



BOLETÍN INFORMATIVO DE SERVICIOS EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

AÑO MMXXIV

VOLUMEN VIII

ABRIL

# El TRIUNFADOR



*“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.” - Nelson Mandela*

# PERSONAL DE PSES



Prof. Olga Berrios Villegas

Directora

Email: olga.berrios@upr.edu

Tel. 787-900-9919



Prof. Francheska M. González Castro

Consejera Profesional

Email: francheska.gonzalez3@upr.edu

Tel. 787-850-0000 / ext. 9278



Sra. Lexia Solís Suárez

Oficial Administrativo

Email: lexia.solis@upr.edu

Tel. 787-685-8518



Sr. John E. Santos González

Técnico de Tecnologías de Información

Email: john.santos@upr.edu

Tel. 787-905-0251

# MENSAJE DE LA DIRECTORA



## A NUESTROS QUERIDOS PARTICPANTES DE PSES:

¡Ya pronto culminarás tu primer año de estudios universitarios! Reconocemos que no ha sido tarea fácil, pero con tu dedicación y empeño has ido paso a paso conquistando el éxito del conocimiento.

Nuestro Programa de Servicios Educativos Suplementarios no termina con tu primer año, te acompañará en tu camino hacia la graduación. Una vez tú eres TRIO, seguirás perteneciendo a nuestro Programa. Nuestra razón de ser eres tú y tus éxitos académicos como personales. Esperamos que todos los servicios que te hemos brindado, hayan sido de tu agrado y los aprecies como joyas en tu crecimiento.

Nuestro consejo para cada uno de ustedes es que sean persistentes, resilientes y comprometidos con el desarrollo del Puerto Rico que todos ambicionamos. Ustedes son la esperanza y el porvenir de nuestras comunidades. No se quiten cuando quizás un obstáculo se presente en sus caminos de la vida, deben continuar, porque tienen una misión bien importante en sus hombros: Ustedes son el futuro de Puerto Rico.

En esta próxima Semana Mayor conocida como Semana Santa, no olvides quien fue tu Creador y que dio la vida por nosotros los pecadores. Es un periodo de Reflexión interna y de apaciguar el ajetreo diario. El equipo que colabora en PSES les desea una Semana Santa llena de regocijo, reflexión y compromiso.

¡Les deseamos muchos éxitos en la recta final del año académico 2023-24!

¡El éxito de ustedes es nuestro ÉXITO! ¡Bendiciones!

Prof. Olga L. Berrios Villegas

Directora de PSES



# ASAMBLEA DE BIENVENIDA



En la foto están nuestros estudiantes activos de primer año universitario participando de la Asamblea de Bienvenida del nuevo semestre académico.

Una de nuestras actividades emblemáticas como Programa es la Asamblea de Bienvenida que semestralmente ofrecemos a nuestros estudiantes en su primer año académico. En esta ocasión celebramos nuestra Actividad el martes, 23 de enero de 2024 en el Anfiteatro de Nuevo Arte en la cual asistió una cantidad de 64 estudiantes de nuevo ingreso.

En la Asamblea se le orientó a los estudiantes sobre los servicios y actividades que se estarán ofreciendo en este nuevo semestre académico en el Curso PSED0016:

- Talleres Académicos, de Consejería, de Liderazgo y Empoderamiento y de Literacia Financiera. Ofrecidos en Modalidad Virtual (Moodle) y Presencial.
- Servicios de Consejería Personal, Vocacional y Académica
- Servicios de Tutorías

- Actividades Culturales
- Laboratorio de Computadoras y préstamos de equipos tecnológicos
- Entre otros servicios



