

¡Estoy en  
crisis!  
¿QUÉ HAGO?

CON INTELIGENCIA  
EMOCIONAL



Una crisis pone patas arriba todo nuestro mundo. Nuestras emociones y pensamientos se convierten en una montaña rusa. Saber gestionarnos nos permite darle la vuelta a la situación y ponerla a nuestro favor.



**CAMBIAR PARA  
CRECER**  
CHANGE AND  
GROW

[www.cambiarpararecer.com](http://www.cambiarpararecer.com)  
[cpc@cambiarpararecer.com](mailto:cpc@cambiarpararecer.com)  
[@CambiarCreceer](https://www.instagram.com/CambiarCreceer)



# ¡Estoy en crisis!

Diana Andújar de CpC | Cambiar para Crecer

## COMO EN UNA MONTAÑA RUSA...

Estoy en crisis. Soy consciente de ello. Y ahora, **¿qué hago?**

Una crisis pone patas arriba todo nuestro mundo. Da igual que sea una crisis social colectiva o una crisis individual, la sensación de aturdimiento, incredulidad, vacío o pérdida aparecen de la misma manera.

En estas situaciones nuestras emociones y pensamientos se convierten en una montaña rusa; podemos quedarnos enganchados a una emoción concreta durante horas o pueden aparecer y desaparecer distintas emociones en un periodo corto de tiempo.

Por ello, es importante saber **gestionarnos** en estos momentos de confusión. Y en ese camino, conectar con nuestras fortalezas y tomar conciencia de nuestras debilidades nos permite empezar a darle la vuelta a la situación y ponerla a nuestro favor.

Cuando estamos en crisis nos surgen



pensamientos, sensaciones, emociones, síntomas... que no sabemos cómo gestionar en ese momento.

Lo primero de todo es IDENTIFICAR que estoy en crisis. Y son muchas las señales a nivel psicológico y fisiológico que nuestro cuerpo pone en marcha para avisarnos de que algo está sucediendo.

El segundo paso es VERBALIZAR que estoy en crisis. Esto me permite tomar conciencia de la realidad que estoy viviendo.

Y lo último que nos queda es ACEPTAR que estamos en crisis, algo que no siempre es fácil, pero que es, de hecho, el paso que nos moviliza a actuar y que va a permitir el cambio.

---

## ACEPTAR ES EL PASO QUE NOS MOVILIZA A ACTUAR

---

Existen varios factores de nuestra vida que se ven afectados en situaciones de crisis que, al tomar conciencia y trabajarlos, pueden disminuir nuestro malestar. A continuación presentamos varios de ellos con recursos prácticos para trabajarlos:

- 1. Control vs. gestión emocional**
- 2. La espiral de pensamientos**
- 3. Las dos caras de la soledad**
- 4. Tolerancia**
- 5. Información vs. sobreinformación**
- 6. Hormonas de la felicidad**

¿Empezamos?





# 1. Control vs Gestión emocional

El **control** de las emociones implica no dejar que aparezcan las emociones o no querer escucharlas cuando aparecen. Esto no hace que la emoción desaparezca, es más, el no atender la emoción y el mensaje que nos trae puede conllevar alteraciones psicológicas y fisiológicas.

La **gestión emocional**, sin embargo, nos permite trabajar con esa emoción y sacarle partido. Para ello podemos seguir estos **4 pasos** tomados del Modelo de las 4 Ramas de Peter Salovey y John Mayer.

- **Percepción emocional:** identifica y reconoce la emoción que sientes. Permítete expresarlo.
- **Facilitación emocional:** una vez nombrada la emoción permítete sentirla.
- **Comprensión emocional:** toda emoción nos trae un mensaje. Comprenderlo nos permite trabajar con ella para poder ir al sentimiento

deseado.

- **Regulación emocional:** se trata de tomar decisiones adecuadas ante las emociones que estoy sintiendo, nos resulten agradables o desagradables, para vivirlas de forma que incrementen mi crecimiento emocional y personal.

---

PONTE EN MARCHA.  
TÚ ERES EL CAMBIO

---

Puedes conocer más de cerca tus emociones a través de los ejercicios que encontrarás a continuación.



