

## **ANSIEDAD, PANICO Y FLORES DE BACH**

### **1º parte. ¿que es la ansiedad y el trastorno de pánico?**

*“Como empezó todo.*

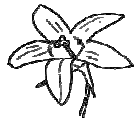
*La primera vez me encontraba en el coche por la mañana, camino del trabajo, estaba metida en el gran atasco de la ciudad, de repente sentí una oleada de miedo sin que hubiera alguna razón. El corazón me latía apresuradamente, me dolía el pecho y no podía respirar. Un golpe de calor me subía desde las piernas hasta la cara, acompañado de un hormiguelo en piernas y brazos. Creía que me iba a morir. Mi primer pensamiento era que me estaba dando un infarto. Después de sufrir esto te quedas con un malestar físico raro, que dura todo el día. Lo pero fue que al día siguiente, volví a sentir lo mismo, pero esta vez estaba muy mareada y más asustada aún. Asocié estos síntomas a que tenía una grave enfermedad.*

*Después esa misma sintomatología, con escalofríos, mareo y nauseas, empezó en el trabajo, sin venir a cuento, sentada en la mesa del despacho. Necesitaba huir pero no podía irme sin explicar que me pasaba. Me dolía terriblemente la cabeza era evidente que estaba enferma.*

*El resto de los días, fue a peor por que no podía dormir, ni comer (perdí 14 kilos en dos semanas. Por la mañana a las 5 me despertaba un golpe en el pecho y mucho miedo. No se lo conté a nadie, porque me avergonzaba, y cada mañana tenía el pánico de pensar que me volvería a dar y que si me encontraba en el trabajo, no quería que nadie se diera cuenta y menos explicar lo que me pasaba. Pero ¿y si me pasaba en otro lugar? Esto hizo que no fuera capaz de ir a ningún lugar, ni al cine, ni a la compra, porque antes de enfrentarme a esas situaciones pensaba que iba hacer si allí me volvía a pasar.*

*Progresivamente entré en una gran tristeza con periodos de llanto, por que no podía conseguir que eso desapareciera y me envolvió una desgana para hacer cualquier cosa, asearme era un gran esfuerzo, conducir, levantarme por la mañana, salir de casa, estar sola, etc. Ahora tengo una gran tristeza, casi permanentemente, no tengo fuerzas para afrontar el día a día. A veces pienso que me estoy volviendo loca y tengo la sensación de que nada es real, que yo no soy yo”.*

Estas son las palabras de Maria, así relata ella como comenzó un suplicio que duro 7 meses. Si te sientes identificado con estos comentarios, tal vez te interese seguir leyendo y ver como pudo superar el trastorno de pánico, utilizando lo que la **naturaleza** nos ofrece, una manera global de entender nuestro cuerpo y nuestra mente.



Para empezar a buscar soluciones a esta desagradable sintomatología, acudió al médico para recibir el diagnóstico de que lo que ella padecía era un **trastorno de pánico**, desde ese momento comenzó un trabajo personal para entender lo que le estaba pasando y buscar la ayuda necesaria para que desapareciera de su vida. Un cambio en su manera de vida y la ayuda de las **Flores de Bach**, fue fundamental para obrar la transformación personal y la solución a sus problemas de salud.



La ansiedad se presenta muy frecuentemente en el mundo actual, siendo uno de los problemas de salud mental más comunes hoy en día. Los trastornos relacionados con la ansiedad han sido agrupados en seis tipos generales que son con los que actualmente trabajan los profesionales de la salud, (trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de estrés postraumático, fobia específica, fobia social y trastorno de ansiedad generalizado).

La **ansiedad, el miedo y el pánico**, son definidos por el diccionario de la Real Academia como:

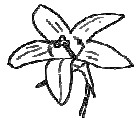
**Ansiedad:** *"Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos"*.

**Miedo:** *"Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario"*

**Pánico:** *"Se dice del miedo extremado o del terror producido por la amenaza de un peligro inminente, y que con frecuencia es colectivo y contagioso"*.

Estos tres conceptos son respuestas normales a una amenaza percibida. Lo que diferencia la ansiedad del miedo es que la primera es una respuesta a una amenaza poco clara, mientras que el miedo normalmente es una respuesta a una amenaza a algo concreto y definido por una circunstancia, hecho, o cosa que lo provoca.