Estos servicios que ofrecemos son con el fin de retener a nuestros estudiantes de primer año académico y que puedan continuar sus estudios en la UPRH hasta completar su Bachillerato. En la Actividad, además de la orientación sobre los servicios, se les presentó una reflexión motivacional y le hicimos entrega de un *infograma* en el cual se especifica cuáles son las responsabilidades de los estudiantes en este nuevo Curso y concluimos el Taller con una dinámica sobre Inteligencias Múltiples en la cual el estudiante contestó una serie de preguntas y basado en sus respuestas el estudiante supo sobre cuál es su inteligencia sobresaliente. Las opciones eran:

- 1) Inteligencia Verbal
- 2) Inteligencia Lógico-matemática
- 3) Inteligencia Visual Espacial
- 4) Inteligencia Kinestésica-corporal
- 5) Inteligencia Musical-rítmica
- 6) Inteligencia Intrapersonal
- 7) Inteligencia Interpersonal

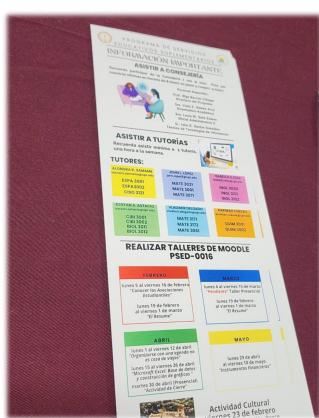


Foto del infograma entregado.

Les compartimos algunos comentarios sobre los estudiantes que asistieron a la Asamblea de Bienvenida:

- “Muy buena presentación y explicación”.
- “Me encantó y la reflexión al principio me ayudó DEMASIADO. La buscaré y la veré 3 veces más, necesito meditar más a fondo. Me encantó”.

- “La actividad fue sumamente interesante y divertida para todos”.
- “Estuvo muy bueno y más que me gané la lonchera”.

¡Agradecemos a todos los estudiantes que participaron y les deseamos un exitoso semestre académico!

**ACTIVIDAD  
CULTURAL**

**"Excursión a la  
Ciudad Señorial"**

Día: viernes, 23 de febrero de 2024  
Hora: 8:00am a 4:30pm

**Programa de Servicios Educativos Suplementarios**

©padhigraphy.com

PROGRAMA DE SERVICIOS EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

**IMAGEN Y  
PROYECCIÓN:  
ENCAMINADOS A LIDERAR**

martes, 12 de marzo de 2024

10:30 a.m.

Anfiteatro de Nuevo Arte

Dr. Daniel Rodríguez Howell



# ACTIVIDAD CULTURAL



El pasado viernes, 23 de febrero de 2024 se realizó la segunda actividad cultural de este año académico. El destino era Ponce, Puerto Rico. Allí los estudiantes tuvieron una excelente experiencia. Llevaron a cabo un recorrido guiado en el Museo Castillo Serrallés. Este Castillo está conservado para el disfrute de los visitantes; recorrimos el interior; apreciamos sus fuentes, jardines y el aviario. Además, subimos a la Cruceta del Vigía, donde se pudo apreciar gran parte del pueblo ponceño y el Mar Caribe. También fuimos al Jardín Japonés, allí se disfrutó un rato de solaz y relajamiento.

En esta actividad cultural participaron 31 estudiantes, a estos se les provee transportación y las entradas a las actividades de forma gratuita como parte de los servicios del Programa. Las evaluaciones de esta actividad fueron excelentes. Los estudiantes de PSES disfrutaron de la misma y se llevaron consigo gratos recuerdos. Estas actividades culturales se realizan con el objetivo de fomentar el crecimiento cultural de nuestros participantes, como también la confraternización de estos y el amor hacia Puerto Rico y su historia.

Lexia Solís

Oficial Administrativo



# ACTIVIDAD CULTURAL

Continuación...

Les compartimos varios comentarios de los estudiantes sobre su experiencia educativa sobre la Actividad:

- “Conocer más de nuestra hermosa isla y compartir con otros universitarios”.
- “En como las cosas cambian uno tenemos q saber del pasado y el presente para seguir al futuro”.
- “Me orienta sobre el pasado de Puerto Rico y la lucha por la que pasaron nuestros antecedentes”.
- “Tal vez en otra ocasión hagamos un trabajo de ese castillo y sabré como hacerlo ya que estuve allí y fue muy bueno”.
- “Obtuve nuevas experiencias y también aprendí sobre la historia de Ron Q”.
- “Aumentará mi conocimiento sobre Puerto Rico y en las clases que hablen de la historia de Puerto Rico podré comentar”.
- “Me ayuda bastante al participar la actividad por conocer nuevas historia de Puerto Rico”.
- “Aprender a apreciar mucho mejor la cultura del país y datos que no sabía”.
- “Me ayudará a conocer más sobre mi país y sobre su historia”.
- “Expando mis conocimientos en lo que viene a ser la cultura e historia de Puerto Rico”.
- “Me ayudará a ampliar mi conocimiento de cultura general”.
- “Me ayudaría sabiendo más sobre museos en Puerto Rico”.
- “Me ayudará a saber más sobre las posiciones sociales y cultura en los años pasados”.
- “Pienso que me ayuda en el hecho de hacer despertar mi instinto de curiosidad y aprendizaje sobre las cosas de mi país”.
- “El poder hablar con gente de diferentes temas fácilmente”.

Agradecemos a nuestra Oficial Administrativo, la Sra. Lexia Solís, por la coordinación y programación de nuestra Actividad Cultural en el Pueblo de Ponce, P.R.



# TALLER: IMAGEN Y PROYECCIÓN: ENCAMINADOS A LIDERAR

El Programa de Servicios Educativos Suplementarios brinda a sus estudiantes talleres en modalidad virtual y presencial en cada semestre académico. El pasado martes 12 de marzo de 2024 el Programa contó con la participación del Dr. Daniel Rodríguez Howell, Decano de Investigación y Tecnología de la UPRH, en el Taller titulado: Imagen y Proyección: Encaminados a Liderar. Este taller se presentó de manera presencial en el Anfiteatro de Nuevo Arte a la hora universal de la UPRH y tuvimos una participación de 24 estudiantes de primer y segundo año universitario.

El Taller estuvo enfocado a empoderar a nuestros estudiantes en la formación de futuros líderes con una excelente proyección personal y profesional. A demás de la información ofrecida, el taller contó con dos dinámicas en las cuales participaron todos

los estudiantes presentes. Una de las dinámicas fue de auto proyección. A los estudiantes les encantó el material presentado en el taller y la manera en que fue presentado el mismo. Les compartimos algunos de sus comentarios:



*En la foto estudiantes de PSES de primery segundo año universitario participando del taller.*



*En la foto el Dr. Daniel Rodríguez Howell en la presentación del taller a nuestros estudiantes.*

- ◆ “Agradezco que haya venido a hablarnos de un tema que no todo el mundo abarca”.
- ◆ “Super informativo el taller”.
- ◆ “Tiene mucho liderazgo, presenta en sí mismo lo que habla”.

Agradecemos al Dr. Daniel Rodríguez Howell por su tiempo y dedicación a nuestros estudiantes de PSES en la presentación de este taller.



*En la foto estudiantes y personal de PSES participando del taller.*

## CONSEJERÍA PSES UPRH

### PENSAMIENTO POSITIVO Y MANEJO DE ESTRÉS

El pensamiento positivo es clave para manejar el estrés efectivamente. Si sueles ser pesimista, puedes aprender a pensar de forma positiva. El pensamiento positivo no significa que ignoras las situaciones menos agradables de la vida. El pensamiento positivo solo significa que enfrentas lo desagradable de una manera más positiva y productiva. Crees que va a pasar lo mejor y no lo peor.

#### El pensamiento positivo suele comenzar con el diálogo interno

El diálogo interno es ese flujo interminable de pensamientos no manifestados que te pasan por la cabeza. Estos pensamientos automáticos pueden ser positivos o negativos. Parte del diálogo interno proviene de las ideas erróneas que creas por falta de información o expectativas consecuentes de ideas preconcebidas de lo que podría suceder.

