

ENCUÉTRANOS EN:



Apunte Educativo



Apunte Educativo

Suplemento Especial **La República**

Sábado 8 de julio del 2017

INICIA TU CARRERA PROFESIONAL



➔ Por estos días muchos jóvenes del norte peruano decidirán su futuro académico y profesional. Y dentro de ello figura la elección de una profesión. Conoce algunos tips de orientación vocacional.
Pág. 2.

USS | UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN

ADMISIÓN #DECIDEHACER

22 JULIO

decidehacer.com
T. 074 481610

 Ingresa mediante el examen #DecideHacer y estudia **Inglés I** a costo cero.

HORA DE LA ELECCIÓN PROFESIONAL

LA FELICIDAD DEPENDE DE TU ELECCIÓN VOCACIONAL

➔ Algunas causas comunes del estrés académico son la falta de planificación y organización de nuestros estudios, presiones externas por alcanzar buenos resultados, competitividad con otros compañeros y bajos niveles de motivación.

Todo adolescente en la búsqueda de su identidad experimenta una serie de cuestionamientos o preguntas que tienen relación con el sentido de su felicidad y su futuro: ¿Quién soy?, ¿qué quiero y a dónde voy?, así como ¿cuáles son mis metas y aspiraciones?, ¿qué espero para mi vida?, buscando respuestas a estas interrogantes de una manera sincera.

Al respecto el psicólogo Pedro Jaramillo Arica, premio nacional de psicología, manifestó que es precisamente la palabra vocación un término amplio, es mucho más amplio que tan solo la elección de una actividad, se asocia con ese gusto grande por elegir lo mejor, que te llevará a querer perfeccionarte, a superar los obstáculos que se presenten durante la etapa de formación o en el ejercicio de la profesión, a sostener una actitud objetiva frente a tus responsabilidades, a asumir un compromiso frente a la sociedad, que se verá beneficiada por tu actuación. Todo esto está involucrado en lo que denominamos vocación.

“Para escoger la actividad que nos va a proporcionar dinero, calidad de vida y, por qué no, placer durante el resto de nuestra vida, hace falta conocernos, ser conscientes de las actividades que nos gustan, en las que destacamos y en las que podríamos tener un futuro profesional”, agregó el especialista.

Jaramillo Arica señaló que para descubrir cuál es nuestra vocación real es importante que empecemos a pensar en estas dos palabras clave: nuestros intereses y aptitudes. “La primera es identificar como algo natural que nos gusta, nos atrae, nos inspira y motiva a hacer, a lo que llamamos intereses. Y el segundo tiene relación con lo que con frecuencia podemos hacer sin esfuerzo o con mayor facilidad, conocido como nuestras aptitudes”, explicó.

¿DÓNDE SE FORMA LA VOCACIÓN?

Pedro Jaramillo puntualizó también que la vocación va formando nuestra identidad, en el seno familiar van surgiendo las identificaciones que al principio son imitaciones y luego, poco a poco, se van asimilando como identidad, simplemente que estas influyen en nosotros.

Sin embargo, precisó que lo medular dentro del proceso de elección es la evaluación de un profesional psicólogo educativo, quien a través de una serie de técnicas, como test y entrevistas,



■ Concluida la etapa escolar, los jóvenes deben elegir una profesión. Es importante acudir a un psicólogo para que evalúe sus aptitudes.

➔ Un test psicológico

Lo medular dentro del proceso de elección es la evaluación de un profesional, quien con test y entrevistas pueda validar las aptitudes.

pueda validar con precisión nuestras aptitudes, intereses vocacionales y cómo nuestras características intelectuales y de personalidad, que se ajustan al perfil, facilitan el desarrollo de nuestras competencias para estudiar y desarrollar nuestra carrera o profesión.

Finalmente es necesario validar nuestra información con líderes de opinión, en portales, web de universidades y especializadas, entrevistarse con profesionales que estén trabajando en el área o profesión para que nos puedan

retroalimentar y puedan describir cómo está la oferta laboral, las funciones, tareas que se desarrolla, a su vez investigar qué universidades ofrecen la carrera de nuestro interés.

UN BREVE DECÁLOGO DE ORIENTACIÓN

El especialista dio algunas pautas. “Tomaré mi elección vocacional con libertad, responsabilidad y motivado(a). Ello es el requisito fundamental para sustentar sólidamente mi decisión y comprometerme conmigo mismo(a) y la sociedad a la que pertenezco. Asumiré cuidadosamente mi elección vocacional luego de haber sopesado, con realismo y objetividad, todos aquellos factores de mi mundo interno y del entorno que influyen sobre mi vocación”. La elección es un punto importante en esta etapa académica. Tú puedes. Éxitos.

**ANTES DE ELEGIR
UNA CARRERA ES
IMPORTANTE VISITAR
A PROFESIONALES QUE
TRABAJEN EN ESA ÁREA.**

Suplemento editado en Grupo La República Publicaciones S.A.

Jefa Comercial Región Norte: Carla Dellafreda / Editor Regional Norte: Juan Vejarano / Coordinación de Suplemento: Erick Bazán / Corrección: María Baca / Diseño y Diagramación: Oswaldo Campos / Fotografía: Archivo Digital GLR - Web / Suplemento editado en los talleres de Grupo La República, avenida Salaverry 600 Telf.: 074-209151 CHICLAYO / 044-294438 TRUJILLO / 073-309852 PIURA / #950919408 CHACHAPOYAS / 076-343814 CAJAMARCA / 076-431311 JAÉN / 073-416043 SULLANA / 999086591 CHIMBOTE.

Reconocida entre las

20 MEJORES

universidades del país.

Ranking

América Economía



**TRANSFORMAR
ES HACER.**

ADMISIÓN #DECIDEHACER
22 JULIO

decidehacer.com
T. 074 481610

USS | **UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN**



Ingresa mediante el examen **#DecideHacer** y estudia **Inglés I** a costo cero.

Vamos a estudiar la carrera que nos apasiona

ALTERNATIVAS PARA ESTUDIAR

➔ Por estas fechas miles de jóvenes elegirán no solo una carrera profesional sino también una casa de estudios. Ten presente que los primeros puestos de secundaria pueden acceder a becas e ingreso directo en universidades del norte.



La nueva etapa universitaria requiere de mucha responsabilidad y organización.

➔ Actividades extracurriculares

Si eres de los que les gusta realizar algún deporte u otra actividad, averigua en qué universidad las ofrecen y opta por la más adecuada.

Durante la secundaria dormiste pocas horas para ocupar los primeros puestos y ahora que ya terminaste en tu cabeza ronda la incertidumbre sobre qué universidad elegir para estudiar tu carrera preferida. Aquí te ofrecemos diversas alternativas para que escojas tu verdadera opción profesional.

Lo primero que debes conocer es que la región norte te ofrece múltiples alternativas donde puedes estudiar tu pregrado. Todas ellas ofrecen un sinnúmero de carreras que van, sin lugar a dudas, de acuerdo a tu perfil.

Uno de los especialistas en temas de admisión de las universidades del norte peruano manifestó que los alumnos que ocuparon el primer y segundo puesto en la secundaria y los deportistas calificados pueden postular de manera preferente a las carreras profesionales que ofrecen las universidades norteñas, entre ellas, Medicina Humana, Ciencias de la Comunicación, Marketing y Dirección de Empresas, Administración, Contabilidad, Ciencias de la Comunicación, Ingeniería Civil, Ingeniería Industrial y otras.

En muchas casas universitarias los adolescentes excelencia pueden ingresar a las casas superiores de estudio sin necesidad de rendir ningún examen y una vez adentro pueden acceder a becas otorgadas por su facultad.

“Los primeros puestos pueden estudiar cualquiera de las carreras que ofrecen las casas universitarias del norte, como Medicina Humana, Ingeniería Industrial y de Sistemas, Ingeniería Mecánico Eléctrica, Ingeniería Civil, Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Economía, Historia y Gestión Cultural, Derecho, Comunicación y Educación”, comentó el especialista.

CONSEJOS PARA ELEGIR LA UNIVERSIDAD

Otros profesionales del portal Universia Perú informaron que en el Perú existen más de 142 universidades públicas y privadas, y que por esta razón la experiencia de elegir una universidad puede resultar difícil y abrumadora. Por ello comparten algunos secretos para aprender a comparar universidades y así elegir la mejor casa de estudio.

Según el portal de los universitarios peruanos, para elegir una casa universitaria se debería plantear cuatro puntos importantes: ¿Qué vas a estudiar?, ¿a qué tipo de universidad quieres ir?, investiga y visita.

