



Universidad Politécnica de Puerto Rico
Vicepresidencia de
Gerencia de Matrícula y
Servicios al Estudiante
Oficina de Orientación y Consejería
consejeria@upr.edu
PO Box 192017 San Juan, PR 00919
377 Ponce de León Ave.
Hato Rey, PR 00918
(787) 622-8000
www.upr.edu

**¡ESTAMOS
AQUÍ PARA
TI!**

Redacción

Claribel Díaz Díaz
Directora Oficina de
Orientación y Consejería

Vilmariam Olivo
Consejera

María del Carmen Pérez
Consejera

Sheila Vázquez
Consejera

Karla M. Torres
Consejera / Editora

PoliOrienta



FALL 2015

Num. 10

MENSAJE DE LA DIRECTORA

Saludos a todos. Confío en que estén disfrutando este nuevo término de clases. Ahora que iniciamos un nuevo año académico, queremos que tu vida universitaria sea productiva, llena de retos y que fomentes tu crecimiento intelectual. Te invitamos a que participes de todas las actividades que la Universidad coordina para ti. Aprovecha todos los recursos que tienes a tu disposición. Si eres estudiante universitario significa que tienes metas altas y que deseas ampliar tus oportunidades y contribuir al crecimiento de nuestro país.

En este año académico se incorporaron nuevos estudiantes a los diferentes departamentos académicos. Estos estudiantes ahora forman parte de nuestra comunidad universitaria y se encuentran en un proceso de adaptación. Si ves a un estudiante de nuevo ingreso que necesite dirección u orientación, dirígelo a nuestras oficinas. Ayúdalos a que se sientan cómodos para que el proceso de adaptación sea mucho más fácil. La Oficina de Orientación y Consejería tiene como propósito promover el desarrollo integral de los estudiantes y a su vez contribuimos al proceso de su formación académica. Queremos que se sientan apoyados no importa si acabas de comenzar tus estudios o si estas a punto de graduarte. Cuentas con todo nuestro apoyo. Ven, ¡visítanos!

Claribel Díaz Díaz, Directora



JobFairXXI

SAVE THE DATE

Coop@upr.edu | 787.765.5974

martes, 6 de octubre

¡Te esperamos!

8:30am - 2:30pm

Cancha de Baloncesto,
Edificio Multiusos.

Calendario de Actividades

del 22 de septiembre al 8 de Octubre 2015

Martes, 22

4:00 - 6:00 pm

How to Prepare an
Effective Resume &
Interview Preparation

Lugar: MILLA DE ORO
/ FLORAL PARK

Jueves, 24

2:00 - 4:00 pm

Professional
Certifications to
Empower your Resumé

Lugar: Salón Milla de Oro

Lunes, 28

3:00 - 5:00 pm

Accenture
Resume Workshop

Lugar: Biblioteca, Tercer
Piso, Salón Milla de Oro

POLI ENTÉRATE

CHARLAS DE SALUD MENTAL Y SEGURIDAD

por Karla M. Torres

La visión de la Oficina de Orientación y Consejería es fomentar el desarrollo integral del estudiante universitario identificando sus necesidades y facilitando los recursos que le asistirán en el logro de sus metas académicas. Como parte de las actividades dirigidas a cumplir con nuestra visión, el viernes, 21 de agosto de 2015 se ofrecieron las charlas sobre Salud Mental de Estudiantes Universitarios, y Seguridad y Cumplimiento Ambiental. En el salón Milla de Oro de la Biblioteca se dieron cita miembros de la Facultad y empleados de la Institución para recibir orientación de parte del Dr. Peter González, Psicólogo Clínico y Director del Hospital Panamericano de Hato Rey. En esta actividad se discutieron las señales de alerta de situaciones de crisis y condiciones de salud mental en los estudiantes universitarios, así como estrategias para manejar adecuadamente situaciones que atenten contra el bienestar y desempeño del estudiante. La facultad participó activamente de la charla, realizando preguntas y aclarando inquietudes sobre lo que sucede día a día en sus salones de clases.

El Sr. Miguel Albarrán, Director de la Oficina de Seguridad y la Sra. María Rivera de la Oficina de Cumplimiento Ambiental de la Universidad Politécnica ofrecieron información de suma importancia sobre las medidas de seguridad que toma la Institución en casos de emergencias. En esta parte, los presentes se mostraron deseosos de conocer más a fondo sobre los simulacros y procesos de desalojo a realizarse durante una emergencia.

