



**Universidad Politécnica de Puerto Rico**

Vicepresidencia de  
Gerencia de Matrícula y  
Servicios al Estudiante

**Oficina de Orientación y Consejería**

**consejería@upr.edu**

PO Box 192017 San Juan, PR 00919

377 Ponce de León Ave.

Hato Rey, PR 00918

(787) 622-8000

[www.upr.edu](http://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

**Colaboradoras**

Elsa Zayas  
VP Asociada Servicios al  
Estudiante

Joalory Rodríguez  
Student Success Specialist,  
STEM

# PoliOrienta

ESTAMOS AQUÍ PARA TÍ



ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA

WINTER 2015

Num. 11

## MENSAJE DE LA DIRECTORA

### Navidad que vuelve, tradición del año...

La navidad y la llegada del nuevo año es una época de reflexión y de amor que nos invita a compartir con nuestros seres queridos. Siempre que finalizamos un año pensamos en nuestros logros alcanzados, todo lo que ocurrió y en aquellas cosas que aún nos falta por hacer. Junto con el nuevo año surgen nuevos retos y resoluciones que esperamos lograr en el año que comenzará, el cual recibimos con mucha alegría ya que representa nuevas energías y nuevos proyectos. Este año 2015 ha estado lleno de grandes avances dentro de nuestra comunidad universitaria, entre ellos el comienzo de la celebración de los 50 años de su aniversario. Cada logro obtenido durante este año, lo hemos hecho pensando en ti, para que tu experiencia universitaria sea única y especial. Te invitamos a que participes de todas las actividades que preparemos para que las disfrutes y compartas con tus compañeros de la Universidad.

La Oficina de Orientación y Consejería les desea un año 2016 lleno de mucha esperanza, de grandes logros y que recuerden que el secreto del éxito es la persistencia. Nunca olvides tu norte y recuerda que siempre que te propongas un nuevo reto, no desistas hasta tanto lo concluyas. Les deseamos que tengan unas majestuosas fiestas en las que estén presente el amor, la bondad y sobre todo mucha esperanza de que unidos podemos lograr más; así podemos tener un mejor presente y mejor futuro.

**¡Una hermosa Navidad para todos y todas! Y un 2016 lleno de mucha salud. ¡Felicidades!**



Claribel Díaz Díaz, Directora



El Programa de  
Calidad de Vida te  
aconseja:

En esta época festiva y siempre, disfruta sanamente, evita los excesos y pasa la llave al momento de conducir un vehículo. No hagas del alcohol tu peor pasajero ni de estas fiestas en familia un mal recuerdo.

**¡Felicidades!**





# POLI ENTÉRATE

## BIENVENIDA A LA NAVIDAD



Cada año, la Vicepresidencia de Servicios al Estudiante enciende la época navideña para toda la comunidad universitaria con su Bienvenida a la Navidad. El pasado **2 de diciembre de 2015, se realizó la actividad para el disfrute de todos en la cancha de la Institución.** Como es costumbre, se degustó comida tradicional de las fiestas puertorriqueñas y la típica comida navideña, así como juegos de dominó y en esta ocasión la actividad musical estuvo a cargo del talento de Areyto Ballet Folklórico Oficial de PR, quienes nos divirtieron con música y bailes típicos. Este año se entregaron premios a estudiantes de escuela superior quienes prepararon árboles de Navidad con materiales reciclables, en concurso organizado por el Prof. Luis H. Rodríguez de la Escuela de Gerencia. Participaron la Escuela Vocacional Miguel Such, Colegio Lourdes de Hato Rey y la Escuela Ramón Vila Mayo, recibiendo el primer premio la Escuela Vocacional Miguel Such. Se realizaron rifas de mini *ipads* y tarjetas de regalo de Plaza Las Américas, así como otras sorpresas para los estudiantes. En el bazar participaron empleados y organizaciones estudiantiles, quienes tuvieron la oportunidad de recaudar dinero vendiendo artículos como dulces, decoraciones y libros.



## ASISTENCIA ECONÓMICA TE CONTESTA:

¿Qué sucede si obtengo **BAJA NO OFICIAL (WF)** en todos mis cursos?

Si es participante de ayudas económicas federales, la Oficina de Asistencia Económica tiene que informarle al Departamento de Educación de su baja no oficial. Esto conlleva a que se aplique la norma de devolución de fondos de Título IV (R2T4). Como resultado, la Universidad tiene la responsabilidad de devolver la mitad de los fondos al gobierno federal y por consiguiente el estudiante queda deudor de dicha cantidad a la Institución.