#### Los beneficios para la salud del pensamiento positivo

Los beneficios para la salud que es posible que el pensamiento positivo proporcione incluyen los siguientes:

- Aumento de la expectativa de vida
- Mayor bienestar psicológico y físico
- Tasas más bajas de depresión
- Niveles más bajos de sufrimiento emocional y dolor
- Mayor resistencia a las enfermedades
- Mejor salud cardiovascular y menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares
- Menor riesgo de muerte por cáncer
- Menor riesgo de muerte por afecciones respiratorias
- Menor riesgo de muerte por infecciones
- Mejor capacidad de afrontar una situación difícil durante las dificultades y los momentos de estrés

#### Pon en práctica el pensamiento positivo

DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
Nunca antes lo hice.	Es una oportunidad para aprender algo nuevo.
Es demasiado complicado.	Lo abordaré desde un ángulo diferente.
No tengo los recursos.	La necesidad es la madre de la invención.
Soy demasiado perezoso para hacer esto.	No lo pude incluir en mi agenda, pero puedo volver a examinar algunas prioridades.
No hay forma de que funcione.	Puedo intentar que funcione.
Es un cambio demasiado radical.	Me arriesgaré.
Nadie se molesta en comunicarse conmigo.	Veré si puedo abrir los canales de comunicación.
No voy a mejorar en esto.	Lo intentaré de nuevo.

No esperes convertirte en un optimista de la noche a la mañana. Pero con la práctica y el tiempo, tu diálogo interno contendrá menos autocriticismo y más autoaceptación.

Cuando tu estado mental es generalmente optimista, eres más capaz de manejar el estrés diario de una manera más constructiva.

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

# COACHES DE PSES

Saludos estudiantes universitarios:

En este emocionante camino de la universidad, somos conscientes de que día a día enfrentas desafíos, obstáculos y tropiezos; sin embargo, recuerda que dentro de esas pruebas también se ocultan las más grandes oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Cada desafío superado te fortalece y te acerca un paso más hacia el éxito y a lograr tus sueños. No olvidéis que, en esta gran aventura, en PSES tienes un equipo de "Coaches" comprometidos en brindarte apoyo, orientación e inspiración, fomentando que cada día confies más en ti mismo y que dispongas de las herramientas necesarias para triunfar.



Nos sentimos honradas de tener la oportunidad de acompañarte en este viaje educativo. Especialmente durante este semestre académico, nuestro compromiso como "Coaches" ha sido proporcionarte valiosas herramientas a través de infografías, diseñadas para ayudarte a cultivar un rendimiento excepcional en tus actividades tanto personales como académicas. Algunas de las infografías compartidas abordaron temas como: "Consejos para un buen inicio de semestre", "Herramientas virtuales para el éxito universitario", "Claves para una amistad saludable", "Semana de la mujer: Sé la protagonista de tu propio éxito" y "¿Cómo establecer una comunicación efectiva con tus profesores?". Esperamos que estas herramientas hayan sido de utilidad para ti y te hayan ayudado a emprender nuevas aventuras.

Recuerda que no estás solo. Permitete soñar en grande, establecer metas ambiciosas pero realistas y trabajar con determinación para alcanzarlas. No tengas miedo de enfrentarte a los desafíos, porque nosotros estaremos aquí para respaldarte en lo que necesites.



Dorielle Rivera Gauthier  
Estudiante "coach" de PSES



Yomaris N. González González  
Estudiante "coach" de PSES

# SEMANA NACIONAL TRIO



## PROGRAMAS TRIO

Coaches PSES

### SEMANA NACIONAL TRIO

Durante la semana del 19 al 24 de febrero de 2024 se celebra la Semana Nacional de los Programas Federales TRIO en Puerto Rico y Estados Unidos.

