



¿Cómo sostenerte emocionalmente durante una crisis?



No existe una única forma de atravesar una crisis, pero sí pequeñas acciones que pueden ayudarte a sostenerte mientras te adaptas a una realidad que cambió.

1. Valida lo que estás sintiendo. No luches contra cada emoción que aparece. Reconoce que lo que sientes tiene sentido en este momento.

- ★ Lo que siento tiene sentido en el contexto que estoy viviendo.
- ★ No necesito sentirme bien para empezar a cuidarme.

2. Cuida de tu cuerpo. Las emociones también se viven físicamente. Ayuda a tu cuerpo a salir poco a poco del estado de hiperactivación.

- ✓ Respira lentamente durante unos minutos.
- ✓ Camina o muévete suavemente tu cuerpo.
- ✓ Come e hidrátate aunque no tengas mucho apetito.
- ✓ Intenta descansar cuando sea posible.

3. Protege tu mente. Mantenerte informado puede ayudarte, pero estar expuesto todo el día a información sobre la crisis puede mantenerte alerta. Pregúntate:

- ¿Esta información me ayuda a actuar o solo aumenta mi angustia?
- ¿Mi mente necesita una pausa?

4. Avanza un paso a la vez. Seguir adelante significa permitir que la vida continúe mientras aprendes a convivir con lo que cambió.

Hoy quizá sea suficiente con:

- ☐ Ducharte. ☐ Comer. ☐ Salir unos minutos. ☐ Organizar una pequeña tarea.
- ☐ Descansar. ☐ Hacer algo de ejercicio.

5 Permítete pedir ayuda. Transitar la crisis con soporte emocional de otros te ayuda a regular tus emociones y a sentir que no estás solo.

Puedes:

- ♥ Hablar con alguien de confianza.
- ♥ Aceptar ayuda cuando te la ofrecen.
- ♥ Pedir compañía si no quieres estar solo.
- ♥ Buscar apoyo profesional si sientes que la situación te sobrepasa.

