



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGIA

Núm. 64
09-01-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Dominando el estrés durante las emergencias

Muchos de nosotros experimentamos estrés ante el reciente paso de la tormenta Irene en nuestra isla. La preparación ante este fenómeno atmosférico y el correr y correr vivido, a muchos nos pudo haber producido estrés. Pero, ¿cuántos de nosotros realizamos a toda prisa los últimos preparativos? Muchos salimos corriendo del trabajo aquel día para recoger a los niños, dejamos el trabajo incompleto en la oficina, estuvimos en taponamientos interminables, en largas filas en los supermercados y gasolineras, veíamos la escasez de artículos de primera necesidad, teníamos prisa por abastecernos de agua, cargamos los equipos electrónicos y removimos aquellos artículos sueltos en el patio . . .

Con el paso de la tormenta Irene nos desvelamos aquella madrugada al sentir las fuertes ráfagas del viento y las lluvias. ¿Estuviste sin luz ni agua, se te calentaron los jugos y refrescos, los niños estaban nerviosos, el radio no funcionaba, no encontrabas la linterna o las velas? La realidad estaba fuera de nuestro control y desconocíamos cuanto más nos estaría afectando esta tormenta.

Por otra parte, las constantes noticias de la prensa por radio y televisión acerca de la intensidad, el posible punto de impacto y luego las imágenes de los derrumbes, deslizamientos e inundaciones también incrementaron los niveles de estrés. Este evento a su vez nos produjo algunos de los siguientes síntomas: dolores de cabeza, enojo, nerviosismo, insomnio y malestar estomacal entre otros. A pesar que ya este fenómeno pasó, aún continuamos experimentando dichos efectos.

No siempre es posible evitar el estrés y más aún cuanto está asociado a los diversos fenómenos atmosféricos ante los cuales no tenemos control.

Estamos aún en la temporada de huracanes, pero ... ¿Cómo enfrentar en un futuro el estrés? Si estas ante una emergencia puedes poner en práctica algunas de estas técnicas para aliviar tu estrés:

- Toma las cosas con calma ante estos eventos.
- Organiza todo aquello que necesites antes de la emergencia. Sentirte preparado te dará tranquilidad.
- Enfrenta el estrés cuando aparece. Respira profundamente, toma el control.
- Habla con alguien y permite un tiempo para calmarte.
- Aprende a aceptar y mantén una aptitud positiva ante lo inesperado, pronto pasará.
- Practica técnicas de relajación y meditación.
- Aliméntate sanamente y duerme bien.
- Almacena pensamientos positivos.
- Se honesto (a) hacia lo que puedes controlar y lo que "no".

El estrés es parte de nuestra vida; por eso es necesario evaluar cada situación y considerar las posibles alternativas para su manejo. No olvides que todos experimentamos estrés. Combate el estrés con tus propias herramientas y si sientes simplemente que no puedes manejar el estrés en tu vida, considera buscar ayuda profesional.

"Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes". - Khalil Gibran

Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216