

## Mi VIDA DIÓ UN GIRO DE 180°

Hace 4 años tenía una vida feliz, un trabajo en el que estaban apunto de hacerme fija. Disfrutaba de todo lo que me gustaba y era independiente en todos los sentidos.

Una mañana al levantarme de la cama no podía ni caminar, tenía mucho dolor de cintura y la pierna apenas podía levantarla; ahí empezó mi calvario y un gran cambio de vida que no esperaba.

Con los meses me diagnosticaron una hernia discal L5-S1.

Fueron días muy duros y difíciles pues con 31 años perdí mi trabajo, mis sueños, mis metas, ilusión por la vida, dejé de ser feliz e independiente; ya que tuve que depender de mi familia.

Para mí esto fue un golpe muy duro puesto que me cuesta mucho tener que depender de los demás y eso me hace sentir una carga.

Siempre he sido una persona trabajadora, constante y fuerte pero al verme así y dependiendo de los demás me crea mucha ansiedad.

Al tiempo me operaron pero no quedé bien y sigo viviendo con limitaciones tanto físicas como económicas.

Pasa el tiempo y cada vez tengo menos ganas de vivir, de luchar.

Entró en un estado en el que ya no me importa ni nada ni nadie, no paro de llorar y de tener pensamientos de suicidio.

Es ahí donde me diagnostican depresión y ansiedad.

Un día recibí una llamada de José Miguel (Trabajador Social de San Isidro) para asistir a un Grupo llamado Gruse. Aquí volví a cambiar mi vida sin yo saberlo.

Aunque no apostaba por ello decidí ir y fue una de las mejores decisiones que he podido tomar en estos 4 años que llevo de lucha.

No ha sido fácil el camino pero he aprendido que si quieres puedes, que todo está en nuestra mente.

He aprendido a ser más resiliente que es muy importante porque ha hecho que mi ansiedad mejore.

También he aprendido a respirar y relajarme escuchando música relajante que es de gran ayuda. A escuchar a mi cuerpo y dedicarme 15m. al día para hablar conmigo misma hacer un repaso del día y quedarme con lo positivo. A tener una alimentación más saludable, hacer ejercicio, a tener mejor comunicación con mi pareja (dijo tanto lo que me molesta o me gusta en el momento) a ponerme metas, salir del área de confort, y sobre todo a ser MI PRIORIDAD.

He perdido el miedo y aprendido a pedir ayuda si la necesito.

Gracias a pedir ayuda hoy vivo de una Renta Mínima, voy al aquagym, me han mandado a un psicólogo y a la Asociación Española para poder encontrar un trabajo. También recibo ayuda de caritas y durante el Gruse pude disfrutar del teatro gracias a que me subencionaron la entrada.

Son muchas las herramientas y ayuda que he recibido por parte de mi Trabajadora Social M<sup>e</sup> José y por José Miguel, M<sup>e</sup> Carmen y Maribel.

Gracias a las herramientas y a su ayuda hoy soy la mujer de antes.

Hoy vivo con menos ansiedad, lloro menos, tomo menos antiinflamatorios.

Soy más positiva, mi autoestima está más arriba, me quiero y valoro más;

hoy soy una MUJER EMPODERADA!!

A lo largo de estos 6 meses de curso he aprendido mucho de mis compañeras ya que me han aportado mucha sabiduría y lecciones de vida. Hemos creado un grupo de Whatsapp que es de gran ayuda para darnos ese empujón y consejo cuando es necesario. Hemos creado una pequeña familia.

Agradecida por su apoyo y comprensión.

He de decir que desde el minuto 0 de Gruse conecté con una compañera muchísimo y me salvó del alma el ofrecerte mi ayuda y amistad. Ahí

empezó una de mis metas y con constancia hoy puedo decir que la soy de gran ayuda y ha logrado dar varios positos y eso me es muy satisficente. Me hace sentirme muy bien conmigo misma el saber que soy de ayuda, que valoro mis consejos pero sobre todo el ver que cumplen con su palabra y que no va a tocar fondo de nuevo.

Os animo a todas las personas que no lo están pasando bien y les dan la oportunidad de asistir al Grupo Gruse que la aprovechen porque la vida les va a cambiar a mejor. No solo por tener a 3 grandes profesionales y personas de las cuales se aprende muchísimo, ; te hacen ver el camino más fácil y ayudan en todo lo que pueden; también por las experiencias de las compañeras. Al final no tendréis ganas de que acabe el curso.

Jose Miguel, M<sup>o</sup> Carmen y Maribel os doy las gracias por toda vuestra ayuda, consejos y constancia. Por haber apostado por mi, por todos esos momentos divertidos que me habéis echo pasar y sobre todo por hacer que hoy me quiera tal y como soy, me valore más y sepa afrontar los problemas de una forma distinta, desde otra perspectiva.

GRACIAS POR APARECER EN MI VIDA!!