En el primero de ellos (¿qué vas a estudiar?), se recomienda tomarte un tiempo para conocer, descubrir qué es lo que te apasiona y

dónde te imaginas trabajando. Luego de ello, preguntarte ¿a qué tipo de universidad quieres ir? Aquí se hace un filtro previo para elegir entre una universidad privada o pública.

También está el investigar, que señala hacer una primera preselección, investigar a las universidades de tu listado. ¿Qué programa de estudio ofrecen? ¿cómo está compuesto el plantel docente? Y posteriormente llega la visita; allí la recomendación es seleccionar al menos tres universidades que se ajusten a tus necesidades y visitarlas para confirmar aquello que previamente investigaste. Pasos de mucha calma y sobre todo análisis de todas las opciones.

GUÍA PARA COMPARAR UNIVERSIDADES

En esta pequeña guía de los especialistas de Universia, se aconseja que antes de tomar una de las opciones debes evaluar los costos que esta supone. Saber cuánto y en qué momento necesitarás el dinero te ayudará a elaborar un presupuesto ordenado para elegir con criterio la universidad.

EL TIEMPO QUE DEDIQUES AL ESTUDIO SERÁ FUNDAMENTAL EN TUS RESULTADOS ACADÉMICOS. LA ORGANIZACIÓN ES CLAVE.

“La vida universitaria no se limita exclusivamente al estudio. Piensa en todo el tiempo que tendrás para unirte a actividades o deportes extracurriculares. Compara la oferta de cada universidad y selecciona la que tenga más actividades compatibles con tus intereses”, aseguraron los especialistas universitarios.

También recomiendan poner mucha atención a los detalles que diferencian a cada programa y optar por la que mejor se ajuste a los intereses y necesidades.

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Hay muchos jóvenes a los que les gusta realizar algún tipo de deporte u otra actividad. Si eres uno de ellos, entonces averigua en qué universidad las ofrecen y después de un análisis concienzudo elige la más adecuada. Esto, teniendo en cuenta siempre las consideraciones expuestas anteriormente.

PROFESIÓN DE COMPROMISO SOCIAL

Habilidad comunicativa, liderazgo y sobre todo mucho compromiso social. Estas son algunas de las características que debe tener un profesional ligado al campo de la enfermería. Si estás en la búsqueda de una carrera profesional te invitamos a seguir esta nota y conocer un poco más sobre la profesión de enfermería.

Una de las primeras preguntas que te debes estar haciendo es ¿de qué se encarga un profesional de este campo? Pues te comentamos que al término de los estudios obtendrás el grado

académico de licenciado y tendrás como función principal el tratamiento y rehabilitación de la salud humana, luego que el médico haya emitido un diagnóstico sobre la enfermedad, proporcionando atención al paciente en el proceso integral de recuperación de su salud. Además de atender los síntomas que mantienen incómodo a un paciente, tanto en el aspecto biológico como también en el psicológico, social y espiritual. Sin duda es una profesión de servicio social en todo momento. En el norte son muchas las universidades que ofertan esta carrera profesional.

LA ENFERMERA SE COMPROMETE CON EL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD, LABORA ASUMIENDO TAREAS DE DESARROLLO SOCIAL.

¿QUÉ ESTUDIARÉ?

En general, dentro de la currícula que ofertan las casas de estudio del norte te podemos comentar que el enfermero se forma en competencias específicas que logra a través del desarrollo de un aproximado de cincuenta y dos asignaturas y tres áreas curriculares de la carrera, como son formación general, formación básica y de nivel profesional. Finalmente toma en cuenta que si te interesa el campo de la salud estás ante una buena opción para formarte y sobre todo ayudar a los demás.



Universidad Nacional Autónoma de Chota
Chota - Cajamarca

6 EX AMEN DE ADMISIÓN
de agosto
2017-II

INFORMES E INSCRIPCIONES: Jr. 30 de agosto #560 - Tercer Piso
076 - 351144 | www.unach.edu.pe | Universidad Nacional Autónoma de Chota

LABORATORIOS IMPLEMENTADOS CON MODERNOS EQUIPOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN
ENFERMERÍA - CONTABILIDAD - INGENIERÍA CIVIL - INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL - INGENIERÍA FORESTAL Y AMBIENTAL



El estudiante debe ver al examen como un reto y no como un obstáculo. Vamos, que sí se puede vencer este y todos los retos.

MOMENTO DE MEDIR CONOCIMIENTOS

Derribando los mitos del examen de admisión

➔ Los especialistas recomiendan a aspirantes no desgastar energía con ideas irracionales y controlar el estrés con talleres vivenciales. Organizarse y tener claro los objetivos académicos es la clave en estos casos.

Una vez que el estudiante de educación secundaria culmina sus estudios y elige seguir una carrera universitaria le será necesario afrontar un examen de admisión para ingresar a la universidad. Para muchos esto es considerado complicado y posiblemente sea estresante, provocando hasta bloqueos en sus conocimientos.

El psicólogo Max Romero Cueva advierte que los niveles de ansiedad, malestar y aprensión aumentan en los postulantes cuando se preparan para rendir la evaluación de ingreso. “Frente a esta situación algunos aspirantes se cuestionan de qué tan buenos o malos son, si son capaces o incapaces, y comienzan a generar ideas irracionales o negativas”, anotó.

CAMBIO DE VISIÓN

Ante esto indicó que el adolescente o joven comienza a desgastar energía alterando así su

sistema nervioso y obstaculiza el desarrollo de sus conocimientos. En el examen de admisión los postulantes ponen en juego su autoestima y valoración ante la presión social.

“Ingresar a un centro superior como la Universidad Nacional de Trujillo, la Universidad Pedro Ruiz Gallo de Chiclayo o la Universidad Nacional de Piura, para muchos es un reto y a veces se crean frases sociales como ‘si no ingresas a una universidad nacional no eres inteligente’ o ‘no serás nadie en el futuro’, así afloran candados mentales que solo dificultan

al aprendizaje”, explicó.

CAMBIO DE VISIÓN

Romero Cueva dijo también que la revolución de la tecnología, los conocimientos y las informaciones han hecho que los tipos de exámenes de admisión vayan cambiando, y actualmente se hablen de capacidades y competencias. “Las universidades ahora están buscando a alumnos que expresen sus aptitudes y actitudes en relación a la carrera o profesión que han elegido”, reveló el especialista.

“Otro aspecto actitudinal que se evalúa es la predisposición mental de la carrera que el postulante va a estudiar y trabajar a través del tiempo. Pareciera que las universidades han disminuido la dosis de los temas académicos, razonamientos o memorísticos para pasar a hacer una prueba de aptitud”, comentó.

Romero Cueva propuso a los jóvenes a que se pregunten ¿qué quiero ser? y ¿a dónde voy?, para así tener en claro cuál es la carrera que va a pasar el estudiante en toda su vida universitaria. “Hoy en día ya no es solo el hecho de ingresar a la universidad, sino adaptarse a situaciones tanto psicológicas como físicas y sociales. Los estudiantes mucho se afligen con que no saben números o matemáticas y van a otras universidades donde no tengan exigencias de un examen de admisión, y probablemente se esté perdiendo a un alumno con talento”, opinó.

➔ Talleres vivenciales, una opción

Los postulantes deben participar de talleres vivenciales que permitan manejar el estrés y los padres deberán fortalecer las aspiraciones de sus hijos.

UN CAFÉ CON PUPO ÁLVAREZ

Preguntas y respuestas sobre la motivación

→ Alberto Pupo Álvarez conversó con Apunte Educativo y nos dejó varios puntos importantes y claves sobre la motivación en el sector empresarial, y sobre el desarrollo del salario emocional. Mucho ojo académico.

El indio PAPÁ-ACHE!, el doctor humor, son algunos de sus personajes con los que deja más de una enseñanza de liderazgo, motivación o trabajo en equipo. Ese es Alberto Pupo Álvarez, un ponente fuera de serie. De aquellos que escuchas de principio a fin con cero aburrimiento. Escucharlo es como leer tu libro favorito sin aburrirte ni un segundo y esperar siempre más capítulos. Es un especialista que rompe esquemas, no es un súper héroe, pero puede aparecer vestido del Capitán América en sus charlas. No tiene sus poderes, pero posee grandes enseñanzas para apuntarlas y aplicarlas en casa, en el trabajo y en todo lugar. Pupo Álvarez es un coach lúdico cubano, especialista en área organizacional o neuromotivación. Si no lo conoces te presentamos una parte de sus ideas y sobre todo enseñanzas para lograr la felicidad laboral.

¿CUÁL ES LA CLAVE DE LA MOTIVACIÓN?