¿Qué sucede si doy baja total **OFICIAL** a mis cursos?

Si recibe ayudas económicas federales, la Oficina de Asistencia Económica tiene que informarle al Departamento de Educación de su baja oficial. Esto conlleva a que se aplique la norma de devolución de fondos de Título IV (R2T4). Como resultado, la Universidad tiene la responsabilidad de devolver una porción de los fondos recibidos, dependiendo de la fecha de baja oficial. El estudiante podría quedar deudor de los fondos devueltos al gobierno federal a la Institución.

*Evita recibir cualquiera de estas calificaciones visitando a tu Consejera, ya que te orientará sobre tu progreso académico, la planificación académica y en el fortalecimiento de estrategias para manejar tu tiempo y tareas, así como apoyo en situaciones que no permitan que cumplas con tus requisitos académicos.*



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA** Oficina de Orientación y Consejería

## SERVICIOS PSICOLÓGICOS

Contamos con la Dra. Norma Tirado, Psicóloga Clínica cuyos servicios están dirigidos a favorecer el bienestar psicosocial integral de la comunidad estudiantil.

Horario: lunes – 9:00am-3:00pm  
martes y jueves – 1:00pm-7:00pm

Lugar: Oficina #109, primer piso del Edificio Principal (provisional)

Para recibir los servicios psicológicos, el estudiante debe ser referido a través de la Oficina de Orientación y Consejería. Visita nuestra oficina o comunícate al 787-622-8000 ext. 248, 478, 376, 246, 337, 422.

**¡ESTAMOS AQUÍ PARA TI!**

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



### SEGURIDAD PRIMERO

En esta época festiva si utilizas pirotecnia, para la seguridad de ambos, espectadores y los que encienden los fuegos artificiales se recomienda:

- 1.Los niños nunca pueden encender los fuegos artificiales.
- 2.No consuma bebidas alcohólicas en el encendido.

- 3.Obedezca las leyes; use su sentido común.
- 4.Lea bien todas las intrucciones de los fuegos artificiales.
- 5.Mantenga a la audiencia a una distancia prudente.

#### Oficina de Seguridad

787-622-8000 ext.

**EMERGENCIAS ext. 111**

**EMERGENCIAS MÉDICAS ext. 112**



## LAZO PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DEL SENO

Durante el mes de octubre, se celebra el mes de la prevención del cáncer de mama. En apoyo a esta causa, el 8 de octubre de 2015, la comunidad universitaria se visitó de rosa para realizar un lazo humano en la Plaza del Quinto Centenario. Al comprar las camisas se cooperó con la paciente de cáncer, Sandra Torres, madre de la compañera empleada de la Institución, Alexandra Rodríguez. La Sra. Torres se encuentra recibiendo tratamientos fuera de Puerto Rico para combatir tan terrible enfermedad. Contamos con la presencia del Presidente de nuestra Institución, Ernesto Vázquez Barquet, el Vicepresidente Ejecutivo, Ing. Ernesto Vázquez Martínez La Vicepresidenta Asociada de Servicios al Estudiante, Sra. Elsa



Zayas, y Claribel Díaz, Directora de la Oficina de Orientación y Consejería, se dirigieron a los presentes con palabras de reflexión y concienciación.

*¡Gracias a todos los que no dudaron y participaron para apoyar esta causa!*

## LAS RELACIONES PERSONALES Y LA COMUNICACIÓN

Junto con las navidades llegan las vacaciones y las familias tienen más tiempo para compartir. Muchas de las crisis familiares se generan durante el tiempo de ocio, ya que la gente tiene tiempo para estar juntos, además de que pueden relucir situaciones de estrés económico o emocional. Es por esta razón que te invitamos a que te comuniqués adecuadamente utilizando la comunicación asertiva para evitar que tus relaciones interpersonales no se vean afectadas.

### 5 claves para una comunicación asertiva:

- ✓ Cuando estés molesto con alguien déjale saber cómo te sientes hablando en primera persona.  
Ej. Me hubiese gustado compartir contigo la fiesta de nochebuena. Yo esperaba que me invitaras a compartir contigo. Me siento molesta por esta situación.
- ✓ Aunque estés molesto, mantén la calma.
- ✓ Establece contacto visual al hablar.
- ✓ Procura un tono de voz suave. Evita tanto gritar como susurrar.
- ✓ Mantén una postura abierta al diálogo

Comparto contigo esta linda reflexión para que veas cuán importante es la manera en que enviamos un mensaje.

### El Sabio y el Rey

Un Rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un Sabio para que interpretase su sueño.

