



Universidad Politécnica de Puerto Rico
Vicepresidencia de
Gerencia de Matrícula y
Servicios al Estudiante
Oficina de Orientación y Consejería
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 ti!

Colaboradoras

Claribel Díaz

Directora Oficina de
Orientación y Consejería

Vilmariam Olivo

Consejera

María del Carmen Pérez

Consejera

Sheila Vázquez

Consejera

Karla M. Torres

Consejera
Editora

Ivette Hernández

Secretaria

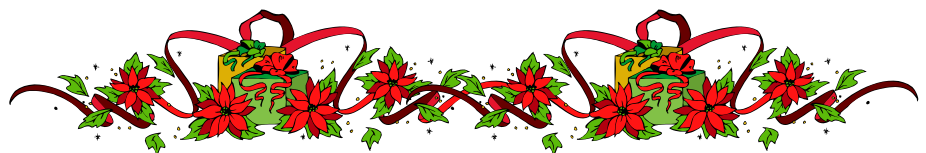
Mensaje de la Directora

Una de las experiencias que agradezco a Dios es la oportunidad de trabajar con estudiantes que son apasionados por su profesión y que han elegido carreras que requieren de mucho sacrificio. En la Oficina de Orientación y Consejería nos dio gran satisfacción la oportunidad de ayudarles a desarrollar su plan académico, como también ofrecerles estrategias para superar los obstáculos y celebrar con ustedes sus éxitos. Es de mucha inspiración saber que hay estudiantes que han enfrentado grandes desafíos, pérdidas y dificultades y a pesar de esto han perseverado en sus objetivos académicos. En los momentos difíciles, cuando no estén seguros de si pueden continuar sus estudios, por cualquier situación no dejen de contar conmigo o con las consejeras de la Institución para recibir apoyo. Juntos trabajaremos para encontrar soluciones y desarrollar herramientas que te servirán para toda la vida. No pierdas de vista los objetivos académicos y profesionales que te trajeron hasta aquí.

Esta edición incluye información sobre el abuso de alcohol, las personas con impedimentos y los estudiantes veteranos. Especialmente queremos resaltar la encomiable labor que realizan los veteranos y su excelente contribución. La Universidad Politécnica dirige esfuerzos a ofrecerles servicios personalizados de calidad a los estudiantes veteranos, para de alguna manera agradecerles el servicio brindado. A ustedes soldados, ¡GRACIAS!

Les deseo lo mejor a todos durante esta época navideña y durante el nuevo año 2015. Recuerden disfrutar de esta época festiva, pero tomando en cuenta su seguridad y la de sus seres queridos. Esperamos que disfruten esta edición del Poli Orienta.

Claribel Díaz



Estrés Post-Traumático en Veteranos

Por Claribel Díaz

¿Te has preguntado qué experimenta un soldado en el teatro de guerra? ¿Qué ocurre allá? ¿A qué estuvieron expuestos durante ese periodo? Separarse de su familia, perderse el nacimiento de un hijo, regresar a un hogar donde todo es diferente a como lo dejó, su familia ha cambiado muchas cosas en su ausencia, sus hijos han crecido, no han estado presente en momentos significativos para este y los tuyos. Estas son algunas de las situaciones que enfrenta un soldado cuando regresa de alguna misión. **¿Crees que tú podrías lidiar con esas experiencias?**

Las emociones que viven durante ese tiempo son tan variadas que en muchas ocasiones es necesario recibir tratamiento para poder llevar la vida que tenían antes de irse activos. Una de las condiciones que mayormente enfrentan los veteranos es el Trastorno de Estrés Post-Traumático, el cual se caracteriza por ser una reacción que enfrentan las personas luego de haber estado expuesto a un evento severo donde las emociones invaden sus pensamientos y no es fácil volver a ser quien fue. Algunos de los síntomas que enfrentan las personas con esta condición son los siguientes:

- * Recuerdos, pesadillas recurrentes y angustiantes de lo vivido
- * Reacciones fuertes y molestas a situaciones que le recuerdan estas experiencias
- * Insensibilidad emocional
- * Sentimientos de indiferencia
- * No poder recordar aspectos importantes del evento
- * Falta de interés en actividades cotidianas
- * Evitar personas, lugares o pensamientos que le hagan recordar el evento
- * Sensación de tener un futuro incierto
- * Examinar siempre los alrededores en busca de signos de peligro (hipervigilancia)
- * Falta de concentración
- * Sobresaltarse fácilmente
- * Ataques de ira
- * Dificultades en el patrón de sueño
- * Culpa constante acerca del hecho

- * Culpar a otros por lo sucedido
- * Ansiedad
- * Mareo
- * Desmayo
- * Sensación de latidos fuertes del corazón en el pecho
- * Dolor de cabeza

Estos síntomas deben presentarse al menos por más de 30 días para diagnosticarse esta condición. El tratamiento utilizado es la psicoterapia o medicamentos o ambos dependiendo el caso. Es importante que sepan que la oficina de Orientación y Consejería cuenta con los servicios de una psicóloga para brindar ayuda a todos los estudiantes que están experimentando esta condición, como también ayudarlos en alguna situación que les esté afectando emocionalmente.

Cuando veas a un veterano que haya estado expuesto a lo antes mencionado, regálale una sonrisa, ayúdalo a integrarse nuevamente a sus actividades, apóyalo, pero sobre todo, dale las gracias por su servicio.



Del comando al salón de clases

Por Karla M. Torres

Puedes darte cuenta de la diversidad de la población de nuestros estudiantes cuando entras a la cafetería, realizando alguna gestión en CESI y por supuesto en los salones de clases. Tienes compañeros de diferentes partes de la isla o hasta de otros países, así como estudiantes ya adultos profesionales y otros "prepas". Los estudiantes veteranos son parte importante nuestra población. Un estudiante veterano tomó la decisión de unirse al servicio militar y brindar con sacrificio su tiempo y habilidades para el bien de los demás; cuando decide integrarse a la vida universitaria, busca lograr metas importantes en su vida personal, así como en su

carrera militar y profesional. Es importante reconocer que el estudiante veterano ha tenido experiencias de vida distintas a los estudiantes civiles, sin embargo eso no los hace tan distintos en sus metas; como todo estudiante atraviesa un proceso de ajuste a la vida universitaria y a la presión que acompaña a los estudios universitarios. Las experiencias vividas sean como reservista o activo en combate, le nutren sus conocimientos y cambian las necesidades que estos presentan. Lo aprendido a través de su entrenamiento militar, como la responsabilidad forzada, la flexibilidad en resolver problemas y la disciplina son características que el estudiante veterano ha desarrollado y le

ayudarán como estudiante universitario. A continuación varios consejos dirigidos a los estudiantes veteranos:

1. **Prepárate para la transición.** Tienes muchas decisiones a considerar y escenarios que no has practicado.
2. **Abre tu mente** a otros conocimientos, opiniones y personas.
3. **Busca compañeros veteranos** que estén estudiando. Crear redes de apoyo con personas que conocen tu trasfondo de ayudará a identificarte y sentirte parte de un grupo.
4. **Comparte con estudiantes civiles**, involúcrate en organizaciones estudiantiles y actividades extracurriculares.

Conoce a nuestros estudiantes veteranos

Por Claribel Díaz

Debido a la cantidad de estudiantes veteranos que integran la Universidad Politécnica, y a la celebración el pasado 11 de noviembre de 2014 del Día del Veterano, queremos que conozcas a uno de los que forma parte de nuestra comunidad universitaria, el estudiante veterano, Julio A. Rivera:



¿Cuál es tu preparación académica?

Completé un grado asociado en Spartan College of Aeronautics en Tulsa, Oklahoma. Actualmente estudio Ingeniería Mecánica con una especialización en Aeroespacial.

¿Cuánto tiempo llevas estudiando en la Politécnica?

