

GUÍA: CLAVES PSICOLÓGICAS

para sobrellevar la

DANA



Para afectados

Para voluntarios

SERGIO CRUZ SALUD

ÍNDICE

- Página 3** – Capítulo 1: Historias de supervivencia: Hay luz después de la tormenta
- Página 6** – Capítulo 2: Acompañar con empatía. 15 consejos prácticos para voluntarios
- Página 10** – Capítulo 3: Lo que sientes es real: Aprende a validar y abrazar tus emociones
- Página 14** – Capítulo 4: Deja salir lo que sientes
- Página 19** – Capítulo 5: Las etapas del duelo: Acepta el dolor, abraza el proceso
- Página 25** – Capítulo 6: Busca un propósito y retoma el control: Pequeños pasos hacia adelante
- Página 29** – Capítulo 7: Cómo ayudar a los NIÑOS: Acompañando a los pequeños corazones en el duelo
- Página 33** – Capítulo 8: Ayuda para ADULTOS: Caminando juntos en medio del dolor
- Página 38** – Capítulo 9: Apoyo a los ANCIANOS: Cuidando a nuestros mayores en momentos de desgarradora pérdida
- Página 41** – Capítulo 10: Qué hacer en los primeros DÍAS, SEMANAS y MESES: Pasos para recuperar el equilibrio
- Página 48** – Capítulo 11: Sabiduría estoica para momentos de crisis: Claves para mantener la calma y encontrar sentido
- Página 52** – Capítulo 12: Fe en Dios: Encuentra fuerza y consuelo en el amor y la palabra de Cristo
- Página 56** – Capítulo 13: Ejercicios prácticos para gestionar el dolor emocional y la ansiedad
- Página 62** – Capítulo 14: La importancia de mantener hábitos básicos: Alimentación, hidratación y descanso
- Página 66** – Capítulo 15: La ayuda personalizada es clave: NO afrontes esto solo
- Página 70** - Para finalizar



Me llamo **Sergio Cruz**, soy **psicólogo**, y he creado esta guía en menos de 48 horas con el corazón lleno de empatía y con el deseo de ofrecerte algo útil y esperanzador en este momento tan difícil.

Mi objetivo ha sido poner todo el conocimiento que tengo a tu disposición de la manera más **sencilla, práctica y comprensible** posible.

Sé que estas pautas no reemplazan el apoyo individual y personalizado que cada persona necesita, pero espero que sirvan como una mano amiga, como un primer paso para enfrentar el dolor y la incertidumbre que la DANA ha dejado en tu vida.

Esta guía esta especialmente diseñada para:

- **Personas afectadas** por la DANA
- **Personas que estén ayudando por las zonas afectadas** y quieran conocer algunos aspectos psicológicos clave para acompañar de la mejor manera posible en este momento.

Puedes encontrarme en Instagram para preguntarme cualquier duda respecto a la guía: **@sergiocruz_salud**

La guía es larga porque he querido tocar muchos palos fundamentales. Mira el índice para ir directamente a las partes que más te puedan servir en función de tu situación, aunque considero todas realmente útil y unos apartados refuerzan otros. Sé que ahora la practicidad es clave así que ve a lo que más necesites.

¡¡¡Recuerda que en el enlace de la carpeta donde has encontrado esta guía puede que incluya otros recursos psicológicos relacionados o que incluso actualice esta guía en los próximos días!!!

¡¡¡DIFÚNDELA PARA AYUDAR A VOLUNTARIOS Y AFECTADOS!!!



1. HISTORIAS DE SUPERVIVENCIA: HAY LUZ

DESPUÉS DE LA TORMENTA

Cuando parece que la vida se ha detenido, cuando todo lo que conocías ha desaparecido o cambiado para siempre, puede ser difícil imaginar un futuro mejor.

Sin embargo, muchas personas que han vivido catástrofes naturales también sintieron esa misma desesperación y, con el tiempo, lograron encontrar la fuerza para salir adelante.

Encontrar inspiración en quienes ya han atravesado este camino no hace que el dolor desaparezca, pero sí puede recordarte que, aunque ahora no lo sientas, hay esperanza.

Quiero empezar esta guía con historias que te inspiren a continuar.

A continuación, te comparto **tres historias reales** de personas que enfrentaron tragedias devastadoras y encontraron la manera de seguir adelante:

➔ **El terremoto de Lorca (España, 2011): La fuerza de la comunidad**

María Sánchez vivía en Lorca cuando un terremoto de magnitud 5.1 sacudió la ciudad.

Perdió su casa y su negocio de toda la vida en cuestión de minutos. “Recuerdo estar sentada en la calle, viendo cómo mi mundo se había derrumbado, y no podía dejar de llorar. No sabía cómo íbamos a salir de esta.”

Pero lo que María no esperaba era la fuerza que encontró en su comunidad.

Vecinos que apenas se conocían comenzaron a ayudarse mutuamente, compartiendo comida, ropa y apoyo emocional. “Poco a poco, empezamos a reconstruir, juntos. Hoy, aunque las



heridas nunca se cierran del todo, hemos creado algo nuevo y hermoso en comunidad.”

→ **El Tsunami del Océano Índico (Tailandia, 2004): Un nuevo significado para la Vida:**

James Campbell, un turista británico, estaba de vacaciones en Tailandia cuando el tsunami arrasó con todo a su paso.

Perdió a varios amigos que lo acompañaban y estuvo al borde de la muerte. “Sobrevivir fue un milagro, pero vivir con la culpa de haberlo hecho mientras otros no, fue aún más difícil.”

James decidió canalizar su dolor ayudando a otros.

Regresó a Tailandia años después para apoyar a las comunidades afectadas, ayudando a construir escuelas y centros de ayuda. “Me di cuenta de que, aunque no podía cambiar lo que pasó, podía darle un significado. Ayudar a otros me ayudó a sanar.”

→ **El Terremoto de Fukushima (Japón, 2011): Un Renacer en Medio de la Devastación:**

Hiroshi Tanaka tenía una vida tranquila como agricultor en Fukushima antes del terremoto y el posterior desastre nuclear.

Todo lo que conocía quedó arrasado, y su familia se vio obligada a abandonar su hogar. “Sentí que todo lo que había construido se había desvanecido en un segundo. Me preguntaba si tenía sentido seguir adelante.”

Pero Hiroshi encontró fuerzas en lo que le quedaba: su familia y el amor por la tierra.

Se trasladó a una región cercana y comenzó a trabajar en un proyecto agrícola sostenible, cultivando productos libres de contaminación y educando a otros agricultores. “Redescubrí mi



propósito. A veces, el futuro que habías imaginado desaparece, pero puedes crear uno nuevo y quizás más significativo.”

Estas historias muestran que, **aunque el camino hacia la recuperación puede parecer imposible al principio, con tiempo, apoyo y pequeños pasos, es posible volver a encontrar la luz.**

Recuerda: no estás solo, y aunque ahora todo se sienta oscuro, hay esperanza en el horizonte.



nuevamente

2. ACOMPAÑAR CON EMPATÍA: 15 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VOLUNTARIOS

Si vas como voluntario a las zonas afectadas, tu presencia y apoyo pueden marcar una diferencia importante en la vida de quienes están pasando por momentos de inmenso dolor y sufrimiento. **Aunque no es tu papel reemplazar a un psicólogo, es crucial que sepas cómo acompañar y ofrecer apoyo emocional de manera efectiva y respetuosa.**

Aquí te dejo algunas pautas para hacerlo:

1. Escucha activa y empática

- Cuando alguien quiera hablar, escúchale sin interrupciones. Muestra interés con tu lenguaje corporal, como asentir con la cabeza, y mantén contacto visual si la persona se siente cómoda. A veces, las personas solo necesitan ser escuchadas y validadas.

2. No intentes dar soluciones rápidas

- En situaciones de crisis, las personas no buscan que les arreglen su dolor, sino que les entiendan. Evita frases como “Todo va a estar bien” o “No te preocupes.” En lugar de eso, puedes decir: “Estoy aquí para ti,” o “Lamento mucho lo que estás viviendo.”

3. Valida sus emociones

- Reconoce y valida lo que sienten. Puedes decir: “Es normal sentirte así después de lo que has vivido,” o “Tienes todo el derecho de sentirte triste/angustiado/enojado.” Validar sus emociones les ayuda a sentir que no están solos ni locos por lo que sienten.



4. Mantente presente y ofrece apoyo físico si es apropiado

- A veces, un simple gesto como poner una mano en el hombro o dar un abrazo (si la persona está receptiva) puede transmitir más apoyo que las palabras. Asegúrate de que estén cómodos con el contacto físico antes de hacerlo.

5. Haz preguntas abiertas

- En lugar de hacer preguntas que puedan cerrarse con un “sí” o “no,” haz preguntas abiertas que permitan a la persona expresar más, como: “¿Qué es lo que más te preocupa ahora mismo?” o “¿Cómo te sientes hoy?”

6. Sé paciente con las personas en shock

- Algunos pueden parecer insensibles, confundidos o incapaces de hablar. No les fuerces a reaccionar. Permanece con ellos, bríndales tu presencia y ayúdales a centrarse en el presente, recordándoles que están a salvo.

7. Ofrece apoyo práctico

- Preguntar si hay algo que puedas hacer por ellos en ese momento, como conseguirles agua, comida o buscar a alguien por ellos. A veces, el apoyo emocional se da también con pequeños gestos que les hagan sentir cuidados.

