



Núm. 185
01-15-2020

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

La Vida Continúa

Duermo tranquilamente y de repente mi cama se estremece de forma violenta, seguido de un ruido nunca antes escuchado. Tardo unos segundos en percatarme que no es un sueño y que lo que estoy experimentando es el embate de un temblor de tierra de grandes proporciones. **¿Qué hice? Me levanté, corrí, me tiré al suelo, me paralicé o por el contrario seguí durmiendo tranquilo, porque total...ya eso pasará.**

Estas son algunas de las expresiones que escuché de familiares y amigos luego del terremoto el pasado 7 de enero. Y es que el ser humano reacciona diferente ante un mismo evento, de acuerdo a factores como características de personalidad y a sus experiencias pasadas.

Lo cierto es que un temblor no es algo que podamos predecir, por lo cual a la mayoría de las personas le genera un gran nivel de estrés, ya que se trata de un evento que no podemos controlar. Este estrés nos enciende el botón de alarma y nos prepara para huir o en su defecto paralizarnos. Entonces, **¿Qué aprendimos?, ¿Qué haríamos diferente?** Si bien, no controlamos el evento, si podemos controlar como reaccionamos a él.

Aunque puede ser difícil, sobre todo si estuvimos expuestos directamente o a través de familiares cercanos, hay que aceptar que la vida continúa. El ser humano se adapta, cambia y se mueve a través de sus circunstancias. La inmovilidad no debe ser una opción, pues solo no se mueve lo que está muerto.

Te invito a moverte, y a controlar cómo reaccionar ante un evento que llega sin avisar. Se trata de retomar nuestras actividades diarias, de conservar la calma, pero al mismo tiempo mantener nuestro botón del estrés activado, no sobre activado, de manera que podamos estar preparados.

Algunas estrategias que te pueden ayudar son:

- ✓ Comienza a pensar que ésto es pasajero.
- ✓ Procura mantenerte ocupado/a. Distraerte.
- ✓ Come bien, ejercítate, practica yoga, meditación.
- ✓ Rodéate de amigos y familiares. Habla y comparte tu experiencia.
- ✓ Involúcrate en actividades para ayudar a otros.
- ✓ Ten lista tu mochila salva vidas.

Luego de un evento aterrador, para algunas personas esto puede resultar difícil. Pueden comenzar a **tener ansiedad constante, pesadillas y pensamientos recurrentes relacionados con el evento, actitud hipervigilante, dificultad para dormir y para concentrarse y otros síntomas que interfieren con áreas importantes de la vida cotidiana.**

Si estos síntomas persisten por más de un mes, podrías estar experimentando el Síndrome de Estrés Post Traumático. Este ocurre luego de estar expuesto a un evento en el que sentimos en riesgo o en amenaza nuestra seguridad e integridad física y mental y podrías requerir la intervención de un profesional de salud mental.

En el RCM, cuentas con el CECSI, los Consejeros Profesionales y Psicólogos en tu escuela, Servicios Médicos Estudiantiles y fuera de horas laborables, puedes comunicarte con la **línea PAS al 1-800-981-0023**

Por último, dale tiempo al tiempo, poco a poco irás mejorando. Mientras, no sientas vergüenza y busca la ayuda para recuperar tu estabilidad y bienestar.

Blanca E. Amorós Rivera, Ed.D, CPL

Decana Asociada de Estudiantes

Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI

Decanato de Estudiantes

2do piso, Ofic. 205 Escuela de Profesiones de Salud (787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212

