



PoliOrienta

ESTAMOS AQUÍ PARA TÍ



ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA

SPRING 2016

NUM. 12

Universidad Politécnica de Puerto Rico

Vicepresidencia de

Gerencia de Matrícula y

Servicios al Estudiante

Oficina de Orientación y Consejería

consejeria@pupr.edu

PO Box 192017 San Juan, PR 00919

377 Ponce de León Ave.

Hato Rey, PR 00918

(787) 622-8000

www.pupr.edu

**¡ESTAMOS AQUÍ
PARA TÍ!**

Redacción

Claribel Díaz Díaz

Directora Oficina de
Orientación y Consejería

Vilmariam Olivo

Consejera

María del Carmen Pérez

Consejera

Sheila Vázquez

Consejera

Sandra Lugo

Consejera

Karla M. Torres

Consejera / Editora

Colaboradoras

Andrea Díaz

Estudiante practicante de
Consejería

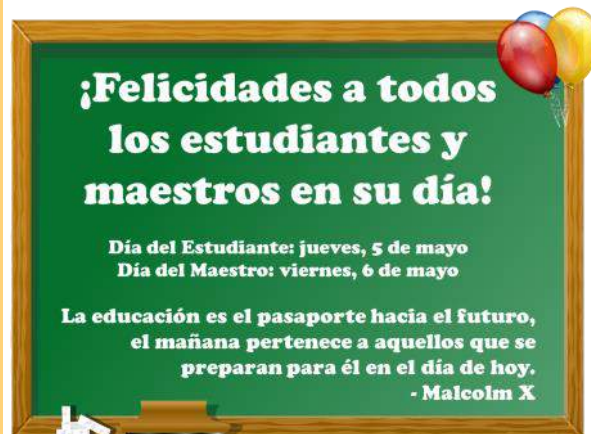
MENSAJE DE LA DIRECTORA

¡Saludos a todos! Nos encontramos en unos meses de mucho sacrificio para quienes están próximos a graduarse y cumpliendo con todas las tareas para finalizar sus últimos cursos. Esto representa un momento significativo dentro de su formación profesional. Reconocemos que la labor realizada es ardua, pero la satisfacción al finalizar será gratificante, no solo para estos, sino para quienes les han apoyado durante estos años. Obtener un título universitario va más allá de finalizar algo que se habían propuesto alcanzar; es satisfacción y orgullo de lograr un sueño. No hay palabras para describir la dicha que se siente cuando sus seres queridos digan con emoción, y quizás hasta con lágrimas en sus ojos: "¡Lo lograste!". Los felicito, pues están a punto de alcanzar su meta, solo les pido que se mantengan enfocados y que al atravesar momentos difíciles no pierdan de vista el final del camino. Todos los que hemos logrado alguna meta, sea educativa o personal, sabemos que no todo es color de rosa, son muchas las situaciones que se presentan dentro y fuera de la Universidad, pero mientras más difícil sea este proceso, mayor satisfacción se siente al finalizarlo.

Si necesitas palabras de aliento que te ayuden a recobrar las fuerzas que has perdido para continuar y llegar a la meta, te invito a que pases por la Oficina de Orientación y Consejería. También les recuerdo a aquellos estudiantes que recientemente comenzaron sus estudios que deseamos ayudarlos a lograr sus metas y formar parte de su vida universitaria. ¡Los esperamos!

Hemos dedicado parte de esta edición a la Arquitectura Paisajista, ya que se celebra su semana durante el mes de abril y reconocemos la labor de esta profesión como parte de nuestra Institución.

Claribel Díaz Díaz, Directora



DÍA DEL ESTUDIANTE

CUÁNDO: MIÉRCOLES, 4 DE MAYO
HORA: 10:00 AM - 2:00 PM
LUGAR: PLAZA QUINTO CENTENARIO

VEN Y DISFRUTA DE TU DÍA JUNTO A TUS AMISTADES!

Tendremos rifas de mini iPods y gift card, comestibles y otras sorpresas.

*Auspiciada la Vicepresidencia de Servicios al Estudiante y el Consejo de Estudiantes

POLI ENTÉRATE

JUSTAS LAI 2016

por Karla M. Torres



El pasado sábado 16 de abril de 2016 se celebró el cierre de las Justas Atléticas Interuniversitarias en Mayagüez. A esta actividad se dieron cita las instituciones universitarias que participan en la Liga Atlética Interuniversitaria. Empleados y estudiantes de la Universidad Politécnica asistieron ese día para apoyar a los atletas y abanderados que con tanto esfuerzo lograron participar de las competencias a lo largo de esta temporada en los diferentes eventos de las Justas. Cabe destacar que la Universidad Politécnica abrió el desfile de las instituciones, resaltando la celebración de nuestro aniversario número 50. Felicitamos a la Oficina de Actividades Atléticas por todo su trabajo.

¡Contamos con tu apoyo para nuestros atletas!

TALLERES GRUPO WHEPA

por Karla M. Torres



Los estudiantes que participan del grupo WHEPA han organizado una serie de talleres de mentoría y oratoria con el propósito de educarse y adquirir destrezas necesarias para su desarrollo personal y profesional. El viernes, 1 de abril de 2016, la Directora de la Oficina de Consejería, Claribel Díaz Díaz ofreció un taller sobre organización de ideas a los estudiantes del grupo WHEPA. En este taller se discutieron varias estrategias para explorar, organizar y trabajar las ideas que se tienen respecto a distintos temas. Como futuros ingenieros, arquitectos o empresarios, nuestros estudiantes tienen el deseo o intención de realizar muchas cosas, por lo tanto están llenos de ideas por desarrollar. Los estudiantes realizaron un ejercicio donde debían crear un mapa mental para así poner en práctica lo aprendido. Además se les orientó sobre aplicaciones gratuitas que pueden usar para ayudarse en este proceso.

El 8 de abril de 2016, la consejera Sheila Vázquez ofreció el taller sobre valores, creencias y prejuicios. Los estudiantes identificaron sus prejuicios y cómo

esto les afecta en sus labores como estudiantes mentores. Además, el 15 de abril, la profesora Ana Alicea del Departamento de Estudios Sociohumanísticos instruyó a los estudiantes sobre dicción, postura y proyección. Estos talleres se continuarán ofreciendo en beneficio de los estudiantes de WHEPA y así estos mantengan su labor de mentoría y apoyo a los estudiantes. ***¡Éxito!***



¿POR QUÉ SE CELEBRA EL DÍA DE LOS CAÍDOS EN ESTADOS UNIDOS?

El *Día de los caídos en guerra* o *Memorial Day*, también conocido como Día de la Recordación es una fecha conmemorativa de carácter federal que tiene lugar en los Estados Unidos de América el último lunes de mayo de cada año, con el objeto de recordar a los soldados estadounidenses que murieron en combate. Inicialmente fue establecido para conmemorar a los soldados caídos de la Unión americana que participaron en la Guerra Civil estadounidense, aunque tras la primera guerra mundial se extendió para rendir homenaje a todos los soldados estadounidenses fallecidos en las guerras en las que participó ese país. Los ciudadanos acostumbran visitar las tumbas de sus parientes fallecidos, hayan servido en el ejército o no. Por lo que se ha convertido en un día de reunión familiar, donde la gente realiza distintas actividades recreativas como ir de compras o pasar un día en la playa, disfrutar una barbacoa entre otras actividades al aire libre. Ese día se colocan flores a las tumbas de los soldados de la unión y de los confederados, en el Cementerio Nacional de Arlington (Virginia) y en otros cementerios alrededor del país. Durante esta fecha el presidente de los Estados Unidos ofrece un discurso en el que se recuerda la labor de los soldados caídos en combate o teatro de guerra.



SEGURIDAD PRIMERO

Números importantes: 787-622-8000

EMERGENCIAS ext. 111

EMERGENCIAS MÉDICAS

ext. 112

ASISTENCIA ECONÓMICA TE CONTESTA

por Enid Rodríguez Rivera, BSCE, MECE
Oficial de Asistencia Económica

ENCUESTA CRUSADA

Durante el mes de abril personal de la Oficina de Orientación y Consejería visitaron diversos salones de clases para administrar la encuesta CORE. Este estudio es realizado por el consorcio interuniversitario CRUSADA, el cual reúne sobre 50 universidades a través de todo el país. El estudio sobre estilos de vida de estudiantes universitarios en las áreas de alcohol, drogas, violencia, sexualidad e ideas suicida sirve para obtener un perfil de los estilos de vida de los estudiantes en instituciones de educación superior de Puerto Rico. Los resultados servirán como instrumento de trabajo para analizar, evaluar, realizar cambios y mejorar programas. La información se recopiló de forma anónima y ayudará a identificar los servicios universitarios que necesitan los estudiantes. Agradecemos a los profesores y estudiantes que brindaron su tiempo en el salón de clases para contribuir con este esfuerzo.



¿Por qué debo solicitar mi FAFSA a tiempo?

La Oficina de Asistencia Económica establece una fecha límite para llenar tu solicitud de ayuda gratuita "FAFSA". Para el año 2016-2017, la fecha límite para solicitar FAFSA fue el jueves, 21 de abril de 2016. El propósito de esta fecha es que los estudiantes puedan tener sus ayudas a tiempo cuando realicen su matrícula y puedan ser elegibles a otras ayudas, como lo son: las becas suplementarias estatales y las federales. **De no solicitar en la fecha límite, podría tener dificultades al momento de validar su matrícula.** Esto resultaría en que el estudiante deberá visitar nuestra oficina para verificar su estatus. Este proceso puede demorar días para poder trabajar su FAFSA. Por esto, le exhortamos a toda la comunidad universitaria a solicitar sus ayudas a tiempo.

solicitatu fafsa
(Beca Pell)

787.622.8000 ext. 249

MÁS ALLÁ DEL SALON DE CLASES

por Claribel Díaz Díaz



El Profesor Juan Velázquez de la Escuela de Arquitectura ha estado colaborando de manera voluntaria con un grupo de

estudiantes de cuarto año del Colegio Héctor Urdaneta de Ceiba. Estos estudiantes solicitaron ayuda de un profesor en Arquitectura para realizar una tarea en la cual se requiere la preparación de una maqueta que incluya 15 figuras geométricas. Como parte de la tarea, deben presentarse las dimensiones de cada figura geométrica para la clase de Geometría que imparte la Sra. Wilmarie Rivera, su maestra de matemáticas, quien a su vez es egresada de la Universidad Politécnica. Los estudiantes que están participando son: Chiara J. Delgado, Genesis Tiburcio, Wilfredo Soto, Bryan Z. Ventura y Esteban Rivera. Todos han estado muy contentos con la colaboración que el Profesor Velázquez les ha brindado.

Este los ha guiado en la preparación de la maqueta donde quedarán plasmados los edificios que componen la Universidad Politécnica. Estamos muy orgullosos de la labor del Prof. Velázquez y le damos las gracias por ser ejemplo de lo que es tener vocación. Sin duda alguna, nuestra Universidad cuenta con profesionales comprometidos que ponen su grano de arena para beneficio de nuestros estudiantes y la comunidad puertorriqueña. Le deseamos mucho éxito al Profesor en todos sus proyectos, y esperamos que esta actitud sea emulada por otros profesionales. También felicitamos a estos jóvenes por la dedicación a sus estudios, el esfuerzo demostrado durante sus visitas a la Universidad Politécnica y su próxima graduación.

¡Enhorabuena!



DATOS CURIOSOS DE LA ARQUITECTURA

Agradecemos a la Prof. Diana Rivera, Decana Asociada de la Escuela de Arquitectura por los datos:

- ◆ Un techo verde en Chicago no sólo enfría el aire y absorbe el agua de lluvia, también produce 1,000 libras de alimentos orgánicos al año. Hoerr Schaudt Landscape Architects diseñó este refugio para el Centro Juvenil Gary Comer.
- ◆ Un estudio encontró que 5 minutos de actividad en las áreas naturales mejoran la autoestima y el estado de ánimo (*Environmental Science & Technology*, 2010).
- ◆ Diseñar jardines terapéuticos en hogares de ancianos, disminuye los síntomas de los pacientes que sufren de trastornos como la demencia y el Alzheimer, además de disminuir el estrés y la ansiedad de los cuidadores.
- ◆ Un famoso estudio del Dr. Ulrich publicado en *Science* demostró que los pacientes con vista a árboles en sus habitaciones tenían mucho más cortas estancias postoperatorias.
- ◆ Un estudio japonés encontró que los pacientes diabéticos que tomaron paseos en áreas con árboles exhibieron niveles de glucosa consistentemente más bajos. El entorno forestal cambia la secreción hormonal y funciones nerviosas autonómicas que tienen efectos beneficiosos sobre la sensibilidad a la insulina y niveles de glucosa en sangre.
- ◆ El lunes, 11 de abril, el Arq. Paisajista Mario Schjetnan estuvo de visita en la Escuela Graduada de Arquitectura Paisajista. Esa noche compartió en un Conversatorio y Crítica en los talleres de diseño. Este concibe su obra en forma integral, conformada por la trilogía inseparable de la arquitectura, la arquitectura de paisaje y el diseño urbano.



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 o estudiantes. **En esta ocasión, conversamos con la profesora**

Marisabel Rodríguez, Coordinadora del Programa de Maestría en Arquitectura Paisajista:



Contrario a lo que muchos piensan, la arquitectura paisajista no es simplemente un diseño de jardín, es mucho más abarcador que esto. Ésta se ocupa del entorno de la estructura que se construye. Según el Colegio de Arquitectos y Arquitectos Paisajistas de Puerto Rico la Arquitectura Paisajista es

una profesión dentro de las disciplinas de diseño que propone la integración del ambiente exterior con el ser humano. Su aplicación comprende el diseño, planificación y manejo de la tierra incluyendo los aspectos naturales y construidos. La profesora Marisabel Rodríguez se ha destacado en este campo, por lo que deseamos conocerla un poco más a fondo.

¿Cuál es su posición actual en la Institución?

Actualmente se desempeña como Coordinadora del Programa de Maestría en Arquitectura Paisajista.

¿Cuál es su preparación académica?

Posee una maestría en Arquitectura Paisajista de la Universidad de Cornell en Nueva York y un bachillerato en Educación de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

¿Cómo y cuándo comenzó a trabajar en la Universidad Politécnica?

La profesora Rodríguez, forma parte de nuestra Universidad a partir del 2002 para participar del Programa de Arquitectura Paisajista en la universidad.

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

Según la profesora, uno de los mayores retos es rebasar el desconocimiento de la profesión. "La relativa juventud de la disciplina requiere orientar sobre la carrera y su ámbito de funciones sistemáticamente. La ley que reconoció la disciplina

en Puerto Rico fue aprobada en 1999".

¿Cuáles han sido algunas metas que se ha propuesto?

La profesora Rodríguez expresa que se encuentra en una etapa de su vida donde además de su labor académica, está interesada en integrarse en labores administrativas donde pueda enaltecer la carrera de sus colegas arquitectos paisajistas.

¿Cuál ha sido una experiencia significativa durante su labor en la Universidad?

Indicó que han sido varios los retos, principalmente el comenzar un programa y ver su evolución. De algo que comenzó en un papel y llegar a convertirse en gente, emociones. El ver hombres y mujeres con un sentido de compromiso con la isla, con el deseo de echar a Puerto Rico hacia adelante. De otra parte, la satisfacción de ver el resultado de que Puerto Rico tenga 57 estudiantes preparados y graduados de Arquitectura Paisajista desde que comenzó la escuela.

¿Cuál es su plato de comida favorito?

Uno de sus platos de comida favorito es la hayaca de yuca rellena de carne o pollo con arroz blanco o sola, preparado por Doña Fortunata, una vecina de Caimito. Por otro lado, indicó que disfruta mucho del café con leche.

¿Cuál es su pasatiempo favorito?

Bordar, punto de cruz y medio punto.

¿Cómo se siente trabajando con universitarios?:

"Mirando la prensa, ves que se habla de la juventud en negativo, para mí es diferente. Estando en un ámbito educativo, he encontrado el interés tan grande que hay en la juventud. Esta es una cualidad positiva, y entiendo que las universidades deben dirigirlos hacia esas inquietudes para ayudarlos a lograr sus metas.