Si surge una crisis en la Universidad con algún estudiante, empleado, facultad o visitante, debes comunicarte a alguno de estos números para referir la situación y que se actúe para bienestar de todos:

Oficina	Extensiones
Orientación y Consejería	248, 478
Servicios al Estudiante	270, 276
Seguridad	111, 216, 476
Recursos Humanos	320, 494

SEGURIDAD PRIMERO

¿Cómo reconocer una persona que está en crisis?

- ✓ Intenta hacerse daño a sí mismo
- ✓ Manifiesta amenazas a otros o a la propiedad
- ✓ Manifiesta conductas que demuestran deterioro a su salud mental o física

Visita el enlace:

<http://www.pupr.edu/wp-content/uploads/2013/07/PROTOCOLO-INTERVENCION-EN-CRISIS.docx> para el **Protocolo de Intervención en Crisis.**

Números importantes:

787-622-8000

EMERGENCIAS

EMERGENCIAS MÉDICAS

ext. 111

ext. 112



Nunca te disculpes por ser sensible o emocional. Esto es signo de que tienes un gran corazón y no tienes miedo a que otros lo vean. Enseñar tus emociones es un signo de fortaleza.

- Brigitte Nicole

INICIACIÓN ESTUDIANTES WHEPA

por Sheila I. Vázquez



nuestras actividades. Pueden contactarnos a través del correo electrónico whepa.pupr@gmail.com o danos *like* a nuestra página de Facebook: WHEPA PUPR.

¡FELICIDADES!



Jennifer Santiago
Presidente



Gonzalo Figueroa
Vicepresidente

El día 29 de agosto de 2015 se realizó la iniciación del grupo estudiantil WHEPA. El mismo está inscrito a la Oficina de Orientación y Consejería. Ese día juramentaron 22 nuevos miembros que se unen al grupo anterior, para así lograr tener un impacto positivo en el estudiantado de nuestra Universidad. También juramentó la directiva actual compuesta por Jennifer Santiago, como presidente, Gonzalo Figueroa vicepresidente, Yadisa Betancourt como secretaria, Yadiel Otero como tesorero y Mario Reyes como relacionista público. En la actividad estuvieron presentes el Presidente de la Universidad Politécnica quien ofreció un mensaje de bienvenida, la VP Asociada, la Sra. Elsa Zayas, la Directora de COOP la Sra. Angie Escalante, la Sra. Lilia Ríos Consejera del Programa de Servicios Educativos y familiares de los estudiantes participantes. Ese día se les hizo entrega de su camisa distintiva del grupo a los miembros allí presentes.

El grupo se distingue por realizar actividades de prevención y exhortar a la comunidad estudiantil a disfrutar de la vida sin drogas, alcohol ni violencia. En este nuevo año académico le damos la más cordial bienvenida y esperamos que se unan a nosotros en

Si estas interesado en desarrollar nuevas habilidades y tu liderazgo al máximo...

Quieres compartir con otros estudiantes que tengan tus mismos intereses...

WHEPA ES PARA TI

WHEPA es el programa de estudiantes voluntarios adscrito a la Oficina de Consejería con el interés de participar en actividades de prevención y orientación a la comunidad estudiantil.

Para más información pasa por el CESI y pregunta por la consejera
Sheila I. Vázquez
svazquez@pupr.edu
whepa.pupr@gmail.com
 o por Facebook: WHEPA PUPR




Claribel Díaz
Directora
cladiaz@pupr.edu
ext. 478, 248
Estudiantes Veteranos
Escuela de Gerencia
Ciencias Geomáticas



María del C. Pérez
mperez@pupr.edu
Ext. 376
Programa Calidad de Vida
Ingeniería Civil
Ingeniería Ambiental
Ingeniería Mecánica



Vilmaríam Olivo
Consejera en Rehabilitación
violivo@pupr.edu
Ext. 422
Acomodo Razonable
Ingeniería Industrial
Ingeniería Química



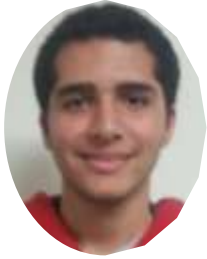
Sheila Vázquez
svazquez@pupr.edu
Ext. 337
Coordinadora WHEPA
Arquitectura



Karla M. Torres
ktorres@pupr.edu
Ext. 246
Estudiantes Atletas
Ingeniería Computadoras
Ingeniería Eléctrica
Ciencias en Computadora

TUS CONSEJERAS

ASISTENCIA ECONÓMICA TE CONTESTA:



Tengo préstamo ya desembolsado y estoy matriculado en 6 créditos. Si me doy de baja de un curso de 3 créditos, ¿Se afecta mi préstamo?

¿Si tomo un solo curso de 3 créditos, la beca y el préstamo, me pagan?



