



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

El éxito se define como el final o la resolución satisfactoria de una tarea, meta o actividad. Comienza con un sueño al que le añades una expectativa de lo que quieres llegar a lograr. En otras palabras te visualizas dentro de ese sueño ya logrado. Sueños hay como hay personas, algunos sueñan con formar una familia, otros con un auto, con una casa o con cosas tan simples e impredecibles como pegarse en la loto. Sin embargo, no importa cuán grande o pequeño sea tu sueño para que se transforme en éxito requiere planificación y una fecha aproximada de conclusión en el calendario. Ejemplo de este tipo de sueño es la realización de una carrera universitaria. Representa el dejar atrás nuestra adolescencia, desarrollando mayor independencia al ser dueño(a) de nuestras propias decisiones, administrar nuestro presupuesto y tomar el timón de nuestra vida, despegándonos de la protección familiar.

Al llegar a la Universidad y especialmente a un Recinto académico de mucha exigencia como el nuestro es imprescindible familiarizarse con la cultura institucional e identificar los servicios de apoyo que existen para ti. Identifica dónde están los apoyos tecnológicos, la biblioteca, los servicios de consejería y psicología y las organizaciones estudiantiles, entre otros. Explora también los apoyos específicos que tiene para ti la facultad a la que fuiste admitido. Relaciónate con ellos para que en momentos de necesidad sepas donde acudir.

El éxito no llega como un paracaídas requiere caminar un recorrido en el que encontrarás obstáculos y pequeños triunfos. De la forma en que sorteas los mismos dependerá alcanzar el éxito. No obstante, hay unos elementos comunes que pueden facilitarte el trayecto. Algunos son:

Responsabilidad y Disposición - Llega puntualmente y evita ausentarte a menos que tengas una excusa razonable. Demuestra interés. Comunícate con tu profesor y exponle tu situación. El podrá orientarte sobre las alternativas para cubrir el material en clase.

Manejo del Tiempo – Organiza bien el material, toma notas, resume lo más importante. Prepara un itinerario de estudios dedicando mayor tiempo a aquellas asignaturas en las que tengas mayor dificultad. Toma recesos de 15 minutos por cada hora de estudios, verás que retienes mejor el material. Y no olvides respetar tu tiempo de ocio, ese tiempo únicamente para amar tu persona.

Organización del Presupuesto – Establece cuáles son tus necesidades, las cuentas fijas, guarda algún dinero para los imprevistos y para entretenimiento.

Trabajo en Equipo- Procura relacionarte con tus compañeros de clase, estudiar en grupo, colaborar. El trabajo en equipo es una de las características más deseables en el mundo laboral.

Hábitos de Estudio- Procura establecer un ambiente organizado, libre de distracciones, con buena iluminación y cómodo. Ten todo lo que necesitas a la mano, a veces perdemos mucho tiempo buscando lo que necesitamos. Establece un plan de estudio y síguelo.

Autogestión – Formula preguntas, acércate a tu profesor y explora con él las mejoras formas para cumplir con el trabajo en clase.

Salud- Cuidate, duerme bien, aliméntate sanamente, evita las bebidas energizantes.

Actividades Extracurriculares – Participa de las organizaciones estudiantiles y de la vida en el campus. Asiste a talleres, día de juegos, bandas musicales. Sal un rato del estrés académico.

Por último recuerda que no siempre el que tiene el mejor promedio será el de mayor éxito, sino aquél que sabe enfrentar las dificultades, levantarse y sacar provecho de las oportunidades que la vida le presenta. **Eso se llama inteligencia emocional. Desarrollala y el éxito se pegará a ti.**

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes , (787)758-2525 ext 5209/10/12

Núm. 58
03-02-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