Este es mi segundo trimestre y pertenezco a la Propuesta STEM por haber completado el grado asociado en Mecánica de Aviación.

¿Nos compartes alguna anécdota que te haya ocurrido en la Universidad?

Una anécdota que me ocurrió en esta Institución fue con la Directora de la Oficina de Orientación y Consejería, la Sra. Claribel Díaz. Mientras hablaba con ella sobre los profesores que uno no logra obtener buena calificación pero realmente aprende, la Sra. Díaz me indicó que ella recordaba un profesor de otra Institución con quien ella aprendió muchísimo y no era fácil obtener A en su curso, pero el aprendizaje fue tan valioso que todavía lo recuerda. Y lo que me resultó increíble que yo había estudiado con ese mismo profesor hace 8 años atrás cuando tomé un curso de Psicología como electiva.

¿Cómo te sientes en la Institución?

Me siento súper cómodo en la Institución. He recibido mucho apoyo y mucha orientación.

¿Qué pasatiempos y/o actividades disfrutas fuera de la Universidad?

Disfruto aprender a tocar la guitarra. Además, leer sobre las ciencias y la ciencia ficción.

¿Cuál es tu plato de comida favorita?

Tengo varios platos favoritos: me gusta la lasaña con tostones, arroz con gandules, perrito y ensalada de papa, churrasco con tostones, mofongo relleno de pulpo o King Crab.

Algún secreto que tengas sobre el éxito:

Para mí el secreto del éxito se puede definir en tres palabras: mucho sacrificio, concentración y esfuerzo. Esto es la clave del éxito.

Mensaje que le darías a tus compañeros estudiantes:

No importa cuán difícil sea la situación, lo importante es nunca rendirse, personalmente cuando empecé aquí a estudiar fue cuesta arriba por la cantidad de tiempo que llevaba sin estudiar y por momentos pensé que no podía, seguí luchando y logré pasar exitosamente.

Valorando a las personas con impedimentos

Por Vilmariam Olivo

La Organización de las Naciones Unidas dedica el 3 de diciembre de cada año a la celebración del "Día Internacional de las personas con impedimentos".



En Puerto Rico también se celebra este día con el propósito de reconocer la superación de las personas con impedimentos. Según el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado, alrededor de un 15% de la población mundial, o mil millones de personas, viven con algún tipo de discapacidad. El Día Internacional de las Personas con Impedimentos tiene como objetivo fomentar su integración en la sociedad y promover la igualdad de oportunidades, además de crear consciencia sobre el valor que estas tienen para todos en sociedad.

¿Qué nos lleva a reflexionar esta celebración ?

- ☞ Que no importa el impedimento que tengan, las personas son valiosas y pueden lograr alcanzar sus metas.
- ☞ Que debemos crear espacios para el desarrollo del máximo potencial de las personas con impedimentos.
- ☞ Que debemos eliminar las barreras arquitectónicas y de actitudes que aun permean en nuestra sociedad.
- ☞ Cada ser humano es merecedor de respeto e igualdad; debe recibir oportunidades para su bienestar.
- ☞ Las personas con impedimentos son ejemplo de inspiración.

Sigan hacia adelante siempre. Que nadie limite tus sueños ni tu potencial. El que persevera y lucha con determinación, triunfa y alcanza sus metas.

No hagas del alcohol tu peor pasajero

Por María del C. Pérez

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

Las personas consumen alcohol por diversas razones, por ejemplo para aliviar el estrés, para escapar de problemas o para encajar en situaciones sociales. El alcohol, junto con la velocidad y la conducción agresiva, son los causantes de la mayoría de los choques fatales. Las estadísticas de la CST (Comisión de Seguridad en el Tránsito) nos dicen que el 50% de los conductores que mueren en una colisión arroja positivo a las pruebas de bebidas embriagantes, en tanto que entre el 45% y 48% de las víctimas fatales del tránsito mueren a manos de un conductor ebrio. Ocurre, en muchísimas ocasiones, que a los conductores ebrios no les pasa nada, pero sí acabó con las vidas de otras personas inocentes. El alcohol es un arma letal que no mezcla para nada con las carreteras. Por eso, en esta época festiva y siempre, recomendamos disfrutar sanamente, evitar los excesos y pasar la llave al momento de conducir un vehículo.



Conoce a nuestro equipo

Por Claribel Díaz

Esta sección está dedicada a resaltar a un miembro del equipo de la Universidad Politécnica. Queremos que conozcas a todas esas personas que forman parte de la comunidad universitaria, ya sean empleados, profesores, directores, o estudiantes. En esta ocasión, conversamos con el Dr. Miguel Riestra, Vicepresidente de Asuntos Académicos y Director de Planificación y Desarrollo:



El Dr. Miguel Riestra es parte vital del funcionamiento de los procesos académicos de nuestra Universidad. Este se distingue por el gran sentido del humor que siempre proyecta a través de sus anécdotas y su manera jocosa de ver la vida.

¿Cuál es su preparación académica?

El Dr. Riestra posee un bachillerato en Educación de la Universidad de Puerto Rico y maestría y doctorado en Filosofía de la Educación de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

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

Lleva 33 años como consultor en los procesos de acreditación y 9 años como Vicepresidente para Asuntos Académicos.

¿Cómo se siente trabajando con la población estudiantil?

Se identifica mucho con los jóvenes estudiantes, pues a pesar de sus experiencias su carácter jovial lo ayuda a coincidir con estos y siempre está en la mejor disposición de ayudarles.

¿Nos comparte alguna anécdota sobre su labor en la Universidad Politécnica de Puerto Rico?

Siempre recuerda el trabajo arduo y el esfuerzo que se realizó junto a la Sra. Teresa Cardona (Directora de Admisiones y Promoción), el Prof. Jesús Marín y el actual Presidente, Ernesto Vázquez Barquet para lograr la acreditación de la Institución. Además recuerda al Dr. Howard L. Simmons, quien fue Director

de la *Middle States Commission on Higher Education* (MSCHE) y la oportunidad brindada para desarrollar la Universidad Politécnica, la cual en un inicio fue una Escuela de Agrimensura y luego logró la aprobación de las Propuestas Federales Título III, las cuales permitieron el desarrollo de los Departamentos de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Industrial, cursos remediales e Ingeniería Eléctrica.



¿Cuál es su plato de comida favorito?

Las sopas que prepara la Sra. Isabel, quien hace 25 años labora en su hogar.

¿Cuál considera ha sido una aportación brindada a la Universidad Politécnica?

Su filosofía de puertas abiertas (*open admission*), con el propósito de que los estudiantes que vinieran con rezagos académicos de sus escuelas superiores tuvieran la oportunidad de comenzar una carrera universitaria en los programas de la Universidad Politécnica. Al brindarle admisión abierta a los estudiantes y ofrecer los cursos remediales, se provee que estos puedan ir a la par con otros estudiantes y así alcanzar una carrera universitaria en el área de Ingeniería.

Mensaje a los estudiantes:

Crean en sus capacidades y lograrán el éxito.

Pol i Entérate

Reseña Lazo Humano

Por Claribel Díaz



Durante el mes de octubre, se celebró el mes de la prevención del cáncer de mama. En apoyo a esta causa realizamos un gigantesco lazo humano donde los empleados participaron vistiendo camisetas rosas. Al comprar estas camisetas se cooperó con la Sociedad Americana contra el Cáncer para el apoyo a los pacientes de esta enfermedad. Contamos con la presencia del Vicepresidente Ejecutivo de nuestra Institución, el Ing. Ernesto Vázquez Martínez, la Vicepresidenta Asociada de Servicios al Estudiante, Sra. Elsa Zayas, quienes se dirigieron a los presentes y el Prof. César Cabrera. Agradecemos a todos su apoyo y esperamos el próximo año contar con la presencia tanto de los estudiantes como de todos los empleados. ¡Gracias!



