

CONTENIDO

Mensaje de bienvenida 1

Conoce a DeCoPsψ 2

“El mochileo” 2

Manejo de emociones 3

Resiliencia en tiempos de crisis 4

Los Jaguares se expresan 6

Tu muro de expresión 7

Un espacio para ti 9



¡DeCoPsψ te da la Bienvenida!

Mensaje del Director de DeCoPsψ
Antonio Vidal Pizá, Psy.D.

El Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos está adscrito al Decanato de Asuntos Académicos. Además, está acreditado por la *International Association of Counseling Services (IACS)*. Debido a los nuevos obstáculos que están enfrentando nuestros estudiantes luego de los estragos causados por los huracanes Irma y María, sabemos que muchos alumnos en nuestra Institución están lidiando con nuevos retos económicos, académicos, familiares o personales. Las estrategias de afrontamiento y manejo que utilicen los estudiantes para lidiar con los retos que se les presenten pueden tener distintas consecuencias en

su bienestar emocional y la resolución de los problemas que enfrentan.

En nuestro Departamento tenemos un equipo interdisciplinario de profesionales de la conducta (consejeras, psicólogos y psiquiatra) que nos permite utilizar distintos métodos, técnicas y enfoques de ayuda para el beneficio de nuestro estudiantado. Dependiendo de



Equipo interdisciplinario de DeCoPsψ

las necesidades de ayuda que presenten los estudiantes, los apoyamos para que logren alcanzar las siguientes metas:

- ⇒ Desarrollar estrategias de manejo de estrés, resolución de conflictos y diseño de planes de acción.
- ⇒ Mejorar capacidad de resiliencia, inteligencia emocional y destrezas de autocontrol.
- ⇒ Reducir síntomas de trauma, ansiedad o depresión.
- ⇒ Mejorar autoestima, destrezas sociales, toma de decisiones y confianza en sí mismo.
- ⇒ Clarificar dudas de selección vocacional y mejorar destrezas de estudio.

¡El boletín que esperabas a tu alcance!

Este boletín está diseñado con el propósito de que los estudiantes conozcan sobre los servicios que ofrecemos y cuenten con el Departamento como una herramienta que procura ayudar a los estudiantes a entenderse mejor a sí mismos, a reconocer sus potencialidades y áreas a mejorar, realizar ajustes adecuados, asumir responsabilidades y a

continuar con un curso de acción en armonía con sus objetivos. A continuación podrán encontrar artículos relacionados con temas que promueven el alcance de nuestras metas y el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Por: Antonio Vidal Pizá, Psy.D.



Casita E #104



Equipo de DeCoPsΨ
¡Comprometidos contigo!

Tel. 787-257-000 ext. 4001/4482

“Que no se te olvide revisar lo esencial: no olvides tu ruta...”
Dra. Eileene Pérez



Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos

Conoce nuestros servicios...

DeCoPsΨ ofrece servicios de excelencia en el área de consejería, psicología y psiquiatría, con el propósito de promover el desarrollo personal, educativo, ocupacional y social de los estudiantes. Aunados en el esfuerzo y el deseo de que los estudiantes logren exitosamente sus metas y bienestar socio emocional.

Aspiramos a que nuestro Departamento sea reconocido por la excelencia en los servicios que presta a los

estudiantes y por su compromiso con el desarrollo integral de éstos. Aspiramos a desarrollar un Departamento dinámico, diverso y tecnológicamente avanzado de manera que los estudiantes presentes y futuros encuentren en el mismo la inspiración para superarse y lograr vivir en paz y armonía consigo mismo.

Nuestro Departamento ofrece servicios gratuitos a los estudiantes matriculados en el recinto. El servicio es

estrictamente confidencial. Los servicios que se ofrecen son:

- * Consejería individual y grupal en el área personal, educativa y ocupacional.
- * Terapia psicológica a nivel individual.
- * Intervención en crisis.
- * Evaluación y tratamiento psiquiátrico.

“El Mochileo”

Por: Eileene Pérez Cruz, Ed.D.
 Consejera Profesional

Hace dos años tuve la grata oportunidad de compartir con los Estudiantes Orientadores de la UPR-RP. De ellos aprendí el concepto del “MOCHILEO” el cual lo he integrado en mi quehacer como consejera profesional. La mochila, según la define el diccionario de la Real Academia Española: “es la bolsa para transportar provisiones en

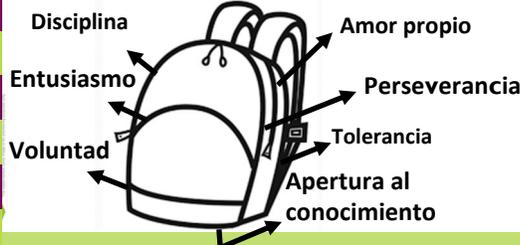
excursiones, viajes u otro tipo de desplazamientos y se lleva colgada a la espalda”. La mochila se convierte en un artefacto íntimo. Escogemos su color, tamaño, forma y diseño.

En la universidad se usa la mochila para cargar tus libros, libretas, bolígrafos, lápices, gomas de borrar, entre otros. Además en ella cargarás tus metas, aquellas por las cuales trabajarás día a día para alcanzarlas. Con tu mochila recorrerás un viaje hacia el conocimiento; lleno de experiencias, retos y sacrificios. Lo que esté

provisto en la mochila será determinante para tu éxito. Llénala de entusiasmo, perseverancia, determinación, capacidad de afrontar nuevos retos; incluye tus valores y tus destrezas.

No olvides revisar diariamente tus materiales; pero no olvides tu ruta. Que no se te olvide revisar lo esencial: tus emociones, tu autoestima y tus acciones. La universidad es un pequeño laboratorio de la vida. Disfruta este corto viaje con tu mochila llena de sueños.

Revisa la mochila de tus sueños



Actividad: Reflexiona sobre lo que cargas en tu mochila. Evalúa qué necesitas. Trabaja día a día para obtenerlo. ¡En DeCoPsΨ estamos para ayudarte!

¿Puedo controlar mis emociones?

Por: Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.

Psicóloga Clínica

¿En algún momento de tu vida, te has preguntado si realmente controlas tus emociones, o si son las emociones las que te dominan a ti? Pues la respuesta es compleja y depende de cuán conciente estás de lo que sientes, de tus sentimientos y de las destrezas que posees para lidiar con los retos y desafíos de tu diario vivir. Desde pequeños, siempre nos han hablado sobre la importancia de identificar nuestras emociones, somos expertos en recitar la diversidad de emociones del ser humano; sin embargo, no nos enseñaron cómo manejarlas adecuadamente ni cómo lidiar con las mismas para evitar que éstas nos afecten en el aspecto personal, social, cognitivo y en nuestras relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista de la psicología, las emociones juegan un rol muy importante en nuestros pensamientos y en nuestras acciones. Son agentes motivadores que nos impulsan a lograr nuestras metas, a crear nuevos proyectos, a iniciar y mantener una relación con otra persona, nos inyectan energía y motivación para continuar. Del mismo modo, pueden convertirse en un agente negativo que puede influir en la inhibición de conductas y provocar comportamientos agresivos, auto destructivos y conflictivos para lograr nuestros

proyectos y formarnos como una persona capaz de ser feliz. Las emociones se pueden controlar. Crear un balance entre lo que piensas, deseas, sientes y expresas conductualmente, requiere identificar lo que estás sintiendo, qué lo causa y trabajar con los factores cotidianos que provocan esas emociones. Conocer a ti mismo es el primer paso para lograr controlar tus emociones, reconocer y validar lo que estás sintiendo. Todos en algún momento sentimos coraje, miedo, ansiedad, tristeza, alegría... es parte

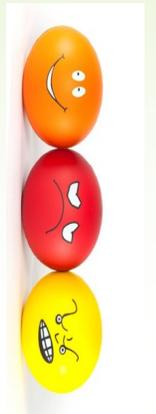
de ser humanos, pero la manera de reaccionar a cada una de estas emociones varían de una persona a otra. El segundo paso es identificar los efectos que una emoción está provocando en ti. Reflexiona sobre tu conducta y las consecuencias que estás obteniendo al actuar bajo una emoción en específico. Tercero, analiza tus pensamientos. Pregúntate: ¿existe una relación entre lo que estoy sintiendo, lo que pienso y cómo actúo? ¿Qué tipo de pensamientos vienen a mi mente? ¿Hay un patrón conductual? Por ejemplo: siempre actúas de la misma forma cuando

sientes esta emoción. Último paso, modifica. Cambia tu forma de pensar y reaccionar ante las situaciones. Haz cambios en tu rutina, en tu estilo de vida, desarrolla estrategias para canalizar tus emociones, piensa y prueba diferentes formas de actuar ante una misma emoción, elimina y/o cambia los factores que mantienen una emoción negativa. A continuación, te presento algunas estrategias que te pueden ayudar a controlar tus emociones.



