



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 186  
02-03-2020

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Lo sentiste

Desde el pasado martes, 7 de enero a las 4:24 de la madrugada, en la cual sentimos la terrible experiencia del terremoto, nuestra vida no ha vuelto a ser igual. Desde entonces, la réplica del fenómeno nos ha hecho difícil volver a la normalidad. Sin lugar a duda el evento nos ha marcado. Hemos revivido los recuerdos del huracán María y hemos cambiado nuestra manera de ver las cosas, al sentirnos tan vulnerables. En esta ocasión, el país no se paralizó por completo como en aquel fenómeno del 2017, pero la preocupación sigue latente, mientras continúen los temblores.

La cotidianidad en nuestros lugares de trabajo, en las filas del supermercado y en la universidad es escuchar preguntas y frases como: ¿tembló?, ¿se movió?, ¿lo sentiste?, ¿de cuánto fue?, "esto no para", "es uno detrás de otro", "está temblando" y "mira no quiero pasar por otro temblor". La salud física y emocional se ha afectado en mayor o menor grado. Pensamos en las personas que lo han perdido todo, al mismo tiempo que ante la adversidad hemos aprendido que somos resilientes y que si nos unimos más como pueblo, tenemos la capacidad de recuperarnos y de proyectarnos hacia el futuro.

A tres semanas de haber retomado nuestras actividades diarias de estudio y trabajo, es menester preguntarnos, ¿Cómo se ha afectado la salud emocional? El miedo, coraje, frustración, pánico, estrés, incertidumbre, confusión, tristeza y angustia pueden ser algunas de las emociones que todavía nos acompañan. Estas emociones podrían ser las mismas que experimentamos cuando de la misma forma que tiembla la tierra, se sacuden otros aspectos en nuestra vida, como nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra salud, entre otros. Entonces, es importante identificar los recursos internos que poseemos para recuperar la estabilidad y activarlos.

**La pregunta es, ¿qué puedo hacer para sentirme mejor y recuperar mi concentración en los estudios, y en mi trabajo?**

Toma varios minutos cada mañana para meditar, dale a tu mente la oportunidad de tomar descansos. También puedes tomar periodos de meditación mientras estudias o antes de dormir. Escucha tu respiración y enfócate en alguna parte de tu cuerpo. Habla con alguien de como te sientes y verás que no estás solo. Antes de dormir agradece todo lo bueno y en la noche piensa en un resumen de lo que has logrado y disfrutado durante el día. Siente como esas emociones positivas: alegría, admiración, buen humor, cariño, optimismo, empatía, esperanza, gratitud, inspiración, paciencia, satisfacción, serenidad, solidaridad y tranquilidad invaden tu cuerpo. Has descubierto muchas fortalezas y has crecido en este proceso. Esfuérate en mantener una perspectiva positiva.



**Un solo pensamiento positivo  
en la mañana puede cambiar  
todo tu día.**

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI  
Decanato de Estudiantes  
Temporariamente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso Oficina. 205  
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216