

LA CECSi CÁPSULA



De Regreso

Miramos a nuestro alrededor y vemos como poco a poco la vida ha vuelto a la normalidad a pesar de las adversidades. Regresamos a los trabajos y a la vida universitaria de manera presencial mientras continuamos con el distanciamiento y el uso de mascarillas.

Se ansiaba estar de vuelta, pero por otro lado algunos extrañarán estar trabajando o estudiando de manera remota. ¿Si pudieras dar vuelta al tiempo desde que comenzó la pandemia cuántas cosas cambiarías? ¿En este tiempo qué ganancias obtuviste?

Ahora es tiempo de comenzar un nuevo capítulo. Se debe ver este pasado año como uno de aprendizajes y oportunidades de crecimiento en donde se valora más lo que tenemos. Además, se dedica más atención al presente y no hay tantas preocupaciones por los malos resultados. Hemos aprendido mucho de la tecnología al tomar clases, exámenes y reuniones virtuales. Tal vez veíamos tan lejano el ofrecer talleres o tomar adiestramientos a distancia y ahora es algo que ya dominamos y que nos ha hecho presentes. Somos agradecidos y más conscientes de nuestro bienestar. Hemos aceptado los desafíos, manejado los cambios y continuamos aprendiendo. El estar lejos de la familia y amistades además de no poder compartir de manera presencial por tantos meses ha sido un reto.

Recuerda todos tenemos la capacidad de reponernos y estamos preparados para adaptarnos. Los cambios han modificado el estilo de vida de la sociedad puertorriqueña desde el huracán María hasta este momento. ¿Cuántas modificaciones y adaptaciones hemos tenido desde el 2017? ¿Somos los mismos? Empieza un diálogo positivo interno en donde te visualizas como valioso, creciendo a tu propio paso, evitando las comparaciones, cada día es un nuevo comienzo y todos tus sentimientos son válidos e importantes.

Es necesario mantener un estado de balance, cuidarnos física y emocionalmente, ver y enfrentar los eventos con positivismo y con la expectativa de que todo saldrá bien.

¡Mucho éxito en este año académico!



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

maribel.pagan4@upr.edu

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5209 o 5210