

# PAUTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL ANTE TERREMOTOS

## Céntrate en lo que sí puedes controlar

No podemos controlar que se produzca un terremoto ni su intensidad, pero sí podemos estar preparados para protegernos y afrontarlo de la mejor forma posible.

**“El terremoto me da miedo, esto que siento es miedo, pero sé lo que tengo que hacer para protegerme”**

**1. Prepárate:** Saber qué hacer y qué no hacer durante un terremoto nos ayuda a protegernos y a disminuir la intensidad del miedo y otras emociones

Infórmate y fórmate sobre cómo protegerte durante un terremoto: los lugares más seguros de la casa, afianzar muebles y estanterías, cómo protegerme si me pilla en la calle, conduciendo, en el trabajo o el colegio, etc.

Prepara un plan familiar y haz pequeños ejercicios de simulacro: Acuerda con tu familia un lugar de encuentro si el terremoto fuera de intensidad tal que obligara a abandonar la casa, saber que tus seres queridos saben actuar y protegerse adecuadamente durante el temblor te dará más seguridad.

**2. Normaliza tus emociones:** el miedo es una respuesta de nuestro organismo ante una amenaza

Durante el sismo es normal que sientas miedo, inseguridad, desprotección, indefensión...

El miedo puede ayudarte a protegerte si lo utilizas para activar tu plan de emergencia

Si el miedo es excesivo y se convierte en pánico puede llevarte a realizar acciones que te pongan en peligro

**3. Pon en marcha tu “Plan de Emergencia Emocional”:** prepárate para activar tus recursos personales y emocionales y protegerte emocional y psicológicamente

## Plan de Emergencia Emocional

**1º. Conoce y acepta tus miedos:** identifica qué emociones sientes durante el terremoto (miedo, angustia, pánico, inseguridad, desprotección...) y cómo te avisa tu cuerpo (temblores, respiración agitada, etc.)

**2º. Identifica tus pensamientos:** ¿Qué puedo decirme para controlar la intensidad de estas emociones?

Identifica posibles pensamientos catastrofistas (“seguro que me muero” “no lo voy a soportar”, “la casa se va a derrumbar”...)

Busca una frase que te pueda ayudar a controlar el miedo y repítela como un mantra durante el temblor sísmico “esto es un terremoto, tengo mucho miedo y es normal, pero sé cómo protegerme” “mi casa está construida a prueba de terremotos” “mis hijos/as están en el colegio pero les he enseñado y saben cómo actuar”

**3º. Intenta relajarte:** aprende alguna técnica de relajación y practícala a diario a modo de entrenamiento para poder utilizarla durante el terremoto. Ponla en práctica ante los primeros signos de malestar durante el temblor (respiración agitada, taquicardia, presión en el pecho...).

Si no conoces ninguna o te cuesta practicarla durante el terremoto céntrate en la respiración intentando respirar todo lo despacio que puedas, tomando aire lentamente por la nariz y expulsándolo lentamente por la boca (evitarás hiperventilar y aumentar la agitación).

**4º. Tras el terremoto:** reconoce aquellas actuaciones y pensamiento que te han ayudado a afrontar con éxito ese temblor. Así aprenderás de tus logros para ponerlos en práctica en el próximo temblor.