En esta semana se promueve la labor comunitaria bajo el lema:

**"AMOR ES SERVIR"**

### ¿QUÉ SON LOS PROGRAMAS TRIO?

Los programas TRIO son una serie de proyectos federales creados para brindar apoyo y mejores oportunidades educativas a estudiantes con necesidades socio-económicas, académicas y culturales para que alcancen un grado universitario y se motiven a proseguir a estudios graduados.

YO SOY  
**TRiO**

### ¿QUÉ OFRECE?



### ALGUNOS PROGRAMAS DENTRO DE TRIO SON...

- |   |  |
|---|--|
| Educational Opportunity Centers             | Upward Bound                                     |
| Student Support Services                    | Upward Bound Math & Science                      |
| Talent Search                               | Veterans Upward Bound                            |
| Ronald McNair Postbaccalaureate Achievement | Training Program for Federal TRIO Programs Staff |

### PROGRAMAS TRIO DISPONIBLES EN LA UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN HUMACAO



Programa de Servicios Educativos Suplementarios

Upward Bound

"LUCHANDO POR LA IGUALDAD EN LAS OPORTUNIDADES EDUCATIVAS"  
- PSES HUMACAO

# TUTORES DE PSES

Saludos Estudiantes:

Contamos con un excelente equipo de estudiantes tutores que están en la disposición de ayudarte en esa materia que tanto necesitas. Para recibir mayor información o coordinar tu tutoría te puedes comunicar con la Sra. Viola Z. Gómez Arce, Orientadora Académica (viola.gomez@upr.edu) o visitar nuestras oficinas ubicadas en el sótano del Edificio de Servicio al estudiante. Nuestro compromiso es contigo y tu proceso educativo. Mucho éxito.

**Tutor: John L. López Martínez**  
john.lopez5@upr.edu

**MATERIAS QUE OFRECE:**

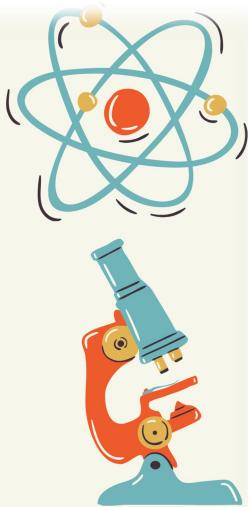
MATE0026  
MATE3001  
MATE3008  
MECU3031

**Tutor: Vladimir Delgado Ramos**  
vladimir.delgado@upr.edu

**MATERIAS QUE OFRECE:**

MATE3171  
MATE3172

# TUTORES DE PSES



Tutor: Kenneth J. Rivera Medina  
[kenneth.rivera32@upr.edu](mailto:kenneth.rivera32@upr.edu)

## MATERIAS QUE OFRECE:

QUIM3001

QUIM3002



Tutora: Keryan A. Astacio Berrios  
[keryan.astacio@upr.edu](mailto:keryan.astacio@upr.edu)

## MATERIAS QUE OFRECE:

BIOL3011

BIOL3012

CIBI3001

CIBI3002



Tutora: Keryan A. Astacio Berrios  
[keryan.astacio@upr.edu](mailto:keryan.astacio@upr.edu)



# TUTORES DE PSES



Tutora:  
Alondra K. Samame Torres  
[alondra.samame@upr.edu](mailto:alondra.samame@upr.edu)

MATERIAS QUE OFRECE:  
ESPA3101  
ESPA3102  
CISO3121



Tutora:  
Isabella S. Díaz González  
  
MATERIAS QUE OFRECE:  
INGL3001  
INGL3002



# LA CARRERA NO ES LO QUE ESPERABA...

## AHORA, ¿QUÉ HAGO?

Elegir o tomar decisiones en nuestras vidas siempre es un paso que puede ocasionar angustia y hasta ser un estresor. Una de estas elecciones o tomas de decisiones que es fundamental en nuestra vida es ¿qué carrera vas a estudiar? o ¿cómo te visualizas en el futuro? en cuanto a tu vida profesional. Si escogiste la carrera de tus sueños y estás satisfecho con tu elección eso es fantástico, pero que sucede si en el transcurso de tus estudios te percatas que la carrera que tanto te gustaba cada vez está más lejos de lo que tu considerabas porque ya no te agrada, no es lo que esperabas o entiendes que no te visualizas a futuro trabajando en ella. Esta situación ocurre muy a menudo en los jóvenes que ingresan a estudiar en cualquier institución educativa, muchas veces por que al momento de seleccionar no están bien orientado sobre que abarca la profesión que seleccionaron, inmadurez al momento de seleccionar la misma, presión por parte de padres o encargados y posiblemente otros factores adicionales. Antes de que se disparen todas las alarmas en tu cerebro y el miedo a lo incierto se apodere de ti pon en rojo tu semáforo interior y has un alto previo a tomar cualquier decisión.



Que debemos hacer antes de volver a elegir o tomar una nueva decisión:

- ⇒ Debes mantener la calma, no precipitarte a cambiar de estudios o abandonar los mismos. Mantente por el momento donde estás.
- ⇒ Autoreflexionar y cuestionarte lo siguiente: ¿Qué no me gusta de mi carrera?, ¿No me gustan algunas clases?, ¿No me gusta el ambiente laboral de la carrera?, ¿Es la carrera lo que no te gusta o el programa de estudios que me ofrece la Universidad?, ¿No me gustan las clases que he tomado hasta el momento?, ¿La carrera no va a la par con mi persona o no me permite desarrollar mis fortalezas?, ¿Las oportunidades laborales son adecuadas?



⇒ Despues de haber reflexionado, evalúa que te ha llevado a optar por un de cambio de carrera. Debes ser consciente que aun gustándonos una carrera siempre habrá materias, dinámicas de clases o profesores que no disfrutemos del todo, pero de igual manera son necesarios para nuestro desarrollo académico y profesional. Esto también incluye el ambiente universitario y las exigencias que trae consigo que son altamente demandantes y muchas veces desgastantes por lo que también puede afectar el desempeño del estudiante. Replantea una elección de carrera nueva, si entiendes que lo que habías seleccionado no te gusta y visualizaste que la carrera no va acorde con tus talentos y fortalezas, debes pensar en un cambio. Lo primero que te debes preguntar es ¿Qué me motivó a seleccionar la primera carrera? esto ayudará a no cometer los mismos errores por...

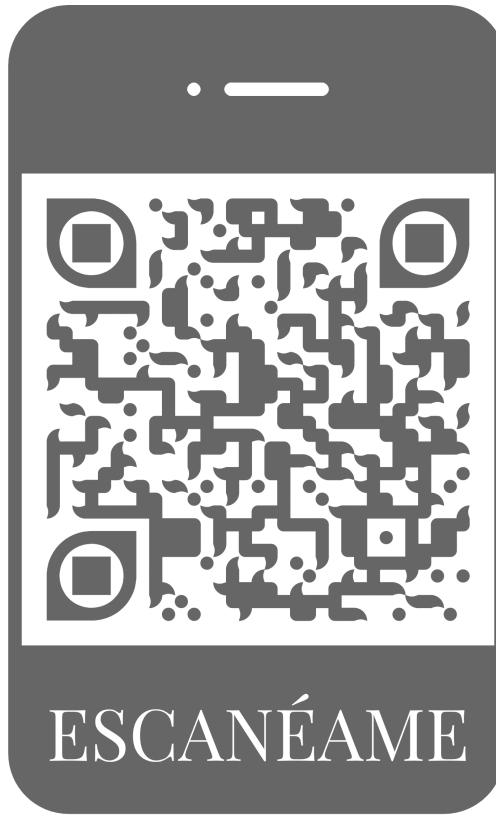
# LA CARRERA NO ES LO QUE ESPERABA... AHORA, ¿QUÉ HAGO?