La clave de la motivación en el sector empresarial tiene que ver con muchos factores, no solamente con el salario. Muchos piensan que es el sueldo lo único que puede motivarnos, pero existe el salario emocional. Los jefes que trabajan en el salario emocional tienen mejores resultados. En sí es crearle un ambiente al trabajador donde se sienta bien a la hora de trabajar. Es algo que inclusive le dé ganas de venir a trabajar, y depende mucho hasta de qué color está pintado un ambiente de trabajo.

¿CÓMO ESTÁ EL TEMA DE FELICIDAD LABORAL EN EL MERCADO PERUANO?

Es un tema que en el Perú no está muy arraigado todavía, pero sí en otros países, como Colombia, Chile, México, Estados Unidos o Europa. Incluso hay datos interesantes como el de Suecia, que han puesto seis horas laborales en lugar de ocho horas, y esto ha hecho que se aumente la productividad. La gente trabaja menos y produce más, y eso porque los colaboradores tienen un factor que es el salario emocional, un salario intrínseco; la persona es quien se motiva creándole las condiciones necesarias. Esto muchas veces inicia en uno mismo por vocación y porque trabajamos en algo que nos apasiona.

¿POR QUÉ LA NEUROMOTIVACIÓN ES EL ORIGEN DEL ÉXITO EN UNA PERSONA?

Todo parte del cerebro. Está muy de moda el tema de “neuro” ventas, marketing y antes era coaching. La motivación viene por la percepción; hay cosas y experiencias que te motivan y otras no. Tú puedes saber muchas cosas, puedes tener muchas habilidades, muchos grados, pero si no quieres hacer las cosas simplemente

no las haces. Motivar a alguien es saber que sepa hacer las cosas, que pueda hacer las cosas y que además quiera hacerlas. Y todo esto debe tener con el desarrollo de nuestro cerebro, es por eso que hemos evolucionado y eso tiene que ver con factores hasta del clima. Por ejemplo la gente de Lima es “depre” porque el cielo es color gris todo el tiempo, en cambio ves a alguien de la selva es más feliz porque está rodeado de colores como el verde y azul de la naturaleza. Igualmente la gente del norte es más orgullosa por el color del mar y el cielo.

¿FUNCIONA EL DINERO PARA MOTIVAR?

El dinero funciona como motivador hasta que ganas tres salarios mínimos, luego de eso ya no te motivará el salario sino otras cosas. Eso se explica en la pirámide de Maslow, que dice que cuando cubres eso ya buscas otro tipo de motivación que es la trascendencia. Bill Gates, Mark Zuckerberg les preocupa dejar huella y donan plata o hacen labores sociales.

“EMPRENDE ALGO EN TU TIEMPO LIBRE PARA QUE APRENDAS Y SOBRE TODO NO TRABAJES SOLO, SINO EN EQUIPO”.

¿EXISTEN CASOS SOBRE LA CULTURA DE LA MOTIVACIÓN EMPRESARIAL?

Sí, en Colombia hay certificaciones de empresas felices. Y la gente compra a las marcas con esta certificación. El supermercado Éxito tenía un problema de ausentismo laboral y les propusimos hacer clases de zumba en la mañana. Esto porque los colombianos quieren tener siempre un buen cuerpo, practicar deporte. Y luego de dictar estas clases y poner duchas, casilleros y camerines, como parte del programa gratuito de fitness, se logró bajar el ausentismo. Todos venían a sus clases y de inmediato comenzaban a trabajar.

¿CUÁL ES SU CONSEJO PARA LOS EMPRENDEDORES?

Hay varios tipos de emprendedores. En Perú el emprendimiento social es más fuerte que el empresarial. No nos debemos dejar llevar por la idea de que hay que dejar la chamba y emprender. La clave es no trabajar solo, sino en equipo.



Pupo Álvarez propone que los jefes y líderes promuevan el salario emocional.

→ Ojo con la generación millennials

“Los millennials ya no son fieles a ninguna empresa. Para ellos el mundo es internet y globalizado. Las empresas ahora enamoran a las personas”.

LETRAS: LIBROS DE AUTOAYUDA

➔ La finalización de la etapa escolar solo es el comienzo de un nuevo reto académico, en donde la lectura y la investigación serán la base para el nuevo aprendizaje que dará luz a tu futuro profesional. Aquí algunas portadas sobre autoayuda y otros.



