



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGIA

Núm. 88
08-15-2013

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Y llegó el día tan esperado

Para algunos estudiantes el día más esperado ha llegado, para otros el día menos pensado llegó. Aún cuando el significado de comenzar un nuevo semestre pueda ser diferente inicialmente, a la larga todos esperamos aprender y salir bien. Tenemos miles de preguntas; podré hacerlo, tendré la capacidad de hacerlo, podré con la cantidad de estudio, me sentiré solo fuera de mi casa, entre otras miles de preguntas. Otros reconocen como estresores las nuevas responsabilidades financieras, un ambiente médico hospitalario, cursos en bloque, poco tiempo para dormir y muchas veces para socializar. Es por ello que te invitamos a que en vez de preocuparte sobre el futuro, comiences a tomar acción con algunas de las recomendaciones que hoy compartimos contigo. Recordando que el secreto de tu futuro está escondido en tu rutina diaria y en como manejes la misma.



Conecta con otros estudiantes-Comienza conociendo a tus compañeros de clases, crea grupos para estudiar y también para compartir fuera de clases. Si no eres de grupos, concentra en una persona que tenga afinidad contigo. Contar con alguien te servirá de gran apoyo en tu rutina de estudios y bienestar emocional.

Establece un programa de estudios que funcione para ti-Maximiza tus horas más productivas. Escoge un ambiente propicio para ti. Algunos prefieren la biblioteca, otros prefieren variar de ambiente para mantener su concentración. Establece bloques de tiempo para estudiar, en vez de decir que tienes que estudiar todo el tiempo. Ese pensamiento sin ponerlo en acción puede resultar agotador para tí.

Disfruta con amistades o familia-Saca espacios de tiempo para disfrutar. Algunos tienen más necesidad que otros, de visitar la familia en lo que se adaptan al cambio. No te sientas mal por eso. Si lo necesitas, hazlo. Aprenderás a balancear esos espacios de tiempo con tus estudios y a decir que NO cuando sea necesario. Pero compartir es importante para sacudir el estrés y mantener relaciones significativas.

No lo dejes todo para la noche antes-Estudiar a última hora, o estudiar la noche antes del examen sin dormir no es una buena idea. Organízate y todo correrá mejor. Si se te hace difícil en el CECSi te podemos ayudar.

Malas notas, no existen!-Todos podemos tener una mala nota, especialmente el primer semestre. No pienses que se acabó tu carrera, ni pienses menos de ti por ello. Identifica que áreas tienes que mejorar y aprende de la experiencia.

Toma notas-Toma tus propias notas en clase, cuando lees y estudias. La probabilidad es que aun cuando subrayes todas las lecturas, no tengas tiempo para volver a ellas. Y las notas serán tu salvación.

Se entusiasta, Positivo -Has trabajado muy duro para entrar al RCM. Desde que te levantes por la mañana, decide mantener una actitud positiva y entusiasta en todo momento sin importar lo que esté sucediendo a tu alrededor. **Aun cuando no tenemos el control de cambiar las circunstancias, tenemos el control de cambiar como nos sentimos hacia ellas.**

Ten confianza y Se Asertivo -Si no sabes algo, Pregunta. Preguntar mucho y de todo. Los profesores y el personal del RCM están para ayudarte y enseñarte. Pregúntale a tu compañero, grupo de estudio. Preguntar...preguntar hasta que quedes claro con la información que necesitas. Contesta las preguntas con la confianza que estás diciendo lo correcto. Y si no la sabes, deja saber que no sabes pero que te gustaría aprender. Los estudiantes que pasan desapercibidos, pierden grandes oportunidades de aprendizaje.

Sentirse abrumado es normal-Todos en algún punto nos hemos sentido abrumados. Pausa y crea plan de acción. ¡Todo pasará!

Disfruta las pequeñas cosas-Identifica aunque sea una sola cosa, que disfrutas hacer todos los días, por más sencilla que sea. Puede ser hasta tomarte un café y disfrutarlo por cinco minutos o ir al gimnasio por media hora.

Puedes tener una vida -Te adaptarás a la carga académica y podrás tener una vida saludable. Toma buenas decisiones. Come saludable, ejercítate, siéntete bien contigo mismo y llegará un momento donde no todo sea estudiar.

Tú puedes hacerlo

Recuerda que eres inteligente, que mereces estar en el RCM, y que vas a lograr lo que viniste buscando. Perseverancia, disciplina y rutina son claves para tu éxito personal y profesional.

El CECSi te abre sus puertas a un nuevo año en el Recinto de Ciencias Médicas. Infórmate sobre nuestros servicios para los estudiantes.

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Edificio, Decanato de Estudiantes, 2do piso, al lado Oficina del Registrador
(787)758-2525 ext 5209/ 5210/ 5212

