

PHAROS

Revista Estudiantil Universitaria

Septiembre 2025

AMBOS TIENEN SUS DERECHOS



Charlenne Vega



- Conoce a AUGDO y a CAHSI
- Entrevistas a 3 orgullos de Atlantic University
- Galería Estudiantil

Artículos:

- La Niñez y Vejez en el Diseño
- Tu Dinero es tu Poder
- Cultiva tu Growth Mindset

Título V UASS: Transformando el Ambiente Universitario para Promover la Excelencia Académica y el Éxito del Estudiante. / Award Number: P031S200048

ÍNDICE

Organizaciones estudiantiles:		Colaboradores:
AUGDO y CAHSI	Pág 4-5	Nahara G. Centeno Méndez Diseñadora Gráfica, Estudiante
Entrevista a Yamilet Albelo	Pág 6-7	Prof. Claudia Márquez Editora
Tu Dinero es tu Poder	Pág 8-9	Prof. Ángeles Marrero Díaz Consultora de Diseño
La Niñez y la Vejez en el Diseño	Pág 10-11	Prof. Antonio Goicochea Consultor de Diseño
Galería de Trabajos	Pág 12-13	Prof. Peter Cruz León Colaborador
Éxitos de Cinematografía	Pág 14-17	Propuesta TV UASS - Patrocinador
Cultiva Tu Growth Mindset	Pág 18-19	



INSPIRACIÓN Y CONCEPTO

El nombre de PHAROS surge de la inspiración de Nahara Centeno Méndez, estudiante y diseñadora de esta publicación.

PHAROS proviene del griego guía a tu destino, y esto lo comparamos con el tiempo de estudio de nuestros estudiantes, siendo como un viaje en el océano, en este caso el Atlántico.

Los faros se identifican por su luz y su propósito es guiar al navegante y su embarcación a puerto seguro. En Atlantic University nuestra misión es proveer esa guía.



Estimados lectores:

En este primer número de la Revista Estudiantil Pharos celebramos el éxito de nuestros estudiantes y su impacto profesional dentro y fuera de Atlantic University. El reportaje principal está dedicado a la estudiante egresada de AU, Yamilet Albelo, a quién entrevistamos para que nos compartiera su experiencia de colaboración profesional y como empresaria independiente con las Tiendas Me Salvé.

Por otro lado, la redacción de Pharos tuvo la oportunidad de conversar con los estudiantes de Cine, Blanca Rivera y Christopher Colón, quienes nos transmitieron la esencia de su trabajo creativo y su participación en los Festivales de Cine, Silent Fest 2025 y Ponte los Cortos, respectivamente. El éxito de nuestros estudiantes demuestra el compromiso de AU por formar profesionales preparados para enfrentar los desafíos en el Puerto Rico de hoy.

Queremos aprovechar la oportunidad para darle la bienvenida a nuestra Decana Académica, la Dra. Carmen Mirabal, quién desde el mes de Julio nos guía con su sabiduría y experiencia académica de excelencia. La Dra. Mirabal cuenta con más de tres décadas dirigiendo entornos universitarios y transmitiendo su pasión, entrega y compromiso por la educación en Puerto Rico, Estados Unidos y América Latina.

En este número uno de la Revista Pharos quisimos destacar el trabajo de nuestras organizaciones estudiantiles. La CAHSI (Computing Alliance of Hispanic Serving Institutions) es una organización clave para el empoderamiento y desarrollo profesional de los estudiantes de informática. También compartimos el trabajo de AUGDO (Atlantic University Game Developers Organization) esencial para enriquecer la proyección del Departamento de Diseño de Videojuegos de nuestra universidad.

Finalmente, el profesor de diseño gráfico y miembro de nuestra facultad, Antonio Goicochea, nos comparte su visión sobre la vejez y la juventud plasmada a través de afiches o carteles de sus estudiantes desde la perspectiva del bien público y la educación social. Por otra parte, el Profesor Peter Cruz León nos comparte la importancia de la educación financiera y su impacto en el estilo de vida y metas.

Cordialmente,
Claudia Márquez
Editora

AUGDO

ATLANTIC UNIVERSITY GAME DEVELOPERS ORGANIZATION



El Atlantic University Game Developers Organization (AUGDO) es una organización estudiantil dedicada a impulsar el desarrollo y la proyección del Departamento de Diseño de Videojuegos de Atlantic University.

Nuestra misión es coordinar actividades, facilitar recursos y establecer conexiones profesionales que enriquezcan la experiencia universitaria y preparen a nuestros estudiantes para los retos de una industria dinámica y en constante evolución.

Contamos con una comunidad activa en Discord compuesta por más de 200 miembros, donde se comparten anuncios relevantes, oportunidades académicas y profesionales, además de fomentar un ambiente de colaboración, apoyo y crecimiento colectivo. A lo largo del año académico, organizamos game jams, charlas y talleres junto a profesionales de la industria y expertos en distintas disciplinas del desarrollo de videojuegos.

Estas iniciativas brindan a nuestros miembros experiencias prácticas, educativas y altamente enriquecedoras.

Contacto - Ricardo Ortiz
Presidente del AUGDO
rnortiz8154@atlanticu.edu



CAHSI

COMPUTING ALLIANCE OF HISPANIC SERVING INSTITUTIONS

¿Para qué necesito ser parte de un club o asociación en mi vida universitaria? Pues te lo explicaré. Usualmente, cuando entramos al campo laboral profesional, los reclutadores se fijan además en el trabajo voluntario que hayas realizado. Esto es vital, porque expresa quién eres. Ser parte de una asociación demuestra que eres una persona dadivosa, responsable y considerada. Participar en este tipo de actividades también te ayuda a perfeccionar tus habilidades blandas.

¿Y qué son habilidades blandas? Son las que te definen como persona: características sociales que reflejan tu forma de ser e influyen en cómo interactúas con los demás y en tu desempeño en distintos entornos.

Por eso, quizás te preguntes: ¿por qué debería unirme a CAHSI (Computing Alliance of Hispanic Serving Institutions)? Esta es una asociación cuyo enfoque primordial es que, para el año 2030, el 30% de las personas en el campo de la tecnología e informática sean hispanohablantes. CAHSI juega un papel fundamental en el reclutamiento, retención y progreso de estudiantes en informática. Además, nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades para convertirnos en líderes de una fuerza laboral diversa, al igual que fomentar la capacidad de investigar y resolver problemas.

Por: Alondra Rivera
Estudiante de Sistemas de Información

“Soy parte de CAHSI porque aspiro a no limitar mi futuro.”



ENTREVISTA A YAMILET ALBELO



1. ¿Cómo describirías tu camino profesional desde que te graduaste de Atlantic University?

En mis comienzos como estudiante mis profesores fueron el pilar número uno para que mi arte evolucionara. Recuerdo con mucho cariño la clase de técnicas de ilustración. Aproveché cada momento para aprender, aceptar consejos y crear el mejor arte que llenara mi corazón. En esta evolución creé unos personajes que los nombré las niñas de los ojos grandes las cuales me ayudaron a sanar mi pasado ya que disfrutaba mucho el poder crearlas. También seguí educándome con clases digitales de anatomía hasta que en el proceso encontré mi estilo creando los reyes magos Boricuas. No fue hasta la pandemia que pude pasarlos a forma digital y enviarles una muestra a Tiendas Me Salvé. Ahí comencé a trabajar de manera independiente para ellos.

2. ¿Cuál ha sido uno de los proyectos más importantes o significativos que has trabajado como diseñadora gráfica y por qué?

En mi camino como artista he tenido varios proyectos los cuales disfruté muchísimo aparte del diseño gráfico tuve la oportunidad

de mostrar mi arte junto con Tere Marichal Lugo en su programa te cuento lo que leí en el canal 6 de WIPR. Esta primera oportunidad mostrando mi arte fue tan especial que muchas personas me empezaron a reconocer por mi estilo y los programas recibían buen rating. Este fue el comienzo de que mi arte fuese observado y reconocido y estoy agradecida por esta oportunidad pues los medios de comunicación me apasionan y se volvieron mi parte favorita del proceso y garantía de éxito como artista. También guardar un registro de mis obras de arte me ha dado la oportunidad de observar mi evolución desde mis comienzos. He aplicado varias técnicas desde el puntillismo, acuarelas, acrílico, el dibujar bocetos y luego llevarlos a lo digital.

3. ¿Qué destrezas o enseñanzas que adquiriste en Atlantic consideras fundamentales para tu éxito actual?

El estudiar diseño gráfico para mí fue un sueño logrado. A veces el tomar decisiones correctas en la vida nos encamina hacia el éxito. Decidir pasar por esta experiencia universitaria me abrió puertas para desarrollar mi arte. No sé qué sería de mí sino hubiese estudiado ya

que esto fue el pilar de mi carrera y no me arrepiento. Cuando nadie creyó en mí, mi esposo si lo hizo y tuvo la iniciativa de llevarme a realizar esa primera matrícula y hoy le estoy muy agradecida. También quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer a mis profesores que hasta el sol de hoy los aprecio como si fuesen mis padres porque por ellos mi arte muestra el estilo de mi alma y de mi corazón.

4. ¿Cómo manejas los retos creativos y qué consejo darías a quienes están comenzando en el mundo del diseño?

Muchas veces no somos artistas perfectos y pasamos por muchas situaciones difíciles. Los bloqueos creativos es uno de esos y es normal que esto suceda. Lo que me ha ayudado es darme tiempo de calidad, visitar lugares que se convierten en mis favoritos y hacer ilustraciones. Luego, cuando mi corazón siente paz comienzo de nuevo a crear hasta llenar mi mundo de colores. Nosotros los artistas estamos en constante evolución, lo más importante es creer en nosotros mismos y darle gracias a Dios por el talento y el don que nos brinda. Gracias al arte sanamos nuestras

emociones y sentimientos. Sobre todo, luchar por nuestros sueños porque en el momento preciso se hacen realidad.

5. ¿Cuáles son tus metas a mediano y largo plazo dentro del mundo del diseño gráfico o la industria creativa?

Dentro del mundo artístico me encantaría diseñar para otras empresas puertorriqueñas. Siempre he soñado con tener mi local y una imprenta donde pueda realizar mi profesión a tiempo completo. También me gustaría tener un espacio adicional para apoyar a los emprendedores y artesanos que deseen vender sus productos. Actualmente tengo un espacio compartido con la cafetería Mi Pueblo (la dueña es Valerie Rodríguez). Ella me brindó la oportunidad de tener un display con mis productos artesanales. Adicional a esto siempre he querido ser profesora de diseño gráfico. Me gustaría educar a otros sobre temas de arte y de negocios para que echen hacia adelante y cumplan todos sus sueños y sus metas sea trabajando independiente o en alguna compañía.

Por: Prof. Peter Cruz León

TU DINERO ES

Muchas veces sentimos que nuestro dinero entra por una mano y se va por la otra. Aprendemos sobre dinero a base de errores y en ocasiones son dolorosos. La buena noticia es que tú como estudiante puedes construir una base financiera sólida desde ahora, aunque seas estudiante.

En Atlantic University cultivamos talentos creativos para que salgan al mundo profesional y laboral con mentalidad de abundancia. La educación financiera también es una forma de arte y si la practicas, la aprendes y la disfrutas.

Tu educación financiera te va permitir tomar el control de tus decisiones, evitar el estrés, darte libertad para emprender, viajar, abrir tu estudio y oficina y lo más importante, dormir tranquilo.

Visita el Centro de Recursos y aprende más sobre el tema. Asiste a las charlas de educación financiera en la universidad. Busca consejo con tus profesores y consejeros.

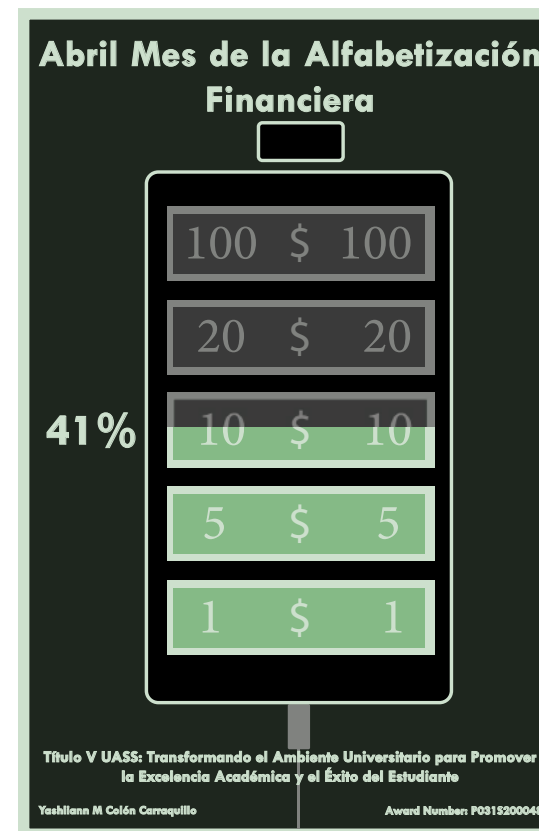
Tu creatividad no tiene límites, y al combinarla con inteligencia financiera, podrás construir un estilo de vida que funcione y logres todas tus metas.

RECUERDA: TU DINERO ES TU PODER.

Prof. Peter Cruz León
Título V UASS
Programa de Alfabetización Financiera



TU PODER



4 Consejos para ti:

1. Trabaja con un Presupuesto, conoce tus números.
2. Ahorra aunque sea poco, el hábito es más importante qué la cantidad.
3. Utiliza el crédito con la cabeza no con la emoción.
4. Ten mentalidad positiva con el dinero. El dinero es una herramienta, no un enemigo.

3 Errores que debes evitar:

1. Gastar para impresionar o por presión.
2. Vivir día a día sin un plan.
3. Ignorar tus préstamos estudiantes

LA NIÑEZ Y LA VEJEZ

Dos etapas de la vida que el diseño debe tener en cuenta

Prof. Antonio Goicochea - Master en Diseño Gráfico

Cuando al fin, en mi desarrollo como adulto tuve uso de razón, escuchaba decir expresiones, pensamientos o frases de José Martí (el apóstol por la independencia de Cuba) como: “los niños son la esperanza del mundo” “los niños nacen para ser felices” “para los niños trabajamos, porque ellos son los que saben querer”; así me di cuenta del enorme potencial de sus ideas y sus escritos. Incluso estas frases fueron utilizadas en el diseño de carteles y de otros soportes gráficos para conmemorar días festivos vinculados con la niñez, aunque para la vejez nunca tuvo igual suerte. Los años desde mi infancia hasta hoy (2025) han transcurrido de forma vertiginosa y me preguntaba, **¿Cuáles son realmente los problemas que atañen y confrontan la niñez y la adolescencia en la actualidad que limitan su desarrollo físico e intelectual y que por medio de carteles o affiches, como dirían los franceses, pudiéramos incidir en denunciar o hasta incluso facilitar su resolución?**

Nos dimos a la tarea de buscar información en las redes sociales de lo que dicen los expertos en esta área y en resumen encontramos interesantes escritos que pudiéramos resumir en algunos aspectos:

*Según el Instituto de Libertad Económico de Puerto Rico para el 2023 un 39.6% vive bajo el umbral de pobreza en el país.

*Maltrato infantil: Este problema afecta negativamente la salud, integridad física, mental y emocional de los niños menores de 18 años en Puerto Rico.

*Acoso escolar: Este problema se refleja en 1 de cada 5 estudiantes en nuestro sistema educativo.

*Falta de atención a las necesidades educativas: Problema presente en la población de educación especial y población de niños dotados en Puerto Rico.

