

Sigue estos 6 tips para iniciar con "power" tu nuevo semestre



Cynthia Rogers y **Claudia Soto** son mentoras de éxito estudiantil de campus Sinaloa, que se encargan de acompañar a los alumnos durante su travesía en su primer año de estudio, para asegurarse de que tengan una vida estudiantil plena.

Junto con **Saraí Rivas**, coordinadora de Bienestar y Consejería en el campus, se dieron a la tarea de recopilar una lista de 6 tips para que los alumnos de nuevo ingreso o los que inician un nuevo semestre lo hagan con el pie derecho.

1. Confía en lo que sabes

Para los alumnos de nuevo ingreso puede significar un reto adaptarse a la etapa universitaria y para los veteranos puede ser intimidante cursar una nueva materia, por lo que Cynthia explica que confiar mucho en las habilidades con las que cuentan y en sus conocimientos adquiridos es fundamental, ya que si fueron admitidos en un nuevo ciclo es por qué tienen el talento para superarlo.

"Confía en ti mismo para lograr tus metas y si es necesario cambia los paradigmas", recomienda Cynthia.

Alumno durante clases width="3000" loading="lazy">

2. Prueba nuevos aires

Además, Cynthia destacó que la mejor forma de vivir un nuevo semestre es intentando algo nuevo, por lo que recomienda participar en una actividad artística, deportiva o de liderazgo y darse la oportunidad de atreverse a vivir una experiencia estudiantil diferente.

"Es una oportunidad inigualable para descubrir tus propios talentos, conocer nuevos amigos y vivir experiencias memorables que recordarás toda la vida", afirma Cynthia.

Mario Iribe en clases de pintura width="3000" loading="lazy">

3. Adapta tu mente a nuevos hábitos

Por su parte, Saraí resaltó que durante el periodo vacacional el ciclo del sueño y los hábitos alimenticios se ven alterados, por lo que recomienda irse a la cama a una hora razonable y levantarse temprano desde varios días antes de entrar a clases.

A su vez, resaltó que es necesario alistar todo el material que necesitarás la primer semana, como tu horario de clases, computadora portátil o credencial de identificación para el estacionamiento para iniciar sin ningún percance.

4. Desayuna todos los días

A pesar de que en ocasiones los alumnos acostumbran ir a clases sin desayunar para ahorrar tiempo en las mañanas, Saraí recomienda ir bien alimentado a clases para tener la energía y el nivel de concentración necesario para un largo día de de trabajo.

"Tu cerebro necesita estar bien nutrido para poder funcionar adecuadamente, por lo que ir bien desayunado te ayudará a tener un día mucho más productivo", recomendó Saraí.

5. Plántate nuevas metas para el semestre

Ya sea realizar un viaje internacional, estudiar un nuevo idioma o participar en una nueva actividad estudiantil, Claudia recomienda fijarse metas alcanzables al inicio del semestre y compartirlas con tu director y asesor de carrera, para que estos puedan orientarte y apoyarte durante el trayecto.

"El hecho de anotarlas y compartirlas te motivará más a querer cumplirlas", destacó Claudia.

Jovenes poniendo atencion en clase width="3000" loading="lazy">

6. Evita faltar en la primera semana de clases

Claudia considera fundamental asistir puntual a tu primera semana de clases para iniciar con el pie derecho tu semestre, ya que en esta se da a conocer toda la información crítica que impactará tus calificaciones.

Además, destaca que es ideal para iniciar una relación efectiva con tus nuevos compañeros y profesores.

Para finalizar, las expertas concordaron en que el inicio de un nuevo semestre es una oportunidad única para causar una buena impresión con tus nuevos maestros, generar vínculos de confianza y crear desde el primer día un ambiente ideal para el trabajo en conjunto.