



25 imprescindibles para sobrevivir y tener éxito en tus estudios de Grado

¡Bienvenidos/as a la Facultad de Psicología de la UAL!



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Universidad de Almería

Grado en Psicología · Grado en Trabajo Social · Grado en Logopedia

Curso 2026/2027

Empezar la Universidad significa mucho más que asistir a clase y aprobar exámenes. La UAL pone a vuestra disposición una enorme cantidad de recursos, servicios y oportunidades. La clave está en saber dónde buscar, mantenerse informado/a y tomar la iniciativa.

Aquí tenéis vuestro **manual de supervivencia universitaria**:

1. Revisa con frecuencia el Aula Virtual

Entra habitualmente en el Aula Virtual de todas las asignaturas en las que estés matriculado/a. No esperes a que llegue un examen para hacerlo.

Consulta periódicamente:

- Avisos del profesorado.
- Materiales docentes.
- Actividades y tareas.
- Fechas de entrega.
- Foros.
- Calificaciones.
- Cambios o actualizaciones.

Consejo: activa las notificaciones y acostúmbrate a revisar el Aula Virtual como parte de tu rutina.



2. Lee todos los correos que recibas del Decanato de Psicología

El correo institucional no es decorativo.

Desde la Facultad recibirás información sobre:

- Actividades de interés para tu formación.
- Cambios importantes.
- Convocatorias.
- Becas y oportunidades.
- Prácticas.
- Movilidad.
- Información académica.

No borres un correo sin leerlo pensando que será otra cosa de la Universidad. Puede que sea algo importante para ti.

3. Lee, lee y vuelve a leer antes de preguntar

Una gran parte de la información que necesitas está disponible en la web de la UAL, de la Facultad y de los diferentes servicios universitarios.

Antes de preguntar:

1. Busca.
2. Lee.
3. Comprueba.
4. Si sigues teniendo dudas, pregunta.

Aprender a buscar información de forma autónoma es una competencia fundamental para cualquier profesional.

4. Aprende a moverte por la web de la UAL desde el comienzo

Dedica tiempo durante las primeras semanas a conocer la web de la Universidad.

Debes saber localizar, como mínimo:

- Información de tu Grado.
- Plan de estudios.
- Guías docentes.
- Calendario académico.
- Horarios.
- Exámenes.



- Aula Virtual.
- Servicios al estudiante.
- Biblioteca.
- Becas y ayudas.
- Movilidad.
- Prácticas.
- Normativas.

Si no sabes dónde está algo, tu primer reto es aprender a encontrarlo.

5. Apunta las fechas importantes

No dependas de tu memoria.

Ten siempre controladas:

- Fechas de matrícula y modificaciones.
- Convocatorias de evaluación.
- Exámenes.
- Entregas.
- Prácticas.
- Solicitudes.
- Becas.
- Plazos administrativos.

Los plazos universitarios existen, aunque tú no los conozcas.

6. No dejes todo para las semanas de exámenes

La Universidad no funciona como el instituto.

El aprendizaje universitario requiere trabajo continuado.

Estudia desde el principio:

- Repasa después de las clases.
- Organiza los contenidos.
- Lee la bibliografía.
- Haz esquemas y mapas conceptuales.
- Practica.
- Resuelve dudas.

La procrastinación es una pésima estrategia académica.



7. Lee la bibliografía de las asignaturas

La Universidad no consiste en estudiar exclusivamente las diapositivas del profesor/a.

Aprende a utilizar:

- Manuales.
- Artículos científicos.
- Capítulos de libros.
- Bases de datos.
- Revisiones sistemáticas.
- Fuentes académicas fiables.

Especialmente en Psicología, Trabajo Social y Logopedia, **leer literatura científica forma parte de aprender la profesión.**

8. Aprende a estudiar como universitario/a

Descubre qué método funciona para ti.

No todo es leer, subrayar y memorizar.

Aprende a:

- Comprender.
- Relacionar conceptos.
- Explicar con tus propias palabras.
- Aplicar teorías.
- Analizar casos.
- Argumentar.
- Comparar perspectivas.

Estudiar más horas no siempre significa estudiar mejor.



9. Asiste a clase y Participa

La asistencia no es una estrategia para controlar tu presencia, sino una oportunidad de aprendizaje.

Participa:

- Pregunta.
- Responde.
- Debate.
- Trabaja en grupo.
- Expón tus ideas.

La Universidad se aprovecha mucho más cuando eres protagonista de tu aprendizaje.

10. Conoce a tus profesores/as

Tus profesores/as no son únicamente las personas que ponen las notas. Son profesionales y especialistas en sus Áreas.

Aprovecha:

- Las clases.
- Las tutorías.
- Los seminarios.

Y cuando escribas un correo, hazlo con educación y claridad: “*Hola + explicar quién eres + plantear claramente tu duda + Gracias*” funciona mucho mejor que enviar un mensaje de dos palabras.

11. Elige bien a tus compañeros/as

Tus compañeros/as pueden convertirse en una fuente fundamental de apoyo.

Forma grupos de estudio, comparte recursos, debate y aprende con otras personas.

Pero ten en cuenta que **un grupo de WhatsApp no sustituye al Aula Virtual ni a la información oficial de la Universidad.**



12. Aprende a utilizar las herramientas digitales de la UAL

Durante tus estudios de Grado utilizarás diferentes plataformas y recursos digitales.

Aprende desde el principio:

- Cómo acceder.
- Cómo entregar tareas.
- Cómo consultar avisos.
- Cómo descargar materiales.
- Cómo realizar trámites online.
- Cómo solucionar problemas de acceso.

Si tienes un problema técnico, no esperes hasta el día de la entrega para intentar solucionarlo.

