

¿Pedir ayuda?

Es casi inevitable que, en ciertas ocasiones, tengamos una sensación de agobio o sintamos dificultades para lograr alguna tarea. Esto es parte del proceso normal de cambio y de la realización de actividades desafiantes.

Ante esas situaciones, pedir ayuda a tiempo permite retomar el control, ayuda a mejorar el aprendizaje y obtener un mayor dominio de los contenidos. Además de favorecer al desarrollo positivo de la autoestima y autoeficacia.



Tipos de ayuda

La ayuda puede ser, por un lado:



Académica:

Referida a contenidos específicos de las asignaturas.



No académica:

Referida a las plataformas utilizadas, a los recursos de la universidad, entre otros.

Además puede ser...



Formal:

Recurrir a docentes, ayudantes, o representantes de la institución educativa.



Informal:

Recurrir a amistades, compañeros/os o familiares.

Tips para pedir ayuda



Identifica el problema para el cual necesitas ayuda.



Identifica quién y/o qué te podría ayudar en ese problema.



Visualiza la petición de ayuda como una instancia de desarrollo y no como una amenaza.

Referencias bibliográficas

Karabenick, S. & Knapp, S. (1991). *Relationship of Academic Help Seeking to the Use of Learning Strategies and Other Instrumental Achievement Behavior in College Students*. *Journal of Educational Psychology*, 83(2), 221- 230.

Karabenick, S. & Dembo, M. (2011). *Understanding and Facilitating Self-Regulated Help Seeking*. En S. Karabenick & M. Dembo (Eds.), *New Directions for Teaching and Learning* (pp. 33-43). Wiley Periodicals.

Qayyum, A. (2018). *Student help-seeking attitudes and behaviors in a digital era*. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(17), 1-16.