

CHARLA GRATUITA

## TÍTULO: CÓMO RESOVER TU ANSIEDAD Y SENTIRTE VALORADA

### 1. UNA PEQUEÑA INTRODUCCIÓN PARA PONERTE EN CONTEXTO

Antes que nada, te voy a contar un poco quién soy y por qué me dedico a esto.

**Soy Ana Eló, Enfermera especializada en Terapia Emocional y Desarrollo Personal para sanitarias con ansiedad que no se sienten valoradas.**

Al empezar a trabajar como enfermera **no era consciente de mi ansiedad.** En verdad, creo que no tenía.

**Pocos años después,** y pienso que, por suerte, **conocí el mundo de las emociones** y la importancia de **gestionarlas para tener bienestar** a todos los niveles, para resolver los conflictos cotidianos, y sentirme bien en mi vida.

Las emociones **marcaron mi trayectoria profesional** de una manera muy importante, **y aprender a atenderlas** se convirtió en **un objetivo para mí.**

Mientras lo iba logrando, tratando de implementarlo en mi vida personal y en mi trabajo con los pacientes, **fui pasando por diferentes situaciones en las que no me sentía valorada.**

En ese momento no era consciente de que sentirme valorada sólo dependía de mí, **y empecé a tener ansiedad, porque buscaba la valoración en los demás, sin obtener los resultados que anhelaba.**

Cierto es que gestionaba mis emociones como sabía, para encontrarme bien, pero el bienestar que conseguía, era inestable.

**Realmente no era consciente de cómo me afectaba la ansiedad que tenía.**

Busqué diversas formas de salir de la ansiedad, pero no terminaba de conseguirlo.

Como consecuencia, en el trabajo estaba cada vez menos motivada, mi vida de pareja era como un tiovivo, y mis proyectos personales se estancaban.

Aparentaba que todo me iba bien, pero no era verdad, y no era un autoengaño pretendido, simplemente, no cuantificaba bien mi malestar, y por eso las soluciones que ponía no funcionaban. Hasta que llegué un momento en que no supe sostener más ese estado y empezó todo a descontrolarse.

Primero terminé una relación de pareja en la que había proyectado muchas expectativas que se frustraron, pero no realicé el duelo adecuadamente. El duelo no elaborado de pérdidas significativas, trae mucha ansiedad.

Después cambié de trabajo y de lugar de residencia con una intención que no se culminó. Ambos aspectos precisaban de un proceso de adaptación, al que no me di todo el tiempo debido, porque necesitaba funcionar bien. Es decir, no me di los cuidados que necesité, por atender las necesidades de bienestar de los que me rodeaban, con el fin de que mis cambios no les afectasen negativamente.

Cuando no pude con todo, entré en crisis. Una crisis que me obligó a hacer un parón, para ver por qué mi vida se había convertido en un caos.

En ese tiempo de parón fui haciendo **un trabajo progresivo de transformación personal, para recolocarme en mi vida y retomar el control que sentía perdido**. En ese tiempo aprendí muchos recursos que me sirvieron para conectar con mi equilibrio emocional.

También aprendí a meditar y a darme cuenta por mi misma de mis verdaderas cualidades.

**Al fin entendí que sentirme valorada y librarme de la ansiedad, siempre y sólo dependía de mi.**

Recuperé las ganas y la ilusión en mi trabajo. Volví a creer en mi, y empecé a soñar con aportar mi granito de arena para llevar a otros sanitarios, mis compañeros de entonces, el mensaje de la importancia de su cuidado emocional y de hacer crecimiento personal, para sentirse satisfechos consigo mismos, y con lo que hacían, para después dar cuidados de mayor calidad a sus pacientes.

Es decir, empecé a soñar con una sanidad consciente en la que las sanitarias no tuviesen que lidiar a ciegas con su malestar por las circunstancias laborales, ni personales, como me pasó a mí.

Me dediqué unos años a investigar cómo llevar a la sanidad esa conciencia del autocuidado que yo concebía.

Llegué a la conclusión que la mejor manera era compartiendo las mismas herramientas que me habían servido a mí a recuperar mi bienestar.

Y fue así que cree mi proyecto actual **sanitariasvaloradas.com** con el que acompaño a las sanitarias con ansiedad, cómo tú, que no se sienten valoradas, a realizar un proceso de transformación personal con el que **resolver su ansiedad y sentirse valoradas, por ellas mismas y por los demás**, y recuperar las ganas de ejercer su profesión con motivación y satisfacción, para disfrutar y sentirse bien en su vida, sin depender de las circunstancias ni de la valoración externa.

Pretendo llegar con mi mensaje a todas las sanitarias que pueda, para **decirles que hay maneras de vivir sin ansiedad, y de sentirse valoradas en todos los ámbitos de su vida**, dando los cuidados humanizados y de calidad con los que siempre soñaron, y siendo las sanitarias que todos merecemos que nos cuiden.

## **2. TE ENCUENTRAS MAL CON TU PROBLEMA**

Ahora déjame contarte algunas situaciones habituales, a ver si te resuenan:

- No te sientes valorada en tu vida de pareja. Haces actividades de crecimiento personal, como asistir a esta charla, para sentirte mejor, pero no te da resultado, porque tu vida de pareja no mejora. No quieres estar sola y permaneces en una relación infeliz, o vas de una pareja a otra buscando quien te valore, sin conseguirlo.
- En tu trabajo te aumentan los conflictos, sobre todo cuando intentas aportar lo que aprendes. Sientes que no te comprenden ni te apoyan, hasta el punto de tener ganas de renunciar a tu trabajo, a pesar de que te gusta y de que tienes una situación laboral estable.
- Eres consciente de que tus emociones están alteradas, pero no consigues controlarlas, y con frecuencia tienes reacciones desproporcionadas.
- Sientas que hagas lo que hagas nadie te valora, y eso te frustra.
- Sueles empezar el día, intentando estar contenta, pero nada sale como quieres, y pronto te desanimas.
- Estás desmotivada, y te cuesta más centrarte para no cometer errores, y eso aumenta tu ansiedad.
- Vuelves a casa cansada y sin ganas de hacer nada más. Eso también te desanima porque ves que tu vida se está viendo muy reducida.
- Te cansas de estar tan pendiente de hacer que los demás estén bien, y de estar cuando te necesitan. Dejando de lado tus intereses personales y proyectos, y sin recibir a cambio la misma atención.
- Tomar decisiones o resolver los pequeños conflictos del día a día, se te hace cuesta arriba.
- Sientes continuamente que no se aprecia lo que das, y te da la sensación de que todo eso que aprendes en los talleres y actividades de desarrollo personal a los que vas no te sirve realmente, aunque creas en ello.
- Te cuesta conciliar el sueño y descansar porque no consigues desconectar de los problemas.
- Te sientes irritable, con frecuentes cambios de humor que no puedes controlar y a veces te llevan a reacciones límite.
- Has perdido el control sobre los acontecimientos diarios.
- No controlas tus emociones, lloras a menudo y con facilidad te afloran la rabia, la tristeza, la angustia, o la impotencia.
- Tienes más síntomas físicos que de costumbre: dolores generalizados, respiración superficial y acelerada con sensación de falta de aire, taquicardias, malas digestiones, etc.

- Sientes incapacidad de resolver situaciones graves en el ámbito laboral, familiar, o social.
- No eres capaz de analizar las cosas con objetividad y actuar con inteligencia.
- Tienes pensamientos negativos y catastrofistas u obsesivos que condicionan tu vida cotidiana.
- Puede que haya fallecido algún familiar o persona cercana y no seas capaz de asumir su ausencia, condicionándote la vida.
- Vives sintiéndote sola, sin orden, con mala alimentación y evitando relacionarte con los demás, por no aburrirles con tus problemas.
- En definitiva, te ha llegado un momento en el que piensas que tu vida ha perdido sentido, y que el mundo está en tu contra, y “que te crecen los enanos”.

Todas estas situaciones pueden ser síntomas precursores de un ataque de ansiedad, de problemas depresivos o de algún trastorno del comportamiento. Basta que tengas uno de ellos para que exista la necesidad de consultar con un profesional.

No se debe de sufrir en vano, máxime cuando estos problemas pueden agravarse al no afrontarlos a su debido tiempo, o no saber cómo hacerlo.

Como te comenté al inicio, a mi también me pasó. También pasé por situaciones muy similares, en las que me fui llenando de ansiedad, bajando mi autoestima y llenándome de inseguridades, por las que buscaba el reconocimiento y la aprobación de otros para sentir que lo que hacía tenía valor. Tuve que aprender a valorarme, y poco a poco fui entendiendo que el malestar no se resolvía solo.

Por eso quiero que reflexiones una cuestión.

Conoces tu malestar, sabes bien las situaciones que lo provocan, incluso sabes algunas de las acciones que de llevarlas a cabo, te devolvería el bienestar.

¿Por qué no las llevas a cabo?

## **2.1 BAJO MI PUNTO DE VISTA ES POR 4 RAZONES PRINCIPALES:**

1. Porque “ya lo harás”, la procrastinación es uno de tus peores compañeros de camino.
2. Porque “lo tuyo no es tan grave”, siempre hay algo de otra persona que toma prioridad o importancia.
3. Porque “tú sola puedes”, el exceso de celo y de soberbia, tampoco son buenos consejeros.
4. Porque “no me apetece remover y hablar de lo que me pasa,” la pereza te vence

## **SI TE QUITARÁS DE EN MEDIO ESOS OBSTÁCULOS, DECIDIRÍAS HACER LO NECESARIO PARA:**

- Reducir tu ansiedad y tener la calma suficiente para sentirte bien contigo misma, y afrontar con más tranquilidad las situaciones que te producen ansiedad.
- Tener en cuenta tus emociones y gestionarlas con acierto para que no te descontrolen ni te desborden.
- Sentirte valorada y valiosa, aunque no tengas pareja, y no quedarte en una relación que te debilita.
- Recuperar las ganas de hacer tu trabajo con implicación y sentirte satisfecha con lo que aportas.
- Ocuparte de tus objetivos, proyectos, y tomar tus decisiones sin miedo.

**En definitiva, tomar las riendas de tu vida, ver los problemas como situaciones que tienen solución, y que puedes resolver, y sentir que cada día será un regalo para ti, porque tu vida avanza hacia donde tú quieres.**

### **3. PRUEBA A HACER UNA COSA**

#### **ESTRATEGIA DE AUTOEXPLORACIÓN DE SITUACIONES**

Aquí te dejo un esquema del método de exploración que hemos practicado en el taller para que por tu cuenta puedas repetirlo tantas veces como quieras, y con todas las situaciones en las que tienes ansiedad, para autoexploración los conflictos, los pensamientos y creencias limitantes, emociones bloqueadas, acciones negativas y necesidades no cubiertas, implicadas que te producen sensación de interna de no encontrarle la solución adecuada.

Podrás revisar en detalle todos los aspectos concernientes a la situación, como si la estuvieses viendo desde fuera, para que puedas detectar aspectos que posiblemente no hayas percibido o tenido en cuenta, pues puede que sean los que te obstaculizan lograr la solución, y salir de la ansiedad.

Al detectar qué sientes en esa situación que no resuelves, qué piensas que me hace no dar los pasos adecuados, y qué necesitas hacer y, no haces, puedes darte cuenta de qué decisiones nuevas puedes tomar para colocarte en una posición que te permita dar los pasos adecuados, para llegar a la solución y crear una realidad que te haga sentir mejor.

## Esquema de la estrategia

0.- Identifica y escribe en un papel el problema de forma breve y con muchos detalles, como si fueras a contárselo a alguien que no sabe de qué va. Durante el ejercicio utiliza tu papel para escribir las respuestas a las preguntas que vayas encontrando, te ayudará a hacer una mejor introspección y conexión con el problema y su solución.

1.- Identifica a las personas que según tu vivencia, tienen que ver en el problema.

2.- Identifica la responsabilidad que tiene de cada uno, qué parte hace cada uno en esa situación. Sólo puedes ocuparte de la responsabilidad que asume con honestidad. Date cuenta que cuanto mayor es esa responsabilidad más margen de actuación tienes para resolver. No olvides, que en lo que tú sientes y piensas la máxima responsable eres tú, porque tus pensamientos y tus sentimientos están en ti, y si te producen malestar, cambiar ese malestar implica necesariamente cambiar esos sentimientos y pensamientos, y no tanto la acción de otros.

3.- Identifica el sentimiento principal que sostiene el problema. Pregúntate: ¿qué sientes respecto al problema? ¿Qué sientes con la responsabilidad que ahora reconoces con más honestidad? Observa si es un sentimiento o emoción recurrente que aparece en otras situaciones no resueltas.

4.- Identifica la necesidad que oculta el sentimiento/emoción principal. Pregúntate: ¿De qué no te ocupa al mantener ese sentimiento/emoción? ¿Qué “distracciones o evasiones” usas para evitar el dolor cuando te das cuenta de tu necesidad no cubierta? (tabaco, salir de fiesta, comer, viajar sin parar, compras compulsivas, ver tv, videojuegos, abusar de ocios...) ¿Tienes síntomas físicos asociados?

5.- Identifica los pensamientos y creencias limitantes que alimentan y mantienen tu sentimiento principal. Identifica los miedos. (miedo al abandono, al rechazo y/o a la agresión). Busca la paradoja y pregúntate: ¿Cómo se hace realidad ese miedo a día de hoy en tu vida? ¿Qué recursos tienes hoy para afrontarlo, que no tenía cuando se dio la situación?

6.- Resolución: El pensamiento que te limita necesita ser cambiado para que tu mente funcione a tu favor. Conscientemente puedes cambiarlo, pero antes tienes que crear un nuevo pensamiento que contrarresta al que te limita.

Elabora un nuevo pensamiento que dice lo contrario a lo que piensas y que te da poder: en presente, primera persona, afirmativo y positivo y además que contrarreste la creencia limitante detectada y que no sea negativa ni dañina para nadie.

**Visualización:** Ahora imagínate con la situación resuelta ya siendo capaz de integrar el nuevo pensamiento, que te genera nuevos sentimientos y sensaciones: ¿qué imágenes verías?, ¿qué sonidos habría?, ¿qué sensaciones corporales?, ¿a qué sabe el éxito de haber logrado la solución?, ¿qué sentirías?...

De esta manera estás creando una nueva realidad sin ansiedad.

Puedes limpiar los aspectos negativos usando la técnica de las emociones atrapadas del código de la emoción (explicada en el Libro de Bradley Nelson).

#### **4. TENGO UN REGALO PARA TI**

Aprovechando esta charla, te voy a proponer un reto 21 días de meditaciones guiadas, que podrás realizar con la guía de introducción a la meditación que encontrarás entrando en el enlace. La meditación es una herramienta muy potente para frenar todos los pensamientos que te generan ansiedad.

#### **5. CÓMO SOLUCIONO YO LA ANSIEDAD Y TE AYUDO A SENTIRTE VALORADA**

Acompañándote en un proceso de transformación personal tras el que resuelves tus duelos no cerrados, das valor a tus talentos y habilidades, vuelves a creer en ti para poner en marcha tus proyectos, te ocupas de cubrir tus necesidades pendientes. Te levantarás cada día sabiendo que a pesar de las circunstancias mereces lo mejor y puedes tener un buen día porque dependes de ti.

Te enraizas en tu vida, convirtiéndote en protagonista, consigues sentirte satisfecha en tu trabajo, alcanzas estabilidad emocional e independencia afectiva, te vuelves más creativa y libre. En definitiva, te empoderas.

¿Cómo?

#### **LA MENTORÍA INDIVIDUAL ES EL PROCESO QUE TE PROPONGO**

**Es un proceso de toma de conciencia y acción de 5 etapas.**

1.1 Primera etapa: **Se tu prioridad** y abarca 9 sesiones. (S1-9) Destinada a aprender cómo es tu personalidad, qué hace que te cueste sacar tu relación de pareja adelante. Por qué lo que haces con tu intención no te da el resultado que buscas, por qué te embarcas en las mismas historias y acabas siempre con el mismo malestar y la misma sensación de frustración y fracaso. No fracasas, es tu personalidad actuando en tu contra, pero mientras no la conoces bien, piensas que los factores externos están en tu contra.

1.2 Segunda etapa: **Mira tus bloqueos** abarca 8 sesiones (S10-17). Sirve para identificar tus bloqueos, a nivel mental, emocional y energético, porque esos bloqueos te impiden ocuparte de ti, descubrir tus conflictos, conocer tus necesidades, y prolongan tu malestar.

Realizaremos el duelo de aquellas rupturas sentimentales o pérdidas significativas que aún no estén cerrados y puedan tener tu energía bloqueada. Esto influye en lo que se te repite una y otra vez, te hace difícil conectar con tus verdaderas emociones por las barreras puestas para no resentir con el dolor de la pérdida, y te impide tener sensación de avance en tu camino.

1.3 Tercera etapa: **La descarga** tiene 5 sesiones (S18-22). Es el momento de gestionar, poner en orden y liberar todo lo que te quita coherencia y estabilidad para tomar las riendas de tu vida, valorarte por ti misma, resolver tus conflictos y cubrir tus necesidades para acercarte a tu bienestar sintiéndote merecedora, valiosa y capaz.

Podrás soltar la necesidad de control que no te deja relajarte. Darte cuenta de tu poder para estar sola y sentirte bien, y que si pones el foco en ti y en hacer las cosas que te gustan y te hacen sentir bien, sin que sean una huida hacia delante, todo lo demás en el trabajo, se va colocando, sin que tengas que estar controlando, pues tendrás mayor confianza en que la vida te provee.

Aprendiendo a meditar y a ir hacia tu interior para buscar y encontrar las respuestas que tu alma necesita para sentirse orientada y tranquila.

1.4 Cuarta etapa: **Sana tus raíces** abarca 4 sesiones (S23-26) pensadas para poner tu mente a favor. Identificaremos los pensamientos que causan que no te valores a ti misma, y los transformaremos para que te atrevas a experimentar nuevos comportamientos con los que creer en ti y en que puedes conseguir por ti misma lo que te propongas.

Hacer un buen cambio de creencias, enfocadas a integrar aquellas que te hacen posible pensar que has de ocuparte primero de ti y de tus cosas, sin sentirte egoísta ni mala; aquellas que te hacen sentir que mereces lo que quieres y sabes conseguirlo; aquellas que te hacen ver las actitudes de los demás como dificultades de su propia personalidad y no tomarlas a lo personal, ni adjudicártelas a la primera de cambio, aquellas con las que puedes dejar de asumir la responsabilidad de todo lo que sucede a tu alrededor. Aquellas con las que eres y te sientes libre, y sacas adelante tus cualidades y brillas con luz propia.

1.5 Quinta etapa: **Alanza tu equilibrio** tiene 1 sesión (S27), la de cierre del proceso.

En ella vamos a hacer que los resultados sean estables y duraderos para ti, revisando la reducción de la ansiedad y afianzando tus recursos personales para valorarte en todos los ámbitos, al margen de las condiciones que te rodeen.

**Recuerda:** A veces no son tanto las situaciones en si mismas las que producen ansiedad o las que hacen que no te sientas valorada, como los aspectos de tu personalidad que desconoces y que te hacen sentir o reaccionar de ese modo.

En la Mentoría Individual te ayudo a conocer tu personalidad, para ver cuándo tienes que prestarte más atención para no llegar a descontrolarte.

1. A reconocer tus habilidades y talentos para darte el reconocimiento y la prioridad que necesitas.
2. A tomar responsabilidad de darte lo que necesitas para estar bien, y no dejarlo en manos de los demás, a riesgo de que ellos no se ocupen.



3. A soltar la costumbre de crearte expectativas o de anticiparte negativamente al futuro.
4. A hacer una interpretación ajustada de las situaciones para que tengan sentido tus reacciones.
5. A gestionar tus emociones y tener un mejor control sobre ellas.

Este es el proceso que me sirvió a mi, y lo pongo a tu disposición con el proceso de la Mentoría Individual en el que te acompañaré en cada paso, porque **quiero ahorrarte tiempo de sufrimiento.**

- Veremos las situaciones que más ansiedad te producen y más afectan a tu valoración personal, y a tu autoestima.
- Veremos qué bloqueos te produce
- Resolveremos esos bloqueos
- Y transformaremos las creencias implicadas en esos bloqueos.

Para hacer los cambios necesarios y que tu vida se convierta en lo que quieres.

**Todo este proceso es el que le da valor al precio del mismo. No lo mires como sesiones individuales, pues en cada etapa se trabajan diferentes aspectos de tu persona y de tu situación que van desenredando el nudo en el que te encuentras ahora. Y al final todo adquiere sentido. Confía.**

El número de sesiones de cada etapa podrá variar según tu implicación, tu capacidad de integración y la evolución de tu malestar.

**Cada sesión dura 70 minutos, y en cada una utilizaré técnicas, herramientas y métodos terapéuticos diferentes adaptadas a tu proceso, y a tu rasgo de personalidad. Te pondré tareas para realizar en tu casa, que complementan el trabajo de las sesiones, unas fijas como meditaciones guiadas temáticas que practicarás para integrar la meditación como herramienta de introspección, y de calma interior, y otras puntuales, según lo que pida el momento del proceso.**

Las sesiones son semanales hasta completar la segunda etapa. A partir de la tercera se pueden hacer quincenales, e incluso mensuales en la cuarta. La sesión de cierre se realiza siempre un mes después de finalizar la cuarta etapa.

## **COSTE DE LA MENTORÍA INDIVIDUAL**

Un proceso de mentoría individual de 27 sesiones para alcanzar tu vida sin ansiedad, en la que te sientes valorada y feliz, es de 1620 euros.

Actualmente, cualquier proceso de terapia similar, no lo encuentras por menos de 1900 euros en el mercado.

**POR HABER ASISTIDO A LA CHARLA Y DURANTE LAS PRÓXIMAS 48H PUEDES REALIZAR EL PROCESO POR 1400 EUROS, CON LA FACILIDAD DE HACER EL PAGO POR PAQUETES DE 5 SESIONES. TENIENDO CADA PAQUETE UN COSTE DE 275 EUROS CON LA OFERTA.**

**SI PAGAS LAS 27 SESIONES DE LA MENTORÍA, CON LA OFERTA TE SALEN A UN PRECIO DE 1350 EUROS.**

**RECUERDA QUE LA OFERTA TERMINA EL JUEVES 19 MAYO.**

Si quieres más información, sobre horarios, precios o cualquier otra cuestión, puedes acceder a mi página web [sanitariassinansiedad.com](http://sanitariassinansiedad.com) donde encontrarás todos mis datos de contacto.

Acércate también a mis redes sociales, en las que voy publicando contenido de valor para ayudarte con la ansiedad y con tus sentimientos de falta de valoración. Siempre que lo hagas podrás comentarme tus impresiones, y pedirme que te hable más en profundidad del tema que se de tu interés.

**@sanitariasvaloradas en instagram**

**Sanitarias valoradas en Facebook**

**Conciencia sanitaria en youtube**

**Reflexión final:** ¿Cómo te imaginas dentro de 1,2 ó 3 años sin hacer el proceso que te propongo? En tus manos está cambiar eso que imaginas y yo te puedo ayudar.

¡Muchas gracias!