“Las emociones pueden cumplir un rol positivo o negativo en nuestra conducta, depende de ti si permites que su efecto sea para tu beneficio o para limitar tu felicidad...”

*Dra. Lilliana Arbelo
Psicóloga Clínica*



Estrategias que te ayudarán a controlar tus emociones

1. Identifica señales que te indican que vas en camino a perder el control de tus emociones. Tómate 15 minutos, respira profundamente y piensa en algo positivo. Retírate del lugar si es necesario, para alejarte del factor precipitante.
2. Integra en tu rutina semanal actividades que te permitan canalizar emociones. Ejemplo: haz ejercicios, nada, haz una caminata recreativa, escribe sobre tus emociones y luego elimina el papel.
3. Realiza ejercicios de visualización positiva: piensa en una imagen placentera o una situación agradable, visualízate con éxito.
4. Mantén un pensamiento positivo (ej. lo voy a lograr, puedo hacerlo, puedo mantener el control).
5. Haz una lista de tus estresores y busca diferentes soluciones para cada uno de ellos.
6. Busca ayuda de un profesional de la conducta de ser necesario.



Resiliencia en tiempos de crisis

Por: *Milagros Ramos, MRC, LRC*
Consejera

Desde el pasado mes de septiembre nos ha tocado vivir una gran crisis en nuestro país que nos ha cambiado la vida a todos. Como consecuencia del huracán María unos han perdido su casa y sus pertenencias. Otros han perdido su trabajo. Varios perdieron la vida. Muchos se han ido del país o lo están considerando. Pero a todos, de momento y de un solo golpe la vida se nos transformó. María nos obligó a hacer una pausa, a detenernos en el tiempo y darle un giro de 360 grados a todo lo que hasta ahora era conocido y considerábamos seguro y permanente. Se trastocó nuestro estilo de vida, nuestras rutinas, apegos, costumbres y agendas de manera insospechada y sorprendente.

Todos perdimos el control sobre lo cotidiano, la comunicación con amigos y familiares, el acceso al dinero y el acceso a servicios tan básicos como agua, comida y energía eléctrica. De un día para otro quedamos atrapados en la incertidumbre, la desesperación, la impotencia y el dolor. Nos enfrentamos a un fenómeno atmosférico sin precedentes, que nos embistió despiadadamente y nos mostró la vulnerabilidad del ser humano tal cual es.

Sin embargo, si nos enfocamos en las lecciones que hemos aprendido y en lo que hemos ganado podemos transformar la adversidad que enfrentamos en una gran oportunidad para

crecer como individuos y como colectivo. Pues, María nos retó y nos brindó la oportunidad de reconstruir y reconstruirnos. Nos obligó a adaptarnos y a ser más flexibles. A no depender de nada ni de nadie, a salir juntos a recoger los pedazos y a ser creativos con lo que antes desechábamos. Pero, más que nada, nos ha obligado a entender que ante la adversidad todos somos iguales y a mirar al ser humano y a la vida desde la perspectiva de la fragilidad y lo impermanente.

Descubrimos destrezas y capacidades que nunca sospechamos que teníamos. Nos percatamos de la cercanía del otro sin el celular, el internet, ni los mensajes de texto. Descubrimos que a pesar del calor extenuante, las largas filas y la ausencia de la comodidad que nos ofrece la tecnología moderna podemos sobrevivir. Supimos el valor de aquellos y aquello que teníamos muy cerca y pasábamos por alto. Nos reencontramos con conocidos y nos encontramos con desconocidos. Confrontamos nuestros temores, frustraciones e inseguridades. Reconocimos el valor del silencio y la soberanía de la naturaleza. Pero, más que nada nos encontramos con nosotros mismos. Con nuestra humanidad revestida no solo de debilidades sino también, de grandes fortalezas.

Aprendimos que tenemos la capacidad de recuperarnos y continuar la carrera hacia la meta. Que somos capaces de

empezar de cero hacia el infinito si así nos lo proponemos. Que la sensibilidad, la paciencia, la tolerancia y la solidaridad nos hacen más humanos. Que lo material es importante pero no es lo más valioso. Aprendimos a ser agradecidos y a reconocer los sacrificios de las generaciones que nos precedieron y que no tuvieron lo que hoy disfrutamos. Que solo podemos controlar las decisiones que tomamos y la actitud con que nos enfrentamos a los retos que la vida nos impone.

De eso se trata la resiliencia. Sí, de eso se trata. De enfrentar la adversidad con valentía, tenacidad, optimismo, dignidad y fortaleza. De entender que lo único permanente es el cambio. De recoger los pedazos y reconstruir un camino mejor cimentado y con mayor esperanza. De creer en nuestra inquebrantable capacidad para superarnos y echar pa'lante.

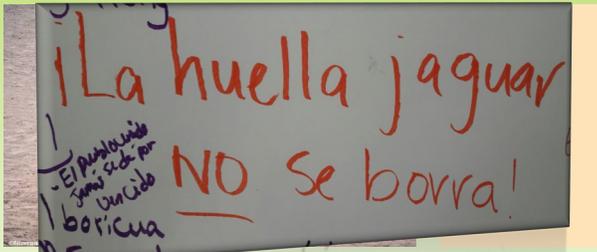
Los Jaguares estamos de regreso y estamos dando cátedra de resiliencia. Hemos retomado lo que quedó inconcluso aun sabiendo que todo y todos hemos cambiado, pero con la certeza de que seremos mejores. No nos damos por vencidos. Recogimos, limpiamos, nos sacudimos y empezamos de nuevo. Ahora tenemos otra mirada dirigida hacia los ajustes que requiere el momento histórico que nos ha tocado vivir y dando pasos firmes para alcanzar nuestros sueños. Esa resiliencia fue plasmada el 23 y 24 de octubre de 2017, en los muros de expresión que nos dieron la



**“Los Jaguares
estamos de regreso
y estamos dando
cátedra de
resiliencia”**

Prof. Milagros Ramos
Consejera

Resiliencia (continuación)



bienvenida cuando retomamos nuestro territorio para reverdecer junto a él con mayor fuerza. El regreso trajo muchos gritos huracanados más fuertes que María. Pero, entre los muchos gritos que se escribieron ese día en los muros

hubo uno que me impactó de manera muy significativa, **“La huella jaguar no se borra.”**

(Mensajes y dibujo realizados por estudiantes y personal de UPRCA en la actividad: Tu muro de expresión.)

El impacto post María en la cotidianidad

Por: Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.
Psicóloga Clínica

El huracán María ha tenido un gran impacto en nuestro diario vivir que se ha reflejado tanto en el aspecto físico, psicológico, social y emocional. Nuestra rutina diaria y estabilidad socio emocional se ha visto transformada por las carencias físicas y por la falta de accesibilidad a

recursos que pensábamos que en estos tiempos jamás iban a faltar. El acceso a tener alimentos básicos, a la ATH, a la internet, la falta de luz y agua... entre otros.

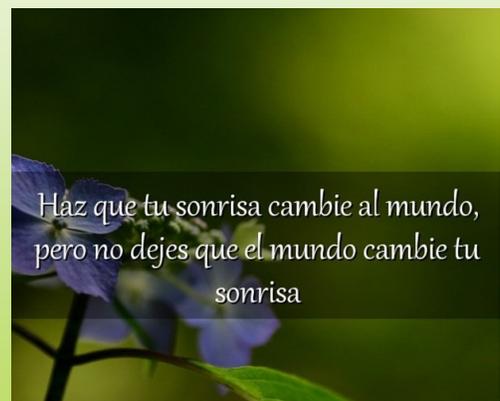
Vivenciar las consecuencias de este evento atmosférico, nos puede llevar a experimentar síntomas que pueden interferir en nuestro estado de salud mental, tales como: aumento en el nivel de ansiedad,

insomnio, retraimiento, confusión, irritabilidad, pobre concentración, poca tolerancia, entre otros. Estos síntomas deben ser atendidos y canalizados adecuadamente para evitar que interfieran en nuestras metas, relaciones interpersonales y en los estudios. Reconocer y aceptar que lo que sentimos es parte del proceso de ajuste en que nos encontramos, nos ayudará a superar las dificultades y a retomar nuestra vida como antes.

¿Qué puedo hacer?

Como parte del proceso de adaptación, te sugerimos lo siguiente:

- Practica actividades de relajación y canalización de emociones.
- Expresa lo que sientes. Dialoga con tu familia o amigos sobre las emociones que este evento les provoca. Intenta buscar actividades distractoras.
- Esfuérate para retomar tus actividades y responsabilidades lo antes posible.
- Re estructura tus horarios para estudiar.
- Sé solidario y ayuda a otros. La satisfacción que se obtiene al ser apoyo para otros y sentirnos útiles, nos permite lidiar con nuestras propias necesidades.
- Solicita servicios en DeCoPs.



Actividad: Tu muro de expresión

Por: Milagros Ramos, MRC, LRC

Consejera

Los días 23 y 24 de octubre de 2017 el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos dio la bienvenida a la comunidad universitaria luego del huracán María, a través de la actividad “Tu muro de expresión.” Pretendíamos brindar un espacio donde todos pudiéramos tener un momento de serenidad y contemplación a través de pensamientos reflexivos y expresar mensajes de apoyo, solidaridad y motivación que nos ayudaran a enfrentar los nuevos retos que nos esperaban. Durante esos dos días estudiantes, profesores, personal administrativo y de recursos físicos nos detuvimos a reflexionar y a escribir mensajes que reflejaban esperanza, deseos de lograr metas, concluir proyectos y retomar aquello que la naturaleza nos obligó a poner en pausa.

Los muros hablaron más allá del recinto donde fueron enclavados. Los Jaguares expresamos a pesar de la devastación, la incomodidad y los cambios abruptos e inesperados que trajo María que estamos en pie y de regreso para terminar lo que habíamos comenzado. Pero, los muros no solo hablaron durante esos dos días. Estos continúan hablando.

Se expresan a través del quehacer universitario que no se detiene. Hablan a través de la creatividad imparables de profesores y estudiantes que han convertido distintos espacios en nuevas aulas y han aceptado el reto de transformar los procesos de enseñanza aprendizaje. Se pronuncian mediante el trabajo arduo y continuo de los empleados que con compromiso y entrega ofrecen apoyo a la academia. Se manifiestan a través de los grupos y organizaciones que diariamente acuden con una sonrisa a calmar el hambre y a aplacar la sed sin pedir nada a cambio. Se comunican mediante la disciplina férrea de los atletas que siguen esforzándose con el objetivo de ganar el anhelado premio. Los escuchamos a través de las notas esperanzadoras de nuestro coro que todos los días al terminar la dura pero fructífera jornada nos despide cantando. Los muros no se han callado. Definitivamente estos nos siguen hablando.

DeCoPsy

¡Si puedes soñarlo puedes hacerlo!

Porque nadie tiene tanta necesidad de una SONRISA, como aquel que no sabe SONREIR a los demás

Exprésate...

Juntos nos levantamos ¡Arriba boncos!

¡Somos el futuro!

¡Dios te ama!

¡No temas! ¡Solo!

¡Llega la hora del cambio!

¡Siempre para adelante!

Maria de los Angeles mi amor pero NO ME HAYAS... Voy a mi VIDA

¡Arriba!!

¡Dios os ama hoy y así se logra el cambio nos levantemos

Somos un Rebelde cuando ¡Amigos! ¡Amigos! Nos vamos a luchar.

¡Hechen Pa Mate!

EL ÉXITO en la vida no se mide por lo que logras, sino por los obstáculos que SUPERAS

VALIENTE no es la persona que no tiene miedo sino la que a pesar de sentir miedo sigue A DELANTE

Fortalécete de tu pasado y lucha por tu futuro. ¡NO TE QUITES!

o o o
¡Jaguars siempre!
¡Maria nos arrebató todo, menos la esperanza!

