**EMOTIONAID®: PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES**

 **LIBERA TU ÉSTRESS EN EL INSTANTE, A CUALQUIER HORA Y EN CUALQUIER LUGAR**

 **Escrito por Gina Ross**

 **Traducido por Piedad Palacios**

Durante tiempos de gran ansiedad e inseguridad, como la amenaza del Coronavirus, u otros eventos estresantes nos sentimos indefensos. Nuestro cerebro interpreta el pánico como peligro y nuestro sistema nervioso automáticamente libera adrenalina y cortisol. Estas son hormonas de estrés que nos preparan para defendernos. Proporcionan a nuestro cuerpo una energía tremenda para una respuesta de lucha y huida.

Pero como no podemos luchar o escapar del Coronavirus o de otras situaciones estresantes, la energía de estas hormonas permanece atorada en nuestro cuerpo y se convierte en síntomas traumáticos. Perdemos nuestra habilidad de pensar claramente, de cuidar bien de nosotros mismos y de comunicarnos efectivamente, o de ayudar a otros.

Con cada día que pasa de cuarentena, noticias sobre más personas infectadas o que mueren del virus, acumulamos estrés y ansiedad. Y esto puede debilitar nuestro sistema inmunológico.

Afortunadamente, hay una solución.

Me llamo Gina Ross. Soy psicoterapeuta, presidente y Fundadora del International Trauma Healing Institute, y entrenadora internacional de Experiencia Somática®, llamada in ingles Somatic Experiencing® o SE®. Somatic Experiencing® es un poderoso método basado en la neurociencia para sanar el trauma. Mi instituto y yo les ofrecemos un método rápido, en gran parte basado en SE®, para soltar el estrés y fortalecer el sistema inmunológico. Esta es nuestra contribución durante estos tiempos de pandemia, para ayudarles a hacer frente para sobrellevar esta crisis. Nuestro método también funciona con cualquier tipo de estrés o trauma.

El método se llama **EmotionAid®.** Con EmotionAid®, puedes liberar tus sentimientos de ansiedad, en el INSTANTE, A CUALQUIER HORA, EN CUALQUIER LUGAR. Después de utilizarlo, dormirás mejor, te sentirás mejor y funcionarás mejor. Hasta puede ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico.

Primero, les mostrare el método en 5 pasos. Y al final hare un resumen para su conveniencia.

**PASO 1: ARRAIGARSE**

Estos son los 3 ejercicios para ayudarles a centrarse y arraigarse a la tierra de inmediato. Estos funcionan como frenos de emergencia emocionales y pueden ser utilizados cuando estés abrumado. Prueba y escoge el que más te guste.

1. *GOLPECITO DE MANOS, O ABRAZO DE MARIPOSA*

Cruza tus brazos sobre tu pecho como si te estuvieras abrazando. Con tus manos abiertas, date, suavemente, 25 golpecitos alternativamente. Luego respira profundo y, ve cómo te sientes. Puedes repetir los golpecitos, si es necesario una vez más.

1. *ARRAIGARSE CON EL CONTEO*

Párate o siéntate presionando y plantando tus pies en el suelo.

Imagínate enviando raíces desde las plantas de tus pies hacia la profundidad de la tierra.

Ahora mira a tu alrededor y cuenta 10 objetos diferentes del mismo color. O, puedes contar 10 objetos con diferentes texturas como vidrio, plástico, madeira o piedra, etc.

1. *ARRAIGARSE CON LA RESPIRACIÓN*

Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre tu estómago. Con los ojos cerrados o abiertos, sigue el ritmo de tu respiración por un minuto y nota como te sientes menos abrumado.

**PASO 2 - DESCARGA**

Nos hemos calmado un poco con los ejercicios para arraigarse. Ahora necesitamos liberar la energía de las hormonas que está atorada en nuestro cuerpo. A esto le llamamos *descarga.*

Para descargar, piensa en lo que te molesta en el momento, y nota las sensaciones físicas internas restringidas que surgen en tu cuerpo al pensar en ello. Puede ser la amenaza del Coronavirus, un evento traumático, o cualquier otra situación estresante. Las sensaciones que surgen pueden ser tensión en tu pecho, garganta, cuello o mandíbulas; pueden ser latidos rápidos del corazón; respiración superficial o rápida, o tensión en tu estómago.

Enfócate consciente y neutralmente en UNA sensación a la vez, y ve que pasa. Observa solamente, no juzgues o analices. Date tiempo para que la descarga ocurra, usualmente en un lapso de unos a 30 segundos. No importa con cual sensación comiences.

Las señales de descarga ocurren autónomamente, sin control de tu conciencia y sin que tengas que hacer nada al respecto.

Estas pueden ser

***Un respiro espont*á*neo y profundo que surge por sí mismo***

***Un bostezo***

***Puede sentir una sacudida y temblor, vibraciones, o sentir como una corriente el*é*ctrica***

***Puede ser una ola de calor o sudor cálido***

***Gorgoteo en el estómago o piel de gallina***

Luego de descargar todo el estrés, notarás que las sensaciones restringidas desaparecen, y tu agitaciónes remplazada por un sentido de calma y bienestar.

***Parece mágica. Nuestro cuerpo sabe exactamente como liberar el estrés y el trauma.***

**PASO 3: REPASAR EL EVENTO DE NUEVO**

El próximo paso es repasar el evento perturbador de nuevo, y chequear si todavía te sientes activado. Si todavía lo estás, repite el Paso 2 para descargar, hasta que no quede nada de activación.

En cuanto pienses sobre el evento y te sientas neutral, sabrás que has liberado todo el estrés entorno al mismo.

**PASO 4: PROCESAMIENTO DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DESAGRADABLES**

Si tenemos pensamientos negativos y obsesivos o sentimientos abrumadores, o si recordamos olores, sonidos, imágenes desagradables, como las liberamos?

En EmotionAid®, las llevamos al cuerpo para descargarlas. Esto significa que nos enfocamos en los pensamientos, sentimientos, sonidos, olores o imágenes desagradables y notamos las sensaciones restringidas que surgen en nuestro cuerpo. Luego repetimos el PASO 2, Descargamos y liberamos las sensaciones físicas que surgieron, una por una, hasta que no haya nada de activación.

Al terminar de procesar, puedes notar que tus pensamientos negativos han sido reemplazados por positivos; que te sientes más en control sobre tus emociones; o que las memorias de los olores, sonidos e imágenes desagradables ya no surgen.

**PASO 5: RECURSOS**

 Ahora que nos liberamos de todo el estrés atrapado en el cuerpo, queremos reemplazarlo con algo bueno, con recursos.

Un recurso es algo en nuestra vida que cuando pensamos en ello nos hace sentir calmados y fuertes. Pueden ser recursos internos, como el sentido del humor, inteligencia o capacidad de amar. O pueden ser externos, como miembros de la familia, amigos, la naturaleza, actividades y lugares especiales que disfrutamos, o simplemente un bonito recuerdo.

Pensar en nuestros recursos cambia nuestra atención hacia lo positivo, hacia lo que funciona bien en nosotros y a nuestro alrededor, y fortalece nuestra resiliencia. Aumentamos nuestra habilidad de sanar cuando pensamos en recursos y los conectamos en el cuerpo. Es decir, que, al pensar en un recurso, notamos las sensaciones físicas relajantes que surgen. Esas sensaciones pueden ser:

***Una sensación de expansión en el pecho***

***Una apertura en el corazón***

***Un respiro profundo***

***Una sensación general de calma y bienestar***

***O una suavización en los ojos***

Haz una lista de quince 15 de tus recursos favoritos. Puedes agregar a la lista todos los días. Ahora, escoge uno de los recursos de tu lista, piensa en él y nota las sensaciones agradables que surgen en tu cuerpo.

Y solo disfruta.

Felicidades. Ahora tienes una herramienta esencial para autorregularte en el instante, durante tiempos de crisis o alta ansiedad.

Practica EmotionAid® todos los días por dos semanas hasta que tengas la herramienta lista, y puedas liberar tu estrés en el instante, a cualquier hora, y en cualquier lugar.

Con esta herramienta para ayudarte a restablecer tu sistema nervioso y enfocarte en lo positivo, vas a poder ayudar a otras personas a tu alrededor y ser el cambio que quieres ver en el mundo.

Por favor no dudes en contactarnos en info@traumainstitute.org si tienes alguna pregunta o si quieres más información.

Puedes ver mi serie de libros sobre trauma en mi página [www.traumainstitute.org](http://www.traumainstitute.org), o en [www.BeyondtheTraumaVortex.com](http://www.BeyondtheTraumaVortex.com)

Por favor usa esta herramienta y compártela con tu familia, amigos, colegas y comunidad.

Gracias.

Y cuídate.

**EMOTIONAID PARA LIBERAR EL TU ÉSTRESS**

**Utiliza este resumen con los 5 pasos de EmotionAid® para practicar de inmediato, cuando lo necesites.**

*PARA EL AUDIO DONDE INDICO, PARA TOMARTE EL TIEMPO DE SEGUIR LAS INSTRUCIONES, Y COMPLETAR CADA PASSO.*

SI te sientes angustiado, con pánico, molesto, indefenso o enojado, haz esto ahora:

Si te sientes abrumado, céntrate ahora mismo con uno de los TRES 3 ejercicios para arraigarse. Cruza tus brazos como si te fueses a abrazar y date golpecitos con las palmas de tus manos suavemente 25 veces. Luego respira profundo. O presiona tus pies en el suelo y cuenta 10 DIEZ objetos al rededor tuyo del mismo color, o cuenta 10 texturas diferentes como vidrio, madera, plástico, etc. O coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu estómago y sigue el ritmo de tu respiración.

*PAUSA AQUI Y TOMATE EL TIEMPO PARA PRATICAR ESSE PASO.*

Ahora, para descargar, piensa en lo que te molesta y nota las sensaciones internas restringidas que surgen. Escoge una sensación; enfócate en ella con conciencia neutral, sin juzgar, y observa lo que pasa: nota la descarga que surge, como una respiración profunda, un bostezo, sacudidas y temblor y deja que la descarga se tome el tiempo necesario.

*PAUSA AQUI Y TOMATE EL TIEMPO PARA PRATICAR ESSE PASO.*

 Asegúrate de descargar las otras sensaciones, una por una.

Ahora, piensa de nuevo en lo que te molesta, como en el PASO 3, y descarga si todavía queda activación. Repite este proceso hasta que no te quede nada de activación.

Has el PASO 4 si tienes pensamientos negativos o surgen emociones difíciles. Piensa en el pensamiento, o siente el sentimiento y nota que sensaciones surgen. Descarga las sensaciones una por una.

*PAUSA AQUI Y TOMATE EL TIEMPO PARA PRATICAR ESSE PASO*.

PASO 5: Ahora que tu ansiedad, pánico, o rabia han desaparecido, puedes escoger un recurso y arraigarlo en tu cuerpo. Eso significa, que puedes notar las agradables sensaciones que surgen y disfrutarlas.

Gina Ross, MFCT, es fundadora/presidenta del Instituto Internacional de Trauma-Sanación en los Estados Unidos (ITI-US) y su rama israelí (ITI-Israel) y formadora internacional de Experiencia Somática. Nacida en Alepo, Siria, Gina ha vivido en ocho países diferentes en cuatro continentes. Especialista en trauma individual y colectivo, es autora de una serie de libros "Más allá del vórtice de trauma en el vórtice curativo", en apoyo de su Modelo Ross, que se dirige a 10 sectores sociales implicados en el trauma anfícante o curativo o ambos, para sanar el trauma colectivo y disminuir la violencia a nivel nacional. Tambien creó el Protocolo Free from Conflict: Successful Conflict Resolution and Communication. El su ultimo libro “Breaking News! The Media and the Trauma Vortex: Understanding News Reporting, Journalists and Audiences" fue lanzado en el Jerusalem Press Club. Gina centra su trabajo analítico y de promoción en el trauma colectivo detrás de la política y es una colaboradora frecuente de Times of Israel, Jerusalem Post, Jerusalem Report y el LA Jewish Journal.