



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 33
08-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

UN NUEVO COMIENZO

Llego el tan esperado mes de agosto, nuevas rutinas y responsabilidades que te marcaran la vida en muchos aspectos. Hoy para muchos es el comienzo de una nueva etapa en sus vidas con muchos sentimientos encontrados: alegrías, sueños, anhelos, sacrificios, miedos y tristezas. El comenzar una carrera universitaria que tanto has soñado y deseado.

Hoy estas aquí entusiasmado y con grandes expectativas. Aunque pienses que es solo el comienzo recuerda que los años de estudios pasarán rápido y en poco tiempo estarás esperando con ansias tu gran desfile de graduación. Mientras llega ese anhelado día estarás ilusionado día a día pensando en tu toga y birrete.

En estos momentos estas experimentando un proceso de adaptación a un nuevo ambiente universitario. Muchos de ustedes participaron de la actividad de "Bienvenida a los Estudiantes de Nuevo Ingreso" celebrada en días pasados en la cual pudieron compartir con otros compañeros de los diferentes programas de estudios. Sé que estas emocionado por esta nueva experiencia universitaria la cual es única pero a la misma vez te puedes sentir abrumado al tener que preocuparte de los pormenores como la vivienda, el ruido en el hospedaje, ingreso económico, lejanía de tu familia, largas horas de estudio y las demasiadas opciones y decisiones que debes tomar diariamente.

Entre algunos consejos para sobrevivir al ambiente universitario se encuentran: pensar positivamente, organizarte, no dejar las cosas para lo último, buscar ayuda cuando te sientas abrumado, alegrarte por tus logros obtenidos por mas pequeños que sean, siempre tener presente tus metas a corto y largo plazo, dedicarte tiempo para ti, practicar algún deporte, participar de las actividades que se llevan a cabo en el recinto, no ser duro contigo, no compararte con nadie y no olvidar que todos los días aprenderás algo nuevo.

Les felicito por este gran paso que han decidido dar, por ser un estudiante luchador y sobre todo por ser persistente en todas las metas que has querido alcanzar. Nos veremos dentro de poco en los actos de graduación del recinto.

¡ Mucho Éxito ¡

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Sicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes

787.758-2525 Ext. 5209 / 5210

