

LA CLAVE COLEGIAL



El objetivo principal de este boletín es proveer las claves para el éxito y desarrollo del estudiantado, además de los servicios que provee el [Proyecto RUMbo EX](#) (Título V, "Pathways to Success: RUMbos para el Éxito") del Recinto Universitario de Mayagüez (RUM).

Vol. 1, Núm. 3
Julio 2019

MENSAJE DEL DECANO INTERINO DE ESTUDIANTES

Estimados Nuevos Colegiales:

Para mí es un privilegio darles la bienvenida a la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez, el ¡Antes, Ahora y Siempre Colegio! La vida universitaria es una experiencia transformadora y les exhorto a aprovecharla al máximo.

Sé que como nuevos colegiales están llenos de curiosidades intelectuales, ilusiones, inquietudes, y alguno que otro temor por el camino a recorrer. Es totalmente normal todo eso que como nuevos universitarios están sintiendo, pero les puedo asegurar, que aquí en el Colegio encontrarán experiencias, conocimiento y herramientas para toda la vida.

El éxito de su vida universitaria lo definirán ustedes y sus vivencias serán únicas. Hoy quiero ofrecerte varios consejos para hacer de esta transición a la universidad una más sencilla: (1) la libertad que ofrece la vida universitaria y vivir solo por primera vez, es una gran responsabilidad, por lo que es importante que manejes tu tiempo de manera apropiada, siempre

habrá otro día; (2) la obtención de nuevo conocimiento necesita disciplina y consistencia, es importante que asistas a clase y seas proactivo, participa, pregunta y nunca te quedes con dudas; (3) la universidad es un universo de ideas, diversidad e inclusión, por lo que debes vivirla, socializa, asiste a actividades y no dudes en unirme a algún club de tu preferencia; y, por último, (4) sé positivo, el camino no siempre será sencillo, pero nunca te desanimes y si necesitas ayuda búscala.

En el Decanato de Estudiantes estamos comprometidos a que tu vida universitaria sea una de éxitos, segura y saludable. Nuestra misión es proveer a los estudiantes los recursos y servicios necesarios para contribuir a su desarrollo, físico, social, emocional, cultural, educativo y ocupacional-profesional, como complemento a su formación intelectual, académica y ética. Ofrecemos una gama de servicios para facilitar tu vida universitaria, por lo que te exhorto a que visites nuestra página web: <http://www.uprm.edu/decestu>.

¡Bienvenidos!

Dr. Jonathan Muñoz Barreto
Decano Interino de Estudiantes



Dr. Jonathan Muñoz Barreto
Foto suministrada

TABLA DE CONTENIDO

- 1 "Mensaje del Decano Interino de Estudiantes" por Jonathan Muñoz Barreto, Ph.D.
- 1 "Datos colegiales"
- 2 "¿Cómo manejar la ansiedad en la universidad?" por Norma Jean García Trabal, Psy.D.
- 2 "Información CLAVE del RUM"
- 3 "Sugerencias para familiares de universitarios" por Milagritos González Rivera, Ph.D.
- 3 "Entré al Colegio y ahora qué?" por Julio A. Cruz Rodríguez, Ed.D., C.P.L.
- 4 "Lugares claves: Enlaces, extensiones y edificios"
- 4 Datos generales

DATOS COLEGIALES

108 Años de historia: El Colegio originalmente se llamaba CAAM (Colegio de Agricultura y Artes Mecánicas) cuando fue fundado en septiembre de 1911 con tan solo 15 estudiantes. En 1966 se convierte legalmente en una institución universitaria con el nombre del Recinto Universitario de Mayagüez (RUM).

Réplica fiel: El Pórtico Colegial que vemos en el redondel al lado del Decanato de Estudiantes, y que asociamos con el origen de la universidad, es una réplica y no un artefacto arquitectónico como muchos pensaríamos. El Edificio Degetau fue el primer edificio utilizado para dar clases en el RUM, cuando era CAAM. Este fue destruido, menos su pórtico, por el terremoto de 1918 y un incendio causado por el mismo. Durante, la reconstrucción de este edificio se integró el pórtico superviviente, pero en 1934 otro incendio llega a destruirlo. La réplica del Pórtico Colegial fue construida gracias a la Asociación Alumni en los ochentas utilizando el plano original del Edificio Degetau.

Sangre verde: En 1915, la primera clase graduanda del CAAM consistió de 15 estudiantes, quienes obtuvieron bachilleratos en Ciencias en Agricultura. La 106ta Clase Graduanda consistió de 1789 estudiantes. El RUM, incluyendo sus años como CAAM, ha otorgado 89,719 grados en total.

