



Núm. 47
8-16-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

¡Bienvenidos a un nuevo año en el Recinto de Ciencias Médicas!

Los años universitarios son momentos llenos de muchos cambios y retos algunos esperados otros no deseados. Para muchos estudiantes el reto puede ser como volver a empezar en un ambiente completamente desconocido lleno de cambios en la vida social, responsabilidades financieras, cambios en los apoyos familiares estar expuestos a personas, ideas y tentaciones nuevas, vivir con un compañero(a), cocinar por cuenta propia, y tomar decisiones propias. Otros estresares pueden girar en torno a un Recinto académico más exigente, ambiente médico hospitalario, cursos en bloque, poco tiempo para dormir y dejar de hacer otras actividades que solían realizar. Es por ello que en esta ocasión me complace compartir con ustedes muchas “orejitas” de cómo manejar la adaptación al Campus.

Como Sobrevivir el Recinto: Utiliza el tren urbano, tiene una tarifa super económica para estudiantes. Esta pendiente del sorteo de estacionamientos a través del Consejo de Estudiantes de tu Escuela. Haz “car pool” con amigos.

Orejitas para sobrevivir en el salón de clases:

No llegues tarde o al menos lleva contigo una larga lista de buenas excusas. Siéntate al frente. Actúa interesado(a). Hazte amigos de los estudiantes que saben que esta pasando. Formula preguntas. Trata de adivinar lo que esta pensando el profesor. TRATA, TRATA...De todas maneras el es quien aprueba los exámenes y otorga notas. No te duermas!

Remedios para no fracasar un curso:

Evalúa tu ejecución e identifica tus áreas débiles. Dedicar tiempo diario a repasar el material. Toma notas en clase. Aún aquellas que parezcan ridículas. Nunca sabes con que te saldrá tu profesor. Busca ayuda de tu profesor. Muéstrale que lo estás intentando. O al menos trata de que parezca así. Ten un compañero(a) de estudios. Por favor, se inteligente y busca uno que domine el material. Aléjate de las personas que te distraen de tus estudios. Haz lo mismo con otras cosas como: “facebook”, el celular y la TV.

Y como mantenerte saludable para lograr el balance....

- Inscríbete en el Gimnasio. Si el tiempo no te alcanza para hacer ejercicio. Camina, corre o utiliza las escaleras diariamente.
- Dedicar algún tiempo a realizar alguna tarea no académica, como ir al cine, la playa, hacer algún deporte. Queremos una persona balanceada y cuerda. Come balanceado.
- Procura dormir el no hacerlo te trae irritabilidad y malas decisiones.
- Saco tiempo para hacer nada que no sea meditar y respirar normalmente otra vez sin sentirte culpable

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi