

¿Cómo lidiar con el “tan esperado” regreso a clases?



Según el departamento de Bienestar y Consejería 8 de cada 10 alumnos en los primeros días de clase, sufren las consecuencias del clásico caos del “regreso a clases”.

En consecuencia, **para ellos muchas veces la emoción de conocer nuevas personas o reencontrarse con viejos amigos**, ocasiona que pierdan de vista aspectos importantes y aprovechar al máximo sus primeros días en la escuela.

Armando Montealegre Villagrán, Mentor de éxito estudiantil del campus Aguascalientes, **mencionó para CONECTA que** contrario a lo que muchos piensan **el fin de las vacaciones y el regreso a la rutina no es aterrador.**

“El regreso a clases es una experiencia única y una oportunidad para enfrentar nuevos retos con la mejor actitud, trabajar en equipo, conocer gente y sobre todo comenzar a trazar un nuevo camino” mencionó el mentor.

Liderazgo_y_vivencia width="1366" loading="lazy">

A continuación **te compartimos 6 consejos funcionales** que recomiendan especialistas de campus Aguascalientes **para sobrevivir a tus primeras semanas:**

1. **Descansa:** Está quizá sea la batalla más complicada, organiza y administra tus tareas, esto te permitirá dormir un poco más y estar al cien en tus actividades.
2. **Desayuna:** Laura Montes de Oca, nutrióloga del campus, recomienda tener un desayuno balanceado que te brinde energía y concentración a lo largo de tu día. “Recuerda que tu cerebro necesita combustible”.
3. **Haz amigos:** Paula Díaz, encargada del departamento de Bienestar y Consejería, aconseja hacer un esfuerzo por hacer nuevos amigos: acudir a eventos escolares o de bienvenida. “Tener un compañero de clase es quizá una de las principales cosas por hacer en el regreso a clases”.
4. **Evita aplazar las cosas:** Armando Montealegre, mentor, recomienda hacer las cosas en tiempo y en forma para evitar atrasos en tus actividades, esto te ayudará a no sentirte presionado por tus tareas.
5. **Inscríbete en actividades extracurriculares:** Moises Ortega, responsable de dirección de arte y cultura, ve en estas actividades un abanico increíble de experiencias nuevas y genuinas.
6. **Recuerda preguntar** sobre todas las dudas que tengas, esto te hará sentir más seguro dentro de tu campus.

Regreso_a_clases width="1366" loading="lazy">

“¡Pregunten!, no tengan miedo a preguntar si no encuentras algún lugar o donde solucionar tus inquietudes, todos en el campus estamos para apoyarte” mencionó Jessica Franco Directora de Liderazgo y vivencia.

Armando Montealegre invita a los estudiantes a convertir sus sueños en metas y sus metas en logros, a trabajar en su día a día, teniendo la certeza que la familia Tec estará ahí para impulsarlos. "Por los sueños se suspira, por las metas se trabaja".