

## Mi Travesía.

Comienza un nuevo año académico presencial con muchas emociones muy parecidas a cuando nos montamos en una montaña rusa. Ahora te enfrentas a muchas emociones como el miedo, inseguridad al no saber con lo que te vas a encontrar, alegría, tristeza, orgullo de haber alcanzado una meta, presión ante los nuevos retos, confusión, entusiasmo, satisfacción o tensión. Tenemos una historia antes y después de la pandemia.

Has llegado a donde soñabas con nuevas metas y retos académicos y personales como lograr ser un profesional de la salud empático con las necesidades del paciente. Así te sentirás realizado y exitoso.

¿Cuántas emociones has sentido desde que visitaste por primera vez el Recinto? Desde que llegaste a tu entrevista, recibiste la carta de aceptación, hasta finalmente regresar nuevamente al Recinto, ahora como estudiante en tu primer día de clases. Y es que, en ocasiones se nos hace difícil reconocer y enfrentar las emociones, esto debido a cómo la sociedad te hace sentir ante la tristeza o el coraje que no son malas ni negativas sino una forma de dejar escapar y expresar la frustración momentánea.

Es necesario aprender a manejar cada una de las emociones de manera natural y canalizarlas de forma positiva según se van presentando. Lo importante es reconocerlas y cuando se presenten preguntarte: ¿Que emoción estoy experimentando?, ¿Qué me lleva a experimentar esta emoción? y ¿cómo puedo manejarla? Los cambios son inevitables así que tienes que darte un espacio para explorarlos. Ahora te estas enfrentando a cambios a los cuales debes adaptarte y considerarlos como una oportunidad. Mírate como parte del proceso hacia un camino de cambios y crecimiento continuo. Comienza una mejor versión de ti.

Recuerda podemos controlar nuestras emociones y aprender de ellas. El Centro Estudiantil de Consejería y Psicología te da la bienvenida a tu Recinto y estamos aquí para apoyarte.



**Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL**

Consejera, maribel.pagan4@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5210, 5209