ADELGAZA PARA SIEMPRE
ÁNGELA QUINTAS

El método de alimentación definitivo para alcanzar y mantener el peso ideal de la mano de la especialista en nutrición Ángela Quintas. Escrito en tono absolutamente divulgativo, con consejos muy prácticos y concretos y con ejemplos basados en casos reales (con los cuales todos nos podemos sentir identificados), este libro ayudará a que de una vez por todas hoy (y no mañana) empecemos a comer de manera saludable, consiguiendo y manteniendo nuestro peso ideal.



CONVENCE Y VENCERÁS
DIVERSOS AUTORES

Este libro, escrito por especialistas que llevan años dedicándose al debate universitario y a la docencia, te provee de herramientas necesarias para hacer de ti un eficaz y persuasivo comunicador, y te descubre cuáles son las habilidades clave para conseguir generar un impacto en la audiencia. Comienza analizando los factores externos determinantes, el público al que te diriges -al que habrá que observar en función de su diversidad y de su motivación-, y el contexto en el que este se encuentra.

LIBERA TU CEREBRO

IDRISS ABERKANE

En este libro el autor nos describe las capacidades de la mente, sus prodigios y límites, y nos invita a conocerla mejor para evitar que otros la conozcan en nuestro lugar. A veces nos cuesta entender hasta qué punto la simplicidad de nuestro cerebro determina nuestro entorno. Abusamos de las palabras genio y prodigio cuando, en realidad, el plusmarquista mundial de cálculo o el compositor de la más bella melodía tienen exactamente las mismas neuronas que cualquiera de nosotros. ¿Dónde reside pues la diferencia entre ellos y nosotros? Según afirma Aberkane, en la armonía de la mente. En que aquellos a los que erróneamente llamamos genios han sabido entender los mecanismos de nuestro cerebro para sacarle así un mayor rendimiento.

LIBERA TU CEREBRO

IDRISS ABERKANE



LOS SECRETOS DE LA NEUROSABIDURÍA
PARA **PENSAR, MEMORIZAR Y APRENDER MEJOR**

Planeta



PERMISO PARA QUEJARSE
JORDI MONTERO

El doctor Jordi Montero ha querido poner en negro sobre blanco todo lo que ha aprendido a lo largo de una dilatada carrera como neurólogo acerca del dolor. El resultado es un libro fascinante. Con un estilo cercano, por momentos incluso irreverente, Montero nos da permiso para quejarnos tanto como queramos y, a cambio, nos propone algo que muchos médicos parecen haber olvidado.



NO ERES TÚ, SOY YO
PEDRITA PARKER

En este libro la ilustradora española con más salero se adentra en el generoso tema de las rupturas sentimentales y nos hace saltar las lágrimas, ipero de risa! Sobre la autora: Pedrita Parker es Estefi Martínez. Trabaja como ilustradora gracias a que un día la lió sin querer a través de las redes sociales con una reina pecosa. El caso es que la lió tanto que ahora gestiona su propia marca en el ámbito nacional. Ha colaborado con empresas como Aquarius o Coca Cola.

HORA DE COMBATIR EL ESTRÉS ESTUDIANTIL

El deporte es una buena forma de combatir el estrés

El estrés es un padecimiento que sufren muchas personas hoy en día. Cada vez llevamos un ritmo de vida más ajetreado y esto muchas veces nos lleva a estresarnos. Según algunos especialistas, muchos estudiantes padecen de este problema, ya que constantemente acumulan tensiones a causa de sus labores escolares. Explicó que en muchos casos este problema puede llevar a las personas a la depresión.

Sobre las causas, el psicólogo especialista en temas estudiantiles, Ángel Saavedra Sánchez, manifestó que el 35% de la población a nivel del país padece de un trastorno psicológico. Dijo que es un tema muy frecuente en el campo académico y universitario.

Del mismo modo, sostuvo que una de las causas de este problema es la acumulación de las tareas en el aula, así como el bajo rendimiento académico. Además mencionó que otra de las causas es la situación económica que los jóvenes enfrentan en el ámbito familiar.

PROBLEMAS AL DORMIR

El especialista advirtió que este problema debe ser tratado a tiempo, ya que podría traer graves secuelas, como un síndrome ansioso permanente o problemas al dormir. Además, podría



El estrés es un estado muy común por estos días en el ámbito académico del norte.

conllevar a la depresión.

“Si el joven no supo enfrentar el estrés puede ser víctima de depresión, que en muchos casos terminan quitándose la vida”, aseguró.

Precisó que en otros casos, el estrés puede formar adultos indecisos, antisociales y promiscuos.

RECOMENDACIONES

Saavedra Sánchez lamentó que las instituciones educativas carezcan de programas educativos para concienciar a los jóvenes.

Ante esta situación recomendó a las autoridades académicas para que realicen campañas intervencionistas para dar a conocer al estudiante cómo superar este problema o cómo evitar caer en las adicciones.

De otro lado, se recomienda la práctica de algún deporte para combatir el estrés. Puedes comenzar a caminar por treinta minutos o practicar ejercicio por lo menos tres veces por semana. “Practicar deporte mejora notoriamente la salud y el rendimiento. Utilizar el deporte como una forma de combatir el estrés es muy importante. Para esto también ayudan las aplicaciones para los celulares que promueven una vida saludable”, agregaron.

TU FUTURO ES AHORA

EXAMEN DE ADMISIÓN

13 DE AGOSTO

📞 044 604444 - 044 604440

UPAO
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO



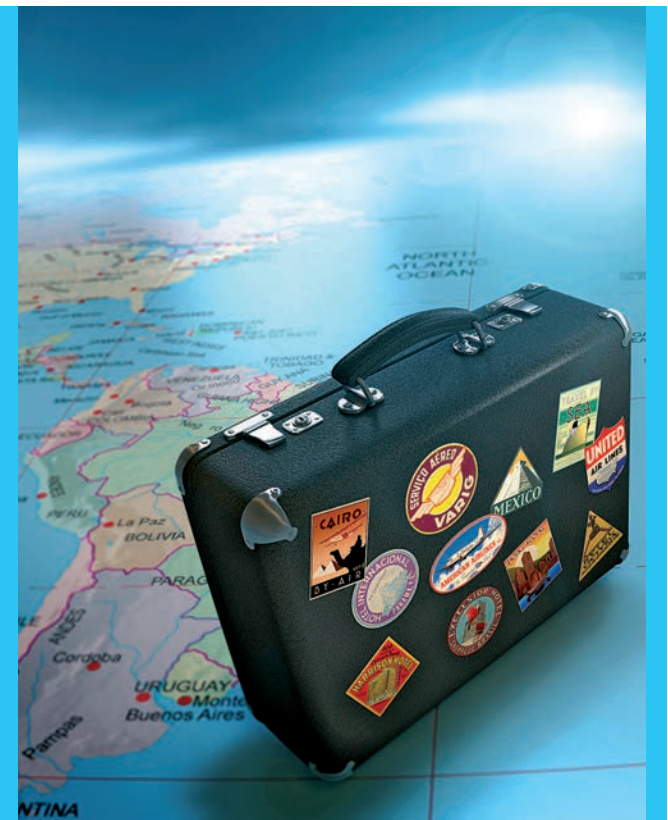
→ Ing. Agroindustrial

Rama de la ingeniería que transforma los recursos agrícolas en productos con valor agregado.



→ Sociología

Carrera que estudia las sociedades humanas y los fenómenos religiosos, económicos, entre otros.



→ Turismo y negocios

Profesional generador de empresas de negocios turísticos interconectados a nivel internacional.

¿Qué estudio?, ¿qué carrera elijo? o ¿me gustará esa profesión?, son algunas de las interrogantes que se hacen miles de jóvenes que dejan las aulas de la secundaria para hacer realidad su objetivo fundamental de llegar a la universidad, aquella institución que inculca la cultura e investigación en todos sus aspectos.

Los futuros universitarios deben estar informados que aunque muchos especialistas aseguran que las carreras que han copado el mercado laboral del Perú como Administración, seguida de Derecho, Educación y Contabilidad no tienen futuro, ellos deben apostar por otras opciones profesionales que requiere el mercado, como Negocios Internacionales, Derecho Comercial, Derecho Internacional, Agroindustria y Sociología Gerencial.

HERRAMIENTAS TÉCNICAS Y METODOLÓGICAS

Ernesto Muñoz Gómez, especialista en orientación vocacional, señaló que la universidad debe dar al estudiante las herramientas, técnicas y metodologías para que creen su propia fuente de trabajo o empresa, y de esa manera no solo se incorporen a las empresas públicas y privadas.

Dijo que carreras como Administración, Derecho, Educación y otras han saturado el mercado laboral debido a que se han posicionado diversas universidades que anualmente reciben miles de estudiantes. “Solo una idea, al año ingresa a una casa superior de estudios un promedio de 120 alumnos

HORA DE ELEGIR UNA CARRERA PROFESIONAL

Agroindustria, Sociología Gerencial y Gastronomía son opciones con buena perspectiva.



para estudiar derecho”, dijo.

PROFESIONALES ESPECIALIZADOS

Por otro lado, Muñoz Gómez argumentó que para esta economía globalizada lo que se necesita es profesionales especializados en Negocios Internacionales debido a las alianzas internacionales y al Tratado de Libre Comercio que ha firmado el Perú.

Asimismo explicó que en el Perú, por ser un país agrícola-ganadero, se necesitan expertos en la agroindustria, ya que en el norte se está desarrollando la exportación de productos como el mango, la uva, la palta, el limón y la toronja. “Por ejemplo, Piura es un líder en la exportación de mango y hay pocos profesionales en ese rubro. Se necesita que egresados de los diferentes claustros no solo se dediquen a las grandes empresas, sino que capaciten a los pequeños y medianos empresarios del país (PYMES)”, anotó.

OJO CON EL TURISMO Y ATRACTIVOS

El especialista indicó que hoy en día debido al boom de la gastronomía peruana y a los atractivos turísticos de ciudades como Tumbes, Piura, Chiclayo y Trujillo se debería tomar en cuenta la carrera de Turismo y Negocios, entre otras.

“Otra carrera profesional que no hay en el mercado laboral del norte peruano es Sociología Gerencial, no hay profesionales capaces de resolver los conflictos sociales que se presentan en la región y en el país, como el caso de Cajamarca, a causa de la mina”, finalizó.



SWORKIT PARA ENTRENAR DÍA A DÍA

Hora de entrenar. Si tus horas de estudio te impiden realizar algunas actividades físicas, descárgate esta app y crea planes de entrenamiento con intervalos de cinco minutos. Recuerda que el ejercicio debe ir siempre de la mano de los estudios, ya que elimina el estrés y te mantiene saludable.



BABYLON TRANSLATOR PARA BUSCAR SIGNIFICADOS

La época universitaria es un tiempo de mucha lectura y sobre todo investigaciones; en ello te puedes topar con algunos términos que no conoces. Ante esto puedes usar uno de los mejores diccionarios disponibles que te permitirá buscar términos en siete idiomas diferentes y sus acepciones.



GOCONQR EXCLUSIVO PARA EXPOSICIONES

Esta es una aplicación ideal para tenerla en cuenta en tus exposiciones importantes. Estudia de manera más productiva con GoConqr. Una aplicación con la que podrás visualizar y compartir diapositivas, mapas mentales, fichas de memoria, apuntes online con tus compañeros.



SELFCONTROL PARA BLOQUEAR NOTIFICACIONES

A quién no le ha pasado que cuando está por comenzar a estudiar le llega una notificación de Facebook o le escriben por Whatsapp. Para evitar esto, descárgate esta app que te permitirá bloquear determinadas webs durante un tiempo determinado, establecido previamente por ti.



STUDIOUS PARA ORGANIZAR TU HORARIO

Una de las aplicaciones infaltables en la época universitaria. Aún más, si sientes que te falta organizarte. Descarga esta app y ordena tu horario, programa tus exámenes y entregas de trabajo, e incluso podrás poner también el móvil en silencio cuando entres a clases.



TECNOLOGÍA: APPS PARA UNIVERSITARIOS

→ La etapa universitaria es una época donde la tecnología está más presente que nunca. Sácale provecho y descarga algunas aplicaciones para iOS y Android, que te ayudarán a realizar tareas diarias y sobre todo organizar tu tiempo de estudio.



**SOMOS
LA UNIVERSIDAD,
DE LOS QUE
NO LE TEMEN
A NADA.**

¿QUÉ TENEMOS PARA TI?

- ➔ **DIPLOMAS DE ESPECIALIDAD AL EGRESAR**
para aumentar tu competitividad
- ➔ **CERTIFICACIONES PROGRESIVAS**
para empezar a trabajar ya
- ➔ **LABORATORIOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN**
para llevar la teoría a la práctica
- ➔ **OPORTUNIDADES LABORALES**
a través de la Bolsa de Trabajo

EXAMEN DE
GANADORES

16 JUL.