No. El préstamo ya ha sido desembolsado y solamente hiciste una baja parcial (mantienes otro curso matriculado). Como parte del proceso de esa baja parcial, debes completar el asesoramiento de salida en la web www.studentloans.gov. Para orientación, visita la Oficina de Asistencia Económica.



La beca paga desde 1 crédito a un máximo de 12 créditos. Esta se ajusta de acuerdo a la cantidad de créditos matriculados. Por el contrario, el préstamo solamente paga a estudiantes que matriculen 6 créditos o más en cada término del bachillerato. Para más información puedes visitar la Oficina de Asistencia Económica o accede a <http://www.pupr.edu/services/financial-aid>

*Las preguntas realizadas son de interés general para los estudiantes. No pertenecen a los estudiantes que aquí aparecen.

VERANO EDUCATIVO EN LA POLITÉCNICA

La Vicepresidencia de Servicios al Estudiante y el Departamento de Matemáticas y Ciencias llevaron a cabo la actividad: Impulso en Matemáticas. Esta actividad, coordinada con fondos de la Propuesta STEM, brindó la oportunidad a estudiantes de nuevo ingreso de repasar durante tres semanas las destrezas básicas en matemáticas a través de una serie de talleres prácticos.

Un total de 125 estudiantes participaron, divididos en dos secciones diurnas una sección nocturna. Los profesores a cargo de ofrecer los talleres fueron: José Rivera, María de los A. Medina y Mildred Agosto, los cuales utilizaron variadas estrategias de enseñanza y la tecnología para hacer de esta actividad una amena e interesante.

De los estudiantes participantes en esta actividad, 25 de ellos retaron la pos prueba y lograron pasar al curso de matemática siguiente. Como parte de esta actividad, se integraron servicios del área de orientación académica y de servicios al estudiante para preparar con

éxito a nuestros futuros estudiantes. La Sra. Elsa Zayas, VP Asociada de Servicios al Estudiante y Coordinadora de la Meta #3 de la Propuesta STEM, así como la Especialista de Éxito Estudiantil, Srta. Joalory Rodríguez, ofrecieron información importante sobre normas institucionales y oportunidades académicas.

Una gran noticia que compartimos es que todos los estudiantes participantes de la actividad se matricularon en FA/15. Sin duda alguna, la manera en que estuvo organizada la misma fue la clave del ÉXITO.



¿Por qué tantos soldados se quitan la vida?

El suicidio se ha convertido en la causa de muerte más frecuente entre los militares estadounidenses. Durante la primera mitad del año 2013, los suicidios de soldados activos superaban casi un 50% la cifra de los que habían perdido la vida en combate. Algunas de las razones han sido las siguientes:

- ✓ Estrés post-traumático
- ✓ Miedo
- ✓ Depresión severa
- ✓ Sentimientos de culpa
- ✓ Ansiedad

¿Sabías que...?

- El gobierno federal invierte sobre \$5,000 millones en tratamiento de salud mental para los soldados.

- El total de soldados que se suicidaron desde que volvieron de Afganistán supera a la cantidad de los muertos en combate allí.
- Cada día en Estados Unidos un militar que ha regresado de una zona de conflicto se quita la vida .
- No hay especialistas suficientes para tratar a los militares que sufren de desórdenes mentales al volver de la guerra.

Existen herramientas que pueden ayudarte a recuperar tu salud mental. Si te encuentras pasando una situación difícil y no tienes con quien hablar, puedes llamar a la línea de crisis de veteranos o visitar a tu Consejera.



INSTALACIÓN PRIMERA ORGANIZACIÓN ESTUDIANTIL VETERANOS UPPR

El 20 de agosto de 2015 se celebró la Instalación de la Primera Organización Estudiantil de Veteranos UPPR, coordinada por la Vicepresidencia de Servicios al Estudiante, la Oficina de Registraduría y Asuntos al Veterano. Entre los invitados especiales que nos acompañaron estuvieron: la Sra. Melissa Chinea, Representante Enlace con el Departamento de Veteranos en Educación en Puerto Rico, el Comandante Nathan King, Reclutador del Navy el Distrito de Miami y el Estudiante Jonathan Candelario, Presidente Interino del Consejo General de Estudiantes de la UPPR. El Coro de la UPPR dio inicio a la actividad interpretando los Himnos Nacionales y el de la Universidad. Nuestro Presidente Prof. Ernesto Vázquez Barquet, en su saludo dio la Bienvenida a los invitados y estudiantes que se dieron cita a la actividad y felicitó a la Directiva próxima a instalarse.

sabemos que tenemos un largo camino por recorrer y siendo la primera organización estudiantil de veteranos en Puerto Rico, tenemos que pavimentar ese camino de una manera sólida para los futuros líderes estudiantiles”.

Joselín Benítez Sánchez	Presidente
Edgar Troche Muñiz	Vicepresidente
Rocío Colón Rosado	Secretaria
Richard Rodríguez Laurean	Primer Tesorero
Agustín Rodríguez Morales	Segundo Tesorero
María Handy Jaime	Vocal

La actividad fue dedicada a la Sra. Milagros García, pasada Registradora Auxiliar y Coordinadora de Veteranos, quien dedicara gran parte de su trayectoria laboral en la Institución a la población estudiantil de veteranos. Como cierre de la actividad, el Presidente electo Joselín Benítez del Departamento Ingeniería Mecánica y Aeroespacial, en su emotivo mensaje promovió el trabajo en equipo entre organizaciones estudiantiles y la administración. **“Nosotros los integrantes de veteranos PUPR**



CONOCE A NUESTRO EQUIPO

por Claribel Díaz Díaz

Esta sección está dedicada a resaltar a un miembro del equipo de la Universidad Politécnica. Queremos que conozcas a quienes forman parte de la comunidad universitaria, ya sean empleados, profesores, directores y sobre todo tú, estudiante. En esta ocasión, conversamos con la Consejera Sheila I. Vázquez:



Nuestra compañera Sheila, ha sido pieza clave dentro de la Oficina de Orientación y Consejería. Anteriormente laboró en otras Instituciones Educativas, por lo que su experiencia ha sido de gran beneficio para la labor que realiza en nuestra Institución.

No solamente nos hemos enriquecido con su conocimiento e ideas, sino porque es una excelente compañera de trabajo.

¿Cuál es tu posición actual en la Institución?

Soy Consejera Profesional. Particularmente soy la Consejera de los estudiantes de la Escuela de Arquitectura, así como coordinadora del Programa W.H.E.P.A.

¿Cuál es tu preparación académica?

Completé un Bachillerato en Psicología Forense y luego una Maestría en Consejería.

¿Cómo te sientes trabajando con jóvenes?

El trabajar con jóvenes me llena de energía y de entusiasmo. Siento que puedo ayudarles a cumplir sus metas lo que me llena de mucha satisfacción.

¿Cuánto tiempo has laborado en la Universidad Politécnica de Puerto Rico?

Soy parte de la Universidad Politécnica hace 2 años y 6 meses.

¿Cuál ha sido el mayor reto dentro de tu posición?

El mayor reto dentro de mi posición ha sido el crear y sobretodo mantener el Programa W.H.E.P.A. Esto lleva mucha dedicación y los estudiantes requieren mucho tiempo para poder organizar y realizar actividades que sirvan a la comunidad estudiantil y los ayuden a ellos a desarrollarse como líderes que son.

¿Cuáles son algunas metas que te has propuesto?

Espero poder desarrollar completamente el programa de mentoría de estudiantes. Quiero que el mismo incluya unos talleres que sean requisito para todo aquel estudiante que quiera ser mentor. Me gustaría extender estos talleres a estudiantes que estén ofreciendo servicios a otros estudiantes en las Oficinas de la Universidad, como los tutores y anotadores. Además, me he propuesto realizar un mayor número de actividades de prevención realizadas y dirigidas por los estudiantes

¿Cuál consideras ha sido una experiencia significativa durante tu labor en la Universidad Politécnica?

El poder colaborar en el desarrollo profesional de los estudiantes ya es una experiencia significativa para mí. Esto le da propósito a la profesión que escogí.

¿Cuál es tu comida favorita?

Las galletas.

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Disfruto mucho de la lectura.

¿Qué mensaje ofreces a la comunidad universitaria?

A la comunidad universitaria les puedo decir que no se desanimen por las situaciones que están pasando a nivel nacional. **Su carrera los va ayudar a lograr todas las metas profesionales y personales que se han propuesto.** Cada uno tiene un talento especial que lo llevará a triunfar. Aprovechen la Universidad y este tiempo que pueden dedicarse a estudiar. Participen de todos los programas, charlas y asociaciones que tiene la Universidad, porque esto es lo que los distinguirá de los demás cuando salgan al mundo laboral.

Visita la oficina de Orientación y Consejería en el primer nivel del Edificio Principal o en CESI. Puedes ponerte en contacto comunicándote con la Consejera Sheila Vázquez al 787-622-8000, ext. 337.

¿QUÉ ES DEPRESIÓN?

Por Karla M. Torres

La vida universitaria es un nuevo paso que te ofrece experiencias y retos, pero a su vez provoca estrés y reacciones que causan tristeza. Cuando esa tristeza y falta de motivación perduran por semanas o interfieren con tu funcionamiento académico, social o laboral, puedes estar experimentando **depresión**. A veces podemos identificar las razones por las que vivimos una depresión (ruptura amorosa, muerte de un ser querido, frustraciones académicas, mudanza, problemas económicos, orientación sexual, etc.), sin embargo no siempre pueden establecerse las causas. La depresión es una condición de salud mental común que tiene tratamientos efectivos. Cuando tienes depresión se afecta tu cuerpo, ánimo, pensamientos y conductas; pueden ocurrir cambios que ni siquiera notes en tus hábitos alimenticios, tu manera de sentir y pensar, tu habilidad de trabajar y estudiar y la forma en que interactúas con los demás. A diferencia de la tristeza, **la depresión no es un estado de ánimo pasajero, ni es signo de debilidad o una condición que simplemente va a pasar**. Para las personas que atraviesan una depresión, no es posible recuperarse o sentirse mejor sin recibir tratamiento psicológico y de medicamentos. La tristeza y sentimientos de depresión son emociones normales del ser humano, pero el que 5 o más síntomas permanezcan por dos semanas o más son factores a considerar para ser evaluado por un profesional de ayuda o de la salud.

Si crees que tú o alguien cercano presenta síntomas de depresión, no dudes en buscar ayuda. El tratamiento de la depresión es efectivo y puede ayudarte a evitar situaciones más complejas o que no

puedas resolver. Tu vida universitaria es para disfrutarla y aprovecharla sanamente, cualquier situación que interfiera con esta, está afectando tu futuro profesional y personal. **No permitas que el miedo o el “qué dirán” te impidan hacer lo mejor para ti.**

Síntomas de Depresión

- Tristeza prolongada
- Ansiedad
- Sentimientos de vacío
- Cansancio
- Falta de interés en actividades que disfrutabas
- Cambios en apetito y peso
- Problemas del sueño
- Sentimientos de desesperanza o inutilidad
- Pensamientos o intentos suicidas
- Dificultad en concentrarte y problemas de memoria
- Irritabilidad o llanto excesivo
- Dolores crónicos

¿Qué puedes hacer?

- Busca ayuda de un profesional
- No des lugar a pensamientos negativos
- Participa de grupos de apoyo
- Comparte con otras personas
- Realiza ejercicios y pasatiempos
- Ten una dieta y patrón de sueño saludable
- No consumas bebidas alcohólicas o drogas
- Identifica estrategias que te alivien el estrés

ATUL EN VERANO 2015

El 6 de julio de 2015 se llevó a cabo la actividad de apertura del curso de Ajuste a la Vida Universitaria (ATUL 0100) en el Teatro de la Universidad. En la actividad estuvo presente nuestro presidente, el Sr. Ernesto Vázquez Barquet, quien se dirigió a los estudiantes con un mensaje sobre las metas a corto plazo de la Institución y las carreras de las cuales la Universidad ha sido pionera. El Grupo WHEPA participó como anfitrión. La presidenta del grupo, Jennifer Santiago y el miembro, Kerwin Martir, se dirigieron a los presentes, para hablar de su experiencia universitaria y el haber tomado ATUL en verano. Gonzalo Figueroa, vicepresidente del grupo, habló de lo que representan **para nuestra comunidad universitaria “Los Castores”**. Por otro lado, el animador Arnaldo Gúzman “El látigo”

estuvo con los estudiantes dialogando y los ayudó a bajar los niveles de ansiedad de su primer día de clases. Estos jóvenes disfrutaron el curso y adquirieron herramientas que pondrán a prueba para tener éxito en su vida universitaria.



S·E·P·T·I·E·M·B·R·E 2015



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7 <i>Día del Trabajo - Habrá Clases</i>	8	9	10 <i>Día Prevención del Suicidio</i>	11	12 Periodo Notas Midterm
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Planificación Académica

5 al 16 de
octubre de
2015



¡Visita tu Consejera o Mentor!

www.pupr.edu/consejeras (787) 622.8000 x 248

O·C·T·U·B·R·E 2015

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes de la Salud Mental				1 Fecha límite entregar trabajos pendientes	2	3
4	5 Planificación académica	6 <i>Job Fair XXI</i>	7	8 Lazo Prevención Cáncer	9	10
11	12 <i>Día del la Raza - Habrá Clases</i>	13	14 Mesas informativas y pruebas VIH	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 <i>Exámenes finales</i>	27	28	29	30	31

