



DESPUÉS DEL TEMBLOR

Una guía para comprender y regular tus emociones

Recurso de acompañamiento emocional para personas
afectadas por los terremotos en Colombia y Venezuela

Respira. Estás aquí.

Cuando la tierra tiembla, algo también puede moverse dentro de nosotros



Estés cerca o lejos, lo que sientes también merece un espacio.

Los recientes terremotos en Colombia y Venezuela dejaron momentos de miedo, incertidumbre y preocupación para muchas personas. Y aunque el movimiento de la tierra se detenga, nuestro cuerpo y nuestras emociones pueden necesitar más tiempo para recuperar la sensación de seguridad.

Quizás estabas ahí y sentiste el temblor, tuviste que evacuar o viviste de cerca el miedo y la incertidumbre. Pero también es posible que estuvieras a cientos o miles de kilómetros y aun así la experiencia te haya afectado.

Para quienes hemos migrado, una situación como esta puede sentirse de una manera particular: estar lejos mientras nuestra familia, amigos o personas importantes están allí puede despertar miedo, impotencia, culpa, preocupación o la necesidad constante de saber que están bien.

No es necesario haber estado físicamente en el lugar para que una situación así genere emociones.

Esta guía nace para acompañarte a comprender algunas de esas reacciones, reconocer lo que puede estar ocurriendo en tu cuerpo y encontrar herramientas sencillas que te ayuden a transitar estos días.

NOTA...

Esta guía es un recurso psicoeducativo y no reemplaza la terapia psicológica, la atención médica ni el acompañamiento individualizado de profesionales de la salud.

ANTES DE EMPEZAR

Después de que todo se mueve



Después de vivir una situación así, es posible sentir miedo, ansiedad, inseguridad, preocupación o permanecer más alerta de lo habitual.

Entender lo que está ocurriendo puede ser el primer paso para empezar a recuperar poco a poco la sensación de seguridad.

¿Qué encontrarás en esta guía?



Comprender

Por qué tu cuerpo y tu mente pueden seguir en alerta y qué emociones, pensamientos o sensaciones pueden aparecer.



Regular

Ejercicios sencillos de respiración, anclaje y atención al presente para acompañarte en momentos de mayor activación.



Cuidarte

Pequeñas acciones para transitar los días posteriores y reconocer cuándo puede ser útil buscar apoyo profesional.



No tienes que sentirte bien inmediatamente.

Empieza por comprender lo que estás sintiendo. Un paso a la vez.

Tu cuerpo y tu mente todavía están en modo protección

Después de un terremoto, el cuerpo y la mente pueden permanecer un tiempo en estado de alerta. Es una respuesta natural de protección ante una experiencia altamente estresante.

Con tiempo y acompañamiento adecuado, esta activación puede ir disminuyendo.





SEÑALES FÍSICAS

Lo que puede mostrar tu cuerpo

01 Dificultad para dormir o sueño interrumpido

02 Sobresaltos, tensión muscular o tics

03 Sentir el cuerpo 'en alerta' todo el tiempo

04 Palpitaciones o sensación de falta de aire

TAMBIÉN ES NORMAL

Señales en tus emociones y pensamientos

- 1 Pensamientos repetitivos sobre lo sucedido
- 2 Miedo ante movimientos o sonidos similares
- 3 Comprobar constantemente que todo esté bien
- 4 Sentir que algo malo podría volver a ocurrir
- 5 Tristeza, impotencia o preocupación por seres queridos
- 6 Abrumación o sensación de no saber cómo seguir



PSICOEDUCACIÓN

¿Qué es la ansiedad postraumática y por qué aparece?

Es la forma en que tu sistema nervioso intenta protegerte. El cuerpo queda 'entrenado' para detectar amenazas y puede reaccionar con fuerza ante estímulos que recuerdan lo vivido.

Comprenderlo es el primer paso para empezar a regularlo.



¿Para qué sirven estos ejercicios?



Después de una situación que nos genera miedo o estrés, nuestro cuerpo y nuestra mente pueden permanecer en **estado de alerta**, incluso cuando en ese momento estamos a salvo.



La respiración, el anclaje y los ejercicios de atención pueden ayudarnos a **regular esa activación y volver nuestra atención al momento presente**.

1. RESPIRACIÓN



Una respiración lenta y controlada puede ayudar a disminuir progresivamente la activación física y recuperar una sensación de mayor calma.

2. ANCLAJE



Utilizar las sensaciones del cuerpo o elementos del entorno nos ayuda a dirigir la atención hacia algo concreto cuando nuestra mente está atrapada en pensamientos, recuerdos o preocupaciones.

3. VOLVER AL PRESENTE



Observar, sentir y describir lo que ocurre **aquí y ahora** puede ayudarnos a salir por unos momentos del “¿qué pasaría si...?” y conectar con lo que realmente está ocurriendo en este instante.



Algo importante

Estos ejercicios **no buscan eliminar inmediatamente la ansiedad ni obligarte a sentirte bien**. Su función es ayudarte a atravesar ese momento, regular poco a poco la activación y recuperar tu atención.
No necesitas hacerlos perfectos. Prueba diferentes ejercicios y descubre cuáles te resultan más útiles.

Respiración 4—4—6

Exhala más lento de lo que inhalas.



Repite el ciclo entre 4 y 6 veces



RESPIRAR DESDE EL ABDOMEN

Respiración diafragmática

- 1 Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen
- 2 Inhala por la nariz llevando el aire hacia el abdomen
- 3 Exhala lentamente por la boca y siente cómo baja
- 4 Repite 3 a 5 veces o las veces que consideres necesarias

5 sentidos para volver al presente

5

cosas que puedes ver

4

cosas que puedes
tocar

3

cosas que puedes
escuchar

2

cosas que puedes
oler

1

cosa que puedes
saborear

Esta práctica ayuda a reconectar con el momento presente.
Hazlo despacio y conecta con tus sentidos

Anclaje

PIES EN EL SUELO

Una práctica sencilla para volver al presente a través del contacto con el suelo.



1 APOYA



Pon ambos pies apoyados completamente en el piso.

2 PRESIONA



Empuja suavemente los pies contra el piso y nota la presión.

3 OBSERVA



Lleva tu atención a las sensaciones:
¿Duro o blando? ¿Frío o cálido?
¿Dónde sientes más presión?

4 CONECTA



Quédate unos segundos sintiendo el contacto de tus pies con el suelo y respirando con calma.



Mis pies están aquí. Estoy en este momento.



Fija tu atención

Elige un punto a tu alrededor y lleva toda tu atención hacia él.



1 ELIGE



Busca un objeto o punto fijo que tengas cerca: una planta, una taza, un cuadro, una ventana...

2 OBSERVA



Míralo durante unos segundos y presta atención a sus detalles: ¿Qué colores tiene? ¿Qué forma? ¿Tiene alguna textura? ¿Hay luces o sombras?

3 VUELVE



Si tu mente se distrae o aparecen otros pensamientos, simplemente vuelve a dirigir tu atención hacia lo que estás observando.



Por unos instantes, no necesitas atender a todo. *Solo observa lo que tienes frente a ti.*



Enfócate en lo que sí puedes controlar

Cuando todo parece incierto, vuelve a lo que puedes hacer aquí y ahora.



FUERA DE MI CONTROL



Que ocurra otra réplica.



Lo que otras personas hagan.



Tener certeza sobre lo que pasará.



Cambiar lo que ya ocurrió.



DENTRO DE MI CONTROL



Cómo cuido de mí hoy.



A qué información decido prestar atención.



Pedir apoyo si lo necesito.



Prepararme siguiendo recomendaciones oficiales.



Utilizar herramientas para manejar mi ansiedad.



Pregúntate:

¿Qué cosa pequeña puedo hacer ahora que sí dependa de mí?

Hoy puedo empezar por: _____



No necesitas resolver todo a la vez. Elige una cosa que esté bajo tu control y empieza por ahí.

Pequeños hábitos que ayudan

- Mantén rutinas de sueño y alimentación cuando sea posible
- Habla de lo que sientes con personas de confianza
- Evita la exposición constante a noticias o videos del evento
- Permítete sentir sin juzgarte: sanar lleva tiempo y no es lineal



¿Cuándo consultar con un profesional?

Consulta con un profesional de la salud mental si los síntomas son muy intensos, persisten en el tiempo o interfieren significativamente con tu vida cotidiana. También puedes buscar acompañamiento simplemente porque sientes que transitar este momento con el apoyo de alguien podría ayudarte.

Esta guía orienta y acompaña. No reemplaza la atención psicológica o médica.



No buscamos eliminar lo que sientes, sino acompañarlo

Las emociones que aparecen después de una experiencia como esta tienen sentido. Esta guía ofrece un espacio para comprenderlas, transitarlas y recuperar poco a poco la sensación de seguridad.

**No busques controlar.
Un paso a la vez.**

Si te sirvió y quisieras un acompañamiento más personalizado, escíbeme:



psicologaelena.br@gmail.com



+5491138103164