

# Los sismos en México y cómo aprender a sanar tus emociones

by Francisco Aguirre S. - Monday, September 25, 2017

<https://vinculando.org/articulos/liberar-emociones-sismo-mexico.html>

## Introducción

Entre las muchas lecciones que dejan a México los sismos de septiembre de 2017, se encuentra la enorme capacidad de respuesta de la Sociedad Civil que, vistiendo solidaridad y deseos genuinos de ayudar, salimos a las calles tendiéndole la mano a quienes lo ha necesitado.

Sin embargo, con el paso de los días y de nuevos temblores, naturalmente han empezado a aparecer síntomas de estrés, como describe este mensaje de una amiga en las redes sociales:

Cada día que pasa escucho con más frecuencia que muchas personas se sienten mal, tristes, culpables de estar bien, sufren insomnio, lloran con facilidad, tienen pesadillas, no logran concentrarse, tienen malestar estomacal, les duele el pecho, sienten vacío, entre otras muchas emociones y sensaciones. Yo soy una de estas personas y el viernes veré a mi terapeuta. Les recomiendo que atiendan sus síntomas y *no se sientan mal de sentirse mal*. La salud mental es tan o más importante que los síntomas físicos, muchas veces producto de la falta de ésta.

- Moby Eniajmo.

Por ello es importante saber que **para poder ayudar a las personas afectadas por los sismos, tú necesitas estar bien física y emocionalmente**. Necesitas entender que después de la emergencia habrán muchas semanas, meses y años de trabajo donde se va a necesitar que te cuides, para que sigas siendo parte de las personas que están ayudando.

En este sentido, uno de los primeros pasos es el reconocimiento de que...

## Con los sismos sentimos miedo y muchas otras emociones

Las niñas y los niños tenemos miedo, las mujeres tenemos miedo, los hombres tenemos miedo, los damnificados y damnificadas tenemos miedo, los y las brigadistas tenemos miedo, los voluntarios y las voluntarias tenemos miedo, los policías y las policías tenemos miedo, los y las soldados tenemos miedo. Todos y todas tenemos mucho miedo.

- Apolonio Mondragón.

A veces, sentir miedo no parece corresponder con alguien que está prestando ayuda. Popularmente habrás escuchado aquello de que *“hay que ser fuertes”* para poder ayudar a los demás.

Sin embargo, si durante estos días eres o has sido Voluntario de la Sociedad Civil (así, con mayúsculas) o si eres Rescatista, Paramédic@, Bombero, etc., *es importante aceptar que antes de serlo*, tú y yo somos Seres Humanos (también con mayúsculas) que albergamos nuestra solidaridad, iniciativa y fuerza junto a nuestro miedo, alegría, enojo, confusión y otras emociones.

Si puedes aceptar cómo te sientes corporal/emocionalmente, tendrás la sabiduría para saber cuando actuar y cuando

descansar; cuando confortar y cuando llorar, pues los efectos de los sismos en México van a durar un buen rato.

## **Y ahora la “alerta sísmica”**

En la mañana del 23 de septiembre volvió a sonar la alerta sísmica y, aunque salí a la calle de manera tranquila, dentro de mí sentía mucha angustia y miedo, por no saber la magnitud del sismo que vendría en pocos segundos.

Aunque el temblor de esa mañana no fue tan fuerte, descubrí que ya me sentía alterado por la asociación de ese sonido con un desastre natural; y es posible que tú hayas sentido algo parecido también.

## **¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor después de los sismos?**

La amenaza que un temblor trae a nuestra seguridad física, a la de nuestros seres queridos y nuestras viviendas, es algo que puede hacernos sentir angustia, miedo, crisis nerviosas y otras alteraciones emocionales.

Además de revisar tu casa y organizarte con tu familia para saber qué hacer en caso de sismo, aquí hay algunas sugerencias concretas que pueden ayudarte a enfrentar el aspecto emocional de este momento:

### **1. Terapia emocional**

**Pedir ayuda psicológica te ayuda de manera directa** a liberar las emociones que surgen en momentos difíciles, como durante un sismo, por la muerte de un ser querido, etc.

La terapia te ayuda a ir rompiendo los bloqueos que impiden la sana expresión de las emociones y, en última instancia, te ayuda a conocerte de manera más profunda y completa. Esto te sirve para vivir una vida más plena y feliz.

### **2. Está bien llorar**

Sí. Está bien. Es sano. Es bueno llorar. Frecuentemente escucho a personas decir que tienen miedo de que si lloran se van a derrumbar y todo “se va a ir para abajo”. Sin embargo, permitirte llorar en momentos como este, trae exactamente el efecto opuesto. Te ayuda a liberar toda la energía que se ha quedado atrapada dentro de ti y te ayuda a sentirte mucho mejor.

Entonces empieza a tenerle más confianza a tu cuerpo y permítete llorar si lo necesitas; permítete llorar cada vez que lo sientas y descubrirás que al terminar te sentirás bien y que puedes seguir con tus actividades de manera completamente normal.

### **3. Baile medicinal**

Cuando el cuerpo está en una alerta constante, el cortisol y la adrenalina están sobreproduciéndose y esto puede generar ansiedad, miedo, cansancio, entre otras.

Bailar es de lo mejor, porque el movimiento hace que cambiemos estos químicos de nuestro cuerpo a otros muy benéficos como endorfinas y dopaminas.

Por eso, **pónganse a bailar en sus casas, bailemos todos, todo el tiempo posible.**

- *Inés López De Arriaga.*

### **4. Canto medicinal**

Conspirar es respirar juntos. La respiración es un código de vida esencial para todo ser vivo, cantar también es un planteamiento metafórico y lúdico de la crisis experimentada.

[...] El canto también es un rezo, un mantra. Es como un juego rompe-hielo que conecta, libera tensiones y construye empatía. **La importancia del canto radica en la conexión que crea.**

- Apolonio Mondragón.

## **Entonces ayuda, pero llora, baila, canta y descansa también**

Esto no significa que no te importa lo que pasa, **no cierra tu corazón ni tus oídos** a quienes fueron directamente afectados por los sismos.



Esas son algunas formas legítimas y necesarias de cuidarte, pues *igual atención mereces tú que cada persona a la que vas a ayudar*; no más y no menos. Además, si te cuidas estarás en posibilidad de seguirle ofreciendo tu mano a quienes más lo necesitan a lo largo del tiempo.

**Si conoces a alguien que haya sido afectad@ emocionalmente por los sismos, compártele esta información!**

Fuentes: Extractos de “*Cultura que cura*”, de Apolonio Mondragón, Emilio Lome? et al., 2017. Imagen de portada del fotógrafo mexicano [iivangm](https://www.flickr.com/photos/ivangm/) vía Flickr, modificada por el autor.