

Volumen 8

Mes: octubre (2017)

# AGM

UNIVERSIDAD  
ANA G. MÉNDEZ  
SISTEMA UNIVERSITARIO  
ANA G. MÉNDEZ

Online

BOLETÍN VIRTUAL DE AUTOAYUDA

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

# Reflejate

## La empatía ante la adversidad

“Después de la tempestad, siempre viene la calma” es un refrán o dicho popular que anima al ser humano a ser optimista ante las circunstancias adversas que se presentan en la vida cotidiana y que están fuera de nuestro control. Sin embargo, debemos considerar que cada ser humano puede expresar o sentir emociones basadas en su sistema de creencias, su formación personal y otras experiencias de vida que le permitieron fortalecer o no su carácter. O sea, cada ser humano percibe su mundo o realidad de vida de maneras distintas. Por ese motivo, te invito a desarrollar la habilidad de ser

consciente, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de otros. Además de ser capaz de comprender lo que puede estar pasando o sintiendo un individuo que acaba de sufrir por una pérdida familiar o material ante el paso de un sistema atmosférico, como lo han experimentado muchos durante las pasadas semanas. Te recomiendo tomar una pausa ahora y reflexionar en unos minutos en la manera que puedas aportar para promover la salud mental de aquellos que han sido afectados. Considera las cosas desde otro punto de vista, comprendiendo los sentimientos

que afectan en la toma de decisiones a aquellos individuos que se intentan levantar entre una comunidad que se ha visto afectada por los estragos del Huracán María. ¡Asume una posición en pro del bienestar de los más afectados! Es un llamado de solidaridad y sensibilidad ante el dolor ajeno.

#puertoricodespuesdemaria  
#puertoricoserrecupera  
#contamoscontigo



## Resiliencia

Un término muy utilizado en la psicología. La resiliencia se define como la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas ante eventos inesperados.



En otras palabras, podemos decir que se construye desde la fortaleza del ser humano. Sin embargo, depende de la fuerza interior del individuo. Existen diversas formas en el que las personas reaccionan ante una misma circunstancia traumática. Por ese motivo, debemos estar

alertas y no juzgar la manera en que cada individuo intenta adaptarse o recuperarse después de un evento inesperado. Para ser explícitos, nuestra comunidad está compuesta por individuos; “Grupo A”, que son aquellas personas que sucumben ante las desdichas y pueden presentar trastornos emocionales que lo puede llevar a la infelicidad. Por otra parte, existen los individuos; “Grupo B” que son aquellos que se desarrollan con éxito a pesar del sufrimiento. Los individuos del “Grupo B”, son los que poseen la capacidad de resistir, resurgir, recuperarse, avanzar, reanimarse, adaptarse, perseguir el sentido o el propósito de la vida, como lo vemos en la Resiliencia.

Visualizar un futuro mejor, no se

les hace fácil a muchos individuos. Sin embargo, con el apoyo de sus familiares, de la comunidad, de grupos de apoyo o de los profesionales de la conducta, pueden identificar sus necesidades y volver a recuperarse a pesar de las circunstancias.



Por eso, te invito a que hables, identifies y apoyes a aquellos que han olvidado el potencial que tienen de seguir adelante a pesar de las circunstancias.



Para comentarios o información sobre algún tema de interés, escribe a: [calidaddevida-uv@suagm.edu](mailto:calidaddevida-uv@suagm.edu)

Preparado por: Grisel M. Vega Agosto, CPL  
Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil  
[calidaddevida-uv@suagm.edu](mailto:calidaddevida-uv@suagm.edu)  
Tel. (787) 288-1118, ext. 5683

Creando, transformando e innovando.