## **EJERCICIO 1: CONOCIENDO MIS EMOCIONES**

1. Compón una lista de las emociones que experimentas en tu vida de forma habitual.



2. Ordena esas emociones por orden de importancia o frecuencia.

3. Observa las listas que has realizado y léelas en voz alta.

¿Sientes algo en tu cuerpo al pronunciar una a una cada palabra?

Describe qué te sucede lo más detalladamente posible como si te escribieras a ti mismo o a ti misma una carta. ¡Adelante!

## **EJERCICIO 2: ¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?**

Si sientes que durante el día no tienes tiempo ni de pararte a sentir tus emociones, o si eres de las personas que se pasan el día con el "automático" conectado hasta llegar a casa, este ejercicio es fundamental para ti.

Ponte una alarma en el móvil 3 veces al día, durante los dos primeros días y ve aumentando la frecuencia hasta completar una semana.

Cuando suene esa alarma, párate un segundo y pregúntate qué estás sintiendo. Recuerda llevar encima una pequeña libreta o un trozo de papel porque necesitarás ir acumulando



datos: apunta cuál es tu emoción aunque su intensidad sea muy débil.

*La emoción que siento en este momento es...*



Ya verás como al final de la semana te resultará más fácil identificar las emociones en cuanto suena la alarma.

### **EJERCICIO 3: DESCRIBIENDO MIS SENTIMIENTOS**

Cuanto más detalles conozcamos de nuestras emociones, más fácil nos resultará identificarlas y gestionarlas.

Por ello el siguiente ejercicio

consiste en describir un sentimiento que hayas sentido recientemente, basándote en los siguientes puntos:

1. ¿Qué sensación física experimentaste? ¿Qué expresión asociada a ese sentimiento apareció en tu rostro o en tu cuerpo?
2. ¿Qué pensamientos tenía asociado ese sentimiento (te resultaba agradable, querías que desapareciera pronto, era beneficioso...)?
3. Fíjate bien, ¿qué emociones forman parte de ese sentimiento? ¿Puedes distinguir al menos dos?
4. ¿Te hizo ponerte en movimiento y concretar alguna acción?

## 2. La espiral de pensamientos

Nuestros pensamientos despiertan en nosotros una serie de sentimientos, de impulsos y de sensaciones corporales.

Podemos decir que las emociones son como un color de fondo que se crea cuando la mente une los pensamientos, los sentimientos, los impulsos y las sensaciones corporales para componer un estado mental.

Todos estos componentes se retroalimentan entre sí, para acabar intensificando o suavizando el estado de ánimo general. Es decir, tus pensamientos pueden guiar tu estado de ánimo, así como tu estado de ánimo puede guiar tus pensamientos.

---

PENSAMIENTOS → ESTADOS DE ÁNIMO  
ESTADOS DE ÁNIMO → PENSAMIENTOS

---

Así por ejemplo un cielo oscuro puede hacerte sentir triste, y esta emoción puede despertar pensamientos y recuerdos también “oscuros” (perturbadores) que empeoran tu estado de ánimo.

En situaciones de crisis es normal adentrarnos en estas espirales de pensamientos negativos que nos llevan a emociones perturbadoras y viceversa.

Para poder pararlo, lo primero es tomar conciencia de mis pensamientos, identificarlos sin juzgarlos cuando aparezcan y ver de dónde vienen esos pensamiento o la sensación negativa. Así podré pararlo y no entrar en la espiral.





# LA ESPIRAL DE IDEAS



Una técnica que nos puede ayudar en este punto es el **mindfulness**, ya que nos permite ver, sin juicio, los pensamientos que estamos teniendo y nos devuelve al momento presente, cortando la espiral de pensamiento en ese mismo instante.

Te recomendamos informarte más. Puedes empezar consultando los siguientes enlaces.



**Fundación la Casa Ambar**



**Mindedu**

### 3. Las dos caras de la soledad

La soledad tiene dos caras. Las personas somos seres sociales y, como tales, nos necesitamos unas a otras. El problema viene cuando esa necesidad de intercambio se transforma en dependencia, basada en la creencia de que necesitamos a la otra persona para ser felices o para sentir bienestar y seguridad.

