

# NEWSLETTER

## UPDCJBR



## ¡Bienvenidos a la familia de UPDJCBR!

Nos complace enormemente recibir a nuestros nuevos estudiantes. Estamos muy emocionados de que formen parte de nuestra comunidad académica. Este es el inicio de una etapa increíble llena de aprendizaje y crecimiento. Aquí encontrarán un ambiente de apoyo y una comunidad lista para acompañarlos en cada paso.

## ESTUDIANTES DESTACADOS

### ISAAC BORRERO Y RICARDO VEGA

Queridos Isaac y Ricardo, su rol como mentores y supervisores de los estudiantes de primer año en los laboratorios del programa DNAP es fundamental y su impacto va más allá del cumplimiento de la acreditación del COA. Su labor reafirma nuestro compromiso con la formación de líderes en el campo de la anestesia, un motivo de gran orgullo para todos nosotros.

**¡Felicitaciones por su  
excelente trabajo y  
dedicación!**



## MEJORES PRESENTACIONES



### WILLIAM, ISAAC Y RICARDO

Queremos felicitar a Ricardo Vega, Isaac Borrero y William Ramírez por haber obtenido la presentación más sobresaliente en el 2nd UP Annual Meeting.

Este equipo es parte de la primera clase DNAP acreditada que se gradúa de nuestra universidad. Su trabajo es un ejemplo brillante de excelencia y compromiso. También, un gran agradecimiento a todos los estudiantes por sus investigaciones. Su impacto es realmente significativo.

# INAGUACIÓN DE NUESTRO CENTRO DE ESTUDIANTES



## **¡La espera terminó!**

Este mes inauguramos oficialmente nuestro Centro de Estudiantes, un espacio innovador y diseñado pensando en ti, nuestra comunidad universitaria.

Hemos creado un lugar acogedor, funcional y estimulante que será tu nuevo punto de encuentro ideal para: estudiar, concentrarte en tus proyectos, intercambiar ideas, colaborar con tus compañeros y disfrutar plenamente.

Con la apertura de este Centro, reafirmamos nuestra misión más importante: apoyar a cada estudiante en su formación y en el camino hacia sus sueños.

**¡Te invitamos a visitarlo y a hacer de este tu segundo hogar!**

# ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR ESTUDIANTEL

La vida universitaria es una etapa emocionante, llena de nuevas experiencias y conocimientos. Sin embargo, también puede ser un desafío, y el estrés y la ansiedad son compañeros frecuentes. ¡Pero no te preocupes! Mantener una buena salud mental es clave para disfrutar al máximo de esta etapa y alcanzar tus metas académicas. Aquí te compartimos algunas estrategias prácticas para minimizar el estrés y cultivar un bienestar duradero:

## 1. Organízate y Prioriza

La carga académica puede ser abrumadora. Una buena organización es tu mejor aliada. Utiliza un calendario o agenda para anotar fechas de entrega, exámenes y actividades. Divide las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables. Prioriza lo importante y aprende a decir "no" a compromisos que puedan sobrecargarte.

## 2. Cuida tu Cuerpo, Cuida tu Mente

No subestimes el poder de los hábitos saludables. Una alimentación balanceada, rica en frutas, vegetales y proteínas, te dará la energía necesaria para afrontar el día. Asegúrate de dormir lo suficiente; la falta de sueño afecta directamente tu estado de ánimo y tu capacidad de concentración. Incorpora actividad física regular en tu rutina, ¡incluso una caminata corta puede hacer una gran diferencia!

## 3. Conéctate y Busca Apoyo

Sentirte solo es común en la universidad, especialmente al principio. Busca conexiones significativas con compañeros o profesores. Si sientes que el estrés te supera, no dudes en buscar ayuda profesional. Los servicios de consejería o apoyo psicológico pueden brindarte herramientas y estrategias para manejar tus emociones.

#### **4. Encuentra Momentos para Desconectar**

No todo es estudiar. Es fundamental que encuentres tiempo para desconectar y recargar energías. Dedica momentos a tus hobbies, escucha música, lee un libro o simplemente relájate. Las pausas activas pueden mejorar tu concentración y creatividad. Recuerda que tu bienestar mental es tan importante como tu rendimiento académico.

#### **5. Practica la Autocompasión**

Habrán días buenos y días no tan buenos. Es normal sentir frustración o desánimo. Sé amable contigo mismo y reconoce tus esfuerzos. Aprende de los errores, pero no te castigues por ellos. Celebra tus logros, por pequeños que sean. La autocompasión es una herramienta poderosa para construir resiliencia.

**La universidad es una oportunidad increíble para crecer y desarrollarte. Al priorizar tu salud mental y aplicar estas estrategias, podrás no solo sobrevivir, sino florecer en esta etapa tan importante de tu vida.**



## ¿Necesitas tramitar tu reválida?

Se informa a los estudiantes que pueden orientarse y realizar los trámites correspondientes con el Lcdo. José Leonel Bague. Haz que tu reválida sea un proceso sencillo.



## FECHAS IMPORTANTES

- Casa Abierta 18 de julio
- Cierre Institucional del 25 al 30 de julio
- Certificación de Cuidado Crítico el 13 de agosto
- Certificación de Oncología el 25 de agosto



# EVENTOS EN PR

