

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.**



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.