# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

El objetivo de esta guía es brindarles
**herramientas tanatológicas**
para sobrellevar una situación difícil.
**Acompañarlos** en el proceso y darles
luz y guía en los **pasos a seguir**.

@gabytanatologa

gabytanatologa.teachable.com

# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

Es muy importante gobernar *la mente*
pues en todos los casos de **pérdida y crisis**,
la mente quiere ir **más rápido que la vida**,
y eso genera **angustia**.



*La ansiedad* es la manera
que tiene **la angustia** de
**expresarse en el cuerpo**;
representa un **exceso**
**de futuro** en tu vida.



*La depresión* por el contrario,
es **exceso de pasado**.
Así que hay que aprender a
**movernos en el hoy**

# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

*El cerebro* no sabe diferenciar entre lo que es **real** y lo que le **preocupa** y **teme**.



**Todo lo vive como realidad**.

Por eso es importante darle *descansos* a nuestra mente.







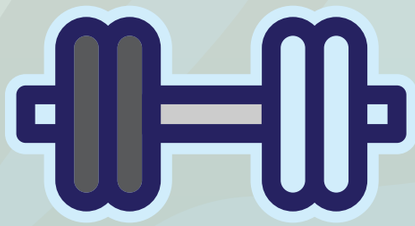

Puede ser **meditando**, **cantando** o haciéndola trabajar en resolución de problemas, como lo son **crucigramas**, **sopa de letras, sudokus**, etcétera.

# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

*Hacer ejercicio* es fundamental, ya que genera **dopamina y serotonina** que contrarrestan las hormonas del estrés.





Movernos es una gran defensa contra la *depresión*

Es importante darle una intención a esta actividad física. Decir, por ejemplo: "**Aquí dejo mi tristeza**", o "**Suelto mi enojo**".





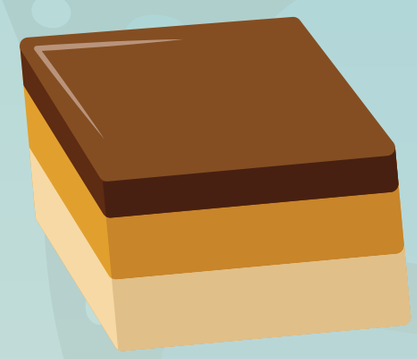
Antes de empezar el ejercicio hay que **conectar mente, cuerpo y alma**. Así el beneficio lo tienen **mi alma y ser completo**.

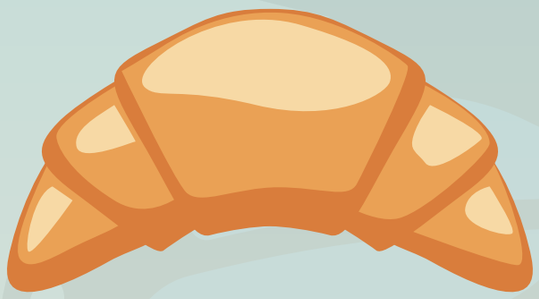
# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

## *El azúcar refinado*

alimenta nuestra tristeza.
Es lo que te pide el cuerpo
cuando tienes **un duelo**, pero
su consumo elevado solo genera
**más tristeza y ansiedad**.

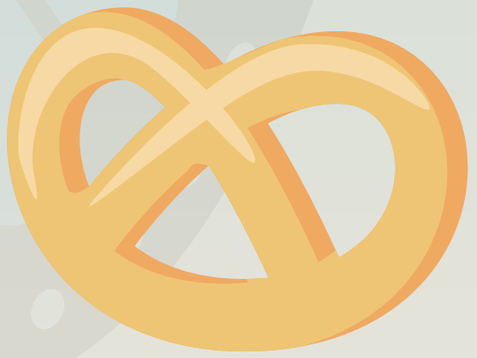








Suspender por un tiempo
**los azúcares refinados**
(dulces, postres, refrescos,
pan de dulce, galletas, etcétera)
ayudará a mejorar tu **ánimo** y
**óptica** de las cosas.





# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

## Lleva un *diario de tu sentir*



**Escribir ayuda a ordenar los pensamientos.**
Es un desahogo y también una bitácora
a la que podemos recurrir más adelante
para recordar lo que **sí nos ayudó** y
o que no hizo una diferencia.

_____ _____

Estos cinco primeros puntos te ayudarán
a tener un quehacer diario, un compromiso
con tu proceso y una firme decisión de que
lo que estás viviendo:

*No te va a destruir, te va a construir en una mejor persona.*

# **Guía de salud emocional** en casos de crisis

por Gaby Pérez Islas

# ¡Gracias!

## Mis libros



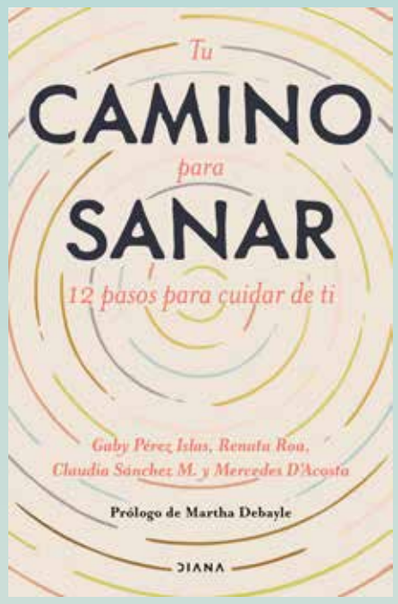


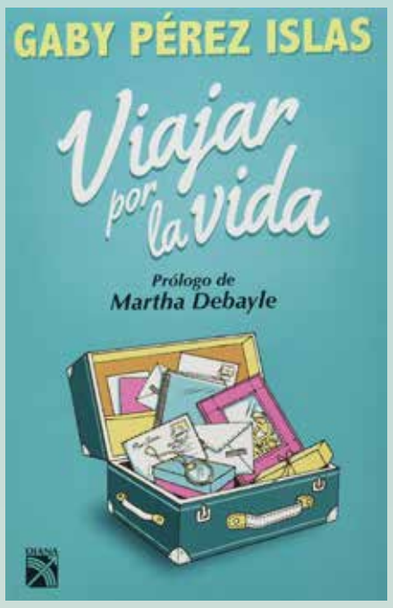











## Duelarios




## Kit de acompañamiento para el duelo




@gabytanatologa

gabytanatologa.teachable.com