



# PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

*St Margaret's British School - Departamento de Convivencia Escolar*

Cuando nos hacemos una herida, inmediatamente nos lavamos, ponemos alcohol o un parche, pensamos en evitar alguna infección, intentamos hacer todo lo necesario para curarla. Esto es algo que no se discute, es algo que hacemos casi sin pensar, hemos aprendido de los riesgos y, en general, sabemos qué hacer en caso que sucedan.

Pero, ¿qué sucede con nuestra salud mental? Se cree que el tiempo todo lo cura, cuando se trata de heridas en el alma, sin embargo estas pueden ser tan paralizantes como las físicas y no basta sólo el tiempo para sanarlas. Tener herramientas para hacernos cargo de nuestras heridas emocionales resulta fundamental para tener una buena calidad de vida.

Se habla de los “Primeros Auxilios Emocionales” y hoy nos gustaría hablarles sobre algunos de ellos:



## PRESTAR ATENCIÓN AL DOLOR

Mirar el dolor o malestar y reconocerlo. Al igual que con la herida física, el dolor nos indica que algo pasa y que debemos hacernos cargo.



## MONITOREAR Y PROTEGER LA AUTOESTIMA

La autocompasión y el amor propio fortalecen la capacidad de recuperación emocional. Son como un sistema inmunológico emocional que amortigua el malestar y nos ayuda a salir adelante.

## SABER PEDIR AYUDA

Reconocer que existen situaciones en que necesitamos que un profesional nos acompañe y ayude a afrontar nuestras dificultades.

Pedir ayuda puede hacer que sintamos más fuerza para sobrellevar esa situación o incluso puede abrirnos la mente a nuevas maneras de resolverla.



## INTERRUMPIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Las investigaciones nos dicen que dos minutos de distracción ayudan a alejar pensamientos dañinos para nuestra salud mental. Cuando observemos que estamos sumergidos en este tipo de pensamientos, la recomendación es desviar ese pensamiento con alguna acción que requiera concentración: hacer un sudoku, armar un puzzle, crucigrama o simplemente cocinar intentando memorizar una receta.

## ENCONTRAR SENTIDO A PÉRDIDAS Y CAMBIOS

A pesar de que las pérdidas y cambios son parte de la vida, muchas veces nos paralizan y se nos hace difícil avanzar luego de experimentarlos. Detenerse a pensar en aquello que hemos obtenido a raíz de la experiencia es fundamental para encontrar un nuevo propósito que nos permita sanar nuestras heridas.

## VIDA MÁS ALLÁ DEL TRABAJO

“Eso que viene desde el otro río es lo que muchas veces va a llenar nuestra fuente”. Los hobbies, las actividades creativas y de diversión nos renuevan y nos permiten estar bien para ser útil en otras áreas. Toda actividad diaria puede ser una experiencia enriquecedora, hasta lo que parece más rutinario. Si se rescata el sentido de lo que hacemos y se van introduciendo sanas novedades o variaciones, entonces se transforman en desafíos que nutren la vida diaria.

## APRENDIZAJE EMOCIONAL

Reconocer que existen situaciones en que necesitamos que un profesional nos acompañe y ayude a afrontar nuestras dificultades. Pedir ayuda puede hacer que sintamos más fuerza para sobrellevar esa situación o incluso puede abrirnos la mente a nuevas maneras de resolverla.



*La invitación es a soltar y dejar ir todo aquello que nos impide alcanzar nuestro bienestar personal y acercarnos a aquello que nos nutre y hace bien.*