



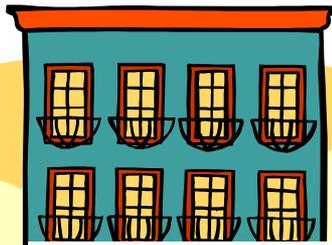
Adaptación al Hospedaje "Una Aventura"

Depto. Residencias Estudiantiles
Recinto Universitario de Mayagüez
Universidad de Puerto Rico
Agosto 2004

**Habitación,
Apartamento
o Casa**

**Oportunidad de
ser independiente**

**Periodo de asumir
responsabilidades**



Hospedaje

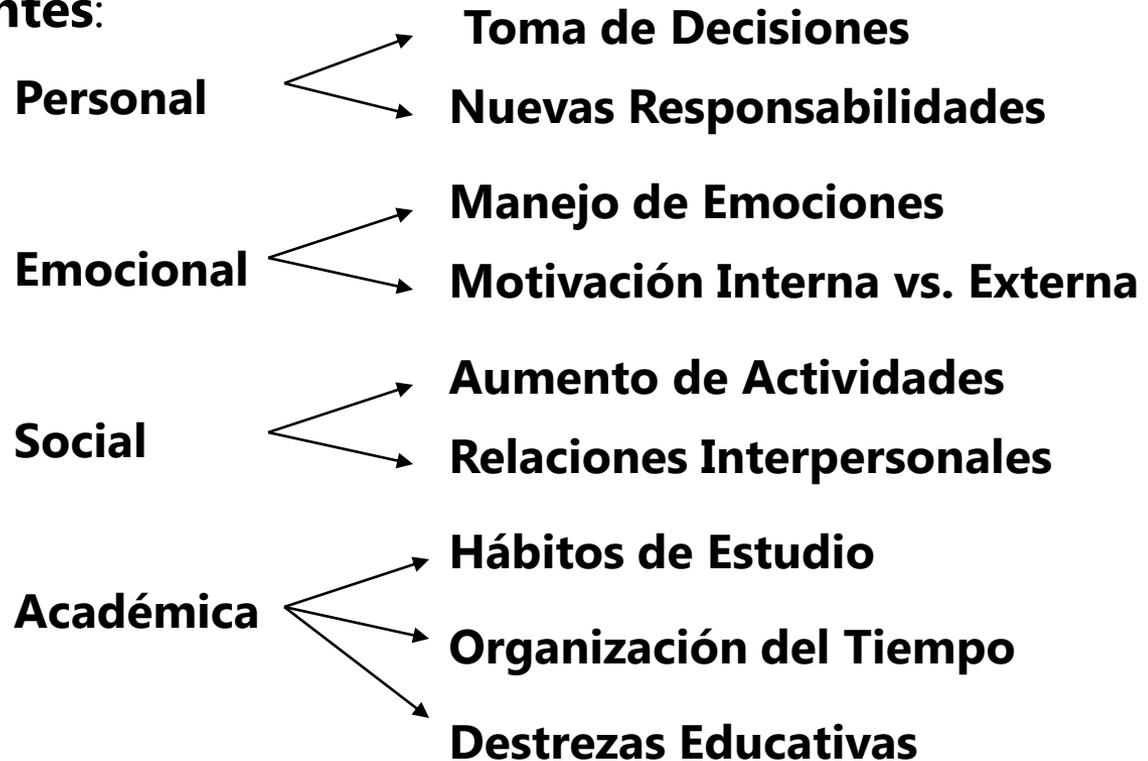
**Convivir con
personas que
no conozco**

**Manejo de
relaciones
interpersonales**

**Establecer
un espacio
personal**

Periodo de Cambios y Adaptaciones Estudiante/Familia

Areas Importantes:



Convivencia Roommate

Desarrollar Buena Comunicación

Conocer el trasfondo, estilo de vida y sentimiento del compañero(a)

Establecer un Compromiso en las áreas:

Hábitos de estudio/Sueño

Invitados/Sexo

Uso alcohol, drogas y cigarrillos

Limpieza y organización

Uso del teléfono, TV, música, computadora

Privacidad

Eventos sociales

Seguridad

Manejo de Conflictos



Sugerencias

- Comunicación directa y enfocada en la situación.
- Mantener la calma y el control de emociones.
- Utilizar lenguaje asertivo (Diálogo)
 - Ejemplo: "Cuando tú haces X en la situación Y, yo me siento Z".
- Validar posiciones y sentimientos del compañero(a).
- Ofrecer alternativas o soluciones.
- Establecer un acuerdo o compromiso.
- Buscar ayuda de ser necesario.



Carta de Derechos y Responsabilidades del Roommate

1. Derecho a vivir en un ambiente limpio.
2. Derecho a que se respete su propiedad personal.
3. Derecho a tener acceso a su habitación y el uso de todas la facilidades.
4. Derecho a estudiar sin interrupción o interferencia.
5. Derecho al descanso y tranquilidad necesaria.
6. Derecho a la privacidad personal.
7. Derecho a solicitar y esperar cooperación en la limpieza.
8. Derecho a expresar sus opiniones y puntos de vista.
9. Derecho a no sentirse intimidado o discriminado.
10. Derecho a obtener ayuda cuando es solicitada.



Sentimiento de “Homesickness”

¿Qué es?

Nostalgia, pena, tristeza, ansiedad o depresión de sentirse ausente de su lugar de origen.

Proceso para manejar el sentimiento

1. Aceptar el proceso de cambio.
2. Analizar el nivel de preocupación.
3. Comunicar preocupaciones.
4. Buscar alternativas
 - a. Mantener contacto con familiares y amigos
 - b. Promover visitas al hogar
 - c. Mantenerse ocupado
 - d. Compartir en actividades
 - e. Trabajo voluntario o participar organizaciones
 - f. Realizar un pasatiempo
 - g. Técnicas de meditación y relajación
5. Solicitar ayuda de ser necesaria.

Comunicación

Proceso mediante el cual dos o más personas intercambian ideas, datos, sentimientos, impresiones de manera que cada uno adquiera una comprensión uniforme del significado del mensaje que se pretende transmitir. La comunicación es verbal o no verbal (gestos, acento, forma de hablar, postura, semblante, etc.)

Barreras en la Comunicación

Falta de motivación, interés, confianza y/o seguridad.

Dificultad en el lenguaje.

Choque de personalidades.

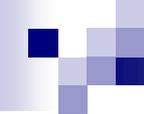
Ideas preconcebidas y malos entendidos.

Emociones y sentimientos.

Utilizar tácticas, manipulación, confrontación, crítica y hostilidad.

No estar dispuesto a realizar concesiones.

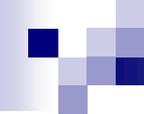




Problemas Más Comunes

Area de Vivienda Estudiantil

1. Comunicación
2. Contrato verbal o escrito
3. Reparaciones y Mantenimiento
4. Derecho de Privacidad
5. Devolución del Depósito



Resumen

Palabras claves para adaptarse a un hospedaje

1. Escuchar palabras e identificar emociones.
2. Ser flexible comprendiendo las diferencias.
3. Cooperar en establecer lazos de amistad.
4. Comprometerse a buscar soluciones a los conflictos.
5. Comunicar las necesidades y expectativas.