Tanto la **ansiedad** como el **miedo** activan una sintomatología muy desagradable, (*solo el que las ha padecido alguna vez de ansiedad o crisis de pánico, sabe lo mal que lo pasa, incluso generando la sensación de muerte inminente*) como puede ser la confusión, la aprensión, la inquietud, pensamientos negativos, todo esto desde un punto de vista mental, pero también se activan una serie de síntomas físicos que pueden ir desde una paralización motora y muscular, hasta la aceleración cardiaca.



El **ataque de pánico**, es un intenso estado de miedo, que se produce sin una razón que podamos concretar y que suele presentar unos síntomas, que cada persona puede describir a su manera, según los haya percibido, pero que en la mayoría de los casos desencadenan: dificultades para respirar, vértigos y sensación de mareo, palpitaciones, temblores, hormigueos en los dedos de las extremidades, exceso de calor o escalofríos, dolor en el pecho, sudoración, náuseas, sensación de irrealidad, etc.

Se llama **ataque de pánico** cuando se presentan más de cuatro de estos síntomas, si por el contrario aparecen menos de cuatro se denominan **ataque sintomático limitado**.

**El primer paso para empezar a superar la ansiedad y las crisis de pánico**, es eliminar las causas médicas posibles, acudiendo al médico. Recibir un diagnóstico correcto es fundamental para empezar a afrontar y dar solución a esta situación. Y esto debe hacerse porque existen determinados trastornos físicos cuyos síntomas son idénticos a los de la ansiedad, como problemas cardiovasculares, diabetes, hipotiroidismo, etc.

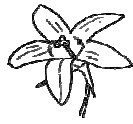
Algunos medicamentos también pueden tener como efectos no deseados manifestaciones de ansiedad, como por ejemplo, los tranquilizantes, los antidepresivos, esteroides, etc. Incluso síntomas de ansiedad se manifiestan al empezar o al dejar de tomar cierta medicación.



Es importante identificar médicamente las causas de la ansiedad, pero incluso después de haber identificado la causa y eliminado el origen médico, **en muchos casos la ansiedad se integra en nuestras vidas, como una pauta de comportamiento mental, que limita nuestra día a día.**

Si te han diagnosticado un trastorno de ansiedad o pánico es importante entender los mecanismos de acción de nuestro cuerpo físico. Los distintos síntomas relacionados con la ansiedad están controlados por el sistema nervioso. El sistema nervioso está dividido en el **sistema nervioso voluntario**, compuesto por los nervios que conectan los músculos que controlan el movimiento y los demás sentidos, envía información desde los ojos, oídos y el resto de sentidos al cerebro y controla todas las acciones del ser humano que requieren pensamiento y voluntad (por ejemplo levantar una pierna o mover la cabeza), y el **sistema nervioso autónomo**, que está compuesto por todos los nervios que conectan con sus órganos y controlan actividades y procesos que no requieren pensamiento, como por ejemplo la digestión o la respiración.

**Este sistema nervioso autónomo** está a su vez dividido en dos, el sistema simpático y el parasimpático. **El simpático**, es el responsable de activar el cuerpo rápidamente y prepararlo para luchar o huir ante un peligro inminente.



Cuando ese peligro ha cesado el **sistema parasimpático** es el responsable de calmar el cuerpo y hacer que el cuerpo recupere su funcionamiento normal.



Cuando se activa la respuesta de huida o lucha el sistema nervioso autónomo, suspende toda actividad que no considera esencial el cuerpo y aumenta la actividad en cualquier otro órgano que considera necesaria para luchar o huir de una amenaza externa. Esto explica porqué, por ejemplo, aumenta el latido cardiaco, con el fin de bombear más sangre a los músculos para prepararlos

para la huida o la lucha. La respiración se hace mas rápida para aumentar el suministro de oxígeno a la sangre.

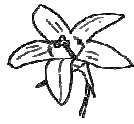
El que aparezcan escalofríos o se erice el vello, responde a la misión de conservar el calor y proteger al cuerpo de la amenaza, ya que la constricción de los vasos sanguíneos periféricos provoca frío. Además se suspende la actividad digestiva, porque hay que aportar mas sangre a los músculos motores.

Cuando la respuesta de lucha o huida se activa, se liberan mayor cantidad de **adrenalina** y elementos químicos en el torrente sanguíneo. Esto suministra más fortaleza, vigor y capacidad para responder rápidamente a la amenaza.



En la actualidad las amenazas o peligros que sufrimos no son físicos, por lo que no requieren esta acción energética del cuerpo. Las amenazas más comunes son realmente amenazas psicológicas, y éstas no requieren una respuesta física inmediata. Pero nuestro cuerpo esta diseñado para responder a cualquier amenaza, interpretando cualquiera de ella, como si requiriera una respuesta física de huida o lucha inmediato.

**Esto explica porqué una persona que sufre un ataque de pánico, lo que está padeciendo realmente es una respuesta corporal exagerada, que está activada por la respuesta de lucha o huida.**



## ANSIEDAD, PANICO Y FLORES DE BACH

### 2º parte. Venza sus temores, ansiedad y pánico

**Independientemente que la ansiedad tenga un origen medico o no, quiero proponeros algunas alternativas naturales para corregir y controlar los estados de ansiedad antes de que se conviertan en algo patológico.**

La primera de las grandes herramientas naturales que ha demostrado importantes éxitos en la eliminación de la ansiedad son **Las Flores de Bach.**



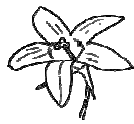
La gran pregunta que todas las personas que padecen ansiedad o crisis de pánico es: **¿por qué me pasa esto a mí?**

Casi siempre las crisis de ansiedad aparecen después de un periodo de grandes tensiones emotivas, de problemas graves, de cansancio físico o mental o de sobrecarga emocional o física.

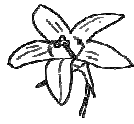
También existen factores constitucionales de carácter que pueden determinar que las personas sean más ansiosas.

Existen unos rasgos de personalidad y de nuestra infancia que parecen juegan un papel muy importante en el desarrollo de los trastornos de pánico, y de los trastornos de ansiedad generalizada. Por ejemplo:





- ❑ Personas con pensamientos muy rígidos, que perciben la vida como un solo camino, el correcto y enfrentado a lo incorrecto, es decir las cosas siempre son en blanco o negro, imponiéndose reglas de comportamiento muy rígido. **(El tipo de personalidad AGUA DE ROCA, según el criterio de E. Bach)**
- ❑ Las personas que necesitan la aprobación continua de los demás, cuya causa, la mayoría de las veces es tener una autoestima muy baja. Su valoración personal depende de los demás y siempre tendrá miedo al rechazo, lo que hará que sea muy sensible a las críticas y que tenga dificultades para decir "no" a las exigencias de los demás. **(ALERCE, CENTAURA).**
- ❑ Esta necesidad de continua aprobación puede provocar la tendencia a asumir responsabilidades por los pensamientos y acciones de los demás, asentirse obligadas a ser la fuente de felicidad de los demás y a sentirse culpable de las acciones ajenas. **(PINO)**
- ❑ Personalidades creativas, imaginativas y que idealizan el futuro esperando e imaginando el futuro ideal. La ansiedad la provoca el anticipar el futuro al presente mediante pensamientos negativos plantando siempre el famoso: "¿que pasará si.....?". Son personas que no disfrutan el presente porque su mente está en el futuro, pero han generado un miedo a que ese futuro no sea el que ellos esperan. **(CLEMATIDE).**
- ❑ Autoexigencia excesiva, con expectativas personales muy elevadas, por lo que se sienten continuamente insatisfechas porque este nivel de logro no lo han alcanzado. **(AVENA).**
- ❑ Personas con la tendencia a centrarse en pequeños detalles sin importancia, a dar extrema importancia a nimiedades, sin valorar los logros, (autocrítica y obsesión por la perfección). Esto les lleva a convertir todo en fracaso, son las personas que continuamente ponen un "pero" a todo, porque siempre se podía haber hecho mejor. **(MANZANO, HAYA)**
- ❑ Los controladores, los que necesitan sentirse seguros controlando todas las situaciones, necesitan que todo sea predecible, porque la ausencia de control les genera angustia. Todo debe estar planificado. Los hay que necesitan no solo controlar las situaciones sino también los sentimientos y comportamientos de los demás, para también mantener el control. Esta actitud de vida les genera mucho desgaste energético y por tanto sufren de ansiedad, pero son capaces de mantenerlo oculto ante los demás, porque siempre hay que mantener el control incluso de uno mismo. **(VID, AGRIMONIA, ACHICORIA).**
- ❑ Personas que no prestan atención a las necesidades físicas del cuerpo, por lo que no aportan al mismo los cuidados y el descanso requerido, aún cuando el cuerpo le de signos de necesitarlo, esto les lleva al agotamiento, **(ROBLE).**



Las personas que presentan problemas de ansiedad suelen estar en el nivel más elevado de estas tipologías de personalidad, llevándolas al extremo más negativo, eso es lo que provoca el desequilibrio, y es la causa de que se desencadenen problemas de ansiedad, de difícil control.

Las claves del éxito del trabajo con **Flores de Bach** es conseguir moderar estas características extremas, dosificar estos caracteres, eliminando su componente más negativo y dejar que la parte positiva se instale en nuestro comportamiento.

El ser una persona creativa o vivir con reglas flexibles que den sentido y orden a la vida, se pueden convertir en ventajas, más que en inconvenientes. Está claro que todos los extremos, son perjudiciales, y solo **el equilibrio** nos aporta la armonía necesaria para vivir de una manera saludable.

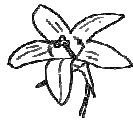
**E. Bach, clasifico las esencias florales en 7 grupos, y lo hizo en base a la descripción de estados emocionales muy definidos, que predominaban en el individuo. Cada uno de esos estados emocionales descritos tenía un aspecto en desequilibrio, el negativo, y un aspecto positivo que se lograba con la toma de la flor correspondiente.**

Las flores son capaces, desde su humildad, de ayudar a llevarnos a un estado positivo de equilibrio. Precisamente, si somos capaces, de determinar ese carácter o tipología mental que en la que el origen de la ansiedad, conseguiremos que esta se module, se controle y definitivamente desaparezca de nuestras vidas.

No solo modificando las conductas que son el desarrollo de determinadas aptitudes, creadoras de una personalidad enfermiza, podemos llegar a eliminar la ansiedad y el pánico, hay flores destinadas exclusivamente a la manifestación física y emocional de la ansiedad, y que usaremos como ayudantes de las elegidas como flor personal, como por ejemplo:

**Agrimonia**, que ha sido definida como el gran **ansiolítico** de sistema floral. Destinado a las personas que sufren tormento en la mente y en el cuerpo. Al tomar Agrimonia, se recupera el estado natural del individuo, se destapa la causa real desencadenante de la ansiedad y muchas de las manifestaciones físicas de la ansiedad como la taquicardia, la opresión en el pecho, el cansancio, y evita la somatización.

**Centaura Menor**, para personas cuya baja autoestima y carencia afectiva, les provoca miedo al rechazo y a la soledad, buscan la aprobación de los demás. Esta flor aporta la vitalidad necesaria, para afrontar la ansiedad. Para personas indecisas e inseguras, una de las causas de la ansiedad, permite recobrar la seguridad en uno mismo.



**Cerasifera**, ayuda a mantener el control en situaciones donde los recursos mentales y emocionales están al límite, cosa que se produce en la ansiedad.

Ayuda a recobrar el control emocional dando serenidad calma y sosiego, incluso en las situaciones más indeseadas y dramáticas. Es considerada también una Flor tranquilizante.

**Olmo**, considerada una flor tranquilizante cuando el estrés está producido por sobrecarga, o desbordamiento por las tareas laborales o familiares que hemos asumido. Ayuda a controlar el estrés, y a superar el cansancio y la debilidad.

**Genciana**, cuando la persona padece ansiedad porque esta desanimada y mantiene una posición negativa ante la vida, o cuando como consecuencia de las crisis de pánico entra en un estado depresivo, de tristeza y abatimiento. Se predisponen a esperar siempre lo peor. Esta flor aporta confianza en uno mismo, y nos ayuda a recuperarnos de las dificultades.

**Impaciencia**, para las personas impulsivas, que viven y actúan de una manera acelerada. Esta flor aporta relajación y paciencia, tolerancia y tranquilidad. Su eficacia radica en el efecto relajante de la esencia, por lo que la hiperactividad mental, el insomnio, el estrés, la ansiedad son unas de las muchas manifestaciones físicas que corrige.

**Mimulo**, destinado a superar miedos causados por algo conocido, a cosas cotidianas. Personas que son nerviosas, tímidas reservadas y muy sensibles, solo el recuerdo del miedo les genera más miedo. La ansiedad deja un recuerdo físico y mental, que provoca un miedo atroz a volver a padecer la crisis de ansiedad. Esta flor es capaz de aportar confianza para afrontar las situaciones de miedo, dando tranquilidad y valentía. Especialmente indicada para las crisis de pánico.

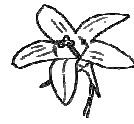
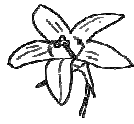


**Castaño Rojo**: Cuando la ansiedad esta provocada por un excesivo sufrimiento por los demás, a que les ocurra algo malo. Son personas que sufren, por la salud, el trabajo o el dinero de otros. Aporta serenidad

**Heliantemo**. Para el pánico. Cuando el miedo se ha establecido en nuestras vidas de una manera que resulta insuperable. Da calma y serenidad ante situaciones desagradables o angustiosas.

**Estrella de Belén**. Es la flor de las situaciones traumáticas y sus consecuencias





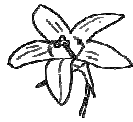
Existen otros **medios naturales** que aportan al organismo la energía que necesita y de las vitaminas y los minerales deficitarios, permitiendo devolver al organismo el equilibrio, eliminando o reduciendo los síntomas de la ansiedad.

Junto al trabajo con Flores de Bach, que Maria inicio con un **Técnico en Flosacologia**, recibió otros aportes naturales que necesitaba su organismo, (herbología, oligoelementos, biosales) y aprendió a relajarse y a respirar, porque uno de los desencadenantes de la ansiedad era la h́iper ventilación que sufría a causa del miedo. Su espalda estaba contracturada de tanta tensión, e inició una actividad física moderada, que consistía en andar diariamente durante una hora. Durante estos paseos ejercitaba la respiración y la relajación. Aprendió la importancia de una alimentación saludable, y a dedicar a su mente y a su cuerpo los cuidados y el descanso que necesitaba.

**Un Naturopata podrá aconsejarte en los complementos de Herbología, Oligoelementos o/y Biosales que tu cuerpo necesita.**



En todas las situaciones de ansiedad se recomienda tomar infusiones o grageas de plantas con efecto calmante, como: **espino albar, lúpulo, melisa, naranjo amargo, pasiflora, tilo, espliego o valeriana**. Algunas de ellas facilitan y ayudan a conciliar el sueño.



Junto a ellas se suele aconsejar la toma de alguna otra que aporte energía o sean reconstituyentes del estado físico perdido: **Jalea real, Soja, Manzano**. Es posible que tu ansiedad te haya pasado factura y tengas trastornos digestivos o problemas intestinales, un naturopata podrá aconsejarte otras plantas que reequilibren tu estado.

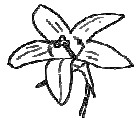


Es posible que necesites tomar **Oligoelementos**. Los oligoelementos son elementos químicos presentes en nuestro cuerpo en pequeñas cantidades. Constituyen aproximadamente el 1% de los átomos de nuestro cuerpo. Desempeñan funciones catalíticas, activan hormonas, participan en el metabolismo de los azúcares, las proteínas y las grasas, participan en los mecanismos de defensa y en la lucha contra los radicales libres.

Un tratamiento de fondo incluirá la toma de **Manganeso-Cobalto y Litio**. Para tratar los síntomas de la ansiedad se aconseja, también complementar los anteriores con **Magnesio y Fósforo**.

Es aconsejable, en este periodo en el que nuestro sistema nervioso está alterado, tomar **Biosales**. Las sales minerales son pequeños componentes de nuestras células, que tienen sin embargo una gran importancia para su funcionamiento. Una deficiencia o desequilibrio en estos minerales puede provocar trastornos en las células o incluso en nuestros órganos. Las sales minerales son capaces de armonizar y regular los procesos químicos que tienen lugar en las células. Están preparadas específicamente para hacer llegar los minerales a todas las células del cuerpo. Son múltiples los efectos atribuidos a las biosales. Ayudan a reorganizar o remediar el desequilibrio de cada uno de los minerales en nuestras células. Estimulan la capacidad de autocuración de nuestro organismo de manera segura.

La Biosal aconsejable para los trastornos de ansiedad es el **Fosfato potásico** (Kalium phosphoricum). Es la sal de la mente y el sistema nervioso. El Kalium phosphoricum ayuda a encontrar el equilibrio mental y estabiliza el sistema nervioso. Ayuda en el tratamiento del cansancio mental, emocional y físico, y en estados de debilidad general. Contribuye al tratamiento de la depresión.



Una de las formas más eficaces de luchar contra la ansiedad, **la Relajación** Es el medio de conseguir unos niveles adecuados de activación fisiológica, ya que con la relajación reducimos la frecuencia cardíaca y respiratoria, y disminuimos la tensión muscular y arterial. Es importante relajarse porque la ansiedad y el nerviosismo producen un desequilibrio en el sistema inmunológico aumentando así el riesgo de padecer otras enfermedades.

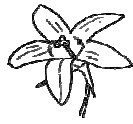


Existen técnicas de relajación muy conocidas, como la de Jacobson, de relajación progresiva, que consiste en tensionar cada parte de nuestro cuerpo para a continuación proceder a relajar cada grupo muscular. Si se relajan los músculos en los que se ha acumulado la tensión emocional, la psique también se relaja, gracias a la reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo.

**Aprender a respirar abdominalmente, es muy útil para aquellos momentos en que el estrés o la ansiedad nos invade. En los momentos de tensión, miedo, angustia o cualquier situación emocional difícil, respirar profundamente genera alivio en todo el cuerpo, en nuestros nervios y en nuestras emociones.**

Lo más importante es no solo aprender técnicas de relajación o respiración para afrontar las crisis, si no entrenarse diariamente en estas técnicas para conseguir un bienestar físico y equilibrar las emociones.

Iniciarse en la **Meditación**, es un paso importante para entrenar nuestra mente, y ser capaces de controlar nuestro pensamiento, ya que estos son el origen de nuestros miedos, culpa, prejuicios, dudas, etc. Los beneficios de la meditación se producen en todos los aspectos del ser humano: **físico, emocional, mental y espiritual**. La meditación provoca, al quien la practica, un importante cambio de conducta, no solo en sus hábitos, sino también en su carácter y en su actitud ante los problemas de la vida. Las personas que meditan son menos agresivas, más reflexivas, más dialogantes y están menos estresadas.



La meditación provoca cambios fisiológicos apreciables, ya que el sistema nervioso se equilibra y también repercute en las emociones, por que ha demostrado reducir la angustia, ansiedad, miedos y fobias.



Un aspecto muy importante de la gente que medita es el desarrollo de la **autoestima**, se empiezan a preocupar más por la salud, la alimentación, la vida saludable, y se empieza a valorar uno mismo, no por su físico o sus conocimientos sino por la importancia que tiene como ser humano dentro de un colectivo global. Médicamente, está demostrado que reduce la tensión arterial o la estabiliza, reduce la presión sanguínea y ayuda al crecimiento de dendritas neuronales en los niveles

hormonales de la sangre. María nos dejó por escrito como se siente ahora:

*“Estoy libre de las ataduras del pasado, vivo el presente y he dejado de preocuparme de lo que pasará mañana. Controlo mis pensamientos negativos. Me he dado cuenta que la ansiedad no es peligrosa, solo incomoda y que las cosas tan terribles que pensaba acerca de los síntomas que padecía son mentira y son fruto de mis pensamientos negativos y recurrentes. Ahora me siento segura, porque he aprendido lo que es la ansiedad y lo que la provoca, y tengo recursos mentales y físicos para controlarla. Tengo ilusiones, confío en mi misma y me siento mucho más segura”.*

*“A los pocos días de tomar **Flores de Bach** las crisis de pánico fueron espaciándose en el tiempo, empecé a dormir mejor, era capaz de quedarme dormida y levantarme descansada. Al mes, las crisis eran esporádicas y empecé a afrontar mis miedos y mis problemas con más serenidad. Los problemas eran los mismos, pero los veía de otra manera, no era necesario preocuparse por ellos solo ocuparse de resolverlos. Pude ir realizando todas aquellas cosas que había dejado de hacer por miedo a la ansiedad, coger el coche, ir a la compra, ir al cine, etc. He tomado flores de Bach durante seis meses, han aflorado problemas más antiguos, y he entendido porque he llegado a estar tan mal. **Después de una tormenta, siempre luce el sol. De esa crisis volví a nacer, inicié una actividad profesional que me apasiona, descubrí muchos dones personales que yo me había ocupado de ocultar y aunque siempre hay grises en la vida, me siento capaz de enfrentarme a ellos”.***

María