



# Emotional Prep for College Preparación Emocional para la Universidad

Maria Anguiano, LMFT



## **Nuestra Agenda/ Our Agenda**

- Building Independence/ Promoviendo la independencia
- Imposter Syndrome/ El síndrome del impostor
- Academic Anxiety/ Ansiedad académica
- Validating/ Validar

**Building  
Independence  
Apoyando  
Independencia**



# Benefits of Building their Independence/ Beneficios de Apoyando su Independencia

- Genera confianza en su capacidad para manejar desafíos.
  - Reduce la ansiedad cuando se enfrentan solos a los problemas.
  - Les enseña a confiar en sus decisiones.
  - Les ayuda a pedir ayuda cuando la necesitan.
- 
- Builds confidence in their ability to handle challenges
  - Reduces anxiety when they face problems alone
  - Teaches them to trust their decisions
  - Helps them ask for help when they need it

# How can we help them as parents? ¿Cómo podemos ayudarlos como padres?

## **Teach them to:**

Make appointments

Email professors

Manage their schedule

## **Enséñeles a:**

Hacer citas

Mandar correos a  
profesores

Organizar su tiempo



A watercolor illustration of a woman with long brown hair, wearing a brown jacket, sitting on a wooden bench. She is positioned under a large, leafy green tree on the left side of the frame. The background features a soft, hazy landscape with blue mountains and a winding river. The foreground is filled with green foliage and yellow flowers. The overall style is soft and artistic, with a focus on natural elements and a contemplative mood.

# El Síndrome del Impostor Imposter Syndrome

# Imposter Syndrome/El síndrome del impostor



## **What is it?/ Que es?**

La sospecha furtiva de que usted es un "fraude" o un inadecuado, a pesar de toda la evidencia de que está haciendo un buen trabajo.

The sneaking suspicion that you are a "fraud" or inadequate, despite all evidence that you are doing a good job.

# Imposter Syndrome/El síndrome del impostor



## **What is it?/ Que es?**

La sospecha furtiva de que usted es un "fraude" o un inadecuado, a pesar de toda la evidencia de que está haciendo un buen trabajo.

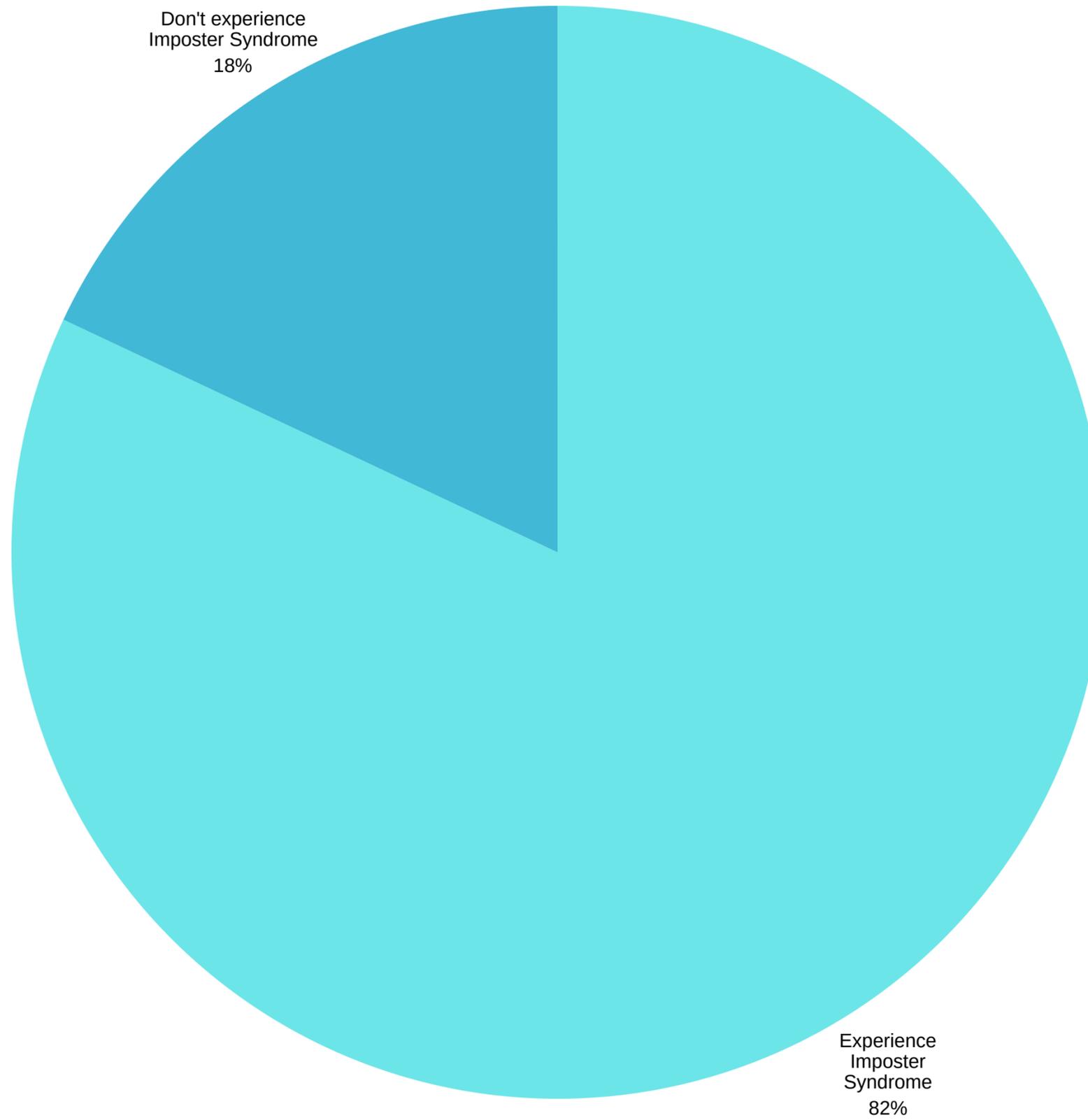
The sneaking suspicion that you are a "fraud" or inadequate, despite all evidence that you are doing a good job.

## **Why is it important to talk about?/ Por que es important hablar de ello?**

Puede provocar sentimientos de insuficiencia, aislamiento y, finalmente, el abandono de las actividades académicas.

Can lead to feelings of inadequacy, isolation, and the eventual withdrawal from academic pursuits.

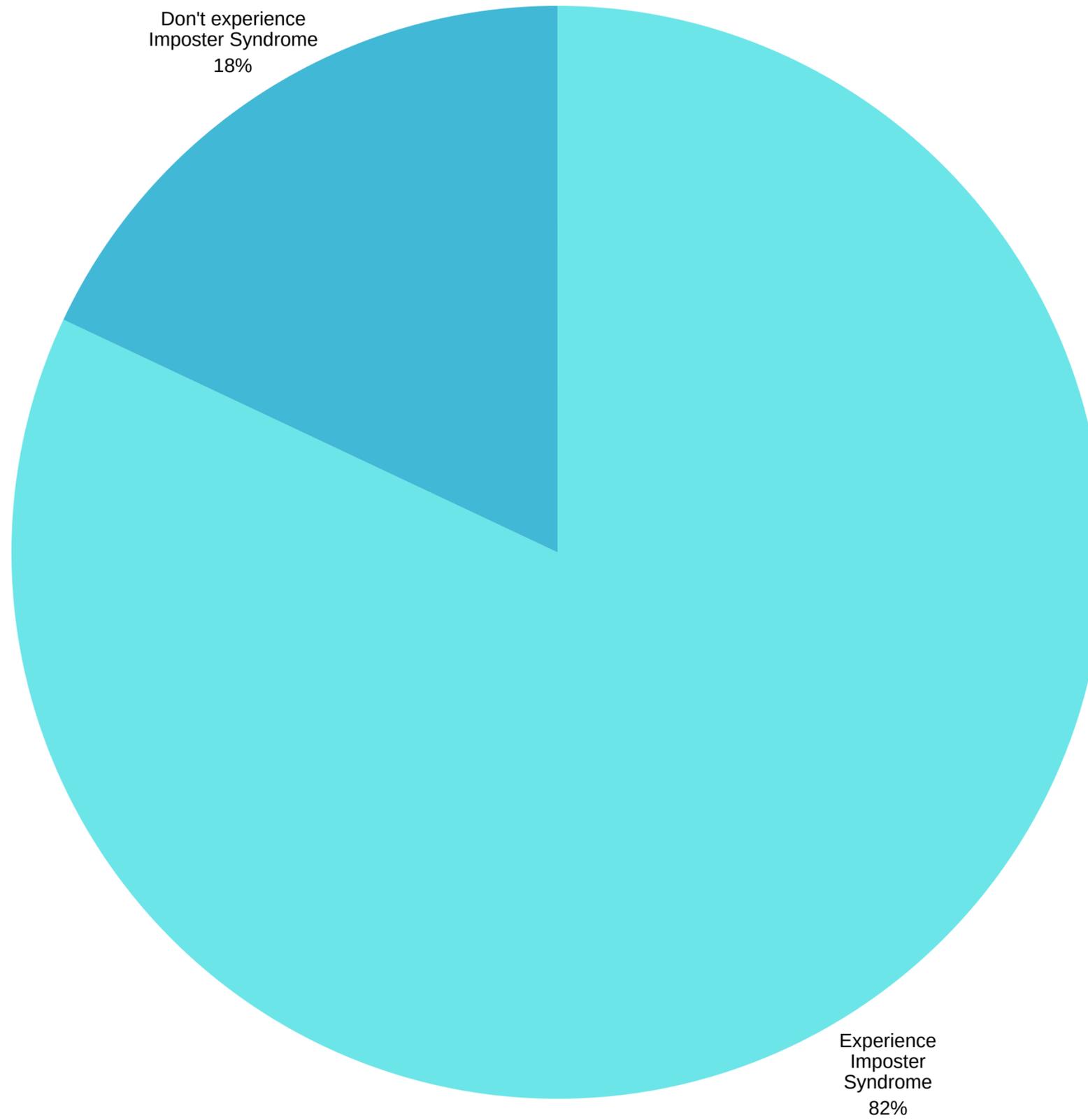
● Experience Imposter Syndrome    ● Don't experience Imposter Syndrome



