

SE™

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LA ESTABILIZACIÓN EN SITUACIONES DE CRISIS

El sistema **SCOPE** ayuda a estabilizar la respuesta fisiológica del estrés y a poder desarrollar resiliencia en situaciones de crisis. Dicho sistema puede ser una eficaz herramienta para los trabajadores de primera línea, los que brindan primeros auxilios, y personas que se encuentren bajo presión intensa.



SLOW MOTION REDUCE LA VELOCIDAD

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

CONNECT TO BODY CONECTA CON EL CUERPO

Cruza los brazos y tobillos, pon las manos bajo las axilas, baja la cabeza, y respira.

ORIENT ORIENTATE

Mira a tu alrededor, observando colores y formas. Deja que tu mirada se pose sobre algo agradable o reconfortante. Tómallo como si fuesen unas breves vacaciones visuales.

PENDULATE PENDULACIÓN

Observa y percibe las partes del cuerpo donde hay calma y donde hay tensión. Cambia lentamente la atención entre las partes con calma y tensión. Finaliza con tu atención donde hay calma.

ENGAGE CONEXIÓN SOCIAL

Relaciónate con las personas. Conéctate con alguien que pueda proporcionarte apoyo.

PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DEL SISTEMA NERVIOSO:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración superficial
- Evitación social
- Pensamientos recurrentes
- Tensión muscular
- Fatiga intensa
- Modo de hablar muy rápida
- Entumecimiento
- Insomnio

ALTA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMICO PUEDE DAR LUGAR A:

- Respuesta de Lucha/Huida/Respuesta de hiperactivación (Sistema Simpático)
- Congelamiento/Inmovilidad/Impotencia (Sistema parasimpático)



PRACTICA ESTAS INDICACIONES JUNTO A OTRAS PERSONAS O BUSCA APOYO ADICIONAL:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL