

¿CÓMO ADAPTARNOS A LA VIDA UNIVERSITARIA?

Entendemos que no siempre es fácil adaptarnos a nuevos entornos, por lo que queremos compartir contigo algunas ideas que pueden ayudarte a hacerlo de manera más efectiva.

1

Aprender a gestionar el tiempo



Aprender a equilibrar las responsabilidades y administrar el tiempo de manera efectiva para cumplir con los plazos y mantener un equilibrio saludable.

2



Utiliza los recursos universitarios

Inscríbete en los diversos programas que ofrecemos, asegúrate de aprovechar estos recursos para obtener el apoyo que necesitas.

3



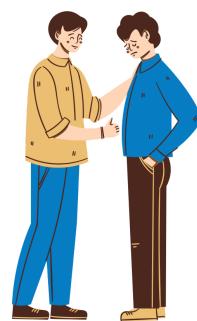
Crea buenos hábitos de estudios

Encuentra lugares con buena iluminación y pocos distractores para estudiar y busca nuevas técnicas de aprendizaje.

4

¡Conectate! Únete a las organizaciones y clubes

Únete a clubes, participa en actividades estudiantiles, asiste a eventos sociales y haz nuevos amigos. Esto te ayudará a crear una red de apoyo y a sentirte más conectado con la comunidad universitaria.



5



Mantener un equilibrio saludable

Aprender a equilibrar la vida académica con la vida personal, cuidando de uno mismo y manteniendo un estilo de vida saludable en términos de alimentación, ejercicio y descanso.

6



En caso de necesitar ayuda

En caso sientas que aún no logras adaptarte a la universidad o necesites ayuda, busca la consejería psicológica y emocional de profesionales en el área de Bienestar Estudiantil.