

Programa de Asesoría académica y Consejería

Dalila Luyanda Santiago, Consejera en Rehabilitación



+



CONSEJERÍA

ESCUELA DE DERECHO | UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO



Consejería a tu alcance

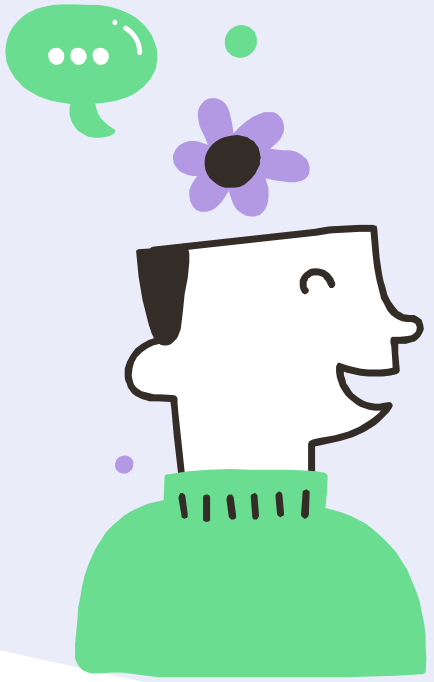
+ ¿Quiénes somos?

Estamos ubicados en la Oficina de Asuntos Estudiantiles de la
Escuela de Derecho.

Nuestro horario es:

Lunes : 9:30 am - 6:00 pm

Martes a Viernes : 8:30-5:00pm



Nuestro alcance

- ☐ La Oficina de Asesoría Académica y Consejería provee servicios que fortalecen y complementan la experiencia académica, formativa y humana del estudiantado de la Escuela de Derecho.
- ☐ Brindamos servicios especializados para atender aspectos motivacionales y académicos asociados a la experiencia de estudio o que de algún modo intervienen con ésta.
- ☐ Se realizan referidos al Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE), oficina que ayuda al estudiante a lidiar con situaciones emocionales y/o vocacionales y a la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI), oficina que concede los acomodados razonables de los y las estudiantes del Recinto de Río Piedras.



Servicios ofrecidos:



Manejo de
ansiedad y/o
estrés.



Desarrollo de
estrategias de estudio
y manejo del tiempo.



Acomodo Razonable
y Diversidad
funcional.



Estrategias de
relajación y
autocuidado.



Servicios ofrecidos:



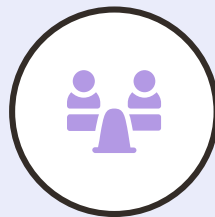
Fomentamos la
escucha activa -
Consejería
individual y grupal



Evaluaciones
académicas.



Espacio de
seguridad y
confidencialidad.



Manejo y proceso de:
Pérdida,
Preocupaciones,
Violencia (pareja,
familiar)
Problemas de salud

Recomendaciones para comenzar tu nueva experiencia profesional



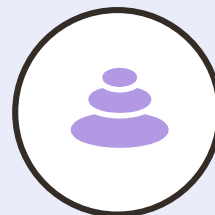
Identifica tu método de aprendizaje

- Aprendizaje visual
- Aprendizaje kinestésico
- Aprendizaje auditivo



Identifica estrategias de estudio

- Tomar notas y/o compartirlas entre pares
- Grabarse mientras estudias
- Realizar bosquejos (colores)



Agéndate

- Divide el tiempo entre tareas
- Organiza el tiempo por materia de estudio
- Estructura tu espacio de estudio



7 ESTILOS DE APRENDIZAJE

Dependiendo del individuo y su perfil.



7. Solitario (Intrapersonal)

Prefieren estudiar y preparar los contenidos sin compañía.

El éxito o error de este estilo de aprendizaje depende de la capacidad de organización del estudio que posee el estudiante. El individuo dirige su trabajo dependiendo del resultado de su autoevaluación de conocimiento de los contenidos.

6. Verbal (Lingüístico)

Es similar al musical pero se centra en el uso de palabras relacionadas con el concepto a aprender.

El recurso de las notas de voz sigue siendo principal, también es útil trabajar con role-playing. El tono y el énfasis de la voz al leer en alto o al grabar las notas de voz es el aspecto clave para este estilo de aprendizaje.

1. Lógico (Matemático)

Prefieren utilizar sistemas de lógica y razonamiento, tienen mucha facilidad para comprender planteamientos.

Se centran en entender las razones detrás del funcionamiento de las cosas, para evitar el análisis en exceso que lleve a parálisis es preciso recordar que hay que alcanzar las metas marcadas.

2. Físico (Kinestésico)

Prefieren realizar tareas manuales relacionadas con los sentidos así como usar su cuerpo en el proceso de aprendizaje.

Focalizan en las sensaciones que experimentan por lo que es muy útil la utilización de esquemas y resúmenes, siendo interesante apoyarse en dinámicas role-playing.

3. Visual (Espacial)

Prefieren utilizar imágenes, dibujos y esquemas para memorizar y retener conceptos.

Abundante uso de mapas mentales, subrayado de conceptos e imágenes como recurso memotécnico, la organización y estructuración de los contenidos es muy relevante.

4. Social (Interpersonal)

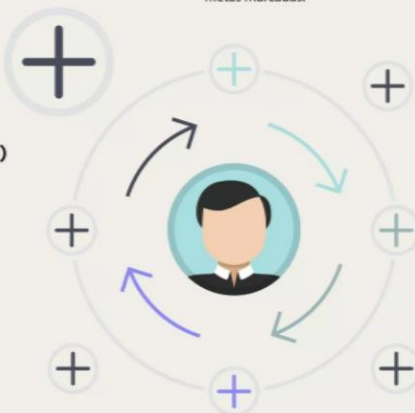
Prefieren aprender en grupos cooperativos con otros individuos.

Es recomendable trabajar dinámicas prácticas de grupo en las que distintos usuarios pongan en común los conocimientos sobre el concepto previamente impartido, completando de esta forma su aprendizaje, al igual que con el estilo kinestésico el role-playing es un gran recurso para impulsar el aprendizaje.

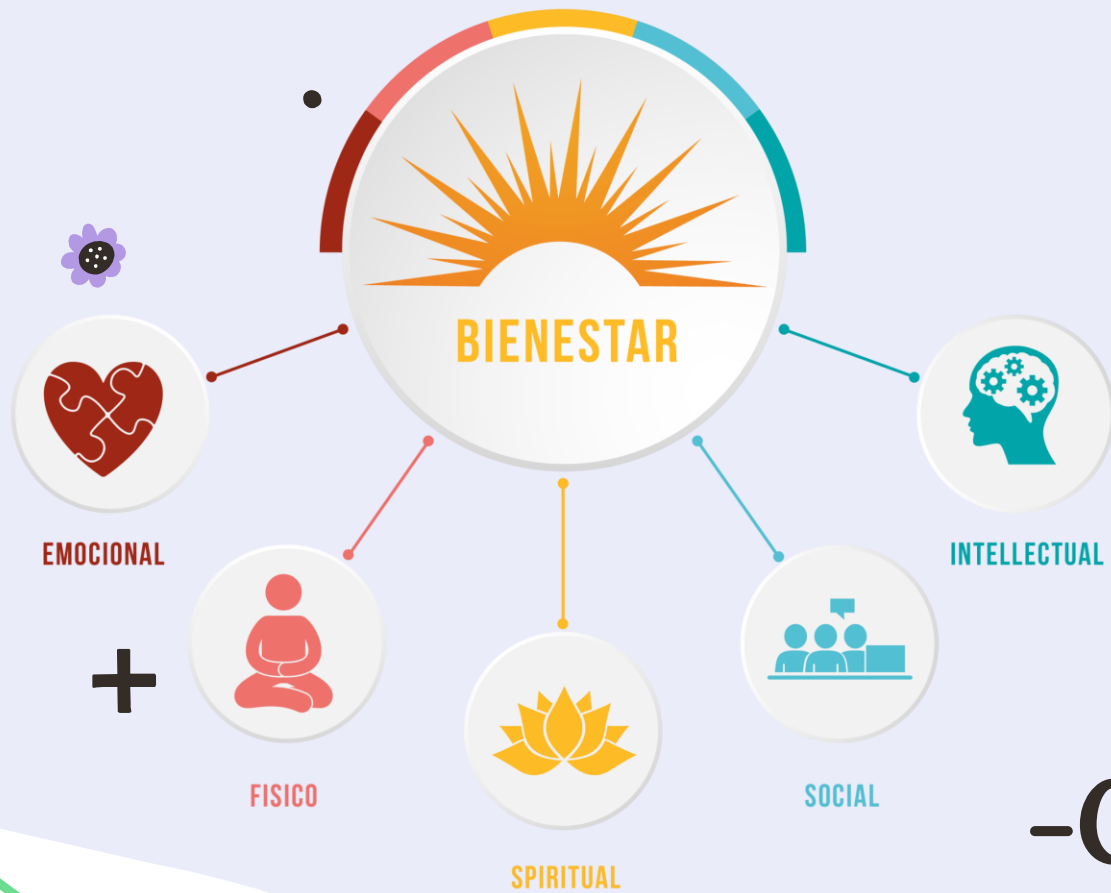
5. Musical

Prefieren apoyarse en música y ritmos mientras asimilan conceptos.

Las notas de voz como fondo contribuyen a mejorar la concentración del individuo, cuando se seleccionen métodos memotécnicos es importante tener en cuenta la musicalidad y ritmo de los mismos.



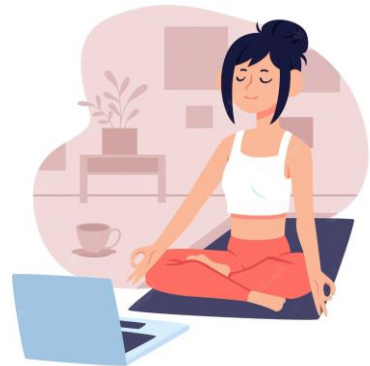
Classonline



**Haz espacio
para tu
bienestar
-Cuida tu salud-**

Práctica técnicas de relajación

- ❑ Las técnicas de relajación son una excelente herramienta para canalizar emociones displacenteras como el estrés o la ansiedad.
- ❑ Sería eficiente incluirlas en tu rutina, especialmente en aquellos momentos donde te sientas invadido por tus emociones.
- ❑ Asimismo, existen otras actividades que contribuyen significativamente a nuestro bienestar emocional como:
 - El mindfulness
 - El ejercicio físico
 - Respiración profunda
 - Observar la naturaleza





“La mejor forma de
predecir el futuro, es
crearlo.”

—Abraham Lincoln



CONSEJERÍA

ESCUELA DE DERECHO | UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

Para más información o cualquier
duda/pregunta puedes
comunicarte al, **(787) 999- 9560** o al
correo electrónico:

dalila.luyanda@upr.edu

Nos encontramos en Asuntos
Estudiantiles de la Escuela de
Derecho en la oficina **#204**