



Plan de crisis (*haz esto cuando una emoción te sobrepase*)

Antes de empezar:

 **¿Cuándo usar este plan?** Cuando sientas que una emoción te está desbordando o sobrepasa tu capacidad de solución a los conflictos, cuando sentir una emoción te impida continuar con tus actividades y responsabilidades cotidianas, o cuando permitirte sentir una emoción pueda ser perjudicial para ti o para las personas a tu alrededor.

 **¿Para qué usarlo?** Las estrategias que se proponen a continuación NO ayudan a resolver los problemas o a evadir nuestras emociones. Sólo nos ayudan a tomar distancia de aquello que ha detonado un malestar desproporcionado, y a consumir la energía que dicha emoción ha generado. Úsalo para alcanzar un grado de estabilidad emocional que te permita pasar a la reflexión y/o solución del conflicto.

Recuerda: Es posible que los efectos de estas estrategias no sean duraderas (5 a 30 minutos) por ende, al trabajar con ellas es importante tener en cuenta que es posible que debamos usar más de una estrategia secuencialmente hasta conseguir un cierto grado de estabilidad y seguridad que nos permita, pasar de manera segura a la solución del problema que ha detonado el malestar.

 **Descargo de responsabilidad:** La información que encontrarás a continuación es meramente informativa y de ninguna manera reemplaza el concepto, diagnóstico o tratamiento médico o psicológico. Hilo Cuántico queda exento de cualquier responsabilidad derivada del uso indebido de la información aquí presentada. Por favor úsala bajo tu propia responsabilidad. Si no te encuentras en capacidad de dar manejo a una crisis emocional, por favor, pide ayuda de un profesional.

Plan de crisis

Estrategias según la emoción a regular

Tristeza

Cambia la fisiología

Temperatura: Eleva la temperatura corporal: Toma bebidas o alimentos calientes, come cosas picantes o dulces, toma una ducha caliente, abrígate.

Tensión muscular: Aumenta la tensión muscular, por ejemplo con ejercicios de resistencia y fuerza.

Ritmo respiratorio y cardiaco: Realiza ejercicios de respiración que te ayuden a aumentar el ritmo cardiaco y aumenten la temperatura corporal: Respiración de fuego, ejercicios de cardio.

Otros: Aumentar la velocidad del metabolismo: Consumir alimentos (Chocolate, frutos secos); y Realiza ejercicios de atención plena.

Actividades y pensamientos opuestos a la tristeza

Actividades opuestas a la tristeza: Cantar música alegre, tocar un instrumento, salir a pasear, compartir con amigos y familia, descansar al sol.

Pensamientos opuestos a la tristeza: Ver standups, películas de comedias, documentales de animales.

Ira

Cambia la fisiología

Temperatura: Disminuye la temperatura corporal: Toma bebidas o alimentos fríos, toma una ducha fría, sumérgete en una tina, piscina o el rostro en una ponchera hasta la altura de las orejas aguantando la respiración por breves periodos de tiempo, utiliza compresas de hielo en axilas, cuello, ingle y detrás de las rodillas. También puedes morder trozos de hielo.

Tensión muscular: Procura disminuir la tensión muscular a través de ejercicios de estiramiento, calentamiento articular, o hacerte un masaje.



Ritmo respiratorio y cardiaco: Realiza ejercicios de respiración rítmica, procurando realizar intervalos cada vez más prolongados, logrando que el corazón se desacelere.

Otros:

Ponerse ropa fresca. Utilizar una voz baja y timbre bajo para darse autoinstrucciones.

Actividades y pensamientos opuestos

Actividades opuestas a la ira: Canta música alegre, escucha música instrumental, sal a correr, a montar bicicleta, arregla o repara cosas, cuida de las plantas, realiza una manualidad, duerme, haz burbujas de jabón.

Pensamientos opuestos a la ira: Escribir, pintar, recuerda experiencias importantes, inspiradoras o alegres, ora, practica el perdón.

 **Miedo**

Cambia la fisiología

Temperatura: Eleva la temperatura corporal: Toma bebidas o alimentos calientes, toma una ducha caliente.

Tensión muscular: Disminuye la tensión muscular: Hazte un masaje, estira, practica yoga, haz ejercicios de contracción y relajación muscular.

Ritmo respiratorio y cardiaco: Realiza ejercicios de respiración consciente y profunda.

Actividades y pensamientos opuestos

Actividades opuestas al miedo: Hablar con un amigo o familiar, teje, canta, juega.

Pensamientos opuestos al miedo: Resuelve adivinanzas, sopas de letras, sudokus, erotízate, medita.

 **Alegría**

Cambia la fisiología

Temperatura: Disminuye la temperatura: Toma bebidas frías, toma una ducha fría, ponte ropa fresca.

Tensión muscular: Aumentar el tono muscular: Haz ejercicios de resistencia y fuerza.



Ritmo respiratorio y cardiaco: Realiza respiración consciente, concentrada y controlada.

Otros: Exceso de energía corporal: Baila.

Utiliza un tono de voz grave para darte autoinstrucciones.

Actividades y pensamientos opuestos

Actividades opuestas a la alegría: Escuchar música que evoque emociones como tranquilidad y tristeza, ver películas de drama.

Pensamientos opuestos a la alegría: Lee biografías, arma puzzles, organizar, realizar tareas o proyectos pendientes.



Asco

Cambia la fisiología

Temperatura: Disminuye la temperatura para disminuir la sensibilidad al estímulo de asco: Disminuye la temperatura corporal: Toma bebidas o alimentos fríos, toma una ducha fría, sumérgete en una tina, piscina o el rostro en una ponchera hasta la altura de las orejas aguantando la respiración por breves periodos de tiempo, utiliza compresas de hielo en axilas, cuello, ingle y detrás de las rodillas.

Tensión muscular: Ejercicios de estiramiento.

Ritmo respiratorio y cardiaco: Respiración profunda y circular. Puedes incluir breves retenciones del aire.

Actividades y pensamientos opuestos

Actividades opuestas al asco: Acariciar una mascota, abrazar, tocar texturas suaves (almohada, un peluche, papeles), poner velas de olor o inciensos suaves. Los aromas cítricos suelen ser muy útiles. También puedes mojar un algodón con alcohol y percibir su olor.

Pensamientos opuestos al asco: Visualizar o imaginar escenarios que nos hacen sentir cómodos.