13. Aprende dónde pedir ayuda

No tienes que resolverlo todo solo/a.

Conoce los recursos de la UAL:

- Orientación al estudiante.
- Atención psicológica.
- Igualdad e inclusión.
- Defensor Universitario.
- Biblioteca.
- Secretaría.
- Centro de Lenguas.
- Servicios deportivos.
- Movilidad internacional.
- Representación estudiantil.

Pedir ayuda a tiempo es una fortaleza, no una debilidad.



14. Si tienes un problema, identifica primero a quién corresponde

No todos los problemas se resuelven en el mismo lugar.

Antes de escribir a diez personas, pregúntate ¿Quién es la persona o servicio competente para resolver mi problema?

Aprende a distinguir entre:

- Una duda académica.
- Un trámite administrativo.
- Un problema técnico.
- Una situación personal.
- Una cuestión relacionada con igualdad o inclusión.
- Una reclamación.
- Una cuestión relacionada con tus derechos.

Acudir al lugar adecuado acelera enormemente la solución.

15. Aprende a utilizar los CAU

Los CAU (Centro de Atención al Usuario) son una herramienta fundamental para resolver determinadas incidencias y solicitudes.

Aprende:

- Qué es un CAU.
- Cuándo debes utilizarlo.
- Cómo abrirlo.
- Cómo hacer seguimiento.
- Cómo consultar la respuesta.

No envíes cinco correos diferentes para el mismo problema si existe un canal específico para resolverlo. No escribas impulsivamente, piensa si es el canal adecuado y en los destinatarios.



16. Hazte amigo/a de la Biblioteca

La Biblioteca Nicolás Salmerón será una de tus mejores aliadas.

Aprende a:

- Buscar libros.
- Localizar artículos científicos.
- Utilizar bases de datos.
- Acceder a recursos electrónicos.
- Gestionar referencias bibliográficas.

Un/a universitario/a que sabe buscar información científica tiene una enorme ventaja.

17. Aprende a distinguir información científica de “lo que dice Internet”

En Psicología, Trabajo Social y Logopedia encontrarás constantemente información, opiniones y contenidos en redes sociales.

Aprende a preguntarte:

- ¿Quién lo dice?
- ¿En qué evidencia se basa?
- ¿Dónde se ha publicado?
- ¿Es una fuente científica?
- ¿Puedo verificarlo?

No todo lo que aparece en TikTok, Instagram o YouTube es conocimiento científico.

18. Aprende a utilizar la Inteligencia Artificial con cabeza

La IA puede ayudarte a:

- Mejorar tu comprensión sobre algunos conceptos que ya has adquirido en clase.
- Generar algunas ideas.
- Organizar información.
- Practicar.
- Revisar textos.

Pero no debe sustituir tu pensamiento ni tu trabajo.



Aprende a:

- Verificar la información.
- Detectar errores.
- Citar las fuentes.
- Respetar las normas académicas.
- Utilizarla de forma ética.

Si la IA te da una respuesta, tu trabajo universitario no termina: empieza la comprobación. Declara siempre su uso.

19. Participa en las actividades de la Facultad

Conferencias, jornadas, talleres, seminarios y otras actividades académicas son:

- Gratuitas.
- Complementarias a las asignaturas.
- Impartidas por profesionales.
- Una oportunidad para conocer otras Áreas de la profesión.

No vengas a clase y te vayas. La Facultad ofrece mucho más.

20. Aprovecha las oportunidades internacionales

Infórmate a lo largo de tus años como estudiante sobre:

- Erasmus.
- Movilidad.
- Intercambios.
- Programas internacionales.
- Cursos de idiomas.

No esperes al cuarto curso para descubrir que te habría encantado estudiar un semestre fuera.



21. Mejora tus idiomas

En el mundo profesional, los idiomas abren puertas.

Aprovecha los recursos del **Centro de Lenguas** y las oportunidades de la UAL.

Especialmente el inglés te permitirá:

- Leer artículos científicos.
- Acceder a investigaciones internacionales.
- Participar en programas de movilidad.
- Ampliar tus oportunidades laborales.

22. Cuida tu salud física y mental

La carrera universitaria es una etapa exigente. Cuida:

- El sueño.
- La alimentación.
- El ejercicio.
- El descanso.
- Tus relaciones sociales.

Y si lo necesitas: Pide ayuda. No esperes a estar al límite para buscar apoyo.

23. Participa en la vida de la Universidad

La Universidad también es tuya.

Infórmate sobre:

- Delegación de estudiantes.
- Representación estudiantil.
- Asociaciones.
- Actividades culturales.
- Deportes.
- Voluntariado.
- Compromiso social.

Participar te permite conocer personas, desarrollar competencias y construir una experiencia universitaria más completa.



24. Conoce las normas y tus derechos

Ser universitario/a también implica responsabilidades.

Infórmate sobre:

- Normativas académicas.
- Convivencia.
- Derechos y deberes.
- Procedimientos de reclamación.

No puedes defender tus derechos si no sabes cuáles son.

25. Toma la iniciativa

Esta es probablemente la regla más importante:

No esperes a que la Universidad venga a buscarte. Ve tú a buscar las oportunidades.

Si ves una conferencia que te interesa, ve.

Si hay un taller, apúntate.

Si tienes alguna duda en clase, pregunta.

Si quieres participar, hazlo.

Si necesitas ayuda, pídelo.

Si descubres una oportunidad, aprovéchala.

La Universidad no es solo un lugar al que vienes a estudiar.

Es un lugar en el que vienes a aprender, crecer, relacionarte, descubrir tu profesión y construir tu futuro.

¡Bienvenidos/as a la Facultad de Psicología de la UAL!



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Universidad de Almería

Ahora empieza vuestra aventura universitaria.