Ya en la clase solicité comentarios personales y uno de ellos dijo lo siguiente: “Yo personalmente tuve un poco de experiencia negativa en mi niñez desde el 7mo-10mo grado. Mis “amigos” me decían cosas feas sobre mi peso que eran innecesarias en ese momento y ahora también. Algunos de esos “amigos” se disculparon conmigo, pero igual sus palabras me afectan de vez en cuando hoy en día y me hicieron muy insegura de mí misma pero lentamente estoy comenzando a ser más segura de mí misma gracias a mi mejor amiga y mi pareja. Claro que en medio de esos momentos tenía interacciones buenas, pero eran más raras que ahora que básicamente no tengo ningún tipo de interacción mala ni en la universidad ni con mis amigos.

Los niños en Puerto Rico han tenido muchos problemas en el pasado y también los siguen teniendo hoy. Antes, muchos crecían en pobreza, sin buena educación, sin médicos cerca y sin comida suficiente. Con el tiempo, la situación económica empeoró y muchas familias se fueron a Estados Unidos buscando una vida mejor. En los últimos años, desastres como el huracán María hicieron todo más difícil, afectando las escuelas y los hospitales. Hoy en día, muchos niños todavía viven en pobreza, tienen problemas emocionales y no reciben la misma educación que otros niños. Por eso, es importante ayudar a mejorar su bienestar y apoyar a sus comunidades”.

El CARTEL, llamado en inglés POSTER, en francés AFFICHE y en Alemán PLAKAT, por mencionar su nombre en algunos idiomas, tal vez tenga sus orígenes como soporte de comunicación visual y publicitario y como lo conocemos hoy en el París, Francia, de finales del siglo XIX y principios del siglo XX con artistas plásticos devenidos en Cartelistas como: Jules Chéret, considerado el padre del cartelismo moderno, Henri de Toulouse-Lautrec, Eugène Grasset, Georges de Feure y Théophile Alexandre Steinlen y no se debe dejar de mencionar al genial Alphonse Mucha. El cartel como me dijo un destacadísimo cartelista Cubano llamado Alfredo Rostgaard en mis tiempos de recién graduado es “UN GRITO EN LA PARED”. Añado otra frase que tampoco he olvidado que decía: Cuando una bella mujer quiere que la miren debe vestirse de manera tal de llamar la atención, con ropas ajustadas al cuerpo y colores llamativos sobre todo calientes como el rojo, el anaranjado y el amarillo, dichas frases se me quedaron en la memoria y trato de aplicar dicho concepto a los proyectos gráficos que elaboro en mi trabajo profesional.

En la actualidad el cartel de papel que se pegaba a la pared impreso en serigrafía, litografía u otras técnicas de impresión y que posteriormente fueron trasladados a lugares predeterminados en la ciudad (tottenham y estructuras tridimensionales para su ubicación) ha ido perdiendo vigencia para darle paso a las llamadas gigantografías dados los nuevos sistemas de impresión digital.

Los proyectos de carteles en los cuales trabajamos en el salón de clases tuvieron un objetivo bien definido: enfocar y tratar el tema de los problemas de la niñez y la vejez en Puerto Rico y apartarnos del cartel publicitario. Es lo que se denomina el “Cartel de Bien Público” que está relacionado y promueve una causa o idea de beneficio social, en lugar de un producto o servicio comercial. Estos suelen ser utilizados para informar, persuadir o motivar al público sobre temas de interés general, como la salud, la seguridad, la educación, el medio ambiente y la alimentación por citar algunos.

En la clase de Semiótica Visual que suelo impartir ensayamos un proceso de diseño que podemos resumir en las siguientes etapas:

*Investigación

*Dicha investigación se resume en un banco de palabras (se muestra una foto capturada de la pizarra del salón de clases)

*Del banco de palabras desarrollamos el banco de imágenes y entonces es precisamente de estas imágenes de donde puede surgir el diseño final a través de fusiones de dichos íconos. Es relacionar e integrar imágenes que cumplan con los requisitos de la tarea de manera única, precisa y que llame la atención. Es encontrar soluciones visuales insospechadas e inesperadas.

En fin, en la clase de Semiótica Visual arribamos a los diseños que ponemos a su disposición y disfrute en las próximas páginas.





Kenishaly Hiraldo



Nicole Wu Wu



Zania Ortega



Brangie Torres



Thailys Ayala



Amanda Valentín

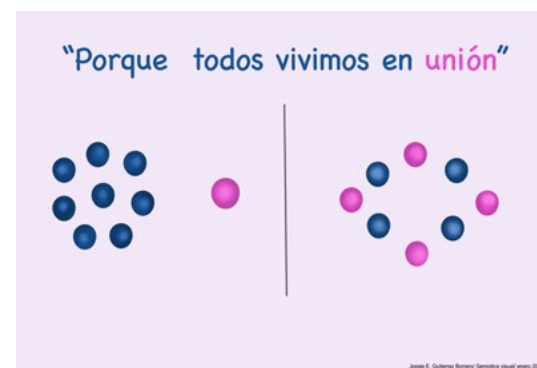


Valerie Mournier

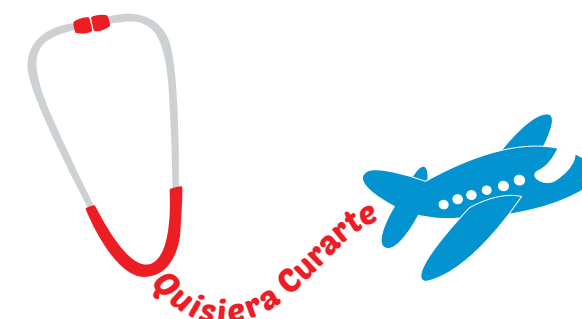
Protege tus hijos.



Angélica Chinaa



Jossie Gutierrez



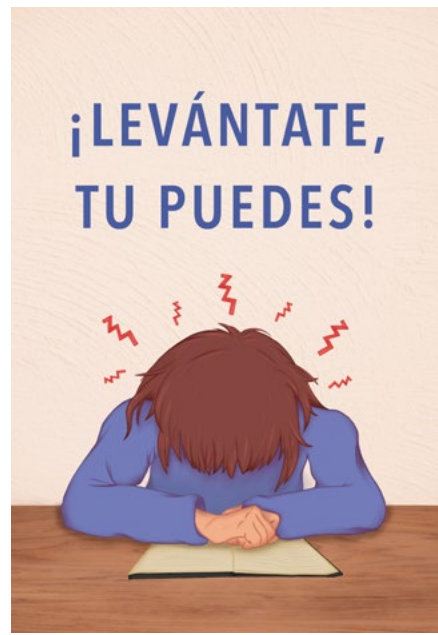
Karimar Avilés



Xainneth Soto



Leann Díaz



Neilan Atanacio



Milena Omelda



Artemio Jorge



Eddyel Rivera

ÉXITOS DE CINE

Entrevista a dos estudiantes de cine de Atlantic University

Christopher Colón

tras su participación en el *Festival Ponte los Cortos*

Blanca Rivera

tras su participación en el reciente *Festival de Cine Silent Fest*.

Redacción Pharos

CHRISTOPHER COLÓN

• **¿Qué significó para ti participar en el Festival Ponte los Cortos? ¿Esperabas tanto éxito?**

Participar en el Festival Ponte los Cortos significó mucho para mí, ya que fue mi primer acercamiento al mundo competitivo del cine. La verdad, esperaba ganar uno que otro premio, pero jamás imaginé que seríamos los grandes ganadores de la noche, y mucho menos que obtendríamos todos los premios más importantes del festival siendo nuestra primera vez.

• **¿Cuál fue tu mayor reto durante las grabaciones?**

Nuestro mayor reto durante el rodaje fue el presupuesto limitado. Teníamos una idea ambiciosa y debíamos hacerla realidad con los pocos recursos que teníamos, pero gracias al gran trabajo en equipo, lo logramos.

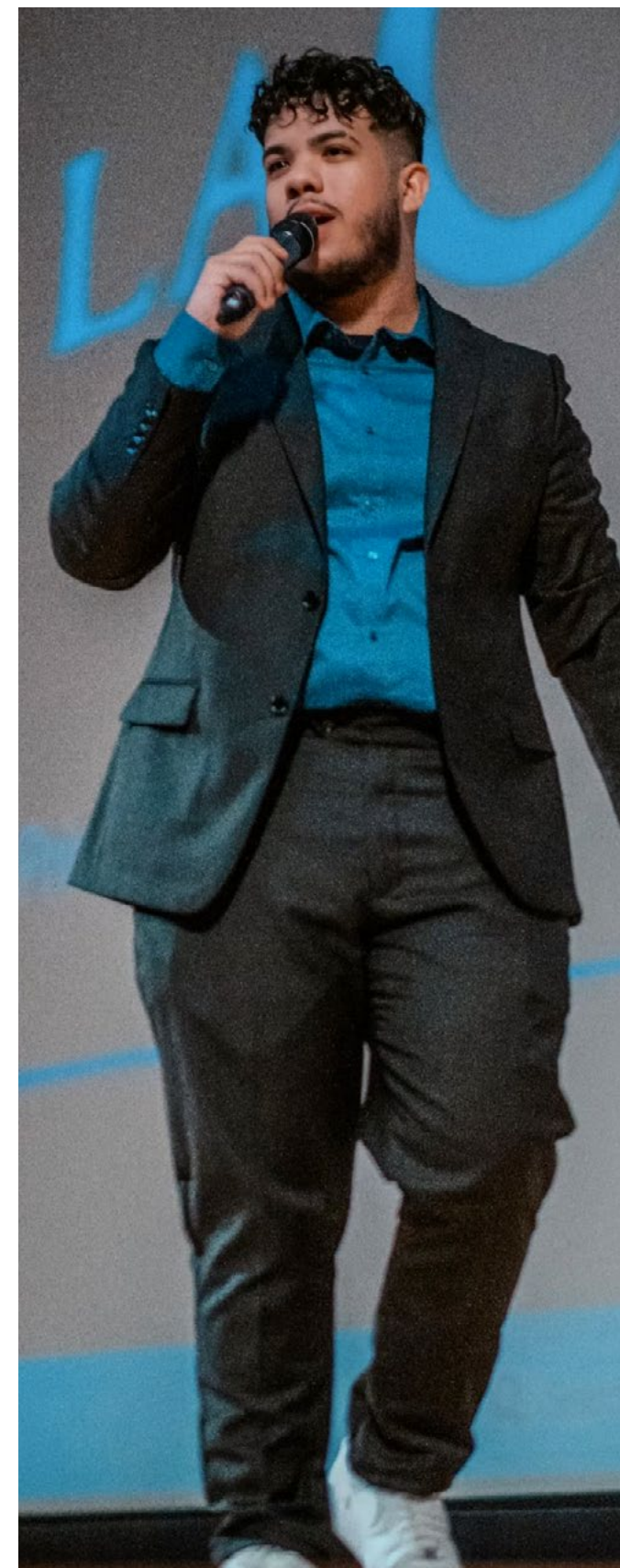
• **¿Qué proyectos tienes dentro del mundo de la cinematografía en los próximos meses?**

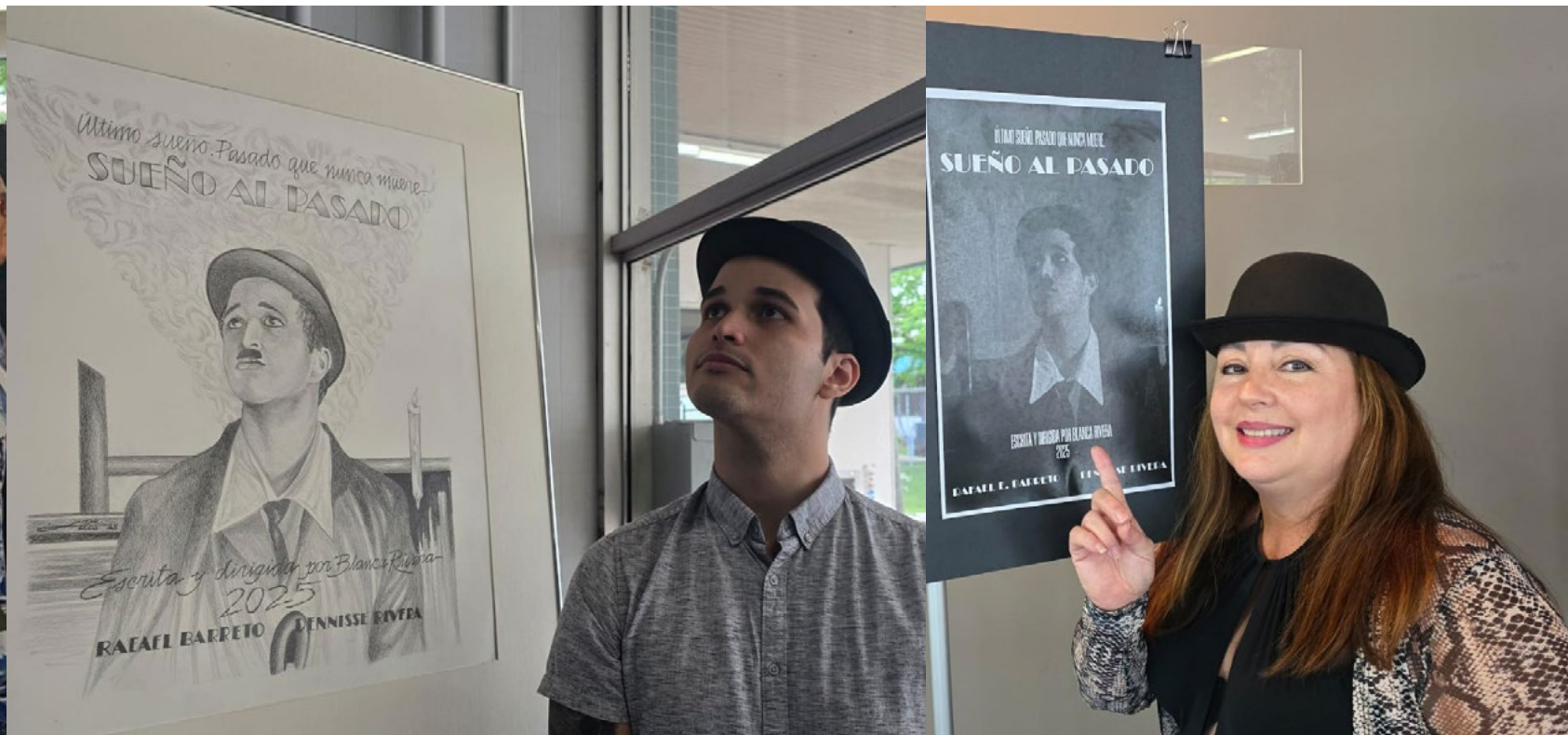
Muchos. Ya tengo en marcha cinco proyectos nuevos. Cuatro cortometrajes:

- Lo Que Se Esconde (Sometido al CINENXT)
- Hijos de Borinquen (Sometido al Puerto Rico Film Festival, esperando confirmación)
- El Bosque de los Cazadores (Próximamente lo someteremos al Lusca Film Festival)
- Proyecto sin nombre ambientado en la época medieval (Actualmente en desarrollo)

Y, por último, mi proyecto más ambicioso hasta la fecha: mi primera película: En Lo Profundo de la Charca.

¡Pero vienen muchas más cosas en camino!





La estudiante de Cine, Blanca Rivera, orgullo de nuestra institución nos comparte su experiencia al haber participado en el Festival de Cine Silente (Silent Fest 2025) y haber presentado su Cortometraje Sueño al Pasado obteniendo el cuarto lugar en el certamen. Blanca conversó con el equipo de redacción de nuestra Revista Estudiantil Universitaria Pharos.

1. ¿Cómo surgió la idea para este corto?

La idea para este corto surgió gracias a la experiencia que tuve con la clase de guión de la Profesora Dayra Montoyo. En esta clase hice un guión silente titulado El Arbolito. Esto me preparó para poder aceptar el reto. De ahí surge la idea del árbol de navidad en mi cortometraje donde evoca la muerte de Charlie Chaplin un 25 de diciembre de 1977. Realizar este corto me trajo también recuerdos muy atesorados de mi papá y una mezcla de valores y gratos recuerdos. En el corto

BLANCA

elegí centrarme en el personaje de Charlie Chaplin por ser el padre y el genio del cine silente y a quien mayormente recordamos.

2. ¿De qué trata el Cortometraje y cuáles fueron los mayores retos que tuviste durante el rodaje?

El mayor reto fue el corto tiempo que teníamos disponible y encontrar una localización donde pudiéramos recrear una escena de la época. También identificar quiénes quisieran colaborar con mi proyecto y tuvieran el tiempo para poder grabarlo a última hora.

3. Blanca, ¿de qué trata tu cortometraje?

Es un cortometraje nostálgico donde los recuerdos significativos salen a la luz en el

RIVERA

ocaso. SUEÑO AL PASADO proyecta a Charlie Chaplin recordando su niñez y conectando con el amor.

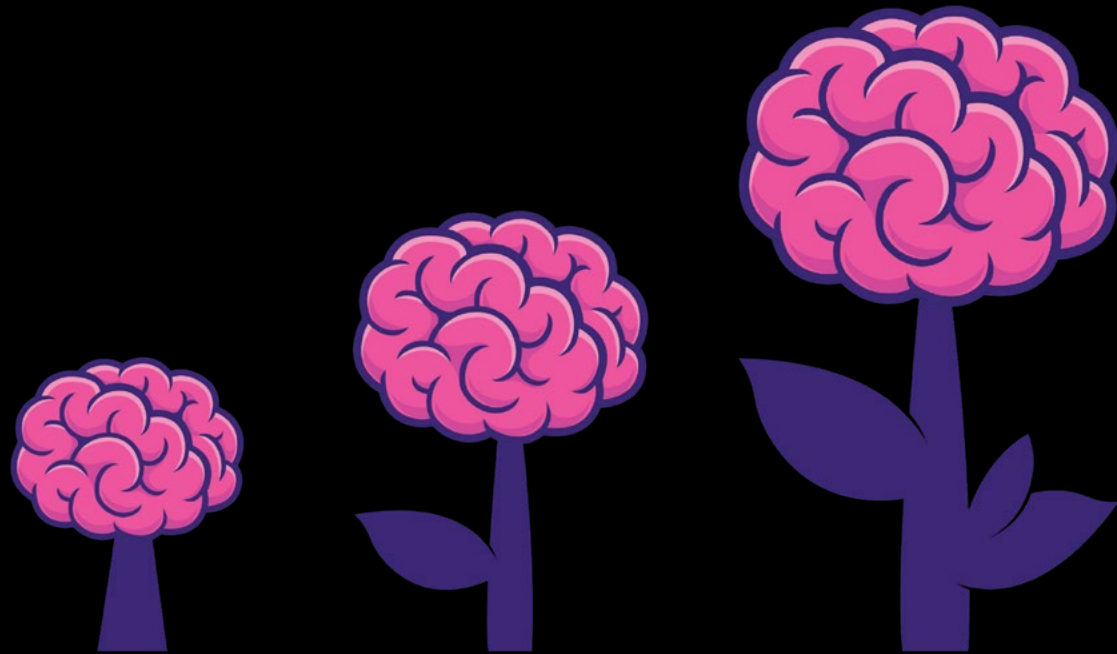
4. ¿Cómo fue tu experiencia general en el Silent Fest 2025?

Ha sido bien emocionante. No tenía idea de lo grande que sería este proyecto y la gran oportunidad que tuve al ser partícipe del Silent Fest 2025. No tengo duda que fue una experiencia de aprendizaje y crecimiento personal y profesional. Me ha permitido conocer más de cerca la industria del cine puertorriqueño y a personas que están trabajando arduamente para impulsarla, como el equipo de Cinemovida. Aceptar este reto y lograrlo ha sido una vivencia enriquecedora que ha abierto nuevas puertas profesionales para mí.

5. Blanca, háblame un poco de tu crew.

Mi equipo está compuesto por compañeros de clase de la universidad: Noah Betancourt, Edwin Quiles y Rafael Barreto, quienes aportaron su talento y compromiso al máximo. También colaboraron personas muy cercanas a mí: mi esposo Ángel Marrero, mi sobrino Gabriel Candelaria, mi hermana Dennisse Rivera y el editor José R. Barreto. Rafael Barreto logró interpretar a Charlie Chaplin con gran sensibilidad y talento, logrando transmitir las emociones profundas y el gran corazón del legendario personaje. Dennisse Rivera representa ese destello fugaz en el pensamiento de Chaplin: la figura del amor que marcó su vida. Con elegancia, dulzura y sensualidad. Dennisse le da vida a esa presencia que habita en los recuerdos más íntimos del personaje. Cada uno dió lo mejor de sí con amor, entrega y una dedicación total. Gracias a ellos, logramos completar este cortometraje en tan pocos días.

