



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 182
11-01-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Las Emociones

Las emociones nos acompañan día a día y son parte importante de la vida. En ocasiones sentimos que las emociones se apoderan de nosotros de una manera positiva o negativa. Podríamos describirlas como una sombra. La sombra que nos puede proteger y cubrir del sol, como también puede asustarnos. A veces hasta se siente como caminar con una nube gris encima de nosotros. Esta emoción puede paralizarnos, pero ponernos nuevamente en movimiento si reconocemos que del otro lado sale el sol y reenfoquemos nuestra energía en caminar hacia él.

Debemos reconocer las emociones, y como pueden ser de beneficio. Hay que aprender a lidiar con ellas y a verlas de una manera sana.

Cada emoción es importante y necesaria: alegría, miedo, amor, tristeza, coraje, tranquilidad, culpa, sorpresa, vergüenza, preocupación, frustración y ansiedad. ¿Por qué no verlas como parte de ti? Ellas te quieren decir algo. No las reprimas o finjas que no están, sino que, tómate el tiempo para escucharlas y piensa, que te quieren decir estas emociones, que información te brindan. Quizás nos ayudan a resolver un problema, evitar una situación incómoda, pedir ayuda o simplemente motivarnos.

Permítete sentir y expresar lo que tu cuerpo experimenta. Reír y llorar son emociones necesarias y se le debe otorgar su propio valor. A veces con solo quedarnos quietos podemos observar lo que ocurre en nuestro cuerpo. Disfruta las emociones buenas y aprende a identificar y a sacar partido de las no tan buenas. El tener una emoción desagradable significa que algo nos ocurre y que tenemos que resolver para sentirnos mejor.

A través de las emociones, busca el lado bueno de las cosas, las mismas te van a acompañar siempre. Así que, es necesario llevarse bien con ellas y aprender a manejarlas.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes

Temporamente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso Oficina. 205
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216