-¡Qué desgracia mi Señor! - exclamó el Sabio - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra Majestad.

-¡Qué insolencia! - gritó el Rey enfurecido - ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! Llamó el rey a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos. Más tarde ordenó que le trajesen otro Sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Rey con atención, le dijo: -¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando el Sabio salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: -¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que la del primer Sabio. No entiendo porque al primero le castiga con cien latigazos y a ti te premia con cien monedas de oro. -Recuerda bien amigo mío - respondió el Sabio - que todo depende en la forma en el decir...uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, más la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas. La forma de decir las cosas puede cambiar el ánimo y disposición de quienes nos escuchan.

*Sigue las 5 claves y disfruta esta época hermosa del año. ¡Felicidades!*



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 el Sr. José L. Mojica Carrasquillo, Director del Programa de Servicios Educativos (PSE) de nuestra Institución:



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

Comencé a trabajar en la Universidad Politécnica el 1 de noviembre de 1995 como tutor de Español del Programa de Servicios Educativos.

## Antes de comenzar a trabajar en la Universidad ¿A qué se dedicaba?

Trabajaba brindando servicios en un centro para ancianos en una Propuesta de Alfabetización del municipio de Juncos. El propósito fundamental fue enseñar a leer y a escribir a personas de la tercera edad. Esta experiencia fue muy enriquecedora para mí, ya que los participantes me expresaban el agradecimiento sólo por compartir con ellos un tiempito. Muchos de los participantes me expresaban su sentimiento de soledad ante la falta de visita de sus familiares.

## ¿Qué es lo más que le apasiona de su trabajo?

Lo más que me apasiona de mi trabajo es brindar el servicio a los estudiantes cuando vienen con situaciones académicas, administrativas o económicas. La satisfacción mayor en el Programa es poder ayudarlos a resolver dichas situaciones. Aunque no todas las situaciones se logran solucionar de la manera que el estudiante espera, lo importante es sentir que traté y tratamos en el Programa de resolverlas y que el estudiante así lo entienda.

## ¿Cómo se siente trabajando con jóvenes universitarios?

Cuando dialogo con ellos de diferentes experiencias de la vida, siento que de alguna manera estoy ayudando a estructurar un mejor país. Aunque la etapa de la niñez es muy importante porque es la etapa donde se desarrollan los valores fundamentales, los jóvenes pueden expresar mejor sus situaciones personales lo que nos permite tener la oportunidad de inyectar nuestro granito de sabiduría y enfocar la situación con nuevas perspectivas de posibles aciertos. Sin embargo, los diálogos con los estudiantes me ofrecen nuevas rutas de aprendizaje y me ayudan a valorar las cosas con nuevas y diferentes formas y acercamientos de atender las situaciones con mayor premura. Esto me ha enseñado a posponer en ocasiones mis propias situaciones para resolver situaciones de los estudiantes.

## ¿Cuáles son sus pasatiempos favoritos?

Mi pasatiempo favorito es leer, escuchar música pero, sobre todo, conversar con mi amado hijo y mi amada esposa. Tengo un hijo de 14 años, José Luis, quien es mi razón de ser, todo lo que realizo en mi vida, lo hago pensando en él, en el mensaje que quiero llevarle. Y mi

esposa, Wanda, a que quien amo y admiro mucho por ser mi complemento espiritual. La considero muy sabia. Es la que me controla en mis momentos de catarsis.

## ¿Cuál es su plato de comida favorito?

Tengo dos platos favoritos: arroz con habichuelas colorá's y pollo frito, el otro, panas con bacalao guisa'o. Especialmente, cuando lo hace mi esposa.

## Alguna anécdota que recuerde durante su carrera.

Una anécdota que recuerdo fue la oportunidad que me brindó el Dr. Miranda, Director del Departamento de Estudios Sociohumanísticos en el 1997, de ofrecer el curso de español SPAN 2010. La anécdota la recuerdo porque de alguna manera siempre había sentido mucha admiración por los profesores. El traspaso de conocimiento al estudiante y experimentar de ser yo quien ofreciera el curso fue una experiencia muy emotiva para mí. Cuando llegué a mi hogar no pude contener mi emoción.

## ¿Qué es lo más que valora de su profesión?

El hecho de ser Director del Programa de Servicios Educativos me ha dado la oportunidad de conocer las diversas situaciones de los estudiantes y compañeros de trabajo y comprender un poco la sociedad en la cual vivo. Las decisiones que yo pueda tomar en relación con esas situaciones siempre tienen que estar dirigidas a la satisfacción del ser que hay en cada estudiante y compañero de trabajo. De otro modo, no tendría esencia.

## Algún mensaje que desearía enviar a la comunidad universitaria:

El mensaje que quiero enviar, es una cita que tomo prestada de mi abuelita quien es un ser maravilloso, quien, al día de hoy, tiene 104 años: **"No importa lo que hagas, como lo hagas y donde lo hagas, lo importante es hacerlo bien"**. Esto me ha ayudado a dar lo mejor de mí. Yo siempre me encomiendo a Jesucristo en todo lo que vaya a ser y no está relacionado a ninguna religión, sino porque confío en mi propio ser para no dejar que otros tomen decisiones por mí. Mi sentido de intuición es quien determina las decisiones que yo tomo, sin que esto le reste importancia al razonamiento. En algún momento los efectos que surgen ante lo causado, siempre y cuando sean por conseguir el logro de algo bueno en mi vida, los tengo que recibir de la manera que vengan, y si son contraproducentes al logro que quiero alcanzar, tengo que seguir intentándolo asumiendo mi responsabilidad, pero nunca puedo quejarme de algo que nunca intenté. Sin embargo, a veces hay que recordar el proverbio chino que dice: **"El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo el necio se queda sentado en él"**.

por Elsa Zayas, VP Asociada Servicios al Estudiante

La Vicepresidencia de Servicios al Estudiante en coordinación con los Departamentos de Ingeniería y la Oficina de Orientación y Consejería, llevaron a cabo los días 3 y 10 de diciembre de 2015 dos talleres sobre Manejo de Tiempo y Manejo de Conflicto, respectivamente.

Los mismos cumplen el propósito de orientar a los estudiantes de los grupos de Capstone Design de Ingeniería Eléctrica e Ingeniería Química sobre la importancia de organizar el tiempo de estudios y cómo manejar situaciones de conflicto que pueden surgir cuando se trabaja en grupo. Ambos temas son de gran importancia al momento de realizar la experiencia de Capstone, proyecto que es requisito para obtener el grado de Ingeniería y que prepara al estudiante en lo que será su plano profesional. Estos talleres estuvieron a cargo de la Sra. Claribel Díaz, Directora de la Oficina de Orientación y Consejería y de la Dra. Norma Tirado, Psicóloga institucional.

Tanto la facultad, así como también los estudiantes se mostraron interesados y muy complacidos con la información que se les proveyó. Este es el inicio de una serie de talleres que se continuarán ofreciendo para estos grupos a lo largo del año académico. El próximo tema a cubrirse para beneficio de los estudiantes será Liderazgo.



## CONSEJITOS PARA ADMINISTRAR TU TIEMPO:

- ✓ Conoce cómo utilizas tu tiempo; identifica y elimina los enemigos del buen uso del tiempo
- ✓ Organízate
- ✓ Establece tus objetivos y prioridades
- ✓ Al realizar una tarea, concéntrate solo en eso
- ✓ Divide tu tiempo entre las cosas de mayor y de menor importancia
- ✓ Al finalizar el día verifica lo que no lograste hacer
- ✓ Para cada mañana, prepárate la noche anterior
- ✓ La tecnología puede ser tu mejor aliado. Utiliza los recordatorios, calendarios y alarmas.



# APROVECHA EL TIEMPO EN LAS VACACIONES

por Karla M. Torres



El tan esperado receso navideño siempre es emocionante; tenemos un periodo de días libres, fiestas, compartir en familia y amistades, regalos, entre otras actividades que nos sacan de la rutina. Sin embargo, este “break” no significa que debes olvidar del todo tus estudios y las responsabilidades con tus cursos. Recomendamos te mantengas familiarizado con tus clases para que estés listo al regresar a la segunda parte del trimestre. Especialmente, debes revisar tus notas y hacer pequeñas prácticas de cursos como los de matemáticas, donde el repaso y la práctica son esenciales para tener éxito en estos. Aprovecha el tiempo libre para repasar y organizarte, pues la segunda parte del trimestre trae consigo más deberes y a corto plazo los trabajos y exámenes finales. Puedes usar este tiempo para planificar un buen fin de trimestre y tratar de mejorar tu desempeño académico.