Para no caer en esta dependencia, es saludable aprender a retirarnos, buscar una soledad elegida. Esto nos permite asimilar las experiencias que hemos vivido a través de los demás.

La soledad nos permite entrar en un estado de reflexión y contacto con nuestra esencia personal, ayudándonos a conectar con nuestro poder interior y nuestras fortalezas. Por eso, lo ideal es lograr un equilibrio entre los dos estados necesarios: soledad y en sociedad, y no quedarnos enganchados en ninguno.

Ante una situación de crisis, nos viene bien mirar cuál de estas dos opciones necesitamos, porque puedo estar en una situación en la que las circunstancias me obliguen a estar interactuando con gente continuamente o, por el contrario, las circunstancias me hagan estar en soledad durante un largo periodo de



tiempo.

En el primer caso procura buscar, en la medida de tus posibilidades, espacios de soledad para evitar el agotamiento de estar demasiado tiempo en contacto social y poder asimilar todas las vivencias que estas sintiendo.

Si por el contrario te encuentras solo o sola, aprovecha estos momentos para reflexionar y poner en perspectiva tus miedos, tus apegos y todas las ideas o construcciones mentales disruptivas que puedas estar teniendo.

En un estado de aislamiento por emergencia podemos buscar el contacto y el apoyo de otra persona por vía telefónica o telemática, pero recuerda buscar siempre ese equilibrio entre el interior y el exterior que hemos mencionado.

Ya lo decía Aristóteles: en el punto medio está la virtud.



A través de esta meditación guiada podrás encontrar un refugio interior al que recurrir siempre que lo necesites.







## 4. Tolerancia

En momentos de crisis, es normal tener las emociones a flor de piel y a veces es difícil gestionarlas. Esto, a su vez, provoca conflictos. Pequeñas diferencias sin importancia pueden desencadenar en conflictos graves o peleas permanentes.

En estos momentos necesitamos sentirnos escuchados, comprendidos,

vistos y a la vez, reconocer que cada persona implicada puede sentir cosas diferentes y pensar diferente.

Por eso es importante poner especial cuidado en respetar a la otra persona, y por supuesto respetarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas, prestando atención a mis emociones y a qué reacciones me están provocando.

---

Otros recursos de nuestra web te pueden ayudar a profundizar y adquirir herramientas en este paso fundamental de la tolerancia. Pulsa el icono:



**Gestión de la Convivencia: claves**



**Cómo lo digo: el arte del feedback**



**Aceptar y perdonar: cómo avanzar**





## 5. Información vs. sobreinformación

En momentos de grandes crisis y en la era de la información en la que vivimos, donde la noticia es contada por muchísimas fuentes y con muchos intereses, debemos tener muchísima cautela.

Es importante mantenernos informados, estar al día de los acontecimientos, pero contrastando la información que consumimos, recibirla con mirada crítica y preventiva, y desde luego sin saturarnos.

La **sobreinformación** y el estar todo el día conectados a las redes sociales es otra forma de anestesiarlos y evadirnos de nuestras emociones.

---

MIENTRAS "ME HAGO CARGO DEL OTRO" NO "ME HAGO CARGO DE MÍ"

---

También se da el efecto mencionado anteriormente de saturación por exceso de contacto. Porque aunque el contacto

o la socialización no sean directos, puede darse el mismo nivel de saturación por estar todo el rato conectados a los otros, a sus emociones, sus vivencias... Esto hace que no nos tomemos el tiempo para gestionar nuestras propias emociones.

En la medida de lo posible debemos elegir nuestras fuentes de información y evitar recibir informaciones confusas y catastrófistas, huir de las que no aportan información veraz y sólo nos ayudan a entrar en una espiral de pensamientos negativos.





## EJERCICIO: ¿SUFRO SATURACIÓN INFORMATIVA?

Si quieres averiguar si estas sufriendo sobreinformación, te proponemos el siguiente ejercicio para que lo compruebes.

Construye una tabla como la que ves aquí para tomar conciencia del tiempo diario que le dedicas a informarte, también de cuáles son tus fuentes de información principales y cómo te hace sentir la información que recibes.

¡No olvides incluir tus redes sociales!

Medio Informativo	Tiempo aproximado que le dedico al día	¿Compruebas si es real la información?	¿Cómo me hace sentir la información de este medio?

Si tras rellenar esta tabla crees que estás consumiendo demasiada información puedes hacerte un planning para "informarte" de manera saludable.

	Hora comienzo/hora fin	Tiempo total diario	¿Cómo me siento?
Medio 1			
Medio 1			
Medio 3			
Descanso (tiempo sin información)			

**NOTA:** El tiempo de información no debería ser superior al de descanso



## 6. Hormonas de la felicidad

En nuestras situaciones de crisis no son precisamente las hormonas de la felicidad las que suelen estar más presentes en nuestro cuerpo, sino las hormonas relacionadas con el estrés como el cortisol, el glucagón, la adrenalina... Son las encargadas de preparar nuestro cuerpo para actuar y enfrentarnos a las situaciones estresantes.

Por eso es interesante buscar actividades que aumenten nuestras hormonas de la felicidad como la dopamina, la oxitocina o la serotonina, por ejemplo.

Veamos algunas actividades que te pueden ayudar.



**Transforma tu hogar en tu isla de seguridad.** Si tienes que pasar mucho tiempo en casa, transfórmala de manera que te haga

sentir lo más segura o seguro posible. Cambia muebles, créate espacios, prepara rincones temáticos... Disfrutar de nuestro hogar durante estos días nos va a aportar calma y serenidad.

**Aprovecha para...** Si tienes alguna **tarea pendiente** que puedas realizar en estos días y que te resulte placentera, aprovecha para terminarla; cierra ese capítulo o esa tarea que procrastinabas siempre y que seguro te aporta un extra de satisfacción.

**Date baños de sol:** la vitamina D que nos aporta el sol nos ayuda a regular los niveles de serotonina, que a su vez nos proporciona sensación de felicidad. Si no dispones de espacios abiertos para poder disfrutar de él, toma baños de sol moderados en tu ventana o terraza. ¡Y protege tu piel!



**Alimentación feliz:** nos ayudan a producir las preciadas hormonas los alimentos ricos en vitamina C, como verduras y hortalizas

de hojas verdes (espinacas, coles o brócoli...). Consume también pimientos rojos, tomates y calabaza; o cítricos como naranjas, pomelos, mandarinas, kiwis o frutos rojos. Y a los más golosos les gustará saber que el chocolate negro con un alto porcentaje de cacao es el complemento ideal para una dieta rica en felicidad.

¿Más ideas para "recetas felices"? Aquí las tienes.



<https://bit.ly/2QxfH2R>



<https://bit.ly/3d9ItjE>

**Cuidado físico:** como ya sabemos, el ejercicio físico es un gran liberador de

tensiones y de estrés, pero además nos ayuda en la producción de dos de las hormonas de la felicidad (la dopamina y serotonina). Busca actividades que puedas hacer durante los periodos de crisis, saca la creatividad o tira de recursos en Internet. Baila, salta, haz yoga, pesas... no hay excusa para no mover el cuerpo.

Aquí algunos ejemplos:



Plenas de Vida

**Risa:** en situaciones de crisis no siempre es fácil conservar el humor. Sin embargo, permitirnos momentos de evasión en los que poder compartir unas risas, activará nuestras endorfinas y nos acercará a ese estado de felicidad que rozamos con el ánimo de conservarlo el mayor tiempo posible.

Cuidarnos en momentos de crisis es fundamental.

Dedícate tiempo y aprovecha para cultivar el autoconocimiento y poner en marcha tu Inteligencia Emocional.

Recuerda: todos los recursos están dentro de ti.

¡Gracias por construir un mundo emocionalmente inteligente!





[www.lolapelayo.es](http://www.lolapelayo.es)  
[cpc@cambiarparacrecer.com](mailto:cpc@cambiarparacrecer.com)  
[@LolaPelayoCpC](https://www.instagram.com/LolaPelayoCpC)

