



# MANUAL DE AUTOAYUDA PARA

# *La Crisis*

Un proyecto de desarrollo interior para recuperar  
el control de tu vida.

Escuela de Lideranza

**MANUAL DE  
AUTO AYUDA  
PARA LA  
CRISIS**

# UN MODELO PARA GANAR EL CONTROL EMOCIONAL DE NUESTRA VIDA

COLECCIÓN CONCIENCIA:

JOSÉ D. BATISTA, PH. D.

LA GRAN MAYORIA DE LOS PROBLEMAS  
EMOCIONALES DEL SER HUMANO OCURREN  
EN EL CIRCULO INTIMO DE:

LA FAMILIA  
LAS AMISTADES  
LAS RELACIONES AFECTIVAS  
Y LOS FAVORES, CONFIANZAS Y  
EXPECTATIVAS QUE SE ESTABLECEN CON  
PERSONAS A QUIENES UNO LAS ACERCA A  
SU VIDA.

**LA INCAPACIDAD DE PROCESAR LOS RESULTADOS DE LAS RELACIONES INEFECTIVAS QUE OCURREN EN EL PROCESO DE INVERSION EMOCIONAL EN LAS AREAS ANTES INDICADAS, LLEVAN AL SER HUMANO A LO QUE SE CONOCE COMO HERIDA.**

LAS HERIDAS, EN FORMA CONSCIENTE O INCONSCIENTE, DETERMINAN LAS PREMISAS QUE EL SER HUMANO TOMA PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES QUE SE LE PRESENTAN EN LA VIDA. DETERMINAN TAMBIEN, LA RESPUESTA EMOCIONAL QUE ACOMPAÑARAN A SU PROCESO DE SALUD, FISICA Y MENTAL.

EXISTEN CONDICIONADORES BIOLÓGICOS, SOCIALES, CULTURALES QUE INCIDEN EN LA FORMA EN QUE UN SER HUMANO INTERACCIONA EN SUS RELACIONES, Y QUE PUEDEN PRODUCIRLES HERIDAS, Y ELLOS MISMOS PRODUCIRSE, O PRODUCIRLAS EN OTROS.

LA TEORIA DE LA IDENTIDAD OFRECE UN PROCESO PARA LA SANIDAD INTERIOR, Y EL PERDON RESTAURADOR QUE FACILITA LA

RECONCILIACION INTERIOR Y CON EL  
MEDIO AMBIENTE EN QUE LA PERSONA SE  
DESENVUELVE, DEVOLVIENDOLE LA  
CAPACIDAD DE VIVIR

**ANTE EL CRECIENTE DETERIORO SOCIAL Y ECONOMICO,  
RESULTA UNA QUIMERA HABLAR DE DESARROLLO, SI  
PRIMERO EL SER HUMANO NO SE DESARROLLA A SÍ MISMO.  
LA ASIMETRIA ENTRE EL PROGRESO Y EL DESARROLLO  
INTERIOR DEL HOMBRE, ES LA CAUSA DE LA SITUACION EN  
QUE NOS ENCONTRAMOS.**

INTRODUCCIÓN	6
COMO UTILIZAR ESTE MANUAL	15
<b>CAPITULO I</b>	<b>21</b>
\• La Hipótesis	
<b>CAPITULO</b>	<b>37</b>
• Realmente ¿Quien Soy?	
<b>CAPITULO III</b>	<b>45</b>
• Quien cree Dios que Soy,	
<b>CAPITULO IV</b>	<b>61</b>
• Cuando, Porque y Quien me puede herir	
<b>CAPITULO V</b>	<b>70</b>
• Mi liberación o El amor en acción	
<b>CAPITULO VI</b>	<b>78</b>
• Encontré un Ejemplo para Vivir	
<b>CAPITULO VII</b>	<b>91</b>
• Destruyendo las ataduras	
<b>CAPITULO VIII</b>	<b>103</b>
• Por fin puedo Armonizar mis Emociones	
<b>CAPITULO IX</b>	<b>125</b>
• Por fin puedo tener u	
<b>CAPITULO X</b>	<b>144</b>
• Por fin he Aprendido a Crecer	
APENDICE	152

# INTRODUCCION

**“El Corazón tiene razones que la razón no entiende”. Blas Pascal**

Este manual no sustituye la ayuda psiquiátrica o psicológica necesaria para un plan de apoyo integral. Esto conforma un sistema de salud que tiene los componentes

Biológicos: medicopsiquiátrico;

Relaciones: psicológicas;

Cultural: psicosocial;

Espiritual: Identidad.

## **EL CONTEXTO DE LA INTELIGENCIAESPIRITUAL**

La intención de este manual es ayudar a la persona a descubrir, destapar y re-negociar el potencial de su ser interior, con el fin de transformar su vida. No tenemos porqué andar por las ramas, si podemos llegar al tronco. Hemos estado acariciando cantidad de ideas de cómo trabajar con el ser

8

humano, pero hemos obviado su Identidad. Es importante que los profesionales de la salud reconozcan que la estructura mecánica de causa y efecto, en la que sólo se consideran los efectos para diagnosticar la enfermedad, deja fuera los factores ambientales que están integrados en las relaciones de familia, sociales y culturales, y que condicionan las reacciones de las personas. Es por ello necesario ir a la parte no visible, al área espiritual, y los valores que dirigen la forma en que las personas pudieran responder efectivamente a los estímulos que son los que realmente definen la salud, que sean tomados en consideración, para así salir del patrón enfermedad-cura vs. Salud y re-educación.

Otro punto crítico es la forma en que la psicología, la sociología y la psiquiatría, miran al ser humano: por clasificación comparativa, por modelos; pero cada ser humano tiene una identidad, y es en esa relación con su propia identidad donde reside la posibilidad de crecer, para vencer los obstáculos impuestos por la crisis que demanda una respuesta emocional de la identidad.

La persona que visita al terapeuta, al consejero, muchas veces va con el pensamiento de delegar la responsabilidad



de su situación, a la mano experta de quien le va a asistir. También ocurre que tanto el terapeuta como el consejero, miran a la persona desde la óptica de su preparación. Esto puede introducir una relación de codependencia en la que la persona desarrolla un tipo de adicción al apoyo emocional.

La Teoría de la Identidad transfiere la responsabilidad donde va, en la misma persona que busca la ayuda, y que si bien es cierto existe la necesidad de procesar las emociones y de tener parámetros amplios para tomar decisiones, no es la toma de decisión, ni el resultado obtenido en una situación dada, sino la capacidad tanto del interventor como de la persona intervenida, de establecer una relación de ayuda, no a la situación sino al desarrollo.

El poner la identidad de la persona como punto de partida, provee una referencia interior en la misma persona para buscar la solución dentro de sí, y la ayuda o apoyo afuera, en quien guía el aprendizaje.

Si usted mismo(a), está pasando por una situación que no puede procesar, además de la ayuda que en estos casos son necesarias, tome la decisión de analizar con calma este manual o recomendar a la persona que conoce, que lo analice. Este

manual no es un sustituto para los procesos terapéuticos o de consejería, pero sí un complemento que puede apoyar al profesional que hace la intervención y también a la persona que está siendo atendida.

Existen dos procesos de Auto-ayuda guiados:

- a. El libro y el manual del *Árbol de la Vida*, facilitan el desarrollo de la familia y de las relaciones paternas y filiales, efectivas.
- b. Este Manual, que va dirigido hacia una persona en crisis, o con deseos de superación.

*En ambos casos es aconsejable que tanto el terapeuta como el consejero hayan leído, además del libro *El Árbol de la Vida* y su Manual guía, el de *Inteligencia Espiritual* y muy profundamente el de consejería que presento aquí.*

Es responsabilidad, tanto del terapeuta como de quien sea consejero, establecer bien temprano el contrato de intervención, por el cual la persona toma responsabilidad de trabajar su situación. En el caso de consejería, debe entenderse que la consejería no es un proceso terapéutico, que su verdadero papel es el de enseñanza,

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