Por eso hay que darles una oportunidad para desarrollar al máximo el talento que hay en ellos."





El lunes, 28 de marzo de 2016, se llevó a cabo una actividad con el grupo de estudiantes del Colegio Carvin School del Programa de Internado *Students Career Internship Technology Program* de la Universidad Politécnica de Puerto Rico. Este Programa les brinda la oportunidad a estudiantes de escuela superior de conocer de cerca las carreras que ellos han seleccionado como su meta profesional. Durante la actividad los estudiantes presentaron los proyectos que han estado trabajando durante los pasados lunes con sus mentores del laboratorio *Techno-Inventors*. Cada estudiante escogió el área que estaba interesado en participar y las carreras seleccionadas son las siguientes: Mecánica, Química, Biomédica,

Computadoras y Eléctrica. El Ingeniero César Cabrera y su equipo de trabajo, así como la Sra. Elba Herrera, directora del Departamento de Ingeniería Química están colaborando con ellos y continuarán como mentores de los estudiantes durante su internado. Estuvo presente la Sra. Luz Torres, Consejera del Colegio *Carvin School* quien participó de la actividad al igual que algunos de los padres de los estudiantes. Además, se contó con la presencia del Vicepresidente Ejecutivo, el Sr. Ernesto Vázquez Martínez, el Decano de Ingeniería, el Dr. Carlos González, la Sra. Elsa Zayas, VP Asociada de la Oficina de Servicios al Estudiante, el Director de la Oficina de Asistencia Económica, Sergio Villoldo, la Sra. Carmen Ortiz, Supervisora de la misma, la Oficial de Promoción, la Srta. Rubiam Martínez y la consejera Sheila I. Vázquez. La actividad fue organizada por la Sra. Claribel Díaz, Directora de la Oficina de Orientación y Consejería quien se dirigió a los presentes con un corto mensaje. La Universidad Politécnica les agradece que nos hayan seleccionado para hacer su internado.



¡Éxito a estos futuros Ingenieros!



¡Libre de costo!



¿Deseas mejorar tus destrezas matemáticas?
MATH 0102 y MATH 0106

¡Aprovecha los talleres y separa tu espacio!
Viernes, 15 de julio al viernes, 5 de agosto de 2016
Dos secciones: 8am-12m y 6pm-10pm

Más info: joarodriguez@pupr.edu

787-622-8000 ext. 260



A todas las secretarias:

Gracias por la gran labor que realizan todo el año. Ustedes ayudan a que cada día tenga resultados positivos.

¡Felicidades en su día!

**SÉ PARTE
DEL
FUTURO**

**Estudia un
Bachillerato en
Ingeniería
Biomédica.**



¿Por qué estudiar Ingeniería Biomédica?

Se proyecta que la tasa de crecimiento de empleos para ingenieros biomédicos sea de un 27% en los próximos años, mucho más alta que el promedio de muchas ocupaciones. Esta alta demanda se debe a que una población envejeciente que necesita mayor atención médica y la creciente consciencia pública acerca de los avances de la ingeniería biomédica y sus beneficios.

¡Contáctanos para más información!

scortes@pupr.edu • ldiaz@pupr.edu

787.622.8000 x 313/343 • www.pupr.edu

DEPENDENCIA DEL CELULAR

¿Interrumpes tus actividades constantemente para verificar las notificaciones en tu celular?
¿Te preocupas demasiado cuando se le está agotando la batería? ¿Miras constantemente el celular para verificar llamadas, aunque no estás esperando ninguna? ¿Sientes necesario tener el celular contigo en TODO momento?

Con el paso del tiempo, se desarrollan avances tecnológicos que nos cambian la vida. En el caso de los teléfonos celulares son un gran avance para la comunicación y ofrecen muchas opciones con sus diversas aplicaciones. En la vida universitaria, el teléfono celular funciona como vínculo con todas las áreas de vida, desde los padres, amistades y el mundo social en general. Además, en este aparato el estudiante tiene acceso a radio, video, televisión, Internet y un sinnúmero de aplicaciones para uso diario, entretenimiento y hasta académico.

Resulta importante establecer un balance entre la vida diaria y el uso del teléfono celular. Hay personas que desarrollan dependencia de su teléfono o la necesidad de contar con este en todo momento. Estos síntomas o preocupaciones están relacionados a lo que han identificado los psicólogos como *nomofobia* (*no-mobile-phone-phobia*). La *nomofobia* es el miedo irracional a no tener un teléfono móvil consigo. Por ejemplo, sales de tu casa y al buscar tu celular en el bolsillo te das cuenta que no lo tienes, piensas dónde puede estar, y vuelves a buscar en tu bolsillo el celular para utilizarlo para encontrar el celular que se te perdió. Esta reacción demuestra dos cosas: los sentimientos de ansiedad e incomodidad de no tener el celular contigo y la necesidad de usar el celular como herramienta para encontrarlo, o sea depender de este.

Según varios autores, el Internet y el teléfono celular nos han dado herramientas valiosas, pero es importante estudiar los beneficios y desventajas que esto puede tener en nuestras vidas, pues el problema no es la tecnología, sino su uso inadecuado. Una investigación en la Universidad de Kent en Ohio encontró que el uso de los celulares por estudiantes universitarios está atado al bajo desempeño académico, la ansiedad y la medida de felicidad. El uso del celular está vinculado con el promedio académico; a mayor uso del teléfono, menor el desempeño académico, y vinculado a la ansiedad ya que al mayor uso del teléfono mayores síntomas de ansiedad. De

por Karla M. Torres y Andrea Díaz (Practicante de Consejería)

esto puede inferirse que al presentar mayor ansiedad por el uso del celular, los estudiantes tienen menor progreso y en consecuencia menores indicadores de felicidad.

El estar pendiente al teléfono te quita tiempo que puedes invertir en tus estudios. En los salones de clases puede ser una gran distracción al quitarte la atención a lo verdaderamente importante que son tus estudios. Aunque parezca algo normal, si tu uso del celular interfiere al nivel que abandonas tus responsabilidades o metas, quiere decir que se está convirtiendo en un problema. Esta interferencia puede llegar a convertirse en una adicción al depender completamente del celular para ser feliz. Te recomendamos que utilices el teléfono celular en momentos de ocio o para alguna necesidad, si estas en clase debes mantenerlo en silencio y procurar no verificarlo, y así no pierdes atención en el curso y no te verás perjudicado luego. Puedes controlar el uso del celular con estos consejos:

- 👉 **Sé consciente de las situaciones y emociones que te hacen verificar el teléfono. ¿Es aburrimiento, soledad, ansiedad? Puedes tratar otras maneras de calmar esto.**
- 👉 **Sé fuerte cuando tu teléfono suene. No siempre tienes que contestarlo de inmediato, especialmente si vas conduciendo.**
- 👉 **Sé disciplinado sobre no usar el teléfono en ciertas situaciones (reuniones, clases, conducir).**

Si intentas esto durante unos días te darás cuenta si tu uso del celular es por hábito o una dependencia más seria, además de que tu concentración mejorará, estarás más consciente de tus alrededores y más relajado.



*Mes de la prevención del abuso infantil
 *Mes de la concienciación de la Consejería
 *Mes de la Arquitectura Paisajista

Abril 2016

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6 11am-1pm - Pep Rally Atletas	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Final Justas LAI
17	18 Planificación académica	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Abril 2016: Mes de la concienciación de la Consejería

La American Counseling Association declaró el mes de abril como el mes de la concienciación de la Consejería. Este año el tema es Better Together with Counseling (Mejor junto a la consejería) y se enfoca en la habilidad del consejero en conectar con el cliente como persona, no solo por sus problemas o desórdenes.



¡Estamos aquí para ti!

Mayo 2016

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4 Actividad Día del Estudiante 10am-2pm	5 Día del estudiante Último día remover incompletos WI-15	6 Día del maestro	7
8 Día de las Madres	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Último día de bajas	20	21
22	23 Culminan clases	24 Periodo de Exámenes finales	25	26	27	28
29	30 Feriado - Memorial Day	31		* Matricula para JN y SU del 2 al 4 de junio		