Don't experience  
Imposter Syndrome  
18%

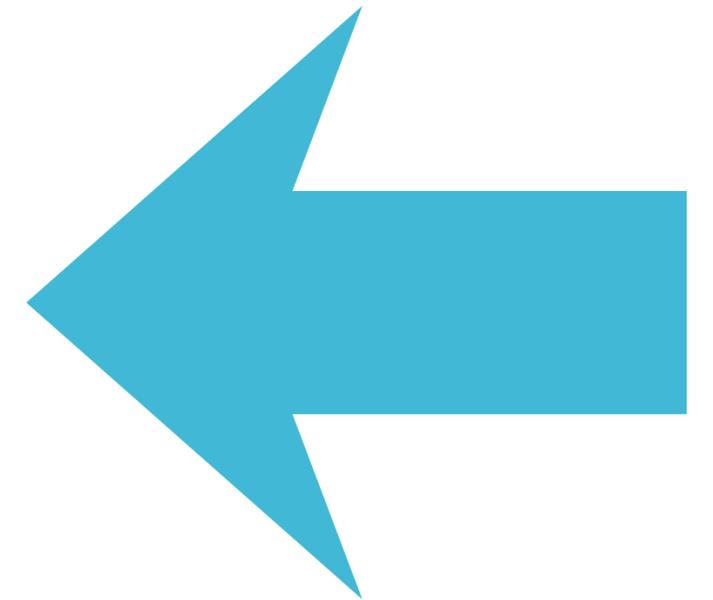
Experience  
Imposter  
Syndrome  
82%

● Experience Imposter Syndrome    ● Don't experience Imposter Syndrome

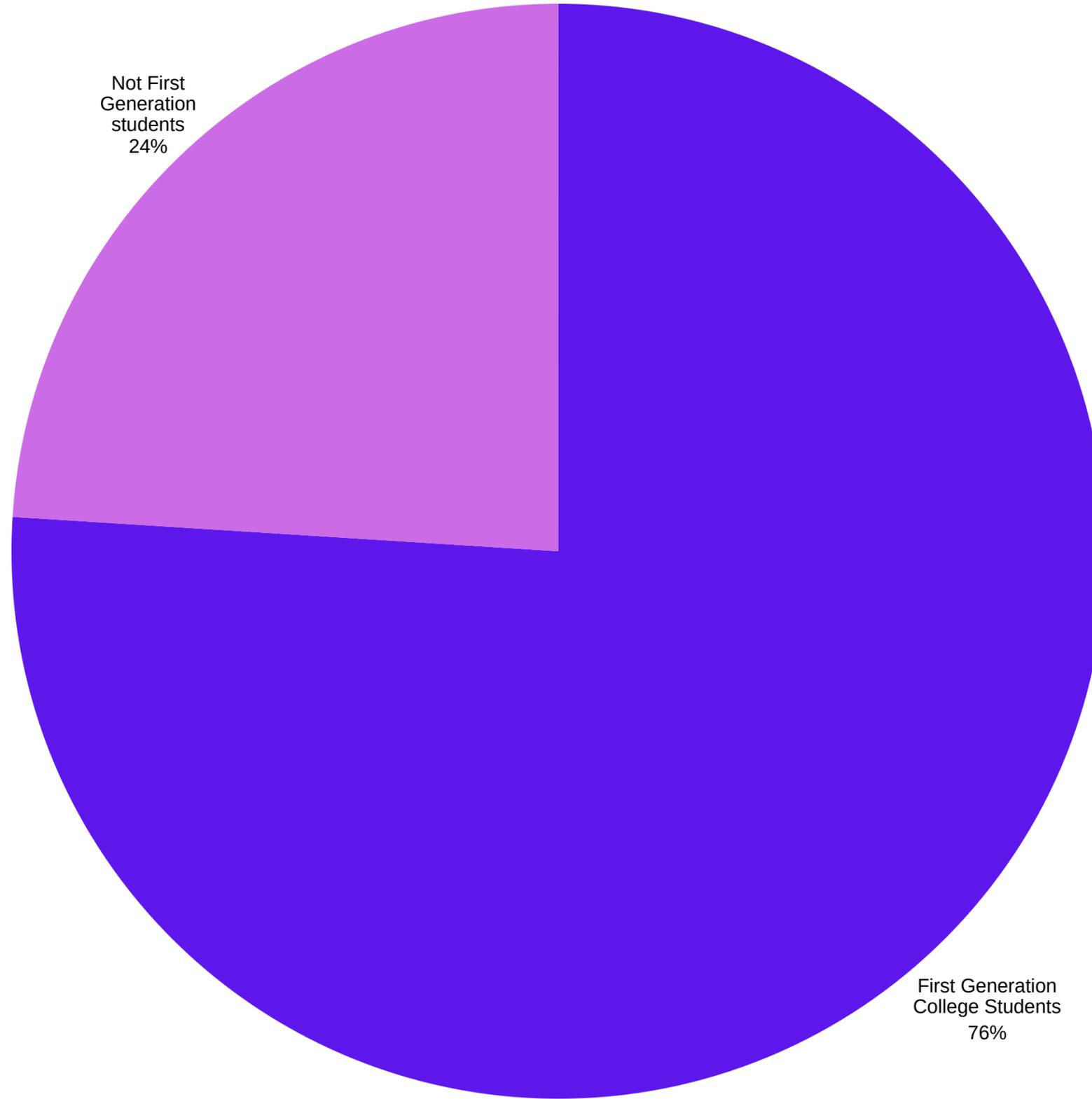
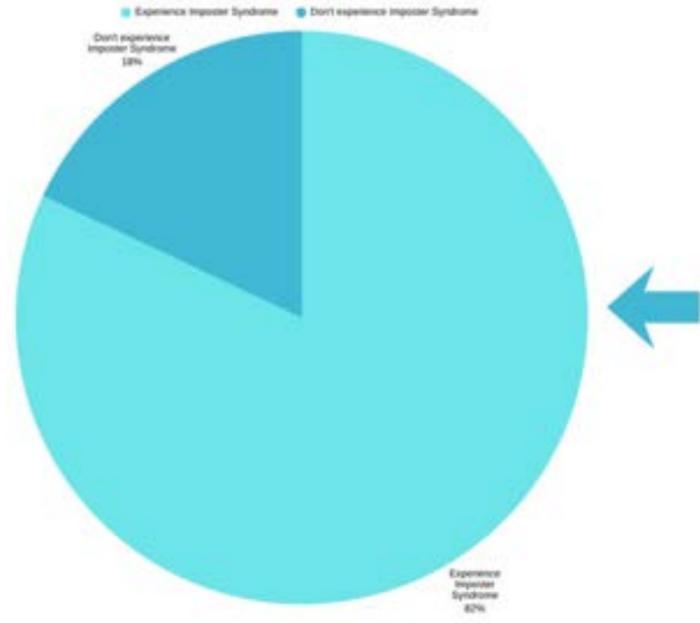


Don't experience  
Imposter Syndrome  
18%

Experience  
Imposter  
Syndrome  
82%



● First Generation College Students ● Not First Generation students



# Imposter Syndrome/El síndrome del impostor

## Como podemos ayudarles?/ How can we help them?

**Inicie una conversación sobre el síndrome del impostor.** Sea curioso(a) y escuche.

- ¿Alguna vez sientes que no perteneces, aunque trabajaste duro para llegar ahí?
- ¿Has tenido momentos en la escuela donde dudas de ti mismo/a?
- ¿Qué te ayuda a sentirte más seguro/a cuando algo se siente difícil?
- ¿A veces sientes que todos los demás saben lo que hacen menos tú?
- ¿Cómo te puedo apoyar cuando te sientes inseguro/a?

**Start a conversation about imposter syndrome.** Be curious and listen.

- Do you ever feel like you don't belong, even though you worked hard to get there?
- Have you had moments where you doubted yourself at school?
- What helps you feel more confident when things feel hard?
- Do you ever feel like everyone else has it figured out except you?
- What would support from me look like when you feel unsure?

# Imposter Syndrome/El síndrome del impostor

## Como podemos ayudarles?/ How can we help them?

- Encourage them to visit professors during office hours/ Sugiera que visite a sus profesores en horas de oficina
- Connect them with family or friends who went to college/ Conéctelo con familiares o conocidos que fueron a la universidad
- Remind them that asking for help is a strength/ Recuérdele que pedir ayuda es una fortaleza

# Imposter Syndrome/El síndrome del impostor

## Como podemos ayudarles?/ How can we help them?

- Clubs related to their major/ clubes de su carrera



# Academic Counselor Consejero Académico

## **Academic counselors roles:**

- Planning classes and academic goals
- Advising on college applications and scholarships
- Helping with time management and study skills
- Connecting students with resources for emotional or academic support
- Supporting students in making decisions about their future

## **Los consejeros académicos ayudan con:**

- Planificar clases y metas académicas
- Asesorar sobre solicitudes de universidad y becas
- Ayudar con la gestión del tiempo y habilidades de estudio
- Conectar a los estudiantes con recursos de apoyo académico o emocional
- Apoyar a los estudiantes a tomar decisiones sobre su futuro





**Un video que  
habla Mas  
Sobre los  
Consejeros  
Academicos**

# Validating

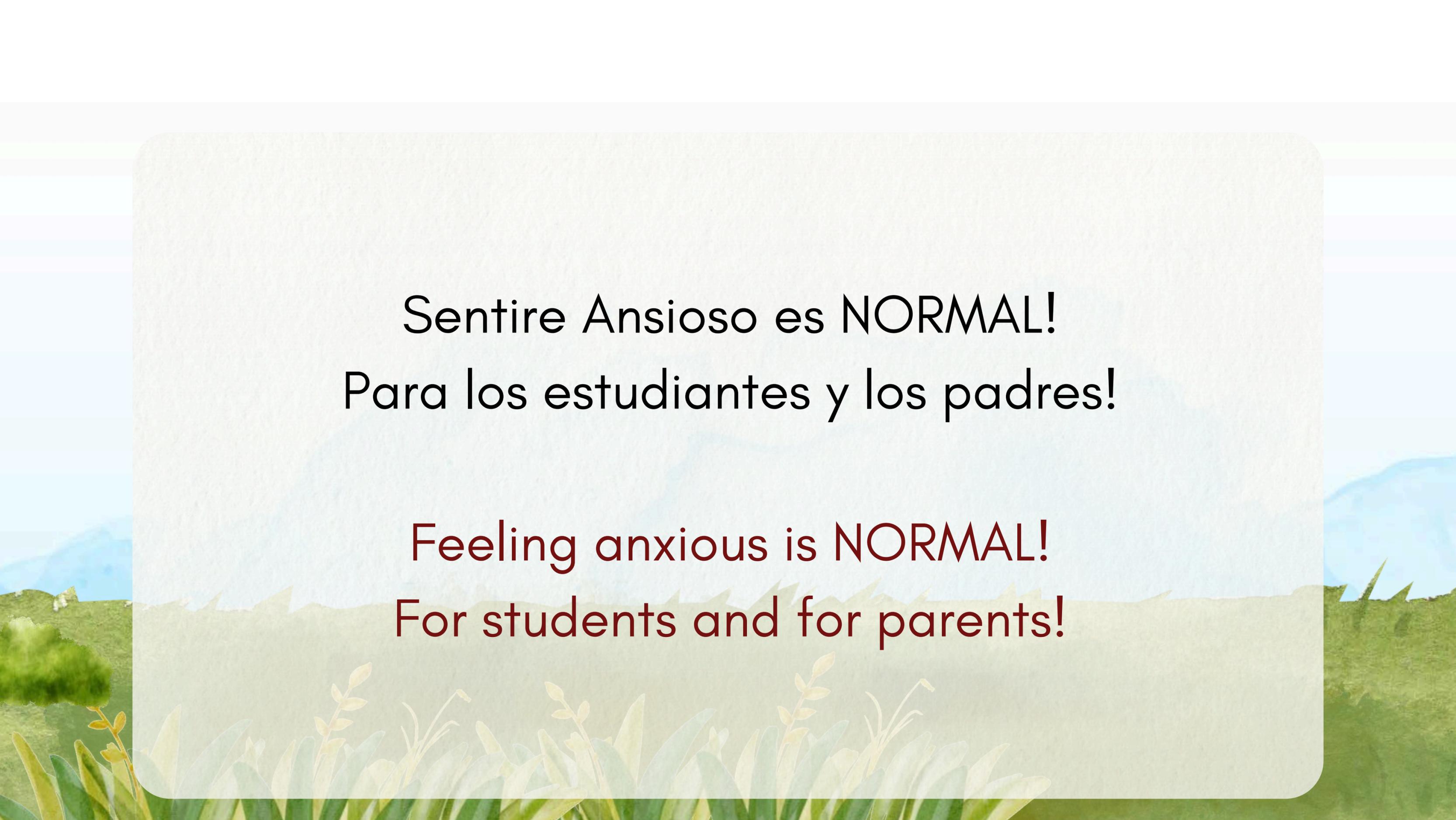
## Validar



- **Cuando hable con Primero valide sus sentimientos**, antes de darles cualquier solución.
- Fomentar estrategias de autocuidado como dormir lo suficiente, buena nutrición, hidratación y ejercicio.
- Mantén la calma cuando te hablen de problemas, tu comportamiento tranquilo puede ayudarles a sentir que pueden afrontar cualquier problema.
- **Validate their feelings first**, before you give any solutions
- Encourage self care strategies such as getting enough sleep, good nutrition, hydration, exercise
- Remain calm when they are talking to you about problems, your calm demeanor can help them feel that they can face any problem



# Ansiedad Académica/ Academic Anxiety



Sentire Ansioso es NORMAL!  
Para los estudiantes y los padres!

Feeling anxious is NORMAL!  
For students and for parents!

**Es normal que los estudiantes se sientan:**

- Miedo a fracasar
- Presión por ser “perfectos”
- Compararse con otros
- Dudas sobre si pertenecen en la universidad
- Miedo a decepcionar a sus padres