Continuación...

...falta de información o impulso que tal vez cometiste al seleccionar la primera. Puedes realizar un test de intereses vocacionales junto a una entrevista si aún tienes dudas o quieras estar más seguro si la decisión que estas por tomar es la más a fin con lo que realmente deseas. También puedes preguntar a otros profesionales sobre sus trabajos y de esta manera visualizar si es lo que realmente te gustaría hacer.

- ⇒ Explora las alternativas educativas que hay una vez seleccionas tu nueva carrera. Puedes verificar si dentro de la misma institución ofrecen la nueva carrera que seleccionaste y de ser así evaluar si son equivalentes las asignaturas que has tomado hasta ahora. Lo más importante es crear un plan de estudios de acuerdo a tus necesidades individuales, esto minimizará los estresores o situaciones que se pueden presentar mientras eres universitario.
- ⇒ Mantente positivo, no te sientas mal o pienses negativo porque realizaste un cambio o tu primera opción no era lo que esperabas. Estás en un proceso de autoconocimiento, madurez y cambios por lo que es normal que experimentes dudas y nuevas interrogantes en tu vida. A esto podemos añadir situaciones familiares, de salud física o mental, de trabajo entre otros factores que nos pueden cambiar de un momento a otro la vida o decisiones previas que hallamos tomado en la misma.

\*Si deseas puedes acceder al QR CODE y realizar la prueba de intereses vocacionales “Perfil de intereses o net”:





## SEMANA DEL EJECUTIVO Y OFICIAL ADMINISTRATIVO

15-19 DE ABRIL DE 2024

# FELICIDADES

Gracias por su compromiso, dedicación, entrega, dirección, liderazgo, profesionalismo y compañerismo. Les deseamos mucha salud y bendiciones de parte de la gran familia de PSES.



Sra. Lexia Solís Suárez  
Oficial Administrativo



Prof. Olga Berrios Villegas  
Directora de PSES



## CALENDARIO DE TALLERES Y ACTIVIDADES DEL CURSO PSED 0016

<b>Fecha</b>	<b>Tema</b>	<b>Componente</b>	<b>Recurso</b>
<b>ENERO 2024</b>			
martes 23 de enero/ 10:30am	<b>Asamblea de Bienvenida</b> (presencial)	CPP's	Personal de PSES
<b>FEBRERO 2024</b>			
lunes 5 al viernes 16 de febrero	<b>Conocer las Asociaciones Estudiantiles</b> (Moodle)	Consejería	Prof. Solangel Miranda
lunes 19 de febrero al viernes 1 de marzo	<b>El Resumé</b> (Moodle)	Académico	Sra. Viola Gómez
<b>MARZO 2024</b>			
Martes 12 de marzo/ 10:30am	<b>Imagen y Proyección: Encaminados a Liderar</b> (Presencial)	Consejería	Dr. Daniel Rodríguez
lunes 18 al viernes 29 de marzo	<b>Trabaja en equipo más y mejor</b> (Moodle)	Académico	Sra. Johanna Dávila
<b>ABRIL 2024</b>			
lunes 1 al viernes 12 de abril	<b>Organizarse con una agenda no es cosa de viejos</b> (Moodle)	Consejería	Prof. Francheska González
lunes 15 al viernes 26 de abril	<b>Microsoft Excel: Base de datos y construcción de gráficas</b> (Moodle)	Académico	Prof. Pedro Rosario
martes 30 de abril/ 10:30am	<b>Actividad de Cierre</b> (presencial)		Personal de PSES
<b>MAYO 2024</b>			
lunes 29 de abril al viernes 10 de mayo	<b>Instrumentos Financieros</b>	CPP's	Sra. Viviana Carrasquillo

**Recuerda:** Debes participar de 6 talleres de manera compulsoria como mínimo.