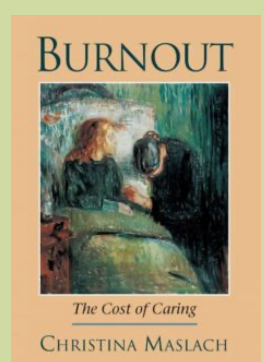
“LA MENTE AUTISTA” – TEMPLE GRANDIN

(Desde una perspectiva personal y científica).



“EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE” – FRANCES E. JENSEN

(Comprender los procesos neurológicos en la juventud).



“BURNOUT ACADÉMICO” – CHRISTINA MASLACH

(para estudiantes y docentes).

ENLACES A PLATAFORMAS DE ORGANIZACIÓN Y APOYO (PÁGINAS)



TRELLO: Gestión visual de tareas por tableros.



NOTION: Organización integral (notas, calendario, listas).



FOREST: App para mantener el enfoque con técnica Pomodoro.



MOODPATH: Registro de estados de ánimo y guía de salud mental.



TIME TIMER: Temporizador visual útil para personas con TDAH.

ANEXOS Y RECURSOS ÚTILES

CONTACTOS DE EMERGENCIA PSICOLÓGICA EN CHILE

FONO SALUD RESPONDE

– 600 360 7777 (orientación en salud mental y general).

FUNDACIÓN TODO MEJORA (CHAT Y APOYO PARA JÓVENES LGBTIQ+)

– www.todomejora.org

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

– +56 9 3714 3036 (voluntariado de apoyo emocional).

RED DE PSICÓLOGAS FEMINISTAS

– www.psicologasfeministas.cl

PODCASTS Y VIDEOS EDUCATIVOS

“NEURODIVERGENT INSIGHTS”

(Podcast en inglés, sobre TDAH, autismo y más).

“DIVERSAMENTE”

– Podcast chileno sobre salud mental y neurodivergencia.

TED TALKS RECOMENDADOS:

"El mundo necesita todo tipo de mentes", Temple Grandin.

"Cómo hacer frente a la ansiedad" – Olivia Remes.

CANAL DE YOUTUBE:

Psicología para Todos (contenido educativo en español sobre TDAH, ansiedad, neurodiversidad y más).

GUÍA BÁSICA

PARA CONVIVIR EN COMUNIDAD Y APOYAR EL NEURODESARROLLO Y LA NEURODIVERGENCIA

La convivencia respetuosa y empática es una responsabilidad colectiva. Aquí compartimos algunas acciones concretas que cualquier persona puede poner en práctica para contribuir a una comunidad más consciente, inclusiva y amable con la diversidad neurocognitiva.

1

INFÓRMATE SIN PREJUICIOS

- Lee sobre neurodivergencia desde fuentes confiables y voces autogestionadas.
- Evita asumir que todas las personas neurodivergentes son iguales o “necesitan arreglarse”.
- Reconoce que los diagnósticos son herramientas, no etiquetas que definan a alguien por completo.

RECOMENDACIÓN:

Escucha o lee testimonios de personas neurodivergentes para entender desde la experiencia.

2

VALIDA SIN INFANTILIZAR

- Acompaña, no corrija constantemente.
- Pregunta antes de dar consejos: “¿Te gustaría que te ayude con esto?”
- No minimices experiencias con frases como “a todos nos pasa” o “tienes que esforzarte más”.



3

FOMENTA LA COMUNICACIÓN CLARA Y RESPETUOSA

- Habla en lenguaje simple y directo cuando sea necesario.
- Permite que la otra persona se tome su tiempo para procesar o responder.
- Respeta los modos de comunicación alternativos (escrita, visual, pausada, etc.).

4

CREA AMBIENTES FLEXIBLES Y ACCESIBLES

- Evita luces muy brillantes o ruidos fuertes en reuniones o eventos.
- Ofrece rutinas claras, pausas, y anticipación de cambios.
- Pregunta: “¿Hay algo que pueda hacer para que este espacio sea más cómodo para ti?”

5

RESPETA LOS LÍMITES PERSONALES

- No todos disfrutan del contacto físico, del ruido social o de los grupos grandes.
- Permite que las personas se retiren o tomen pausas sin juzgar.
- El respeto comienza por no exigir que los demás se comporten igual que tú.

6

APORTA A UNA CULTURA DEL CUIDADO

- Evita luces muy brillantes o ruidos fuertes en reuniones o eventos.
- Ofrece rutinas claras, pausas, y anticipación de cambios.
- Pregunta: “¿Hay algo que pueda hacer para que este espacio sea más cómodo para ti?”

5

RECONOCE EL VALOR DE CADA DIFERENCIA

Las personas neurodivergentes no necesitan “ser normales”: necesitan ser respetadas.

Lo diferente no es inferior, es diverso.

La creatividad, el pensamiento no lineal, la sensibilidad y la pasión profunda son fortalezas que muchas veces vienen con la neurodivergencia.