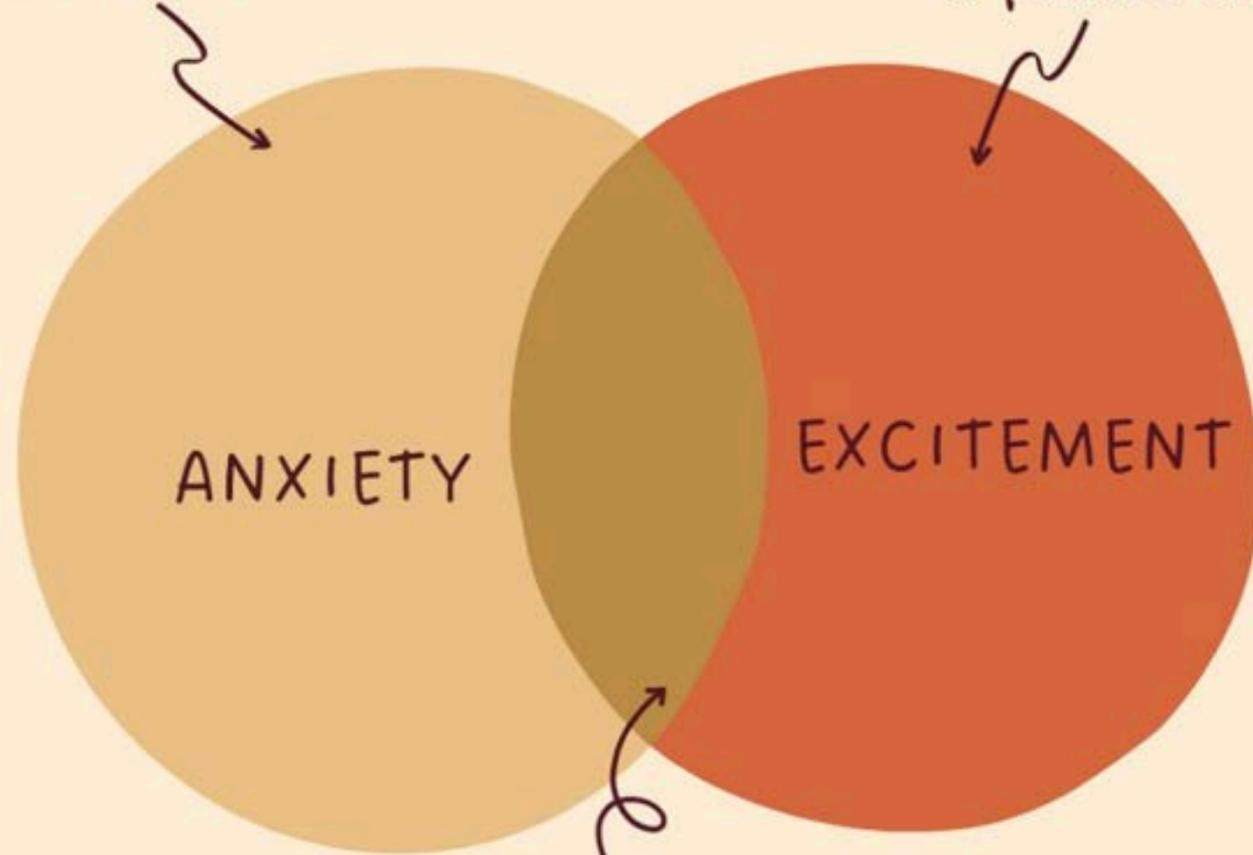
**Es normal que los estudiantes se sientan:**

- Fear of failing
- Pressure to be “perfect”
- Comparing themselves to others
- Doubts about whether they belong in college
- Fear of disappointing their parents

## 2 Sides of Anticipation

worried about a  
future event

looking forward to  
a future event



flushed cheeks, shortness of breath,  
racing heart, stomach butterflies



"Anxiety and excitement are sister emotions."

## 2 Lados de Anticipacion

Ansiedad

Emocionado/a

Mejillas enrojecidas, falta de aire, corazón  
acelerado y mariposas en el estómago.

**"La ansiedad y sentirse emocionado/a  
son emociones hermanas".**



# ¿Cuándo puede necesitar apoyo extra?/ When might they need extra support?

- Se siente muy ansioso/a casi todos los días
- Tiene ataques de pánico (no puede respirar bien, tiembla, siente que pierde el control)
- Evita completamente hablar o hacer cosas relacionadas con la universidad
- No puede dormir bien por la preocupación
- Se queja mucho de dolor de cabeza o estómago sin razón médica
- Dice cosas como “no puedo” o “no soy suficiente”
- Se aísla o deja de hacer cosas que antes disfrutaba

- They feel anxious almost every day
- They are having panic attacks (feel like they can't breathe, shaking, feel like they're losing control)
- Completely avoid talking about or doing things related to school
- They can't sleep because they're so worried
- They complain about symptoms like headaches or stomach aches, without apparent reason
- They say things like, “I can't” or “I'm not enough”
- They isolate or stop doing things that they used to love doing before.



Gracias!





**Lista de  
Terapeutas  
que aceptan  
Medi-cal en San  
Diego/ List of San  
Diego therapists  
who accept  
Medi-cal**



**Tips para Padres  
Tienen la opción  
de leerlas en  
Español!  
Tips for Parents**