



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
SENTIR

Emociones en modo universitario: ¿cómo vas con eso?

Un día estás zen...
y al otro, gritando
por un PowerPoint
que no carga



**Entre test,
trabajos
y cafés fríos...
tus emociones
también rinden
examen.**





UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
SENTIR

Identificar lo que sentimos es el primer paso para regularlo.



Porque no, no todo es estrés. A veces también es tristeza, miedo o sobrecarga.

Sentir no te hace débil. Te hace real.



A veces no necesitas un consejo, sino alguien que escuche sin juzgar.



Reconocer tu mundo emocional es un acto de inteligencia (emocional).



Aprender a sentir también es parte de crecer.