
¿Te estresa el sonido de la alerta sísmica? Aprende cómo controlarte

Cuando se activa la alerta sísmica, aunque se trate de un simulacro, algunas personas pueden presentar reacciones como miedo o angustia. Conoce sus causas y cómo combatir este estrés.



Autor
Centro Nacional de Prevención de Desastres

Fecha de publicación
11 de febrero de 2020

Segundo a segundo, nuestro organismo recibe muchísima información a través de los sentidos, sin embargo, la gran mayoría pasa desapercibida o se olvida en poco tiempo ya que no resulta relevante. Cuando sucede algo que nos provoca una fuerte carga emocional, sea gratificante o desagradable, toda la información recibida se fija en nuestra memoria aun cuando no tenga relación directa con el evento crítico. Es como si todos los estímulos recibidos poco antes, durante o después del suceso, fueran una

sola cosa y el cerebro los almacena en bloque. Por ello, cualquier situación que evoque el recuerdo de alguno de los elementos de ese bloque, provocará el recuerdo del suceso impactante, así como las emociones y sensaciones asociadas a esa situación vivida. Un ejemplo claro es cuando un determinado aroma puede evocar recuerdos de antaño que parecían olvidados o una pieza musical revive una determinada situación. Por desgracia, sucede lo mismo con los eventos desagradables, como es el caso del impacto destructivo de los sismos o de cualquier otro fenómeno perturbador.

Cuando suena la alerta sísmica, no es el sonido el que asusta, sino el recuerdo de las consecuencias negativas de los sismos que se han vivido. Así que no importa tanto el sonido que tenga la alerta sísmica, aunque fuese tu canción favorita despertaría las mismas emociones. Y esto se debe a la asociación mental que establece la experiencia entre el sonido y las posibles consecuencias de los sismos.

Para reducir los efectos de este estrés sigue las siguientes recomendaciones:

- Piensa en la alerta sísmica como **un sonido de vida, como una oportunidad de poner en práctica acciones para salvar tu vida y la de tu familia.**
- Aprende y practica técnicas de relajación a través de la respiración. Una buena oxigenación permite analizar los sucesos y tomar mejores decisiones.
- El miedo no desaparecerá por completo, eso es positivo ya que el miedo ayuda a actuar rápida y oportunamente.
- Si el temor que experimentas es sumamente intenso y te paraliza, acude con los especialistas para recibir apoyo psicológico.
- Para profundizar más sobre este tema, consulta Ciencia UNAM

No olvides que nuestro país se encuentra en una de las zonas sísmicas más activas del mundo y contar con un sistema de alertamiento es una de las mejores formas para prevenir y reducir riesgos. Escuchar la alerta sísmica es **un aviso que busca preservar la vida y aumentar tu seguridad.**

Para saber más sobre cómo funciona el sistema de Alerta Sísmica Mexicano (SASMEX) da click aquí.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir