



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

02-2008
Núm. 10

TRABAJANDO
POR
TU BIENESTAR



ESTAR EN LA UNIVERSIDAD

Estar en la universidad no es una carrera donde gana el que termine en el menor tiempo posible. Realmente es una prueba de resistencia y disposición donde lo importante es llegar a la meta con todos los pedazos de nuestro esqueleto reunidos y no con los retazos de lo que una vez fue. Con esto no me refiero al esqueleto puramente anatómico sino a nuestro esqueleto moral, mental, social y emocional. Aquello que sostiene el resto de los componentes. Es decir, lograr la meta de concluir los estudios en balance con nuestra pareja, con nuestra familia, con nuestros amigos, con nuestro trabajo y lo más importante con nosotros mismos.

Es importante establecer prioridades, dedicarnos tiempo, preservar la salud, cuidar los afectos. A fin de cuentas son esos los que nos apoyan, los que nos aguantan el estrés y los que estarán allí orgullosos, aplaudiendo al vernos alcanzar el éxito.

¿Cómo lograrlo?

- Maneja bien tu tiempo – utiliza una tabla como ésta y establece que tiempo dedicarás a cada cosa.

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00
Domingo																
Lunes																
Martes																
Miércoles																
Jueves																
Viernes																
Sábado																

Incluye el tiempo de estudios, dedicando más a aquellas materias de mayor dificultad. Establece recesos para comer, estirarte y recargar baterías. Ejercítate. Invierte tiempo en ti, en tus gustos y pasatiempos. Sal con amigos y janguea. Todo se puede hacer con responsabilidad y moderación.

- Si tienes pareja e hijos. Saca un tiempo **fijo de calidad** especialmente para ellos. No querrás perderlos en el camino. Llama a tus padres, comparte con ellos tus aventuras.
- No quieras tragarte el mundo en un solo bocado, te puedes indigestar. Determina cuál es tu meta y los pasos grandes y pequeños para lograrla.
- Si te sientes decaído (a) o muy presionado(a), busca ayuda. Es de sabios reconocer nuestras limitaciones. El RCM tiene profesionales de consejería que pueden facilitar el que encuentres la mejor alternativa para ti.

Recuerda tu eres el responsable de tu bienestar y felicidad. Eres quien determina lo que tiene más valor en tu vida. Busca tu balance y ten en cuenta que los años universitarios son solo el vehículo de turno para llegar al destino que seleccionamos. ¿Cómo y con quienes a tu lado quieres llegar? lo determinas tú. Espero sepas elegir.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed.,CPL
Directora,
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes
(787)758-2525 ext. 5209 / 5210