



Guía de **PRIMEROS AUXILIOS** para crisis

DRA. PATRICIA GRANIZO

LO ÚNICO CONSTANTE E IMPARABLE EN LA VIDA SON LOS CAMBIOS

A lo largo de nuestra existencia vamos a pasar por diferentes etapas de cambios más o menos importantes que van a implicar una renuncia o una pérdida. Las personas que afrontan una situación de cambio, pueden reaccionar de forma positiva, neutral o negativa.

Las crisis emocionales que nos ocasionan los cambios drásticos y no esperados se acompañan de grandes turbulencias causadas por la ola de dolor, tristeza, desasosiego, rabia, miedo.... Pero hay algunas crisis que se convierten en crónicas. Esas situaciones de cambios difíciles que se nos presentaron y **nos resistimos** a asumirlas y aceptarlas, que hizo que nos quedáramos bloqueados, estancados en viejos paradigmas, atados a emociones negativas, viviendo vidas que no queremos, vidas a las que no encontramos sentido, sin plenitud y

poniendo “mucho ruido” en nuestra cabeza para no oír a aquello que nuestro corazón anhela y hacer la vida más soportable. Ruido que calla la voz de tu **ser** para aplazar la toma de decisiones sobre lo que mas te favorece y elegirte a ti primero.

***Y tú, ¿cómo “surfeas”
la ola del cambio?***



¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE ALGUNOS SALGAMOS FORTALECIDOS O DEBILITADOS DE ESAS CRISIS EMOCIONALES?

La actitud interna con la cual las enfrentamos es lo que marca la diferencia. Tener suficiente **autoconfianza** en tus **recursos** ayuda a poder enfrentar la nueva situación sin sufrir los efectos adversos del estrés. Y tener desarrollada la **autoeficacia** ayuda a interpretar como retos motivadores, más que como situaciones de cambio incontrolables o amenazantes.

Es aquí donde se presenta la oportunidad y necesidad de realizar un importante esfuerzo de **aprendizaje y adaptación**. Si eliges trabajar en las **arraigadas creencias, en los supuestos y en los filtros** a través de los cuales vemos el mundo, entonces podrás superar la situación cambiando aquello que te sea menos saludable.

Te ofrezco este kit de urgencias con el deseo que te ayude a amortiguar momentáneamente, y hasta que busques ayuda, el impacto emocional que estés pasando llámese divorcio,

despido, enfermedad, etc. Postergar la búsqueda de ayuda profesional alarga y cronifica tu estado de crisis y lleva a enfermarte físicamente. La enfermedad tiene un trasfondo: al escuchar a las personas en la consulta médica se puede ver que detrás del síntoma físico existen emociones de sufrimiento de diferentes intensidades proporcionales a los conflictos personales. Siento que el espacio físico de la consulta médica se queda pequeño para acoger al paciente y su mundo interior. Este kit tiene como objetivos también: invitar a la reflexión, a examinar las dolencias físicas desde otra mirada más completa y profunda, a ver la necesidad de completar el tratamiento farmacológico con terapia para las emociones, a darte cuenta de los cambios profundos que necesitas hacer para liderar tu vida y vivir con plenitud. Solo puedes cambiar lo que está en tus manos y esa es la **actitud** que necesitas elegir para **enfrentar** aquello que no te permite volar y tener una **vida feliz** suceda lo que suceda.



El kit esta dividido en 7 apartados.
Empieza por el que quieras hasta completarlos todos.

SENTIRTERAPIA

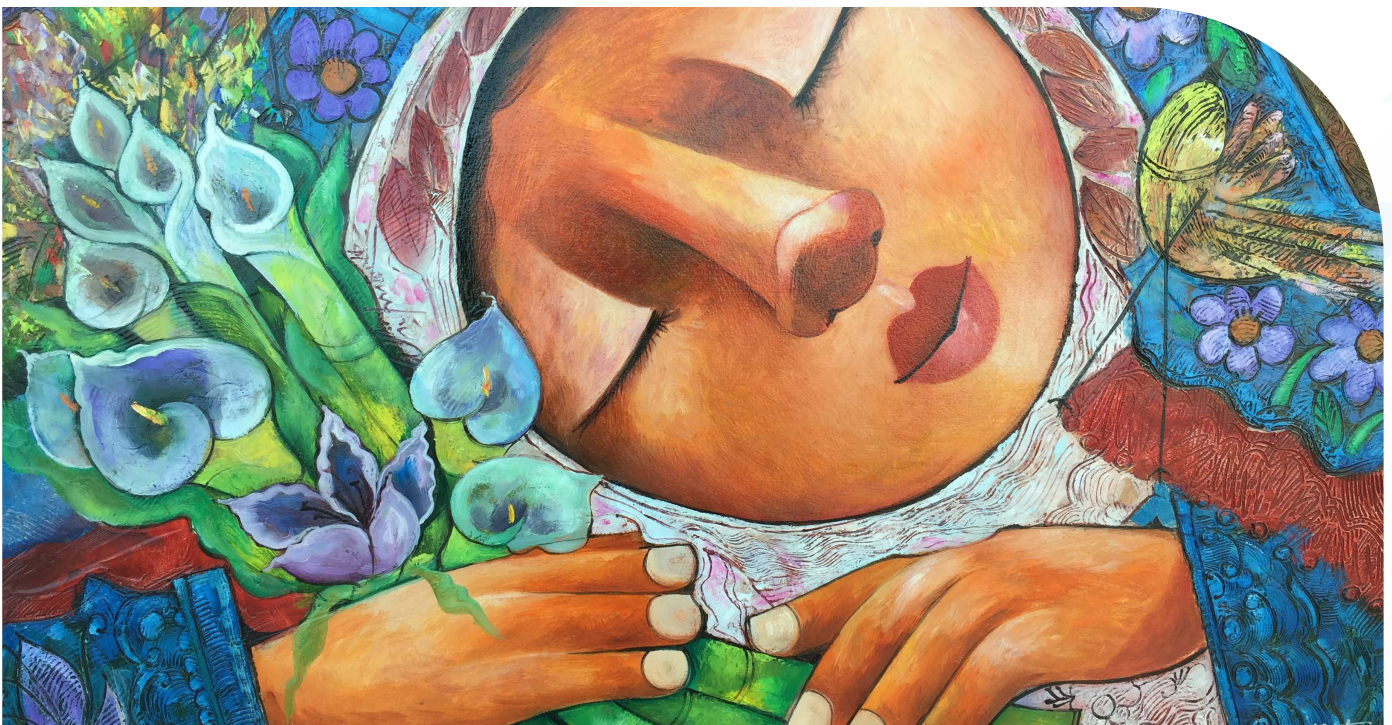
1

Vivimos con anestesia emocional, en la negación, restándole importancia o resistiéndonos a ser vulnerables. Y precisamente en la **vulnerabilidad**, está tu fuerza y es un signo de fortaleza interior aceptar que nos afectan las cosas de manera profunda, que no podemos con todo y que tenemos miedo.

Déjate sentir las emociones de dolor, tristeza, rabia, miedo.... No las reprimas ni las rechaces, no las juzgues, no luches, simplemente acéptalas. ¿En qué parte de tu cuerpo las sientes? Piensa que el cuerpo integra y ayuda a gestionar las emociones.

Aprovecha y dale **voz** a lo que estás sintiendo o escríbelo y luego léelo en **voz** alta. Esto ayuda a hacer **catarsis**, a conectar con tu corazón y a abrir un camino para aprender y actuar en consecuencia. Si reprimes o evitas sentir eso que duele, se convierte en un peso muerto en tu vida. Si lo expresas te ayudará a procesarlo.

“El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional.”
Buda



LLANTOTERAPIA

2

¡Deja fluir tus lágrimas!

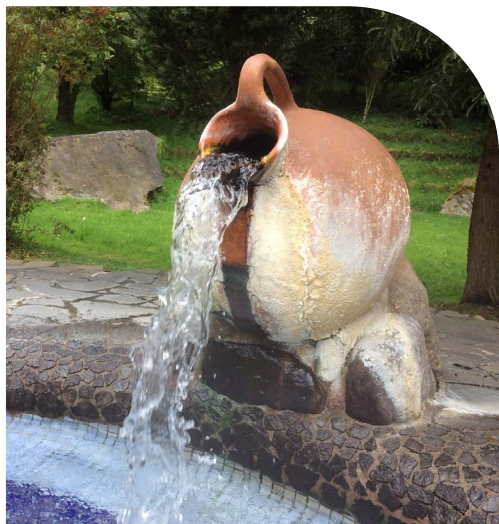
El llanto está poco valorado, es más este etiquetado como un signo de debilidad, pero el dolor necesita del llanto para sentir alivio. Cuando lloramos se liberan oxitocina y endorfinas, hormonas que tienen un efecto calmante, relajante y ayudan a:

- Expresar los sentimientos de tristeza, ira, dolor y rabia.....
- Reducir el dolor, el estrés o la sensación de angustia.
- Sentirte aliviado a nivel emocional.
- Mejorar tu estado de ánimo.
- Tener una sensación de equilibrio o bienestar.

Reprimir el llanto nos hace más vulnerables a la irritabilidad, depresión o estrés por la fatiga mental.