Fuente: 50 años de Historia Colegial, editado por F. Soltero Harrington, E. Bordayo de Rivero, L. Rodríguez, L. Cruz Pérez y B. Rodríguez López



¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN LA UNIVERSIDAD?

Por Norma Jean García Trabal, PsyD

¡Bienvenido al *Antes, Ahora y Siempre COLEGIO!* Comienzas una nueva etapa en tu vida, la universidad. Este momento es uno de grandes emociones—entusiasmo, preocupación, incertidumbre—, y a muchos les puede ocasionar ansiedad. La ansiedad es una emoción con una finalidad adaptativa. Es un sistema de alarma biológico que nos prepara para la acción, y contribuye tanto a nuestra supervivencia como a nuestra maduración personal. Por lo tanto, tiene una función positiva en nosotros. Nos impulsa a hacer planes y cambios. Ahora bien, si la misma aparece sin una causa, es de intensidad excesiva y está presente en forma persistente, la ansiedad puede ser perjudicial.

A continuación, te presentamos algunas herramientas para aliviar la ansiedad cuando nos incomoda:

- Repite en tu mente que esto es pasajero, o que esto va a pasar.
- Controla tus pensamientos (usualmente temas algo y no sabes qué).
 - Imagina el símbolo de “PARE” y luego piensa en algo que te dé paz.
- Escucha música, baila, canta.

- Busca y ve programas o grabaciones de comedia en televisión o en la red.
- Realiza ejercicios de respiración profunda.
- Da un paseo. Sal a caminar o correr o a ver el mar (como en las novelas turcas).
- Medita y si no sabes, piensa en algo que te guste mucho y en las razones por las que te agrada tanto (lo que es, lo que significa para ti, cómo lo descubriste, cómo te hace sentir, etc.).
- Desahógate, habla, grita, llora (claro, en espacio privado).
- No te automediques y evita bebidas con cafeína o mucho azúcar.
- No te vayas de compras; probablemente gastarás más de lo debido.
- No trates de resolver problemas mayores mientras te sientas así.
- Si ninguna de las técnicas anteriores funciona, busca ayuda profesional.

Un psicólogo clínico puede identificar si tu situación de ansiedad requiere terapias por un tiempo e incluso un referido para algún medicamento temporal que te ayude a reenfoarte de tratarse de un desorden de

ansiedad de mayor severidad. Hay remedios y todo estará bien si los usamos.

La autora actualmente se desempeña como psicóloga del programa “Pathways to Success” de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Mayagüez (UPRRUM). Obtuvo su Doctorado en Psicología Clínica en el 2004 de la Escuela de Medicina de Ponce. Se graduó en el 1999 de la UPRRUM con un Bachillerato en Psicología.



Dra. Norma Jean García Trabal
Foto suministrada

Itinerario Atlético:
<http://www.uprm.edu/act/indagasesatleticas>
Itinerario Social:
<http://www.uprm.edu/p/actividades-sociales/calendario>

Procedimientos y Reglamentos:
<http://www.uprm.edu/p/decestu/procedimientos-y-reglamentos>
Catálogos:
<http://www.uprm.edu/cms/index.php/page/1253>

Información CLAVE del RUM
Calendarios:
<http://www.uprm.edu/cms/index.php/page/1430>

Rutas del Trolley:
<https://www.uprm.edu/d/scanatoadministracion/m-dora-posts/rutas-troleys-rum/>
Mapas del Recinto:
<https://www.uprm.edu/p/ortales/mapa/>

Teléfonos y Extensiones:
Cuadro Telefónico del Recinto (787) 832-4040
Operadora Colegial 0
Guardia Universitaria (787) 265-3872 o ext. 3263
Emergencias (787) 265-1785
Emergencias médicas exts. 2333, 5701
Emergencias fuera de horas laborables (787) 265-0050
Servicios Médicos exts. 2333, 3408
Consejería y Servicios Psicológicos exts. 2040, 3526

SUGERENCIAS PARA FAMILIARES DE UNIVERSITARIOS

Por Milagritos González Rivera, PhD

Padres, Madres, Familiares y la Comunidad Universitaria, todos queremos el ÉXITO de los estudiantes. Para esto tenemos que ser un equipo. La familia puede contribuir mucho a la adaptación de estudiantes a la universidad. A continuación, compartimos unas sugerencias para los familiares de estudiantes de nuevo ingreso.

- ❖ No proyecten dudas en torno a si sus hijos podrán tener éxito. Crean en ellos.
- ❖ No pretendan que ellos estén claros y seguros en torno a lo que escogieron estudiar. Van a dudar. Es normal.
- ❖ Recuérdenles que no va a ser fácil pero que esperan que den el máximo.
- ❖ Recuérdenles que siempre habrá alguna clase que no les guste en sus programas, como en el futuro habrá alguna tarea que no les guste llevar a cabo, aún en carreras y profesiones que les apasionen.
- ❖ No les sugieran salidas fáciles (ej. Si no te gusta regresas).

- ❖ Pregunten las notas periódicamente.
- ❖ Ayúdenlos a poner en justa perspectiva los éxitos y los fracasos.
- ❖ Cotejen que estén usando los servicios de ayuda que provee el Recinto (tutorías, orientadores, psicólogos, profesores).
- ❖ Insistanles que no dependan de información de otros estudiantes (podrían estar equivocados).
- ❖ Apoyen decisiones si están fundamentadas.
- ❖ Insistan en que participen en actividades de distracción de la institución.
- ❖ Visiten periódicamente la página web www.uprm.edu.
- ❖ Promuevan que conozca el área oeste.
- ❖ Ayúdenlos a llevar un presupuesto. Aún si tienen los recursos, no den acceso a los nuevos universitarios a dinero en cantidades mayores a las necesarias.



Dra. Milagritos González Rivera
Autofoto

Insistan que estudien todo lo que puedan (más de un bachillerato, secuencias curriculares, concentraciones menores) para formarse para profesiones y trabajos que piensan que les haría feliz levantarse a llevar a cabo durante gran parte de sus vidas adultas. No importa si tienen que hacer cambios de programa. La educación universitaria busca una transformación personal y profesional y eso es un proceso que toma tiempo. No es mejor ni más exitoso el que lo completa con mayor rapidez sino el que lo lleva a cabo con mayor conciencia y aprovechamiento.

ENTRÉ AL COLEGIO Y ¡AHORA QUÉ?

Por Julio A. Cruz Rodríguez, EdD, CPL

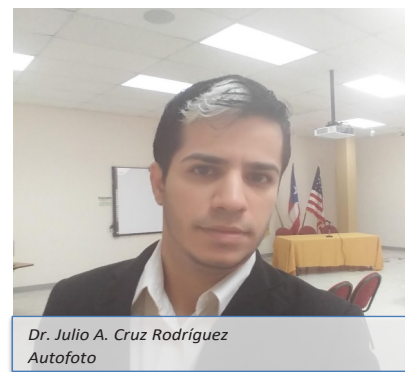
Ahora que comienzas este nuevo camino llamado "Universidad", es importante que conozcas estas recomendaciones para que sea un proceso más llevadero.

- **Tomar en serio este proceso/camino**
Haz de tus estudios universitarios una prioridad. Los resultados de esta experiencia son parte importante de tu desarrollo profesional.
- **Familiarízate con la universidad**
Conoce dónde serán tus clases y la ubicación de oficinas de servicios que ofrece el Recinto.
- **Asiste a clases**
Es tu responsabilidad asistir a clase y si tienes que ausentarte algún día eres responsable de averiguar el material y de los trabajos que se hayan hecho.
- **Conoce gente**
Conocer otros estudiantes es de beneficio ya que hace de tu estadía en el Colegio una más llevadera. Asiste a actividades recreativas y descubrirás personas que comparten tus intereses.

- **Comunícate con tus profesores**
Tus profesores o asistentes están para guiarte a que aprendas. Pregúntales tus dudas, háblales con el respeto que tú también esperas que se dirijan a ti. Verifica la oficina y el horario.
- **Mantente enfocado**
Crea un balance entre descanso, distracción y el tiempo que dediques a estudiar para tus clases o trabajar. Mantener el ritmo de estudio es importante desde el inicio de semestre.
- **Cuida tu salud**
Estudia con tiempo, aliméntate adecuadamente y descansa.

Cuando sientas que se te hace difícil organizarte, que experimentas un estrés o ansiedad que no puedas controlar, o si quieres hablar de tus situaciones, animate a visitar a un consejero profesional o psicólogo. El RUM tiene ocho Consejeros Profesionales y cuatro Psicólogos adscritos al Decanato de Estudiantes. Asimismo, cuenta con un Consejero Profesional y una Psicóloga Clínica en el Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX, con énfasis en estudiantes de primer año y una Psicóloga Clínica con prioridad para emergencias en Servicios Médicos.

El autor actualmente se desempeña como Consejero Profesional del proyecto "Pathways to Success" del Recinto Universitario de Mayagüez (RUM). En el 2012 se graduó del RUM con un Bachillerato en Artes en Psicología. Cursó estudios graduados en el Recinto de San Germán de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, donde obtuvo la Maestría en Artes en Educación con especialidad en Consejería en el 2014 y el Grado de Doctor en Educación con especialidad en Gerencia y Liderazgo Educativos en el 2018.