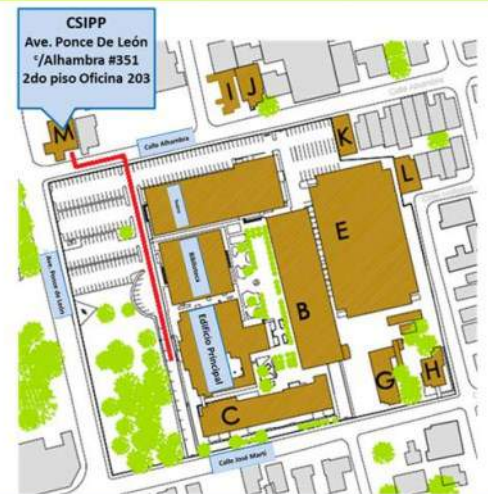
Oficina de Orientación y Consejería

Servicios Psicológicos

Centro de Servicios Integrados
Psicosocial y Psicoterapéutico
(CSIPP)
(787) 296-0198

¡Estamos aquí para TI!

El estudiante que interese recibir los servicios psicológicos, deberá visitar la Oficina de Orientación y Consejería para solicitar referido a estos. Visita a tu Consejera para más información.





No te lo pierdas...

SOPA DE LETRAS
¡Feliz Navidad!

N D G I N D I M N L H S
 V A L B M A L K R N O O
 A C S N V D Q I A A X G
 A L F F U I T C C V L I
 Q E E D H R X S F I Y M
 Z V Y G A A K A Q D C A
 S S L P R D M K M A N R
 R F M A K I N I A D M O
 J O N J L L A O Z E C V
 C E C I I O N I B D R H
 W B A L N S A I C A R G
 E S P E R A N Z A V P A

ALEGRIA	COMPARTIR	GRACIAS
AMIGOS	ESPERANZA	NAVIDAD
BONDAD	FAMILIA	SOLIDARIDAD

La Vicepresidencia de Servicios al Estudiante les invita al

GRAN BAZAR NAVIDEÑO UPPR



Miercoles, 10 de diciembre de 2014

10:00am – 4:00pm

Cancha

Te invitamos a traer artículos que no utilices y que estén en buenas condiciones para que saques un dinerito adicional. Los precios deben fluctuar entre .50¢ a \$10.00. Comunicarse con Lydia Lorenzana a la ext. 270 o a clorenza@uppr.edu.



FERIA DE SALUD

martes, 9 de diciembre de 2014

9:00am – 3:00pm

Cancha

Podrás beneficiarte de los siguientes servicios:

- Vacunación (requiere tarjeta de plan médico)
- Examen visual (requiere tarjeta de plan médico)
- Pruebas de Glucosa, Presión Arterial
- Quiroprácticos y más...

Programa Calidad de Vida
Oficina de Orientación y Consejería



La Vicepresidencia de Servicios al Estudiante y el Consejo de Estudiantes te invitan a:

Bienvvenida a la Navidad

Fecha: miércoles, 10 de diciembre

Hora: 12:00m en adelante

Lugar: Cancha de la Institución



Diciembre 2014



LUN	MAR	MIE	JUE	VIÉ	SÁB	DOM
1 Día de alerta contra el VIH/SIDA	2	3 Día de las Personas con Impedimentos	4 X-mas Tour 2014	5	6	7
8	9 Feria de Salud	10 Bienvenida a la Navidad y Bazar Día de Derechos Humanos	11	12	13	14
15	16	17	18 Fecha límite solicitar graduación 2015	19	20	21
22 Comienza receso académico y administrativo periodo navideño	23	24	25	26	27	28



¡Felicidades!

De parte de todo el equipo de la
Oficina de Orientación y
Consejería, les deseamos una
feliz época navideña y un
próspero año nuevo 2015.
¡Estamos aquí para ti!

Enero 2014

LUN	MAR	MIE	JUE	VIÉ	SÁB	DOM
		7 Reanudación de clases WI-2014	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Feriado—HABRÁ CLASES	20	21	22 Fecha límite para entregar trabajos pendientes FA-14	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