CULTIVA TU



GROWTH MINDSET

• Te has preguntado si estás cultivando tu mentalidad de crecimiento o growth mindset?

Te cuento que en las últimas décadas los especialistas se han preguntado cuáles son los aspectos esenciales que le permiten al ser humano desarrollar su growth mindset. El Instituto Nirakara en Madrid ha identificado cinco aliados esenciales que nos permiten cambiar nuestro futuro y al mismo tiempo trabajar con la manera en qué pensamos, sentimos e implementamos nuestro crecimiento personal.

Los seres humanos somos soñadores por excelencia. Pero además de soñar e imaginarnos futuros posibles también es importante llevar a la práctica diaria aquello que deseamos. La mentalidad de crecimiento comprende una parte concreta que se puede traducir en la implementación de hábitos específicos que nos permitan alcanzar nuestros objetivos y metas. Aunque todo comienza en la mente resulta imprescindible el manejo del tiempo y la estructura para convertir en realidad, paso a paso, aquello que soñamos.

De ahí la importancia de conocer cómo convertir un sueño en una meta realista, específica y medible. Además de trazarte metas como estudiante universitario, también debes comprometerte con el desarrollo de tu mentalidad de crecimiento. Una mente fuerte, sana y enfocada será tu recurso máspreciado para tú éxito universitario y a nivel profesional.

Aquí te comparto los cinco aliados de la mentalidad de crecimiento que nos regala el Instituto Nirakara en Madrid:

1. Autoconciencia: el poder de reflexionar sobre nosotros mismos.

En mis clases de crecimiento humano siempre le doy la oportunidad a mis estudiantes de reflexionar sobre sus pensamientos, sentimientos y creencias. La capacidad de reflexionar e identificar lo que pensamos y sentimos en el cuerpo es esencial para el

desarrollo de la auto conciencia. Ser auto conscientes nos permite madurar y garantiza una mayor conexión con quiénes somos y lo que deseamos lograr.

2. La regla del 1%: pequeños pasos, grandes resultados

La regla del 1% te permite dar pasos concretos en tu vida diaria para el logro efectivo de tus metas. Si de las 24 horas al día, dedicas el 1% a practicar o a conseguir los recursos para alcanzar tu meta; tendrás más posibilidades de lograr lo que te propones.

3. Autocompasión: la fuerza para superar las dificultades

Las investigaciones demuestran que cuando somos amables y comprensivos con nosotros mismos tenemos una mayor tendencia a la resiliencia. La auto compasión es un súper poder que te conecta con tu esencia y te ofrece paz en medio de las tormentas de la vida.

4. Cuidado de uno mismo: equilibrar el descanso y el crecimiento

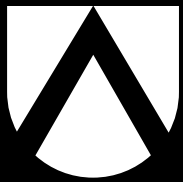
La higiene del sueño es esencial para el bienestar. Nuestra sociedad ha priorizado el hacer antes que el ser por lo que ha aumentado el burnout o síndrome de quemazón tanto en los estudiantes universitarios como en la población trabajadora. El descanso nos permite un mejor procesamiento de los eventos diarios e incide en nuestro equilibrio interior.

5. Regulación de la ansiedad: afrontar los desafíos con resiliencia

Aprender a regular las emociones te va a permitir un mayor control de tu bienestar mental. El crecimiento personal está ligado a la capacidad que desarrollamos para superar los contratiempos y reponernos de los momentos difíciles.

Fuente: Instituto Nirakara

Lic. Claudia Márquez
Profesora Atlantic University



ATLANTIC
UNIVERSITY

Título V UASS:

Transformando el Ambiente Universitario
para Promover la Excelencia Académica y
el Éxito del Estudiante.

Award Number: P031S200048

Siempre una Sonrisa



Eyssech Muriel



Bryan Lozada



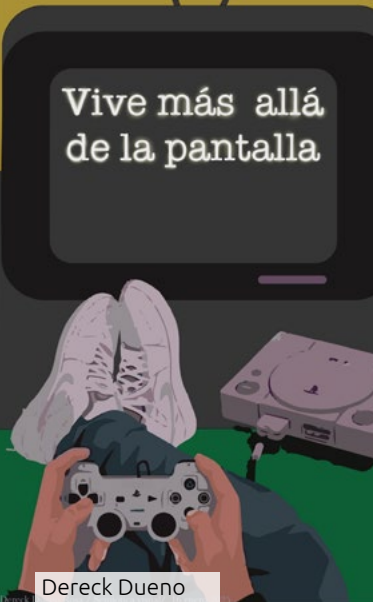
Natalia Lopez

Aleyka Gracia



El niño también sufre

Vive más allá
de la pantalla



Dereck Dueno

TU NO ERES
EL PROBLEMA



Janeris Nieves



Amanda Valentín

II SEMIÓTICA OCT 2024



Xainneth Soto

CADA SEGUNDO CUENTA



ATIENDEME

Karimar Avilés

EL AMOR
LO RESUELVE
TODO



Charlenne Vega

Infancia
atrapada



Brangie Torres

"Mucho queda
por recorrer.
Ayúdame."



Kenishaly Hiraldo