

ENTRAR A LA U O A UN NUEVO TRABAJO

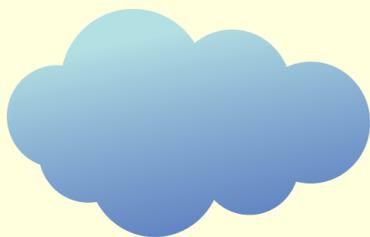
Consejos para vivir al máximo

ARMA NUEVO PARCHE

La gente que conociste en el colegio **va a estar allí**, ámate a conocer nuevas personas, participando de las **actividades** sociales, deportivas, culturales o de voluntariado que encuentres. **Lánzate** a parchar en las zonas más comunes de esparcimiento e **invita** a la gente a hacer cosas.

APROVECHA EL MOMENTO

Disfruta cada instante con los logros y dificultades que traiga. **Atrévete** a explorar nuevas experiencias y desafíos, ya sea en la universidad o en el mundo laboral. **Participa en proyectos** de emprendimiento o investigación, busca **oportunidades** para desarrollar tu liderazgo. Este es un momento **único** en tu vida para crecer y aprender.



MÉTELE MENTE A TUS FINANZAS

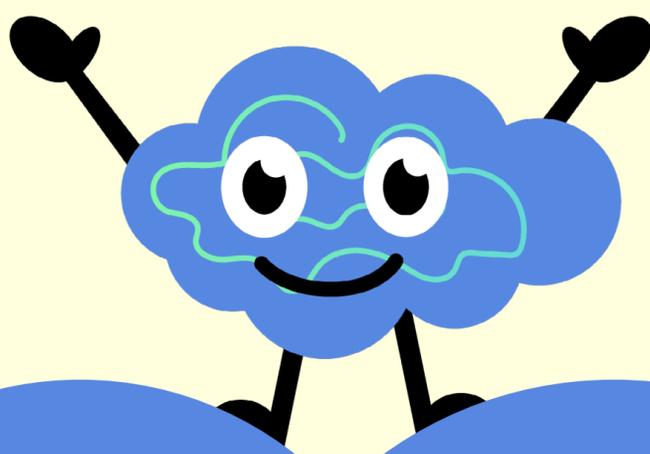
Establece un presupuesto **mensual** que incluya tus gastos e ingresos, **evita endeudarte** más allá de tus posibilidades y toma **decisiones** informadas y responsables con tu dinero. **Prioriza** las compras, ten cuidado con las “promociones” y aprende a manejar tu dinero de **manera efectiva**, ello te dará seguridad y libertad para alcanzar tus objetivos a largo plazo o tus metas **financieras**.

PONLE EMPEÑO

Se **requiere** aprender a **manejar el tiempo, constancia** para sacar adelante esas cosas que se te dificultan, **apertura** para reconocer que no te las tienes que saber todas y puedes preguntar, y **gestionar** tu tiempo para lograr atender todas tus **responsabilidades** sin sufrir porque dejaste todo para última hora.

SÍ A LA ACCIÓN, NO A LOS PEREZOSOS

Busca compañeros que compartan tus visiones, creencias, ética laboral y te **impulsen** a alcanzar tus metas. Rodéate de personas **motivadas y comprometidas** que te inspiren a dar lo mejor de ti. La colaboración con compañeros **proactivos** y enfocados contribuirá a tu **crecimiento** profesional y personal.



Somos **ENMENTAL**, un portal psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información visita <https://www.javeriana.edu.co/enmental>

Agradecimientos

Creación Claudia Patricia Reyes Oviedo, Psicóloga clínica de pareja y de familia.

Coordinación Andrea Carolina Bello-Tocancipá, BSc. Psicóloga e investigadora en salud mental.

Producción Laura Ospina-Pinillos MD, PhD, Psiquiatra de niños, adolescentes y familia

Diseño gráfico Laura Galindo Van-Strahlen. Artista Visual

Referencias

Mattanah, J.F. (2016). College Student Psychological Adjustment: Theory, Methods, and Statistical Trends. Momentum Press.

Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O. y Carcausto, L. (2020). Transición secundaria- universidad y la adaptación a la vida universitaria. Revista de Ciencias Sociales (Ve), XXVI(3), 244- 258.

ENMENTAL

