



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 101
08-19-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Un nuevo comienzo

La palabra comienzo según el Diccionario Enciclopédico Vox, (2010) significa el principio, origen y raíz de una cosa. El comienzo de un año académico, trae consigo la expectativa y la ilusión de algo nuevo que nos motiva, pero que a la vez nos provoca un poco de temor hacia lo desconocido. ¿Me irá bien?, ¿Podré con la presión académica?, ¿Profesores?, ¿Compañeros? Si estás hospedándote por primera vez asoman preguntas como, ¿Me acostumbraré?, ¿Podré manejar bien mis finanzas?, ¿Mi libertad? Experimentar éstas y otras inquietudes es natural, no obstante mantener el enfoque en la meta que te trajo hasta aquí es importante. Por ello:

- **Identifica tus fortalezas y puntos a mejorar, forma de organizarte, manejo de tu tiempo, comunicación con los demás, habilidad para tomar notas, entre otras.**
- **Date permiso a equivocarte, no seas tan severo/a contigo cuando algo no salga como lo esperabas. Es tu oportunidad de cambiar lo que haces para cambiar el resultado.**
- **Desarrolla un plan de acción, establece tus horarios de estudio, compromisos, citas médicas y no olvides TIEMPO PARA TI.**
- **Recuerda que hay vida fuera del salón de clases. Busca actividades que puedan enriquecer y balancear tu experiencia universitaria. Identifica organizaciones estudiantiles y recreativas de tu interés.**
- **Practica el dicho de mente sana en cuerpo sano. Evita las bebidas y alimentos con alto contenido de cafeína y procura ingerir alimentos y meriendas bajos en azúcar y altos en proteína para mantenerte sano, alerta y con energía. (Pastas, frutas frescas, granolas, maní).**
- **Visita la Biblioteca. Solicita ayuda para utilizar y aprovechar los recursos de la misma. Pasarás mucho tiempo allí.**
- **Identifica la ubicación y horario de las oficinas de consejería. Programa una cita cuando sientas que tienes situaciones que están afectando tu aprovechamiento. Un profesional puede ayudarte a cambiar tu perspectiva y a encontrar soluciones.**

Los comienzos nos ofrecen la oportunidad de enmendar aquellos finales con los que no quedamos muy contentos. Lo pasado ya pasó, aprende de tus errores, levanta tu cabeza, respira hondo y lánzate a la aventura de un nuevo comienzo con motivación y energía renovada. El éxito no depende de la suerte, hay un rol auto agéntico que mueve los hilos y este solo depende de ti. ¡Feliz comienzo!



Blanca E. Amorós Rivera, EdD, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, 2do piso,
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212

