



# Superemos la Crisis



## EN TIEMPO DE CRISIS

No te enfoques en problemas,  
búscale la solución  
no te quedes ahí callado  
pensando que ayer fue mejor,  
sal mi hermano del pasado  
y enfrenta la situación.

No des lo que tú no tienes,  
no te endeudes por placer,  
pues consolida tus deudas  
para que no tengas estrés.

Con lamento ni quebranto,  
resuelves la situación,  
métele mano a la obra,  
planificando mejor.

Prepara un buen  
presupuesto,  
de acuerdo a la situación,  
“ah” y no compres por  
impulso,

Porque te puede afectar,  
la comida de tus hijos,  
no se la puedes quitar.

Si te unes a tu hermano  
y compartes de tu pan,  
poco a poco vas a ver,  
que sembrar es cosechar,  
pues dando de lo que tienes  
ayudas a los demás  
y así podemos tener,  
un Puerto Rico ideal.

Una Colaboración de:  
**Carmen Acevedo Barreto**  
*Coordinadora de PAE y*  
*Directora Auxiliar de*  
*Recursos Humanos*  
**ADMINISTRACIÓN DE**  
**SISTEMAS DE RETIRO**

En una encuesta realizada por la **Asociación Americana de Psicología** se identificó al **dinero** y el **trabajo** como dos de las mayores fuentes de estrés en casi el 75 por ciento de las personas en los Estados Unidos. Esto, sumado a los medios publicitarios declarando la amenaza de una recesión económica, en muchas personas empiezan a generar temor acerca de las maneras en cómo se puede manejar cualquier dificultad financiera adicional.

La **Asociación Americana de Psicología** ofrece las siguientes recomendaciones que le pueden ayudar a manejar su estrés relacionado con el dinero y la economía:

- ★ **Tome una pausa pero no entre en pánico.** Hay muchas historias negativas sobre el estado de la economía en los periódicos y en la televisión. Por eso, ponga atención a lo que pasa alrededor de usted, pero evite caer en la negatividad del sensacionalismo. Evite la tendencia a reaccionar exageradamente o a caer en la pasividad. Mantenga la calma y la concentración.
- ★ **Identifique los factores que le generan estrés relacionados con las finanzas y haga un plan.** Evalúe su situación financiera y las causas de su estrés. Tome apuntes sobre las diferentes formas en que usted y su familia pueden reducir los gastos o manejar sus finanzas con más eficiencia. Comprométase a llevar un plan específico y a revisarlo frecuentemente.
- ★ **Identifique las maneras como maneja el estrés relacionado con el dinero.** Durante los tiempos difíciles de la economía, mucha gente es más propensa a tratar de aliviar el estrés con ayuda de actividades nocivas, como fumar, beber alcohol, apostar dinero o comer en gran cantidad. La tensión puede también conllevar a un mayor número de conflictos y argumentos entre las parejas. Esté alerta a estos comportamientos. Si estos le están causando problemas y antes de que empeoren, considere buscar ayuda de un psicólogo.
- ★ **Cambie estos tiempos de desafíos por oportunidades de crecimiento y cambio real.** Tiempos como estos, a pesar de ser difíciles, pueden ofrecer oportunidades para evaluar su situación actual y hacer cambios oportunos. Piense en las maneras como estos retos económicos pueden motivarlo a encontrar formas saludables para sobrellevar el estrés. Experimente salir a caminar. Esta es una manera barata de hacer buen ejercicio. Cenar en casa con su familia no solo le puede ahorrar dinero, sino también ayudar a acercarla y unirla. Considere aprender una nueva habilidad. Tomar un curso patrocinado por su patrono o buscar recursos de bajo costo en su comunidad, puede conducirle a conseguir un mejor trabajo. La clave es usar este tiempo para ser creativo e intentar nuevas estrategias para manejar su vida.
- ★ **Pida apoyo profesional.** Servicios de asesoría de crédito y de planificación financiera están disponibles para ayudarle a tomar control de su situación económica. Si continua sintiéndose agobiado por el estrés, considere hablar con un psicólogo quien lo puede ayudar a tratar sus emociones relacionadas con sus preocupaciones financieras, manejar el estrés y cambiar los comportamientos nocivos.

Basado en un artículo de [www.centrodeapoyoapa.org](http://www.centrodeapoyoapa.org)

**Llámanos, queremos servirte...**

**Hato Rey · (787) 753-9515 · Bayamón · (787) 995-2700 · Caguas · (787) 704-0705 · Ponce 709-4130**