“*No hay en el mundo palabras tan eficaces ni oradores tan elocuentes como las lágrimas.*”

Lope de Vega



ABRAZOTERAPIA

3

¡Pide abrazos! Ese contacto físico con un **familiar** o **amigo** hará que disminuya la producción de cortisol, hormona relacionada con el estrés, y hará que tu cuerpo libere oxitocina y dopamina. Estos neurotransmisores que combaten el estrés y la tristeza, harán que liberes serotonina, la llamada “hormona de la felicidad” que hará mejorar tu estado de ánimo, que te sientas más relajado y que además baje tu presión arterial y tu frecuencia cardíaca. Las caricias y el contacto físico son tan importantes y tan básicos como el comer o el dormir.

“*Dice la tradición que cada vez que abrazamos de verdad a alguien, ganamos un día de vida.*”

Paulo Coello

RESPIROTERAPIA

4

La respiración controlada o consciente es una técnica muy utilizada por diferentes disciplinas como el Yoga Mindfulness etc..., reduciendo la activación fisiológica que causa el estrés y la ansiedad ayudando a afrontar a reducir estas emociones.

¿Recuerdas cómo respiran los bebés? Ellos tienen una respiración abdominal, se trata de una respiración lenta, regular y no muy profunda en la que se utiliza el diafragma y se puede ver cómo en cada inspiración se eleva su barriguita.

Pues intenta imitar esta respiración abdominal lenta:

- Ponte en un lugar cómodo, tumbado y boca arriba.
- Cierra los ojos y pon tus manos en tu abdomen.
- Expulsa todo el aire de los pulmones, y luego tendrás una inspiración profunda por falta de aire.
- Al inspirar cuenta hasta 4, tienes que notar como se infla el abdomen como si sacaras la barriga hacia fuera.
- Aguanta el aire contando hasta 4.
- Espira por la nariz contando hasta 4.
- Repite este ejercicio hasta conseguir una respiración lenta y relajada.

Existen varios estudios científicos que avalan que la respiración lenta ayuda a disminuir la

presión arterial, el ritmo cardíaco en pacientes con afecciones coronarias, inhibe la actividad simpática periférica y ayuda a reducir la intensidad y la incomodidad de las sensaciones dolorosas.

Objetivo fundamental a realizar de respiraciones son 6 respiraciones por minuto, verás como tu actividad disminuye y aparece una sensación profunda de calma

“El aire es tu alimento y tu medicamento.”
Aristóteles



LA REFLEXIÓN DE LA PUERTA 5

Cambio y vida van de la mano, todas las crisis son una transición hacia un nuevo lugar, es inevitable, no te resistas. En una crisis se vive una vorágine emocional y es como una **puerta** que te invita a que la abras y puedas **ver** dentro de tu ser qué creencias limitantes hay, qué es lo que te está atando a un sufrimiento, qué viejas heridas están escondidas que tienen que cicatrizar. Darte cuenta de que la circunstancia de fuera solo ha tocado esa vieja herida y te ha conectado con la incertidumbre, impotencia, desamparo e indefensión, y que en tus manos está el aceptar la invitación para **entrar**. Que cuanto más podamos explorar sobre nosotros mismos, más capaces seremos de descubrir los

recursos que ya tenemos de serie y conseguir empoderarte para conectar con tu fortaleza interior, sanarte, superar esos baches emocionales y prepararte para los cambios porque cambio y vida van de la mano. ¿Te atreves a ser el héroe o la heroína de tu propio destino, entrar y cambiar tu realidad?

“*Si, arriésgate. Esa debería ser siempre la respuesta a cualquier pregunta*”

Alberto Espinoza



S.O.S. 6

Cuando estás viviendo una situación de crisis emocional tienes dos opciones: dejarte vencer o sobreponerte atravesándola y saliendo fortalecido por **tu resiliencia**. Las personas más resilientes son aquellas que tienen más capacidad para adaptarse a las situaciones adversas, tienen un mejor control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.

¡La buena noticia! Que todos podemos ser resilientes, que es una capacidad humana que ya la tienes y que con el acompañamiento de profesionales de la ayuda como psiquiatras, psicólogos y terapeutas pueden ayudarte a abrir y entrar por **esa puerta de autoconocimiento**, a conectarte y activar tu resiliencia y poder tomar las riendas de tu vida. Pueden ayudarte a que te centres en atender y cambiar tus **emociones** cuando no puedes cambiar tu realidad. Ayudarte a **darte cuenta**. Ayudarte a **fluir** con el cambio.

¡Pide ayuda!



LA PREGUNTA 7

¿Qué primer paso puedes dar para reescribir tu manera de conducirte en la vida y conquistar la plenitud que te mereces?