



EmotionAid^(R)
Emotional first aid for stress management

5 pasos para controlar nuestras reacciones y sentimientos en situaciones de emergencia

Pasos

Cuando suena la sirena el corazón te late mas rápido, te resulta difícil respirar, el cuerpo tiembla por dentro sin poder controlarlo, te sientes desorientado, confundido, tienes pánico, miedo, sientes impotencia? En situaciones de tensión y emergencia cada una de estas sensaciones y sentimientos son naturales, asi como también dominarlos, controlarlos y tranquilizarte si sigues cada uno de estos pasos:

En escala de 1 a 10 fijate cual es tu nivel de tensión. Si tu nivel de tensión es superior a 6, sigue todas las indicaciones. Si tu nivel es menor a 6, sigue las indicaciones a partir del nivel 4-5.

10		Etapa 1	En el espacio de seguridad o donde te encuentres cruza tus manos sobre tus brazos y repiquetea los dedos por los brazos alternadamente 25 veces o hasta que sientas que te tranquilizas.
9			
8		Etapa 2	Ahora presta atención a la planta de tus pies. Apoya la planta de los pies contra el piso hasta sentir que el contacto es firme. Busca 10 objetos del mismo color, material o forma.
7			
6		Etapa 3	Todavía te sientes intranquilo? Pon una de tus manos sobre tu corazón y la otra sobre tu vientre presta atención a la respiración.
5			
4		Etapa 4	Que pasa con tu cuerpo? El corazón se tranquilizo? Tu respiración es mas profunda? Te sientes contracturado o te duele el cuerpo? De ser asi pon atención a estas sensaciones pero de a una por vez, no intentes dominarlas, de a poco se iran liberando de diferentes formas: bostezos, eructos, respiración profunda, escalofrio, sudor, risa o llanto.
3			
2		Etapa 5	Es importante fortalecer la tranquilidad que lograste. Para ello piensa en personas que te hacen bien como tu pareja, la familia, los amigos o piensa en lugares, actividades o momentos que te resultan placenteros. Todos ellos influirán para que te sientas mejor.
1			

Recuerda, la tensión que sientes te afecta en lo personal y además se contagia a las personas que te rodean. Por lo tanto ejercita en ti primero cada una las etapas, y solo después de la experiencia personal podrás ayudar a otros.
En la medida que te entenes, podrán reconocer el nivel de tensión e implementar los ejercicios desde el nivel adecuado.