Tweet here

A "MAL" TIEMPO, BUENA CARA 😊

¡Tus logros son los que más importan!

¡Enfócate en tus metas!

En la vida habrá fracasos pero tarde o temprano Saldrá el SOL. OSEM

Quizás aún no llegas a tu meta PERO... ¡HOY estoy más cerca de lo que estás ayer OSEM!

¡Puedo ser GRATIS SE TROPEA!

A veces la mejor forma de resolver tus problemas es ayudado a alguien más!

#Unidad



JAGUARES

Tu muro de expresión

Los jaguares se expresan!!!

23 y 24 octubre de 2017

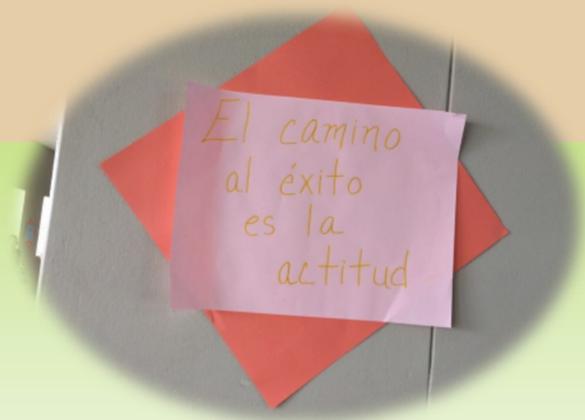
¡Un espacio para ti!

Queda prohibido llorar sin aprender,
 levantarte un día sin saber qué hacer,
 tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
 no luchar por lo que quíeres,

abandonarlo todo por miedo, no convertir en realidad tus sueños.

Pablo Neruda



Sopa de letras

A	I	C	N	A	R	E	V	E	S	R	E	P
A	D	A	P	T	A	C	I	O	N	Z	X	A
B	O	L	S	E	R	P	L	V	S	U	T	R
N	G	T	O	S	A	I	O	Y	O	P	A	O
O	A	D	I	G	D	E	N	O	R	E	I	L
I	P	E	R	A	R	X	Y	E	T	B	C	Z
C	D	X	R	D	H	O	S	N	O	L	N	A
A	P	I	S	E	P	E	S	U	A	S	E	D
R	O	T	D	A	P	O	T	L	D	U	L	A
E	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	I	P
P	E	R	G	X	D	I	D	O	P	U	S	C
U	Q	A	E	I	O	X	T	A	S	S	E	Y
S	A	Z	N	A	R	E	P	S	E	X	R	J

“Ejercitar tu mente te ayuda a enfocarte y dirigir tus pensamientos hacia un objetivo positivo”.

Dra. Lilliana Arbelo

- LOGROS
- RESILIENCIA
- ESPERANZA
- ÉXITO
- SUPERACIÓN
- PERSEVERANCIA
- TOLERANCIA
- SOLIDARIO
- APOYO
- ADAPTACIÓN



DeCoPsψ

Casita E-104

Horario:

lunes a viernes de 8:00am a 4:30pm

martes:

Horario extendido de 5:00pm a 8:45pm

Teléfono: 787-257-0000

Ext. 4001/4482

Web: <http://tinyurl.com/DECOPSYUPRCA>

UPR CAROLINA

**Departamento de Consejería y
Servicios Psicológicos
acreditado por:
International Association of
Counseling Services (IACS)**

Personal de DeCoPsψ

Dr. Antonio Vidal Pizá, Director

Dra. Lilliana Arbelo Arbelo, Psicóloga

Dra. Eileene Pérez Cruz, Consejera

Profa. Milagros Ramos, Consejera

Dra. Beatriz Ramírez, Psiquiatra

Prof. Jonathan Mercado, Psicólogo Interno

Profa. Jelitza Soto, Psicóloga Interna

Sra. Carmen Pastrana, Asistente Administrativo IV

Producto Intelectual creación y diseño por:

Dra. Lilliana Arbelo Arbelo

Psicóloga Clínica

Noviembre, 2017

Título de boletín por: Sra. Carmen M. Pastrana