

Esto es algo nuevo para mí... ¿qué puedo hacer?

Preparado por:

Dra. María de los Ángeles Cabello León, Consejera  
Programa de Orientación Universitaria

INTER METRO



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

**INTER** METRO

## Objetivo

Ofrecerte consejos  
útiles para enfrentar  
situaciones nuevas.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

# Organiza tu horario

- Organiza el tiempo de manera que siempre tengas algo que hacer.
- Incluye en tu agenda tareas de la universidad y tareas del hogar.
- Incluye también actividades que disfrutes y te ayuden a distraerte y a relajarte, tales como ejercitarte físicamente, escuchar música, leer, ver películas, hacer manualidades, dibujar y colorear.





## Consulta con tus compañeros y colegas

Planifica reuniones virtuales con tus compañeros de clase para

- Conversar con ellos
- Compartir ideas y experiencias relacionadas con las mejores estrategias para tomar clases virtuales y a distancia.
- Compartir sobre temas de interés que tengan en común.





This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Comunícate con tus profesores, ellos te pueden dar sugerencias sobre lo que puedes hacer para mejorar como estudiante.

Contacta a los consejeros de la universidad. Te pueden ofrecer herramientas para organizarte, mejorar tus hábitos de estudio y manejar la ansiedad.

**INTER** METRO

Conecta con tu interior

¿Cómo te sientes?

¿Qué te afecta?

¿Cuál es mi miedo hoy?;

¿Cuál es mi emoción hoy?

¿Qué quiero hacer?

¿Qué puedo hacer?

---

Contacta algún consejero para que te ayude en este proceso.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Es una nueva oportunidad para tener una sociedad más solidaria

Empático  
(prudente)

INTER METRO

Compasivo

Solidario  
(acción)

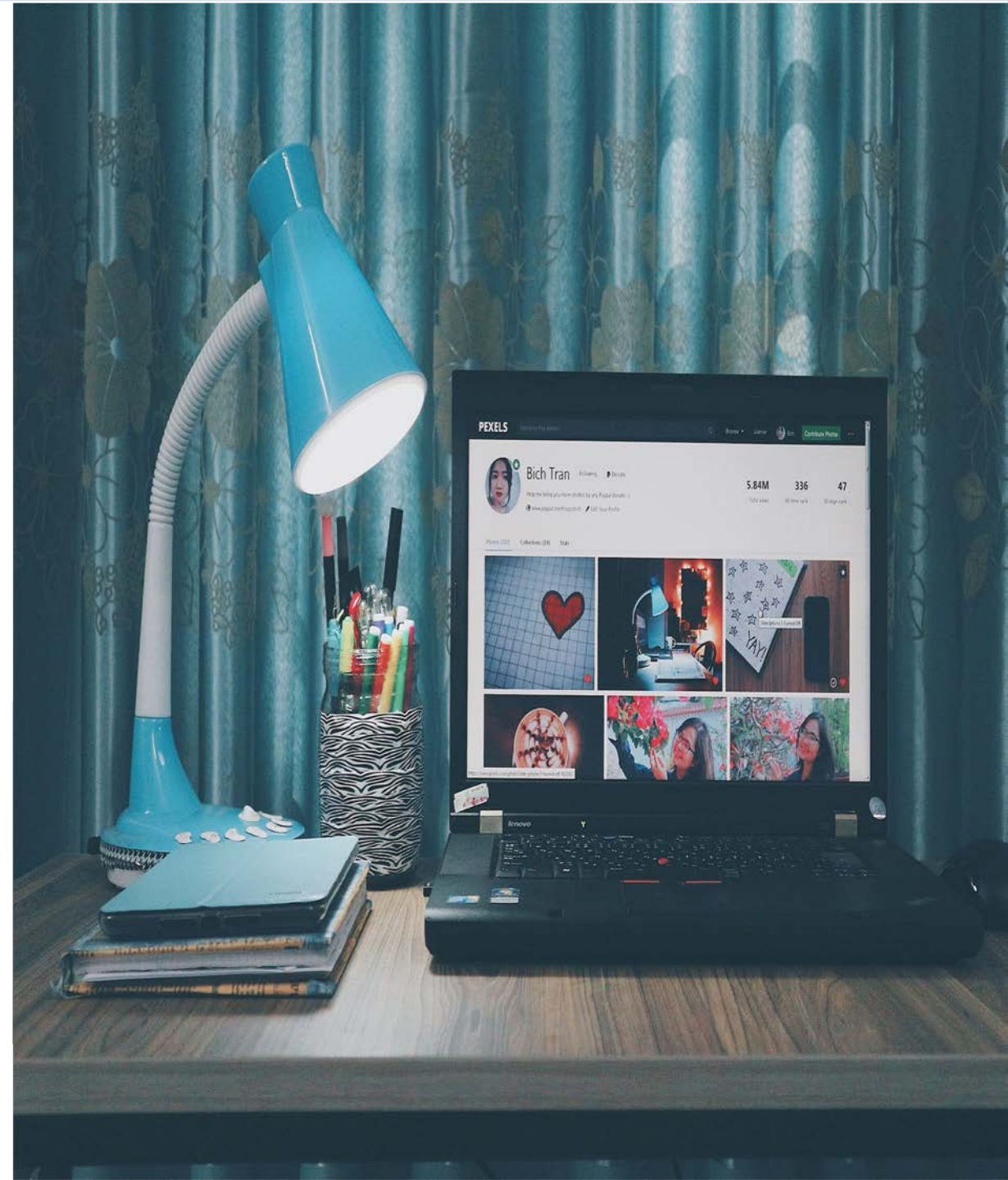


Recuerda:

Toda crisis tiene una

1. Solución
2. Fecha de caducidad
3. Enseñanza para la vida

(Herrera, 2020)







#### Referencias:

Cea, D. M. (2020). A note of encouragement for counseling students during COVID-19. *Counseling Today*. Recuperado de: <https://ct.counseling.org/2020/04/a-note-of-encouragement-for-counseling-students-during-covid-19/>

Herrera, Marisela (2020). Resiliencia en tiempos de pandemia. Webinar, Universidad Tecnológica de Monterrey, México

Lara Hernández, María L. (2020). Competencias emocionales en tiempos de distanciamiento social, Webinar, UPR-Humacao

#### Contáctanos:

**Programa de Orientación Universitaria**  
**787-250-1912, extensiones 2196, 2306,**  
**2464, 2191, 2252.**

**INTER METRO**