Dr. Julio A. Cruz Rodríguez
Autofoto

LUGARES CLAVES – ENLACES, EXTENSIONES Y EDIFICIOS

		Extensión	Edificio
Asistencia Económica	https://www.uprm.edu/asistenciaeconomica/ https://www.uprm.edu/asistenciaeconomica/fechas-importantes/	3863	Decanato de Estudiantes
Biblioteca General UPRM	http://www.upr.edu/biblioteca-rum/	3810 2151	misma
Cafetería - Mama Mia Restaurants	https://www.facebook.com/MamaMiaRUM/	2992	CE-Piso #2
Centro de Cómputos	http://www.uprm.edu/p/decestu/servicios_del_centro_de_estudiantes	5001	CE-513
Centro de Redacción Bilingüe	http://www.uprm.edu/p/civis-bilingual/spanish_writing_center http://www.uprm.edu/p/civis-bilingual/english_writing_center	5722 6515	CEL-206
Consejería y Servicios Psicológicos	http://www.uprm.edu/p/orientacion/pagina_inicial	2040 3526	CE-501
Consejo General de Estudiantes	http://cge.uprm.edu/ http://www.uprm.edu/p/cge/preguntas_frecuentes	3409	CE-105
Procuradora Estudiantil	http://www.uprm.edu/procuraduria http://www.uprm.edu/p/procuraduria/preguntas_frecuentes	5462 3588	CEL-324
Registraduría	https://www.uprm.edu/registrar/ https://www.uprm.edu/registrar/glossary2.php	3813	CEL-Piso #2
Servicios Médicos	https://www.uprm.edu/serviciosmedicos/	2333 3408	CE-Piso #2
Tránsito y Vigilancia (Guardia Universitaria)	https://www.uprm.edu/transitoyvigilancia/	3263 3275	Paseo Violeta

LA CLAVE COLEGIAL

HORARIOS RUMBO EX

Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX, en Celis 011:

lunes - jueves, 8:00 am - 8:00 pm
viernes, 8:00 am - 4:30 pm

La Guarida, Sala de Servicios para Estudiantes de Nuevo Ingreso, en Chardón 003:

lunes - miércoles, 12:00 md - 8:00 pm
jueves, 12:00 md - 6:30 pm

NOTA: Ambos lugares reabrirán el miércoles, 31 de julio de 2019. Estos horarios están sujetos a cambios.

PERSONAL DE PÓRTICO

Consejero Profesional:

Julio A. Cruz Rodríguez, EdD, CPL
julio.cruz@upr.edu, ext. 6418,
Celis 011

Psicóloga Clínica:

Norma Jean García Trabal, PsyD
norma.garcia1@upr.edu, ext. 6546,
Chardón 001A

Consultora de Técnicas de Estudio:

Mei-Ling G. Muñoz Báez, B.A.
meiling.munoz@upr.edu, ext. 6548,
Chardón 001C

EQUIPO DE TRABAJO DE LA CLAVE COLEGIAL

Editora: Krystallia Valdés-Calderón, MA
Coeditora: Milagritos González Rivera, PhD

CONTÁCTENOS

Para preguntas o comentarios acerca del boletín *La Clave Colegial*, favor de llamar al (787) 832-4040, ext. 6417.

También pueden comunicarse con la editora a su correo electrónico: krystallia.valdes@upr.edu.

Nos pueden visitar en el Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX, en Celis 011, o digitalmente en

<https://www.uprm.edu/rumboex1/>.

También tenemos una página de Facebook:

<https://www.facebook.com/RUMboEX>.

"Pathways to Success: RUMbos para el Éxito" (PÓRTICO), is sponsored by the US Department of Education, Title V, Part A, Promoting Baccalaureate Opportunities for Hispanic Americans (PPOHA) Program (#P031S160247).

DIRECCIONES DIGITALES

Nuestro boletín se encuentra en las siguientes direcciones digitales:

<https://www.uprm.edu/rumboex1/boletin-la-clave/>

<http://tinyurl.com/la-clave-rum>

DIRECCIÓN FÍSICA

Universidad de Puerto Rico -
Recinto Universitario de Mayagüez
Centro de Aprendizaje y Éxito
Celis 011
259 Blvd. Alfonso Valdés Cobián
Mayagüez, PR 00680

DIRECCIÓN POSTAL

Universidad de Puerto Rico -
Recinto Universitario de Mayagüez
Centro de Aprendizaje y Éxito
Boletín *La Clave Colegial*
Celis 011
P.O. Box 9000
Mayagüez, PR 00680-9000