

## Información acerca de CAPS:

Este puede ser un momento en tu vida que puede estar lleno de cambios y retos, y asistir a consejería te puede ayudar a ajustarte mejor a la Universidad, a crecer como persona y a poder manejar mejor las demandas de los estudios, familia, trabajo y relaciones sociales. El Centro de Consejería y Servicios Psicológicos (CAPS) te puede ayudar a ser exitoso y a sentirte satisfecho en tu vida personal.

La consejería es una relación de colaboración en la cual una persona actúa como facilitador para ayudar a otra persona a entenderse mejor y a resolver un problema en particular. Frecuentemente miembros de la familia y amigos pueden ofrecer consejos pero a veces no pueden ser objetivos en sus opiniones, un consejero profesional por otro lado te puede ofrecer ayuda de una forma más clara y objetiva.

Los consejeros del Centro de Consejería y Servicios Psicológicos (CAPS) tienen un entrenamiento extenso en psicología y conducta humana que los capacita para trabajar con diferentes personas y con diversos problemas.

## Los Servicios que ofrece CAPS:

### Consejería Individual

Consejería es una interacción uno-a-uno con un consejero profesional, que te ayuda a expresar sentimientos y a trabajar para hacer cambios saludables en tu vida personal.

### Consejería grupal

Los grupos terapéuticos son dirigidos por profesionales que ofrecen a los estudiantes un ambiente estimulante y de apoyo para explorar temas de interés en común.

### Consejería en conjunto o de parejas:

Pueden solicitar consejería de parejas aquellas personas que están en una relación y que necesitan consejería premarital o marital, así como en áreas de divorcio, ajuste sexual o consejería para parejas no heterosexuales. Dos estudiantes, tales como compañeros de cuarto, también pueden utilizar este servicio para mejorar su relación o para resolver problemas de comunicación. Ambos estudiantes deben estar matriculados en la UCF para ser elegibles para este servicio.

### Servicios de presentaciones acerca de nuestros servicios o de temas de interés:

Nuestro personal profesional está disponible para hacer presentaciones en temas relacionados al desarrollo integral de los estudiantes.

## CAPS está aquí para ti.

### ¿Que puedes esperar de nuestros servicios?:

Los consejeros profesionales de CAPS tienen el compromiso de proveer un ambiente de seguridad y bienvenida para todos los estudiantes. Nuestro personal respeta todas las diferencias de identidades individuales. En el proceso de consejería es común que los estudiantes compartan información personal y sensitiva. Nuestros consejeros profesionales en CAPS mantienen los más estrictos estándares de confidencialidad. Los expedientes de los estudiantes que reciben consejería se mantienen separados de los expedientes académicos o administrativos.

### Mantente en contacto:

Conectarte y relacionarte con otros puede aumentar tu sentimientos de apoyo y pertenencia. UCF tiene muchos recursos para los estudiantes internacionales incluyendo organizaciones estudiantiles que pueden ser encontradas en las siguientes redes informáticas:

- **International Services Center (Centro de servicios para estudiantes internacionales)**  
[intl.ucf.edu](http://intl.ucf.edu)
- **Office of Student Involvement: (Ofrece una lista de las organizaciones estudiantiles)**  
[ucf.collegiatelink.net/Organizations](http://ucf.collegiatelink.net/Organizations)
- **Just Knights Response Team:**  
**Página web para reportar incidentes de injusticia causada por prejuicios hacia la identidad de una persona.**  
[jkrt.sdes.ucf.edu](http://jkrt.sdes.ucf.edu)
- **Multicultural Student Center:**  
**Para información de los programas de la UCF que apoyan la diversidad e inclusión.**  
[msc.sdes.ucf.edu](http://msc.sdes.ucf.edu)
- **Multicultural Academic Support Services**  
[mass.sdes.ucf.edu](http://mass.sdes.ucf.edu)



## Centro de Consejería y Servicios Psicológicos (CAPS)



## Información para Estudiantes Internacionales

# Choque Cultural

Los estudiantes que vienen a la UCF de otros países pueden ser particularmente vulnerables a problemas de salud mental debido a la tensión de moverse de su casa, familia, país y cultura. Esto puede causar que el estudiante se sienta desplazado y desorientado. Las normas y reglas de la nueva cultura y el país pueden hacer difícil establecer nuevas rutinas y hacerle frente a los estresores ambientales. Tener que adaptarse a una nueva cultura, la escuela y hacer amigos puede ser difícil cuando no se han establecido aun los recursos y sistemas de apoyo que el estudiante necesita.

Una reacción común a esta transición es el choque cultural. Choque cultural se refiere a una condición donde una persona se siente confundida y nerviosa después de salir de una cultura familiar para vivir en una cultura nueva y diferente. Esta experiencia puede causar ansiedad y sentimientos de sorpresa, desorientación, incertidumbre y confusión. El ajustarse a una nueva cultura puede tomar de 6 a 12 meses o más. Recibir apoyo durante este tiempo puede ser beneficioso para manejar la transición.

## Como buscar ayudar



Si estas experimentando cualquiera de los siguientes síntomas por favor busca nuestros servicios:

- Sentirse triste casi todos los días
- Cambios en el apetito
- Dificultad para dormir
- Llorar frecuentemente
- Preocupación excesiva por la escuela/trabajo, salud o vida en los Estados Unidos
- Síntomas físicos inexplicables, tales como dolores de cabeza, mareos o inquietud,
- Sufrir de pesadillas debido a situaciones estresantes
- Tener dificultad manteniendo malos recuerdos fuera de tu mente
- Tratar de evitar cosas que te recuerdan experiencias terribles que viste o experimentaste
- Excesiva preocupación sobre la limpieza
- Sentimientos de impotencia y aislamiento social
- Irritabilidad, ira o cambios de humor
- Quedarse "atascado" en una cosa
- Pensamientos suicidas o fatalistas
- Sueño excesivo
- Compulsividad para comer/beber o ganar peso excesivamente
- Hostilidad hacia los demás

## Misión de CAPS en la Diversidad

El personal del centro de consejería y servicios psicológicos de la Universidad Central de la Florida tiene el compromiso de proveer un ambiente en el que te sientas seguro y bienvenido independientemente de tu sexo, expresión de género, grupo étnico o cultural, creencias religiosas, orientación sexual, origen nacional, edad, tamaño, habilidades físicas o mentales o clase socio-económica.

Hacemos un esfuerzo constante de promover la aceptación y el entendimiento de la diversidad de todas las personas y nos educamos y educamos a los demás en temas de diversidad.

Es nuestro compromiso cada día ser más afirmativos, respetuosos y tener una mente abierta hacia la diversidad no solamente en el Centro pero en todas nuestras interacciones con estudiantes, profesores, administradores y todo el personal del campo universitario. Nosotros no solamente queremos compartir esta visión pero es nuestra esperanza el poder contribuir para reducir los problemas de racismo, prejuicio, discriminación y opresión.

Esperamos que todas las personas en nuestro Centro, en el campus, y en la comunidad puedan vivir en paz y sentirse seguros y cómodos siendo ellos mismos.

