

SE™

AYUDA PARA RESTABLECER LA ESTABILIZACIÓN Y LA SEGURIDAD EN SITUACIONES DE CRISIS

El sistema **SCOPE** ayuda a estabilizar la respuesta fisiológica del estrés y a generar resiliencia para poder superar una crisis. Puede ser una herramienta efectiva para trabajadores que están en primera línea, los que brindan primeros auxilios, y personas que se encuentran sometidos a una gran presión.



SLOW MOTION

RALENTIZA

Da 10 pasos muy lentamente, notando cualquier sensación en la planta de los pies.

CONNECT TO BODY

CONECTA CON EL CUERPO

Cruza los brazos y los tobillos, pon las manos bajo las axilas, deja que la cabeza baje, y respira.

ORIENT ORIENTATE

Mira a tu alrededor lentamente, observando los colores y las formas. Deja que tu mirada descanse sobre algo placentero o agradable, como si fuese una breve vacación visual.

PENDULATE PENDULA

Percibe un lugar en el cuerpo donde sientas bienestar y uno donde sientas tensión. Lentamente pon tu atención primero en la parte donde sientas bienestar, luego donde sientas tensión, y finalmente donde sientas bienestar.

ENGAGE

CONEXIÓN SOCIAL

Relaciónate con otras personas. Conecta con alguien que pueda darte apoyo.

ESTATE PENDIENTE DE LAS SEÑALES DEL SISTEMA NERVIOSO:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración superficial
- Evitación social
- Pensamientos intrusivos
- Tensión muscular
- Fatiga intensa
- Habla acelerada
- Entumecimiento
- Insomnio

UNA ALTA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PUEDE DAR LUGAR A:

- Lucha/Huida/Respuesta de hiperactivación (Simpático)
- Congelación/Inmovilidad/Impotencia (Parasimpático)



PRACTÍCALO CON OTROS O
BUSCA APOYO ADICIONAL:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Kari-Makela Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®
INTERNATIONAL**