Con tantas actividades y una agenda social más cargada, ¿Cómo te vas a acordar de los estudios? Al estar llena de distracciones esta época navideña, es importante que te organices más de lo usual para mantener tus hábitos de estudio. A continuación te damos algunas sugerencias para que lo logres, pero también para que tengas el tiempo suficiente para relajarte y divertirte:

1. **Haz un plan de estudios** – Incluye las tareas de tus cursos, así como las fiestas, visitas, empleo u otras actividades. Con un plan, tendrás una mejor idea para organizarte y poder disfrutar de todo lo que te propongas, sin sacrificar los estudios o la diversión.
2. **Estudia dónde sea** – Si planificas hacer un viaje, el tiempo que tienes durante la travesía puedes aprovecharlo para estudiar o completar trabajos de la Universidad. Así puedes utilizar el tiempo en tu destino de la mejor manera.
3. **Variedad** – Divide las materias y el tiempo que dedicas a cada una para que no sea tedioso. Combina las tareas difíciles con las fáciles para que el peso se divida.

# BENEFICIOS DE ASISTIR A LOS REPASOS DE MATEMÁTICAS

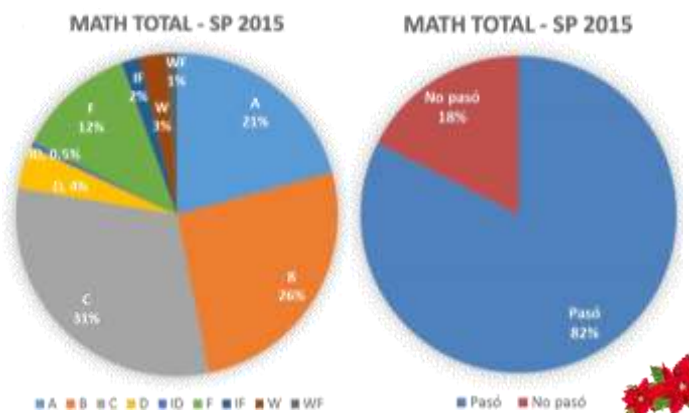
por Elsa Zayas, VP Asociada Servicios al Estudiante y Joalory Rodríguez, Student Success Specialist STEM

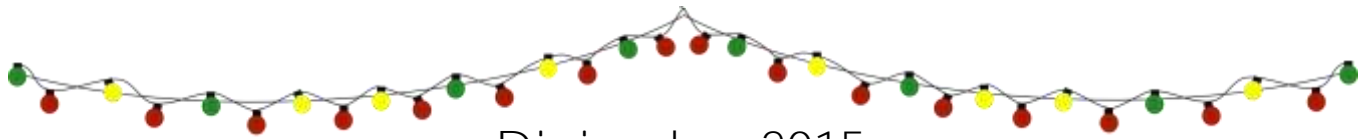
La Vicepresidencia de Servicios al Estudiante presenta a la comunidad universitaria los datos estadísticos relacionados a los repastos de matemáticas ofrecidos durante el trimestre de SPRING 2015, y el efecto de estos en el aprendizaje de los estudiantes. Los repastos fueron en las áreas de matemáticas 0106, 0110, 1330, 1340 y 1350. El mismo pretendía reforzar las destrezas en estas áreas para que los estudiantes tuvieran más posibilidades de pasar sus cursos.

Los repastos estuvieron a cargo de los profesores del Departamento de Ciencias y Matemáticas; José Rivera, Carmen Lara, Miguel Colón, Fredeswinda Rodríguez y Milena Gómez. Durante el trimestre de SP-15 se ofrecieron 14 sesiones de cada curso, las cuales constaron de dos horas cada una. En las mismas se impactaron alrededor de 376 estudiantes.

Los profesores prepararon listas en Excel de los estudiantes que asistieron y se solicitó a la Oficina de Sistemas de Informática las notas de los estudiantes y el promedio obtenido al final del trimestre. La data fue recogida y los resultados arrojaron lo siguiente: del total de 376 estudiantes que tomaron los repastos, el **82% pasó el curso**.

Recomendamos a los estudiantes que aprovechen esta valiosa oportunidad de asistir a los repastos que se están programando cada trimestre. El área de matemáticas es uno de los componentes más importantes para avanzar en tu carrera académica, y al dominar el mismo tendrás mayor éxito en tus cursos.





## Diciembre 2015

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Día de Alerta contra el SIDA	2 Bazar y Bienvenida a la Navidad	3 Día de Personas con Impedimentos	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Receso académico y administrativo	25	26
27	28	29	30	31		

## Enero 2016



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7 Reanudación de clases WI-2015	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 Feriado - Habrá clases	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Las fiestas navideñas son el mejor momento para apreciar a quienes tenemos a nuestro lado y disfrutar con ellos. De parte de todas en la Oficina de Orientación y Consejería, les deseamos una feliz época navideña y un próspero año nuevo. ¡Estamos aquí para ti!