

Módulo 3 - Gestión de miedo

¿Cómo enfrentar una emergencia?



Lo que has aprendido

- Ante una situación de emergencia, es clave mantenernos alerta para pensar con la mayor claridad posible, y así reaccionar de forma correcta, sin caer en el pánico.



Recuerda

- Utilizar la técnica de las auto-instrucciones, repitiéndonos frases que ayudan a enfrentar el miedo.
- Buscar compañía para enfrentar los miedos es positivo tanto para nosotros como para quien nos acompaña.
- Es importante mantener una actitud preventiva y alerta a lo que sucede alrededor.