8. Evita minimizar el dolor

- No uses frases como “Podría haber sido peor” o “Al menos sigues con vida.” Aunque quieras ser positivo, estos comentarios pueden hacer que la persona sienta que sus emociones no son válidas.



9. Hazles saber que está bien no estar bien

- Recuérdales que es normal sentirse devastado, confundido o incluso entumecido. Puedes decir: “No hay una forma correcta o incorrecta de sentir en este momento. Lo que sientes está bien.”

10. Mantén la calma y la serenidad

- Si tú te muestras ansioso o abrumado, puede que las personas afectadas se sientan más inestables. Trata de mantener un tono de voz calmado y habla despacio, transmitiendo tranquilidad.

11. Ayúdales a centrarse en lo que pueden controlar

- Puedes sugerirles que se enfoquen en pequeñas cosas que pueden hacer en el presente, como descansar, beber agua o estar con sus seres queridos. Evita que se abrumen pensando en todo lo que han perdido.

12. Anímalos a buscar apoyo profesional

- Explica que, aunque estés allí para ayudarles, un psicólogo tiene herramientas específicas para acompañarles en este proceso. Puedes decir: “Hablar con un profesional puede ser de gran ayuda en este momento. No estás solo.”

13. Respeta sus creencias y prácticas religiosas o espirituales

- Si la persona encuentra consuelo en la oración o en sus creencias religiosas, apóyale en ello sin imponer tus propias ideas. Puedes preguntar: “¿Te gustaría que te acompañe mientras rezas o reflexionas?”



14. Ofrece un espacio para la expresión emocional sin juicio

- Si la persona necesita gritar, llorar o expresar su ira, permite que lo haga sin juzgar. Puedes estar a su lado y decir: “Estoy aquí contigo,” o simplemente acompañarle en silencio.

15. Cuídate a ti mismo

- Ayudar a otros en una situación de crisis puede ser emocionalmente agotador. Asegúrate de cuidar de ti mismo, descansando cuando puedas, hablando con otros voluntarios sobre lo que sientes y recordando que no puedes solucionar el dolor de todos.

→ Un recordatorio final

Tu papel como voluntario es **acompañar, escuchar y apoyar**, no resolver ni curar.

Estar presente y mostrar empatía es un regalo inmenso que puedes ofrecer, pero recuerda que **no estás allí para reemplazar a un profesional.**

Lo más importante es hacer lo que puedas con **amor, paciencia y respeto.**

“El simple hecho de estar aquí, con un corazón dispuesto a ayudar y escuchar, puede ser un rayo de luz en la oscuridad de alguien.”

3. LO QUE SIENTES ES REAL: APRENDE A VALIDAR Y ABRAZAR TUS EMOCIONES

Cuando la vida te golpea tan fuerte que te deja sin aliento, como en una catástrofe natural, es completamente normal sentir que tus emociones se desbordan.

Pero, ¿por qué es tan importante comprender, aceptar y validar lo que sientes en lugar de ignorarlo o tratar de “tapar” el dolor?

Intentar silenciar lo que sientes solo lo hace más fuerte.

Las emociones no desaparecen por arte de magia; se quedan atrapadas en tu cuerpo y en tu mente, esperando un momento de vulnerabilidad para salir con aún más intensidad.

En cambio, cuando te permites sentir y reconocer esas emociones, les quitas el poder de controlarte. Validar tus emociones no significa rendirte ante ellas, sino darte permiso para sentirlas sin juzgarte.

→ Las emociones que pueden aparecer y por qué son importantes

Aquí te explico algunas de las emociones más comunes que podrías estar sintiendo y por qué es importante aceptarlas:

- **Miedo**: Una respuesta natural cuando tu seguridad ha sido amenazada. El miedo te mantiene alerta, pero si se convierte en ansiedad constante, puede paralizarte.
- **Tristeza**: Es normal sentir tristeza cuando pierdes algo o a alguien que amabas. La tristeza te recuerda lo valioso que fue lo que perdiste.
- **Rabia e ira**: Estas emociones aparecen cuando sientes que algo injusto ha ocurrido. La ira puede motivarte a actuar,



pero también puede llevarte a reacciones que luego lamentos.

- **Culpa:** Puedes sentir culpa por no haber hecho más o por haber sobrevivido cuando otros no lo hicieron. Esta emoción es común, pero rara vez es justa contigo mismo.
- **Frustración:** Sentirse frustrado es normal cuando todo parece fuera de tu control. Es una reacción humana al sentir que, hagas lo que hagas, no puedes cambiar lo que ha pasado.
- **Desesperación:** A veces, la desesperación se siente como si ya nada tuviera sentido. Es una señal de que necesitas apoyo y una conexión humana para recordarte que no estás solo.
- **Indignación:** Sentir rabia o enojo por la injusticia de lo sucedido es válido. Tu mente intenta procesar lo incomprensible.

➔ **Pautas prácticas para gestionar cada emoción**

Aquí te dejo algunas estrategias que pueden ayudarte a manejar estas emociones de manera saludable:

1. **Miedo:**

- ***Respira profundamente:*** Cuando el miedo te sobrecoja, céntrate en tu respiración. Inhala contando hasta 4, retén el aire durante 4 segundos y exhala en 4 segundos. Repite varias veces.
- ***Visualiza un lugar seguro:*** Piensa en un sitio que te dé calma, como una playa o una montaña, y visualízate allí. Usa esta técnica para tranquilizar tu mente.



nuevamente

2. Tristeza:

- **Permítete llorar:** Llorar es una manera natural de liberar emociones. No te sientas débil por hacerlo; es un paso hacia la sanación.
- **Haz algo significativo:** Dedica tiempo a recordar lo que perdiste de manera positiva, como encender una vela en memoria de alguien o escribir una carta a lo que extrañas.

3. Rabia e ira:

- **Descarga la energía físicamente:** Sal a caminar rápido, haz ejercicio o golpea un cojín. Es mejor liberar la rabia de forma controlada que dejar que se acumule.
- **Escribe una carta sin filtros:** Dile a la situación o a la catástrofe lo que sientes. Después, decide si quieres guardarla o destruirla como una forma de liberación.

4. Culpa:

- **Habla con alguien de confianza:** Explicar lo que sientes a un amigo o terapeuta puede ayudarte a darte cuenta de que no eres responsable de lo sucedido.
- **Recuérdate que hiciste lo mejor que pudiste:** En situaciones extremas, es fácil pensar en lo que podrías haber hecho diferente. Reconoce que hiciste lo que pudiste con la información y los recursos que tenías.

5. Frustración:

- **Practica la aceptación radical:** Repite para ti mismo: “Esto es lo que es, y aunque no me guste, lo aceptaré tal como es por ahora.”



nuevamente

- **Divide las tareas en pasos pequeños:** Si te sientes frustrado por no poder avanzar, enfócate en una cosa a la vez. Celebrar pequeños logros puede ayudarte a sentirte más en control.

6. Desesperación:

- **Conéctate con otras personas:** La desesperación suele sentirse menos abrumadora cuando compartes tu carga con alguien más. No tengas miedo de pedir compañía.
- **Recuerda que las emociones son temporales:** Aunque ahora parezca interminable, este sentimiento pasará. Mantén la esperanza en que llegará un día mejor.

7. Indignación:

- **Canaliza tu indignación en algo útil:** Puedes usar tu energía para ayudar a otros, participar en proyectos de recuperación o simplemente hablar con alguien para sentirte escuchado.
- **Practica la compasión hacia ti mismo y hacia los demás:** A veces, la indignación se puede transformar en empatía y apoyo para quienes también están sufriendo.

Recuerda: Las emociones son parte de nuestra humanidad. Nos dan información para realizar alguna acción. No intentes evitarlas o reprimirlas; permítete sentir las con amabilidad hacia ti mismo. Validar lo que sientes es un paso fundamental en tu proceso de recuperación.



4. DEJA SALIR LO QUE SIENTES

En situaciones tan traumáticas como una catástrofe natural, el dolor emocional puede ser tan grande que algunas personas sienten la necesidad de cerrarse y evitar hablar de lo que sienten.

Puede que pienses: “No quiero molestar a los demás con mis problemas” o “Si hablo de esto, solo me voy a sentir peor.”

Pero reprimir tus emociones solo crea una carga más pesada y, con el tiempo, el dolor puede manifestarse de maneras que ni te imaginas, como ansiedad, problemas físicos o estallidos emocionales.

→ El miedo a molestar y la necesidad de expresar

Es normal que algunas personas se sientan incómodas hablando de sus sentimientos, especialmente si no están acostumbradas a hacerlo.

Tal vez hayas crecido en un entorno donde no se hablaba abiertamente de las emociones, o quizás te preocupa ser una carga para los demás.

Pero aquí es donde es importante entender que expresarte no solo te ayuda a ti, sino que también puede conectar a las personas a tu alrededor y hacer que el proceso de sanación sea más llevadero para todos.

→ ¿Por qué es tan Importante expresar lo que sientes?

Cuando hablamos de lo que nos duele, liberamos parte de la presión emocional que llevamos dentro.

La expresión emocional no solo te ayuda a **sanar**, sino que también permite que las personas a tu alrededor **comprendan** mejor tu dolor y se unan a ti en este proceso.



El camino hacia la recuperación puede ser muy solitario si intentas recorrerlo en silencio.

➔ **Especialmente para quienes suelen reprimir sus emociones:**

- ***No estás molestando a nadie.*** Hablar de tus sentimientos es un acto de valentía, no de egoísmo. Las personas que te quieren les gustaría saber cómo te sientes, y más en momentos como este.
- ***Expresarte no te hace débil.*** A veces, la sociedad nos enseña que llorar o mostrar dolor es un signo de debilidad. Pero nada más lejos de la verdad: expresar emociones y actuar a pesar de ellas es un signo de fortaleza y humanidad.
- ***Tu dolor importa.*** No importa si piensas que “hay personas que están peor.” Tu dolor es válido, y mereces el espacio para sentirlo y procesarlo.

➔ **Consejos para las personas que tienden a reprimir sus emociones**

Si eres de los que se cierra o trata de aguantarlo todo solo, aquí tienes algunas pautas para empezar a dejar salir lo que sientes:

1. ***Empieza por escribir.*** Si hablar te resulta demasiado difícil, toma un cuaderno y escribe lo que sientes. No te preocupes por la gramática o la coherencia; simplemente deja que las palabras fluyan.
2. ***Habla en voz alta contigo mismo.*** Puede parecer raro, pero a veces decir lo que sientes en voz alta, aunque estés solo, puede ayudarte a empezar a procesar las emociones.
3. ***Busca un “confidente emocional.”*** Encuentra a alguien de confianza que te escuche sin juzgar ni tratar de arreglar las



cosas. Puede ser un amigo, un familiar o incluso un terapeuta.

4. **Usa una escala emocional.** Si hablar de tus sentimientos te parece demasiado, puedes usar una escala del 1 al 10 para comunicar cómo te sientes. Por ejemplo: “Hoy me siento un 7 de 10 en cuanto a tristeza.”
5. **Practica con mensajes cortos.** Si te cuesta expresarte, empieza con frases sencillas como: “Me siento muy abrumado” o “Hoy necesito un abrazo.”

➔ **Consejos para ayudar a alguien a expresar sus emociones**

Si estás intentando apoyar a alguien que se cierra emocionalmente, aquí tienes algunas estrategias que pueden ayudar:

1. **Crea un espacio seguro.** Hazle saber que estás ahí para escuchar, sin prisa y sin juicios. Frases como: “Estoy aquí para ti” o “Cuando estés listo para hablar, te escucho,” pueden ser muy reconfortantes.
2. **Usa preguntas abiertas:** En lugar de preguntar “¿Estás bien?” (a lo que la respuesta suele ser “sí”), intenta algo como: “¿Cómo te sientes hoy?” o “¿Hay algo que te gustaría compartir?” Esto invita a la persona a abrirse, pero sin presión.
3. **Permite el silencio:** A veces, la mejor manera de ayudar es simplemente estar ahí, en silencio, mostrando tu apoyo con tu presencia. Acompañar a alguien sin palabras puede ser muy poderoso.



nuevamente

➔ **Cómo ayudar a alguien que está en shock**

El shock es una respuesta común e inmediata al trauma. Las personas en shock pueden parecer confundidas, insensibles o completamente paralizadas.

Tal vez no acepten lo que ha pasado, como si estuvieran atrapadas en una burbuja de incredulidad. Si estás tratando con alguien en shock, es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Sé paciente y calmado. Habla con voz suave y pausada. No intentes forzar a la persona a reaccionar o a hablar si no está lista. Estar presente y mantener un ambiente tranquilo es lo más importante en este momento.

2. Ayúdales a recuperar el control. Las personas en shock pueden sentirse completamente fuera de sí, como si no tuvieran el control de nada. Puedes ayudarles a centrarse en pequeñas cosas: “Bebe un poco de agua,” “Vamos a sentarnos aquí juntos un rato,” o “Respira conmigo, despacio.”

3. No discutas a realidad de lo sucedido. Si la persona está negando lo ocurrido, no la obligues a aceptar la realidad de inmediato. El shock es un mecanismo de defensa, y la aceptación lleva tiempo.

4. Ofréceles opciones simples.

En lugar de bombardearlos con preguntas, dales opciones sencillas: “¿Te gustaría quedarte aquí o ir a otro lugar más tranquilo?” Esto les ayuda a recuperar una sensación de control.

➔ **Pautas prácticas para facilitar la expresión de emociones**

- **Crea un espacio de “desahogo” en casa.** Designa un lugar donde puedas ir cuando necesites llorar, gritar o simplemente respirar hondo.



nuevamente

- **Prueba con música o arte.** Escuchar canciones que reflejen lo que sientes o pintar lo que te duele pueden ser formas poderosas de liberar emociones.
- **Explora el llanto como liberación.** Si sientes que quieres llorar, pero te resistes, permítetelo. El llanto es un desahogo natural y saludable.
- **Escribe una carta de desahogo.** Escríbele a la situación o a la catástrofe lo que sientes, como si fuera una persona. No es necesario que la envíes, solo que te expreses.
- **Respiración guiada y ejercicios de relajación.** Si sientes que las emociones te están sobrepasando, céntrate en tu respiración. Puedes contar hasta 4 al inhalar, mantener por 4 segundos y exhalar en 4 segundos.

Recuerda: Hablar de lo que sientes no es una carga para los demás. Todos necesitamos un espacio donde podamos ser auténticos y vulnerables, especialmente en momentos tan difíciles. Permítete recibir el apoyo que mereces.



5. LAS ETAPAS DEL DUELO: ACEPTA EL DOLOR, ABRAZA EL PROCESO

Perder a un ser querido, tu hogar, o todo lo que considerabas seguro y estable puede ser devastador.

El duelo **no sigue un camino lineal**, pero conocer las fases típicas por las que pasamos puede ayudarte a entender lo que estás sintiendo y a aceptar que todo es parte de un proceso natural de sanación.

La duración de cada una de las fases del duelo **puede variar mucho** de una persona a otra.

No hay un tiempo específico que se aplique a todos, ya que el duelo es un proceso profundamente personal y puede estar influenciado por la relación con la persona o cosa perdida, las circunstancias de la pérdida, y las características individuales de cada persona.

Aquí **no hay prisas, ni formas correctas o incorrectas de hacerlo**: hay espacio para sentirlo todo.

→ Las fases del duelo y cómo navegarlas

El duelo tiene varias etapas que puedes experimentar en un orden diferente o incluso revivir más de una vez.

Lo importante es saber que todo lo que sientes es normal y válido.

Aquí te explico cada fase, con su duración aproximada y ejercicios prácticos que te pueden ayudar a sobrellevar el dolor en este contexto de una catástrofe natural.



nuevamente

1. NEGACIÓN: “Esto no puede estar pasando” (desde unos días hasta varias semanas.)

En esta primera etapa, el dolor puede ser tan abrumador que nuestra mente trata de protegernos.

Puedes sentirte insensible, como si todo fuera irreal, o incluso negarte a aceptar lo que ha ocurrido. Es un mecanismo de defensa que amortigua el impacto inicial de la pérdida.

Esta fase es la respuesta inicial al choque de la pérdida, y es posible que te sientas desconectada de la realidad durante un tiempo. Para algunos, la negación dura poco, mientras que otros pueden permanecer en esta fase durante más tiempo, especialmente si la pérdida es muy traumática.

Ejercicio práctico para la negación:

- **Haz contacto con la realidad poco a poco.** Si estás en shock, trata de anclarte al presente con ejercicios sensoriales. Por ejemplo, camina descalzo sobre la hierba o acaricia un objeto con una textura diferente (como una manta suave). Esto puede ayudarte a salir del estado de irrealidad.
- **Escribe lo que ha cambiado.** Toma un cuaderno y escribe una lista de las cosas que ya no están como antes. Por ejemplo: “Mi casa ya no está ahí,” o “Mi rutina diaria ha cambiado completamente.” Esto te puede ayudar a empezar a aceptar la realidad de lo sucedido.

2. IRA: “¿Por qué tuvo que pasar esto?” (desde unas semanas hasta varios meses.)

La ira es una respuesta natural ante la sensación de injusticia y pérdida de control. Puedes sentirte enfadado con el mundo, con la situación o incluso con las personas que no están pasando por



lo mismo que tú. La ira es una emoción intensa, pero también puede ser una forma de empezar a procesar el dolor.

La ira puede manifestarse de manera intensa o intermitente. Es común sentir rabia hacia la situación, otras personas, uno mismo o incluso hacia la persona fallecida. Esta emoción puede resurgir en diferentes momentos a lo largo del proceso de duelo.

Ejercicio práctico para la ira:

- **Libera tu energía de forma segura.** Encuentra una manera de desahogarte físicamente, como golpear un cojín, ayudando en tareas físicas que se necesiten en la zona, dar puñetazos a un saco de boxeo o haciendo ejercicio intenso. Si tienes acceso a un espacio seguro, gritar o lanzar piedras al agua puede ser liberador.
- **Escribe una carta de rabia.** Dedicar unos minutos a escribirle una carta a la situación, a la catástrofe o a lo que sientas que te ha arrebatado tanto. No te preocupes por las palabras, simplemente deja salir todo lo que sientes. Puedes destruir la carta después si lo deseas.

3. NEGOCIACIÓN: “Si tan solo hubiera hecho esto diferente...” (desde unos días hasta varias semanas).

En esta etapa, es común pensar en “qué hubiera pasado si...” y desear haber hecho algo para cambiar el resultado. Puede ser una forma de intentar encontrar sentido a lo sucedido. A veces, nos culpamos a nosotros mismos o buscamos formas de imaginar un final diferente.

La fase de negociación suele ser temporal y puede involucrar pensamientos como “Si hubiera hecho algo diferente, esto no habría pasado.”



Aunque esta etapa suele ser más corta que otras, las personas pueden volver a tener pensamientos de negociación a medida que recuerdan lo que han perdido.

Ejercicio práctico para la negociación:

- **Reenfoca la energía.** En lugar de quedarte atrapado en pensamientos de “si tan solo...,” haz una lista de las cosas pequeñas que sí puedes hacer hoy para sentirte mejor. Por ejemplo: “Puedo llamar a alguien que me escuche,” o “Puedo salir a caminar para despejarme.” Enfócate en lo que está en tu control ahora.
- **Escribe un “trato” realista contigo mismo.** Si sientes la necesidad de negociar, haz un trato que te ayude en tu sanación. Por ejemplo: “Me permito sentir el dolor durante 10 minutos al día, pero luego haré algo que me calme, como leer o escuchar música.”

4. DEPRESIÓN: “No sé cómo seguir adelante” (desde unos meses hasta más de un año).

Esta etapa es donde el peso de la realidad se siente con toda su fuerza. La tristeza, la desesperanza y el vacío pueden ser abrumadores. Es importante saber que no estás solo y que sentirte así no significa que te estés rindiendo.

Esta fase puede ser prolongada, especialmente si la pérdida ha tenido un gran impacto en la vida de la persona. La tristeza profunda y el vacío pueden durar bastante tiempo, y es común que las personas oscilen entre sentir un dolor profundo y tener momentos de calma.

Ejercicio práctico para la depresión:

- **Permítete sentir, pero no te aisles.** Encuentra a alguien con quien puedas compartir cómo te sientes, aunque no tengas



nuevamente

muchas ganas de hablar. La compañía humana, incluso en silencio, puede ser reconfortante.

- **Practica el autocuidado básico.** Si te cuesta levantarte de la cama, intenta hacerlo solo para realizar una tarea pequeña, como lavarte la cara o tomar un vaso de agua. Celebra estos pequeños logros, porque en esta etapa, incluso las tareas simples son valiosas.
- **Haz una lista de gratitud “a pesar de todo.”** Escribe tres cosas por las que estás agradecido, incluso si parecen insignificantes. Por ejemplo: “Estoy agradecido por el abrazo que me dio mi vecino,” o “Estoy agradecido por todos los voluntarios que me han ayudado.” Puede ayudarte a encontrar pequeños momentos de luz.

5. ACEPTACIÓN: “Esto es parte de mi historia” (desde unos meses hasta más de un año).

La aceptación no significa estar bien con lo que ha pasado, sino entender que es parte de tu vida y aprender a vivir con ello. Empiezas a aceptar la nueva realidad y a encontrar formas de seguir adelante, aunque el dolor nunca desaparezca del todo.

Ejercicio práctico para la aceptación:

- **Establece nuevas rutinas.** Las rutinas pueden darte una sensación de estabilidad. Trata de crear una nueva rutina que se adapte a tu situación actual, como salir a caminar a la misma hora cada día o dedicar 15 minutos a algo que te relaje.
- **Busca un sentido en tu historia.** Piensa en cómo esta experiencia, aunque dolorosa, puede moldear tu futuro de manera significativa. Por ejemplo, quizás te motive a ayudar a otros o a valorar más las relaciones que tienes. Escribe



sobre ello y date permiso para imaginar un futuro donde la vida, aunque diferente, puede seguir teniendo propósito, a dar menos importancia a cosas que antes te enfadaban, etc.

Recuerda: No hay un tiempo definido para pasar por el duelo, y está bien si te sientes atascado o si las emociones regresan de repente. Sé amable contigo mismo y ten presente que el proceso de sanación no es lineal. Lo más importante es permitirte sentir y buscar apoyo cuando lo necesites.

Las duraciones son solo orientativas. Algunas personas pueden experimentar todas las fases de forma intensa, mientras que otras pueden sentir que pasan rápidamente por una fase o que nunca llegan a otra. Además, el duelo no siempre sigue un orden lineal; las personas pueden moverse hacia adelante y hacia atrás entre las fases.

Si el duelo se vuelve debilitante o persiste de forma intensa durante mucho tiempo, puede ser útil buscar el apoyo de un profesional de la salud mental para trabajar el proceso de manera saludable.

6. BUSCA UN PROPÓSITO Y RETOMA EL CONTROL: PEQUEÑOS PASOS HACIA ADELANTE

Cuando una catástrofe natural arrasa con todo lo que conocías y amabas, el caos puede hacer que sientas que has perdido todo sentido de dirección.

Puede ser fácil sentirse impotente y atrapado en un torbellino de emociones y pérdidas.

Sin embargo, en medio de esa devastación, una de las maneras más efectivas de comenzar a sanar es enfocarte en las pequeñas cosas que puedes hacer hoy.

Recuperar el control no sucede de la noche a la mañana, pero cada acción, por pequeña que sea, tiene el poder de darte esperanza y propósito.

→ La importancia de las pequeñas acciones

Centrarte en lo que sí está bajo tu control puede ser un ancla en medio del caos. Estas acciones te permiten retomar un poco de tu poder y te ayudan a sentir que, aunque la situación es difícil, todavía puedes hacer algo significativo.

No se trata de pretender que todo está bien, sino de encontrar maneras de avanzar, un paso a la vez.

→ Ejemplos prácticos para retomar el control y dar sentido a lo sucedido

Aquí te ofrezco algunas ideas y ejemplos de lo que puedes hacer en esta situación para encontrar un propósito y comenzar a reconstruir tu vida:

1. Honra a los seres queridos que has perdido



Perder a un ser querido en una catástrofe es un dolor indescriptible. Sin embargo, dar sentido a su vida y su memoria puede ser un primer paso hacia la sanación.

- **Crea un espacio de memoria en su honor.** Si tienes fotos o algún objeto significativo que hayas podido recuperar, crea un pequeño rincón en tu hogar donde puedas recordarlos. Puedes poner una vela, escribir cartas de despedida o simplemente sentarte y pensar en los momentos felices que compartisteis.
- **Realiza un acto de servicio en su nombre.** Si tu ser querido amaba ayudar a los demás, puedes hacer algo en su honor, como donar ropa a las personas que lo necesitan, cocinar para los afectados o participar en labores de reconstrucción. Esto no solo honra su memoria, sino que también crea un impacto positivo en tu comunidad.
- **Organiza un ritual de despedida.** Reunirte con amigos y familiares para compartir historias, canciones o simplemente recordar a quienes has perdido puede ser muy reconfortante. No tiene que ser algo grande, puede ser un pequeño encuentro donde todos compartan recuerdos y se apoyen mutuamente.

2. Reconstruye o recupera poco a poco lo que has perdido

La sensación de perder tu hogar, tu coche, tu negocio o tus pertenencias es desgarradora, pero tomar medidas para reconstruir, por pequeñas que sean, puede darte un sentido de control y esperanza.

- **Comienza con lo básico.** Si estás en un lugar donde puedes empezar a limpiar o recoger escombros de forma segura, hacerlo te ayudará a sentir que estás avanzando. Incluso si



es solo una habitación o un espacio pequeño, recuperar algo del orden puede darte fuerza.

- **Haz una lista de prioridades.** ¿Qué es lo más importante que necesitas recuperar o reconstruir primero? Puede ser encontrar ropa para el día a día, asegurarte de tener comida suficiente o contactar a personas que te puedan ayudar. Tener una lista te da una dirección y evita que te sientas abrumado.
- **Acepta ayuda y hazlo en equipo.** Reconstruir no es un camino que debas recorrer solo. Si hay voluntarios o vecinos que quieren ayudarte, acepta su apoyo. Trabajar juntos no solo hace que las tareas sean más llevaderas, sino que también puede ser una manera de conectar y sanar juntos.

3. Encuentra sentido ayudando a otras personas afectadas

A veces, la mejor manera de encontrar propósito en medio de la tragedia es ayudar a los demás. Cuando apoyas a otros, también te estás ayudando a ti mismo.

- **Participa en labores de apoyo comunitario.** Si puedes, únete a los equipos de limpieza, distribución de alimentos o cualquier actividad que necesite manos. Incluso ayudar a organizar donaciones o distribuir ropa puede hacer una gran diferencia.
- **Sé un oído comprensivo.** Puede que otras personas necesiten hablar sobre lo que sienten, y ofrecerles tu tiempo y escucha puede ser un acto de amor y conexión. Aunque estés sufriendo, estar ahí para los demás también puede ayudarte a sentirte más conectado y menos solo.
- **Crea algo que inspire.** Si te sientes inspirado, puedes crear algo en homenaje a tu comunidad, como un mural con



mensajes de esperanza o una actividad para los niños que también han sido afectados. Este tipo de actos ayudan a transformar el dolor en algo bello y significativo.

➔ **Recuerda: Un paso a la vez. Día a día, un día a la vez**

Puede ser desalentador pensar en todo lo que se ha perdido y lo que falta por reconstruir. Pero dar un paso, por pequeño que sea, es un avance hacia algo mejor.

Celebra esas pequeñas victorias, como recuperar una foto querida, limpiar una habitación o compartir una sonrisa con un vecino.

A veces, cuando todo se ha derrumbado, lo único que podemos hacer es tomar las cosas un día a la vez y confiar en que cada pequeña acción, cada pequeño acto de amor o esfuerzo, nos está llevando hacia un mañana más brillante.

7. CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS: **ACOMPAÑANDO A LOS PEQUEÑOS** **CORAZONES EN EL DUELO**

Los niños no son pequeños adultos.

Ellos experimentan el dolor, la pérdida y el trauma de manera distinta y necesitan apoyo especial para poder comprender y procesar lo sucedido.

Cuando un niño pierde a un ser querido, un amigo, o ve su casa y sus pertenencias destruidas, el impacto puede ser profundamente aterrador y desconcertante.

Aquí te ofrezco claves para ayudarles a navegar por este difícil camino, recordando que tu paciencia, amor y presencia constante pueden marcar la diferencia.

→ Un niño no entiende la tragedia como un adulto

Los niños tienen una percepción diferente de la realidad y del tiempo.

Para ellos, un desastre natural puede ser aún más difícil de entender porque su cerebro aún está en desarrollo y no tienen las herramientas emocionales y cognitivas que los adultos han adquirido con la experiencia.

Por eso, es fundamental tener en cuenta que el duelo y el trauma en los niños se manifiestan de formas particulares.

Ejemplo: Un niño pequeño puede no comprender completamente la permanencia de la muerte y preguntar cuándo volverá la persona que ha fallecido. Otros niños pueden parecer estar bien y, de repente, romper en llanto porque algo les recuerda a lo que han perdido.



→ **Cómo acompañar a un niño afectado: claves prácticas**

1. **Respetar los tiempos del niño.** Los niños necesitan procesar las cosas a su propio ritmo. Algunos pueden querer hablar inmediatamente sobre lo sucedido, mientras que otros pueden necesitar más tiempo para expresar lo que sienten. No les fuerces a hablar si no están listos, pero hazles saber que estás ahí para escuchar cuando lo necesiten.
2. **Dale explicaciones adaptadas a su edad.** Si un niño te pregunta qué ha pasado o por qué alguien ha muerto, sé honesto, pero usa un lenguaje que pueda entender. Evita los eufemismos que puedan confundirlos, como “se fue a dormir para siempre.” En su lugar, puedes decir algo como: “Esa persona ha muerto y no volverá, pero siempre la recordaremos y llevaremos en nuestro corazón.”
3. **Intenta no dejarse solo en ningún momento.** La compañía es esencial para que un niño se sienta seguro en medio del caos. Permanece a su lado tanto como sea posible y asegúrate de que siempre tenga a un adulto de confianza cerca. Saber que no están solos puede ayudarles a sentirse protegidos y amados.
4. **No le chilles ni le regañes.** Los niños en duelo pueden tener estallidos emocionales, rabietas o comportamientos inusuales. Estos son signos de que están tratando de procesar su dolor. Aunque puede ser difícil, es importante mantener la calma y evitar regañarles. En lugar de chillar, trata de comprender de dónde viene su comportamiento y de ofrecerle consuelo.
5. **Permítele ayudar e implicarse si quiere.** Los niños a menudo quieren sentir que están haciendo algo útil, incluso en medio del desastre. Si te lo piden, permítele que ayuden con tareas



pequeñas y seguras, como recoger juguetes o entregar comida a otros. También les puede preguntar si quieren implicarse. Esto les puede dar una sensación de control y propósito, y les enseña la importancia de la solidaridad.

➔ **Enseñar valores en medio de la tragedia**

Una catástrofe puede ser un momento para enseñar lecciones valiosas, aunque dolorosas.

Explica a los niños que, aunque la vida tiene momentos muy duros, también tiene cosas bellas que merecen la pena, y que las dificultades hacen que apreciemos más los momentos buenos.

Aquí hay algunas formas de transmitirles buenos valores:

- **La solidaridad y el bien común.** Enséñales que ayudarse unos a otros es lo que hace que las personas y las comunidades se fortalezcan. Puedes decir algo como: “Todos estamos pasando por un momento difícil, pero si trabajamos juntos y nos cuidamos unos a otros, podemos sentirnos un poco mejor.”
- **La gratitud por las cosas simples.** Anima al niño a centrarse en lo que todavía tiene. No se trata de minimizar su dolor, sino de recordarle que hay cosas por las que vale la pena estar agradecido. Puedes sugerir un ejercicio de gratitud diario, donde juntos nombren tres cosas por las que se sientan agradecidos.
- **La aceptación de los momentos difíciles.** Ayúdale a entender que la vida no siempre es fácil, pero que esos momentos difíciles también nos enseñan a ser fuertes y a valorar más las cosas buenas. Puedes usar ejemplos simples, como: “A veces, las tormentas son muy fuertes, pero después, siempre llega la calma.”



nuevamente

→ **Ejemplos prácticos para apoyar a un niño afectado**

- **Crear un espacio seguro para expresarse.** Dedicar un rincón de la casa para que el niño pinte, juegue o haga algo que le permita expresar sus emociones. Puedes decirle: “Aquí puedes dibujar cómo te sientes o lo que piensas. No importa si no sabes cómo explicarlo con palabras.”
- **Practicar la presencia plena.** Dedicar tiempo a estar con el niño sin distracciones. Puede ser jugando con él, leyendo juntos un libro o simplemente sentados abrazados. A veces, lo que más necesitan es sentir tu presencia y cariño.
- **Hacer rituales significativos.** Puedes encender una vela juntos para recordar a alguien que han perdido o plantar una flor en su memoria. Esto ayuda a dar sentido a la pérdida y a crear un vínculo con lo que han vivido.

→ **El poder de estar ahí**

Tu amor, paciencia y ejemplo son las mejores herramientas para ayudar a un niño a navegar el dolor y la pérdida.

No necesitas tener todas las respuestas, solo estar presente y mostrarle que, aunque la vida es dura a veces, hay esperanza y bondad en las personas y en el mundo.

“Aunque ahora todo parece oscuro, el amor y la bondad que nos rodean pueden ayudar a iluminar el camino. Y tú, pequeño, eres parte de esa luz.”



8. AYUDAR PARA ADULTOS: CAMINANDO JUNTOS EN MEDIO DEL DOLOR

Perder a un hijo, a tu pareja, a tus padres o incluso un negocio que te llevó toda la vida construir es un golpe que puede dejarte sin fuerzas y sin rumbo.

La pérdida de seres queridos y la devastación material que deja una catástrofe natural son difíciles de procesar y aún más difíciles de superar.

Este apartado está diseñado para ti, que quizás sientes que todo se ha derrumbado, pero que poco a poco puedes encontrar la manera de sostenerte y avanzar, paso a paso.

→ La importancia de expresar lo que sientes

Aunque en el capítulo 4 he hablado de esto, es clave tenerlo presente en personas adultas.

Guardar el dolor dentro de ti puede hacer que este se convierta en una carga cada vez más pesada. Hablar de lo que sientes con alguien de confianza, llorar cuando lo necesites y permitirte expresar tus emociones es parte esencial del proceso de sanación.

No hay un “modo correcto” de llorar o de sentirse triste, y tampoco hay prisa. Lo importante es que no te sientas obligado a mantener una fachada de fortaleza cuando por dentro te sientes roto.

Consejo práctico:

- **Habla con alguien de confianza.** Puede ser un familiar, un amigo o incluso un psicólogo. Si no te sientes preparado para hablar, escribir en un diario también puede ayudarte a liberar emociones que no sabías cómo expresar.



nuevamente

→ **Pedir ayuda: No es signo de debilidad, es un acto de valentía**

En tiempos de crisis, buscar apoyo es un acto de coraje. Pedir ayuda es la mejor señal de querer recomponerse.

Nadie puede llevar una carga tan pesada por sí solo, y es importante recordar que pedir ayuda no significa que estés fallando, sino que estás tomando medidas para cuidar de ti mismo.

Hay profesionales, amigos y vecinos dispuestos a escucharte y a acompañarte en este proceso.

Consejo práctico:

- **Acepta y busca apoyo.** Puede ser unirse a un grupo de personas afectadas que se reúnen para hablar, acudir a servicios de salud mental que se ofrezcan tras la catástrofe, o simplemente permitir que alguien cercano te ayude con las tareas cotidianas.

→ **Mantener los básicos: Alimentación, hidratación y descanso**

En medio del caos y la devastación, es fácil olvidarse de cuidar lo esencial: comer, beber agua y descansar.

Sin embargo, mantener estos hábitos básicos puede darte la fuerza física y mental que necesitas para afrontar cada día. Incluso si sientes que no tienes apetito o si dormir parece imposible, hacer un esfuerzo por cuidar de tu cuerpo es una forma de empezar a sanar.



Consejos prácticos:

- **Alimentación:** Si no puedes comer grandes comidas, trata de hacer pequeñas ingestas de alimentos nutritivos, como frutas, frutos secos o pures. Algo es mejor que nada.
- **Hidratación:** Lleva siempre contigo una botella de agua. La deshidratación puede hacer que te sientas aún más agotado y emocionalmente vulnerable. Ten cuidado de no beber en estos días agua del grifo u otros lugares que no sea agua embotellada por el riesgo de contraer infecciones debido al estado actual de las zonas.
- **Descanso:** Si no puedes dormir toda la noche, intenta tomar pequeñas siestas cuando puedas. No descansar puede dificultarte todo mucho más. Escuchar música relajante, escribir, leer o practicar ejercicios de respiración antes de dormir puede ayudarte a descansar mejor.

→ **Colaborar con otros: La fuerza de la comunidad**

La recuperación no es un camino que debas recorrer solo. Colaborar con otros, ya sea ayudando en tareas comunitarias, compartiendo recursos o simplemente estando presente para alguien que también está sufriendo, puede darte un sentido de propósito y conexión.

La solidaridad no solo ayuda a los demás, sino que también te da la fuerza de sentir que formas parte de algo más grande.

Consejo práctico:

- **Ofrece tu ayuda, pero sin sobrecargarte.** Si tienes fuerzas, ofrece tu tiempo para tareas comunitarias como distribuir alimentos o ayudar a limpiar. Si te sientes agotado, está bien tomarte un tiempo para ti. Participar cuando puedas es suficiente.



nuevamente

→ **Enfócate en lo que puedes controlar**

Una catástrofe natural trae una sensación de completa falta de control. Todo lo que dábamos por sentado desaparece en un abrir y cerrar de ojos, y es normal sentirse impotente.

En estas situaciones, centrarse en las pequeñas cosas que sí están bajo tu control puede darte una sensación de estabilidad.

Ejemplos prácticos:

- **Organiza tu espacio temporal.** Si estás en un refugio o un alojamiento temporal, trata de crear un espacio donde te sientas seguro y ordenado. Colocar tus pertenencias de manera organizada puede ayudarte a sentirte un poco más en control.
- **Crea una rutina diaria, por mínima que sea.** Por ejemplo: “Por la mañana me lavo la cara, desayuno algo ligero y luego salgo a caminar un poco.” Tener una rutina te da una estructura en medio del caos.

→ **Otros consejos que pueden ayudar**

- **Permítete sentir todo el espectro de emociones.** Habrá días en los que estés furioso, días en los que no tengas ganas de hacer nada y días en los que te sientas más fuerte. Todo esto es parte del proceso, y es importante no castigarte por sentirte de cierta manera.
- **Evita tomar decisiones importantes de inmediato.** Si es posible, pospón decisiones grandes (como vender una propiedad o mudarte) hasta que te sientas más emocionalmente estable.
- **Haz algo simbólico para marcar el comienzo de la sanación.** Puede ser plantar un árbol en honor a lo que has perdido, escribir una carta a tus seres queridos o encender una vela



cada noche. Estos pequeños rituales pueden ayudarte a dar sentido a lo sucedido.

→ **Un mensaje de esperanza**

Aunque el camino hacia la recuperación es largo y lleno de altibajos, estás dando lo mejor de ti cada día, incluso si sientes que no es suficiente.

Lo más importante es que sigas avanzando, un paso a la vez, y que nunca subestimes la importancia de cuidarte a ti mismo y permitirte recibir amor y apoyo.

“La tormenta puede haberlo cambiado todo, pero dentro de ti todavía hay una fuerza que el viento no pudo llevarse. Cuídala, aliméntala y deja que te guíe hacia la luz, poco a poco.”

9. APOYO A LOS ANCIANOS: CUIDANDO A NUESTROS MAYORES EN MOMENTOS DE DESGARRADORA PÉRDIDA

Las personas mayores son especialmente vulnerables cuando una catástrofe natural arrasa con todo lo que conocían.

A menudo, para ellos, el dolor de perder a seres queridos, su hogar, o la estabilidad de su rutina puede ser particularmente devastador.

Acompañarlos en este proceso requiere no solo paciencia y amor, sino también entender sus necesidades específicas y cómo brindarles apoyo de manera que puedan recuperar la calma y un sentido de seguridad.

Este apartado está diseñado para familiares, amigos o cuidadores que quieren ayudar a los ancianos a enfrentar el trauma de la mejor manera posible.

→ La importancia de expresar las emociones

Las personas mayores a veces tienden a reprimir sus emociones, ya sea porque han sido educadas para “aguantar” el dolor o porque sienten que no quieren ser una carga para los demás.

Sin embargo, es crucial que sepan que expresar lo que sienten no solo es válido, sino que es una parte esencial de su sanación.

Consejo práctico:

- **Anímalos a hablar de lo que sienten.** Pregúntales con suavidad cómo están y muéstrales que estás ahí para escuchar sin juzgar ni apresurarlos. Puedes empezar con frases como: “¿Te gustaría hablar de cómo te sientes?” o “Estoy aquí para escucharte si quieres compartir algo.”



nuevamente

→ **La necesidad de pedir ayuda**

Muchos ancianos pueden ser reacios a pedir ayuda por temor a sentirse como una carga. Explícales que buscar apoyo es un acto de valentía, no de debilidad. Asegúrate de que sepan que hay personas dispuestas a ayudarles y que no tienen que enfrentarlo todo solos.

Consejo práctico:

- **Ofrece ayuda específica.** En lugar de decir: “Dime si necesitas algo,” sugiere cosas concretas como: “¿Te gustaría que preparemos algo de comer juntos?” o “Puedo acompañarte al médico si lo necesitas.”

→ **Mantener los Básicos: Alimentación, Hidratación y Descanso**

El estrés y el trauma pueden hacer que los ancianos pierdan el apetito, olviden beber agua o tengan problemas para dormir. Sin embargo, estos hábitos básicos son esenciales para mantener su salud física y mental.

Consejos prácticos:

- **Alimentación:** Prepara comidas fáciles de digerir y que sean nutritivas, como sopas, purés o platos ligeros. Asegúrate de que coman algo, aunque sea poco.
- **Hidratación:** Anímalos a beber agua regularmente. Puedes ofrecerles infusiones si el agua sola no les apetece. Que sea agua embotellada por el riesgo de contraer infecciones debido al estado actual de las zonas.
- **Descanso:** Si tienen problemas para dormir, intenta crear un ambiente tranquilo antes de acostarse, con luces suaves y música relajante. También puedes sugerir pequeñas siestas durante el día.



→ **Aferrarse a sus creencias y rutinas**

Para muchas personas mayores, las creencias religiosas o espirituales son una fuente de consuelo.

Respetar y apoyar estas creencias puede ayudarles a sentirse más tranquilos y conectados con algo más grande que ellos mismos.

También, las rutinas sencillas pueden ofrecerles una sensación de normalidad y seguridad.

Consejo práctico:

- **Apoya sus rituales.** Si solían rezar, leer la Biblia o meditar, animálos a seguir haciéndolo. Si puedes, acompáñalos en estos momentos, pero respeta su espacio si prefieren hacerlo solos.
- **Recrea pequeñas rutinas.** Puede ser algo tan simple como tomar el café a la misma hora cada tarde, salir a caminar un rato o escuchar la radio. Estas actividades les ayudan a sentir que todavía hay orden en el caos.

→ **Hacer cosas que les hagan sentir bien**

Aunque el dolor puede ser abrumador, es importante que las personas mayores encuentren algo que les haga sentir bien, acorde con sus capacidades.

Puede ser leer, cuidar de una planta, tejer, mirar fotos antiguas o escuchar su música favorita. Pequeñas actividades pueden darles momentos de alegría y calma.

Consejo práctico:

- **Ofrece opciones, pero no les fuerces.** Pregunta: “¿Te gustaría que escuchemos un poco de música juntos?” o “¿Quieres que miremos algunas fotos antiguas?” Si no les



apetece, respétalo, pero sigue ofreciendo en otros momentos.

→ Otros consejos para ayudar a los mayores en estas situaciones

1. **Sé paciente y amoroso.** Las personas mayores pueden procesar el duelo de manera diferente y, a veces, necesitarán más tiempo o apoyo. Tu paciencia puede ser uno de los mayores regalos que les des.
2. **Evita minimizar su dolor.** Frases como “Ya eres fuerte, lo superarás” o “Ya has superado cosas muy difíciles” pueden hacer que sientan que no tienen derecho a su dolor. En lugar de eso, usa expresiones como: “Lo que estás sintiendo es muy válido. Estoy aquí para ti.”
3. **Anímalos a compartir historias.** Hablar de su pasado o de los seres queridos que han perdido puede ser sanador. Escucharles atentamente les ayudará a sentirse valorados y a procesar el duelo.

→ Un mensaje de consuelo y esperanza

Para los ancianos, el mundo puede parecer especialmente frío y confuso después de una catástrofe. Pero tu presencia, amor y comprensión pueden ser un faro de luz en su oscuridad.

Ayúdales a recordar que, aunque las pérdidas son grandes, todavía hay espacio para el amor, la conexión y los pequeños momentos de alegría.

“A veces, lo más importante es sentir que no estamos solos. Gracias por estar aquí, cuidando de ellos con amor y ternura, paso a paso, día a día.”

10. QUÉ HACER EN LOS PRIMEROS DÍAS, SEMANAS Y MESES: PASOS PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Las pérdidas humanas y materiales tras una catástrofe son muchas veces irreparables. El proceso de asimilar y adaptarse a una nueva realidad es complicado y doloroso, pero existen pasos que puedes dar para ayudarte a avanzar poco a poco.

Es importante recordar que cada persona es diferente y tiene sus propios tiempos. Lo que ayuda a unos puede no ayudar a otros, y eso está bien.

Aquí te ofrecemos una serie de pautas para los primeros días, las semanas siguientes y los meses posteriores, siempre teniendo en cuenta que tus emociones y necesidades pueden cambiar a lo largo del camino.

→ En los primeros DÍAS: enfrentando el impacto inmediato

Los primeros días después de la tragedia son a menudo los más difíciles. Las emociones pueden ser intensas y cambiantes, pasando del shock y la incredulidad a la tristeza profunda, la ira o el miedo.

Aquí el objetivo principal es la supervivencia emocional y física, tratando de estabilizarte y cuidar lo esencial.

Pautas psicológicas y consejos prácticos:

1. Prioriza tu seguridad y tus necesidades básicas.

- Asegúrate de que tú y tus seres queridos estén a salvo. Encuentra un lugar donde puedas descansar y sentirte protegido, aunque sea temporal.



nuevamente

- Mantente hidratado, come algo ligero y trata de dormir, incluso si solo puedes descansar por momentos. Recuerda que tu cuerpo necesita energía para sobrellevar el trauma.

2. Permítete sentir, pero sin forzarte.

- Puedes sentirte entumecido o abrumado. Ambas respuestas son normales. No te sientas culpable por no reaccionar de la manera que otros esperan o por no poder llorar de inmediato.
- Si tienes ganas de llorar, hazlo. Si no sientes nada, está bien también. Estas reacciones son formas en que tu mente se protege del dolor extremo.

3. Mantente en contacto con tus seres queridos.

- Hablar con alguien de confianza, aunque sea solo para estar en compañía, puede ser de gran ayuda. No necesitas hablar de lo sucedido si no quieres; a veces, solo el hecho de estar cerca de alguien es un alivio.
- Busca apoyo en las personas que te hagan sentir más seguro. Incluso si no puedes hablar con ellos, estar en presencia de otros puede ser reconfortante.

4. Tómate las cosas un minuto a la vez.

- No pienses en el futuro lejano, sino en lo que puedes hacer en el próximo minuto o la próxima hora. Divide el día en fragmentos pequeños y concéntrate en lo inmediato.

Emociones comunes:

- **Shock:** Puedes sentirte desconectado de la realidad, como si todo fuera un sueño.



- **Incredulidad:** Puede ser difícil aceptar lo que ha pasado.
 - **Miedo y ansiedad:** Sentimientos naturales cuando todo parece incierto y fuera de control.
- **En las primeras SEMANAS: Procesando el dolor y la realidad**

Con el tiempo, las emociones pueden volverse más intensas a medida que la realidad de la pérdida se hace más presente. Aquí es donde muchas personas comienzan a experimentar tristeza profunda, rabia, o un deseo de encontrarle sentido a lo sucedido.

Pautas psicológicas y consejos prácticos:

1. Establece una rutina simple.

- Las rutinas pueden ayudarte a sentir que hay algo de estabilidad en tu vida. Trata de levantarte a la misma hora, comer en horarios regulares y dedicarte a tareas pequeñas que te den una sensación de estructura.
- Realiza actividades que te conecten con tu cuerpo, como caminar despacio al aire libre o hacer ejercicios de respiración.

2. Exprésate de la forma que te sientas más cómodo.

- Habla con alguien de confianza si puedes. Si no quieres hablar, prueba a escribir lo que sientes en un diario o dibujar.
- Si tienes momentos de rabia, busca maneras seguras de desahogarte, como hacer ejercicio o gritar en un lugar privado.

3. Acepta la ayuda de otros, pero también establece límites.

- Muchas personas querrán ayudarte, y es bueno dejar que lo hagan si sientes que puedes. Sin embargo, si las



visitas o las conversaciones te agotan, está bien pedir un espacio. No tienes que ser fuerte todo el tiempo para los demás.

4. **Permítete sentir todas las emociones.**

- Puedes pasar de la tristeza profunda a momentos de aparente calma, y eso es normal. No te juzgues por tener momentos en los que te sientes “bien” o incluso por reírte; es parte de tu proceso de adaptación.

Emociones comunes:

- **Tristeza y desolación:** La realidad de la pérdida puede parecer abrumadora.
- **Rabia e injusticia:** Puedes sentir enojo por lo que ha sucedido y por la falta de control.
- **Culpa:** A veces, surgen pensamientos de “si hubiera hecho algo diferente...” Estos pensamientos son comunes pero rara vez reflejan la verdad.

→ En los próximos MESES: Encontrando un nuevo equilibrio

Con el tiempo, aunque el dolor no desaparezca, puedes empezar a encontrar pequeños momentos de estabilidad. El duelo no tiene un límite de tiempo, pero con el paso de los meses, es posible que empieces a reconstruir tu vida de alguna manera.

Pautas psicológicas y consejos prácticos:

1. **Enfócate en lo que puedes controlar.**

- Haz listas de pequeñas metas a corto plazo. Esto puede incluir cosas como organizar un espacio, realizar trámites pendientes o encontrar maneras de contribuir a la comunidad, si te sientes capaz.



- Trabaja en actividades que te den una sensación de propósito, como ayudar a otros, retomar una afición o hacer algo creativo.

2. Continúa cuidando tus básicos.

- Asegúrate de seguir comiendo, hidratándote y descansando. Puede que no tengas mucha energía, pero tu cuerpo necesita esos cuidados para mantenerse fuerte.

3. Conecta con tus creencias o valores.

- Si tienes creencias espirituales, este puede ser un momento para apoyarte en ellas. Rezar, meditar o participar en rituales que te traigan consuelo puede darte fuerza. Si no tienes creencias religiosas, enfócate en tus valores, como la gratitud, el bien común o el apoyo a los demás.

4. No tengas miedo de buscar ayuda profesional.

- Si sientes que no puedes manejar el dolor por ti mismo, hablar con un terapeuta puede ser un gran apoyo. No es una señal de debilidad; es un paso hacia el cuidado de tu bienestar.

5. Permítete soñar y planear para el futuro, cuando estés listo.

- Puede parecer imposible al principio, pero poco a poco, puedes empezar a pensar en planes a futuro, aunque sean pequeños. Esto no significa que olvides lo que has perdido, sino que honras tu vida al seguir adelante.

Emociones comunes:

- **Esperanza mezclada con dolor:** A veces, puedes empezar a ver la luz al final del túnel, pero el dolor sigue ahí.



- **Sentimientos de pérdida profunda:** El duelo puede volver en oleadas, especialmente en fechas importantes.
 - **Renovada conexión o aislamiento:** Algunas personas encuentran consuelo en la comunidad, mientras que otras prefieren momentos de soledad. Ambos son normales.
- ➔ **Un recordatorio final: Tu proceso es único**

Cada persona lleva el duelo de una manera diferente, y eso está bien.

Lo más importante es darte permiso para sentir, pedir ayuda cuando la necesites y seguir adelante a tu propio ritmo.

Recuerda que las pautas de los apartados anteriores siguen siendo válidas: expresar tus emociones, buscar apoyo, cuidar de tu cuerpo y conectarte con lo que te dé sentido.

“El dolor no desaparece de la noche a la mañana, pero con cada paso que das, te acercas un poco más a un lugar donde puedas encontrar paz y propósito.”

11. SABIDURÍA ESTOICA PARA MOMENTOS DE CRISIS: CLAVES PARA MANTENER LA CALMA Y ENCONTRAR SENTIDO

La filosofía estoica, desarrollada en la Antigua Grecia y luego popularizada en Roma, nos enseña a aceptar aquello que no podemos cambiar y a centrarnos en lo que sí está bajo nuestro control.

En momentos de gran adversidad, como una catástrofe natural, los principios estoicos pueden ser una brújula para enfrentar el dolor, la pérdida y la incertidumbre con mayor serenidad y fuerza interior.

Los estoicos creían que, aunque no podemos controlar las circunstancias externas, siempre tenemos poder sobre nuestra actitud y nuestras acciones. Esta perspectiva puede ayudarnos a encontrar paz en medio del caos y a sobrellevar mejor las dificultades de la vida.

→ ¿Por qué puede ser útil la filosofía estoica en una catástrofe natural?

Cuando el mundo a nuestro alrededor parece derrumbarse, el estoicismo nos enseña a enfocar nuestra energía en lo que podemos hacer aquí y ahora, en lugar de preocuparnos por lo que está fuera de nuestro control.

Esto no significa ignorar el dolor, sino aprender a manejarlo con sabiduría y aceptación.

→ Principales claves y principios estoicos con ejercicios prácticos

1. **Distingue lo que puedes controlar de lo que no puedes controlar.** Los estoicos hacían hincapié en separar las cosas



que están en nuestro control (nuestras acciones, pensamientos y actitudes) de las que no lo están (las decisiones de otras personas, la naturaleza, el pasado).

Ejercicio práctico:

- Haz una lista de las cosas que te preocupan en este momento y divídelas en dos columnas: “Lo que puedo controlar” y “Lo que no puedo controlar.” Dedicar tu energía solo a las cosas de la primera columna. Por ejemplo, no puedes controlar que una catástrofe natural haya ocurrido, pero sí puedes decidir cómo responder y cómo apoyar a otros.

“Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.” Marco Aurelio

2. **Acepta la realidad tal y como es.** La aceptación no significa resignación, sino tener la valentía de enfrentar las cosas como son. Los estoicos nos animan a aceptar lo que ha pasado para poder concentrar nuestra energía en lo que sigue.

Ejercicio práctico:

- Practica la aceptación diciendo en voz alta: “Esto es lo que ha pasado. No me gusta, pero lo acepto y trabajaré con lo que tengo ahora.” Puedes repetir esta frase cada vez que sientas que te abrumas por la realidad.

“No son las cosas las que nos perturban, sino nuestra interpretación de las cosas.” Epicteto

3. **Cultiva la resiliencia y la gratitud por lo que permanece**
Incluso en los momentos más oscuros, los estoicos nos invitan a buscar las cosas por las que todavía podemos estar agradecidos.



La gratitud no elimina el dolor, pero nos ayuda a mantenernos conectados con lo que da sentido a nuestra vida.

Ejercicio práctico:

- Cada noche, piensa en tres cosas por las que te sientes agradecido, aunque sean pequeñas: un abrazo, un rayo de sol o un acto de bondad de un desconocido. Anótalas en un cuaderno y léelas en los días en que sientas que todo es demasiado.

"Da las gracias por lo que tienes; no importa cuán poco sea, siempre hay algo por lo que estar agradecido." Epicteto

4. Vive en el presente y no te atormentes con el pasado.

El pasado no se puede cambiar, y el futuro es incierto. Los estoicos nos enseñan a vivir plenamente en el momento presente, porque es lo único que realmente tenemos.

Ejercicio práctico:

- Practica la atención plena (mindfulness) dedicando unos minutos al día a observar tu respiración o a sentir el suelo bajo tus pies. Si tu mente se llena de preocupaciones, vuelve a centrarte en el momento presente.

→ La historia de Séneca y su resiliencia tras el naufragio

Los principales estoicos no eran personas sin problemas. Todo lo contrario.

Séneca, uno de los más grandes filósofos estoicos y originario de Córdoba, España, vivió en carne propia tragedias y momentos de gran adversidad.



Uno de los eventos más impactantes de su vida fue un naufragio en el que perdió todas sus posesiones materiales. A pesar de este desastre, Séneca no se dejó vencer por la desesperación.

En lugar de lamentarse por lo perdido, decidió aplicar los principios estoicos que enseñaba, aceptando la situación con serenidad y enfocándose en lo que aún podía controlar: su actitud ante las circunstancias y sus acciones.

A partir de esta experiencia, Séneca escribió algunas de sus enseñanzas más profundas sobre cómo enfrentar la adversidad y encontrar paz interior incluso cuando todo parece perdido.

Para él, la verdadera riqueza no era lo material, sino la fuerza interior que nadie podía arrebatarse.

“Tuve un viaje próspero gracias a sufrir un naufragio” Séneca

➔ **La historia de Marco Aurelio y su fortaleza**

Marco Aurelio, emperador romano y uno de los principales representantes del estoicismo, enfrentó una vida llena de desafíos personales y pérdidas devastadoras.

Durante su reinado, no solo tuvo que liderar el Imperio en medio de múltiples guerras y crisis, sino que también sufrió la muerte de muchos de sus hijos.

De sus 13 hijos, solo unos pocos sobrevivieron hasta la adultez, y las muertes de estos seres tan queridos fueron un golpe profundo en su vida.

Además, Marco Aurelio perdió a muchos compañeros y amigos cercanos durante las numerosas batallas que libró a lo largo de su gobierno.

A pesar de todo este sufrimiento, se mantuvo firme en sus principios estoicos, escribiendo sus pensamientos en su obra



Meditaciones, un libro que sigue siendo una fuente de inspiración para aquellos que buscan fortaleza en momentos de adversidad.

En sus escritos, Marco Aurelio reflexionaba sobre la transitoriedad de la vida y cómo la aceptación de lo inevitable podía traer paz interior.

“Acepta con serenidad todo lo que te suceda, incluso si parece doloroso. Todo sucede de acuerdo con la naturaleza y el destino, y tú tienes la capacidad de enfrentarlo con sabiduría y coraje.”

Marco Aurelio

→ **Un mensaje estoico de esperanza**

La filosofía estoica no promete que el dolor desaparecerá, pero sí nos ofrece herramientas para enfrentarlo con más fortaleza y serenidad.

Puedes aplicar estas enseñanzas cada día, recordando que, aunque las circunstancias externas cambien, tu actitud y tu mente siguen siendo tus herramientas más poderosas.

Como Séneca nos enseñó, no importa cuán grande sea la tormenta; lo que importa es cómo elegimos navegar las aguas después. Tienes una fuerza interior que ninguna tragedia puede destruir.

“Recuerda que no puedes perder nada que realmente te pertenezca.” Epicteto

12. FE EN DIOS: ENCUENTRA FUERZA Y CONSUELO EN EL AMOR Y LA PALABRA DE CRISTO

En momentos de sufrimiento extremo y pérdida, la fe en Dios puede ser un ancla poderosa para aquellos que creen.

La fe no elimina el dolor, pero puede dar sentido a lo que parece insuperable y ofrecer consuelo a quienes se sienten devastados.

Para los cristianos, confiar en Dios y en Su amor puede ser una manera de encontrar paz en medio de la tormenta, recordando que, incluso en el sufrimiento, nunca estamos realmente solos.

→ La importancia y utilidad de la fe en tiempos de crisis

La fe cristiana ofrece esperanza en la vida eterna y en la idea de que Dios nunca nos abandona, incluso en los momentos más oscuros.

En medio de una catástrofe natural, puede ser difícil entender por qué suceden las cosas, pero creer en un plan mayor y en la presencia constante de Dios puede dar sentido al caos y proporcionar un apoyo inquebrantable.

La Biblia recuerda a los creyentes que el sufrimiento es parte de la experiencia humana, pero que Dios está presente en medio del dolor. Pasajes como el Salmo 23:4 (“Aunque pase por el valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estás conmigo”) son un recordatorio de la compañía y el consuelo divinos.

→ Ejemplo de Jesucristo: Un modelo de amor y sufrimiento

La historia de Jesucristo es un ejemplo supremo de amor y sacrificio. Jesús sufrió enormemente por amor a la humanidad,



soportando humillación, traición, dolor físico y, finalmente, la muerte en la cruz.

Sin embargo, incluso en su mayor sufrimiento, nunca dejó de confiar en Dios Padre y de mostrar compasión por los demás.

En el jardín de Getsemaní, cuando sabía que la cruz se acercaba, Jesús oró fervientemente, pidiendo fortaleza, y en la cruz, incluso en su agonía, pidió perdón por sus verdugos diciendo: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lucas 23:34).

El ejemplo de Jesús nos enseña que, aunque el sufrimiento sea profundo, puede tener un propósito mayor, y que el amor y el perdón son fuerzas poderosas incluso en los momentos más oscuros.

→ **Consejos y ejercicios útiles para encontrar fuerza en la fe**

1. **Ora desde el corazón**

- La oración es un acto de conexión con Dios que puede proporcionar calma y consuelo. No es necesario que tus oraciones sean perfectas; simplemente habla con Dios desde el corazón. Puedes pedir fuerza, consuelo o simplemente desahogarte en Su presencia.
- **Ejercicio práctico:** Dedicar unos minutos cada día para orar. Si no sabes por dónde empezar, puedes decir algo como: “Dios, sé que estás conmigo, aunque me cueste sentirte. Ayúdame a encontrar paz en medio de este dolor y a confiar en tu plan, aunque no lo entienda.”

2. **Medita en las promesas de la Biblia**

- Leer la Palabra de Dios puede recordarte que, aunque ahora te sientas perdido, Dios tiene un propósito y un plan para ti. Pasajes como Mateo 5:4 (“Bienaventurados los que lloran, porque ellos

recibirán consolación”) son un recordatorio de que el consuelo llegará.

- **Ejercicio práctico:** Elige un pasaje bíblico que te inspire y léelo lentamente. Puedes escribirlo y llevarlo contigo para leerlo en momentos de angustia. También puedes repetirlo en tu mente como una oración o meditación.

3. Confía en el plan de Dios, aunque no lo entiendas

- La fe a menudo significa confiar en Dios incluso cuando las cosas no tienen sentido. Recuerda que, como Jesús en la cruz, puedes confiar en que Dios está contigo, incluso en el sufrimiento más profundo.
- **Ejercicio práctico:** Si te sientes abrumado por preguntas sin respuesta, repite en tu corazón: “Señor, confío en ti, aunque no entienda por qué sucede esto. Dame la fuerza para seguir adelante.”

4. Busca la compañía de otros creyentes

- Compartir tu dolor con personas que también creen en Dios puede darte una sensación de comunidad y apoyo. Puedes unirte a un grupo de oración, asistir a servicios religiosos o simplemente hablar con amigos que compartan tu fe.
- **Ejercicio práctico:** Organiza o participa en una oración grupal o en un encuentro de fe. Saber que otros también buscan a Dios en estos momentos puede darte fuerza y esperanza.

5. Sirve y ayuda a otros en nombre de Cristo

- A veces, el mejor consuelo viene de ayudar a otros. Puedes ofrecer apoyo a quienes también han sido afectados, ya sea entregando comida, ayudando a



limpiar o simplemente escuchando a alguien. Jesús nos enseñó a amar al prójimo, y servir a los demás puede darte un sentido de propósito en medio del dolor.

- **Ejercicio práctico:** Dedicar una parte de tu tiempo a una buena acción, por pequeña que sea, y hacerlo como un acto de amor en nombre de Dios.

→ **Un mensaje de esperanza**

Aunque el dolor y la pérdida sean difíciles de entender, la fe en Dios ofrece la promesa de que nunca estamos solos y de que hay algo más allá de este sufrimiento. Aferrarte al amor de Dios y al ejemplo de Jesucristo puede darte la fuerza para seguir adelante, un día a la vez.

“Dios no nos prometió una vida sin dolor, pero sí prometió estar con nosotros en cada lágrima y en cada tormenta. Confía en que Su amor es más grande que cualquier tragedia.”

13. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA GESTIONAR EL DOLOR EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD

Después de una catástrofe natural, es completamente normal experimentar ansiedad, angustia y una avalancha de emociones difíciles.

El cuerpo y la mente están en estado de alerta máxima, como una respuesta evolutiva al peligro percibido.

La ansiedad, aunque incómoda, es un mecanismo de protección que te mantiene alerta. Sin embargo, cuando se vuelve abrumadora, es fundamental contar con herramientas para gestionarla y no dejar que controle tu vida.

Es importante recordar que gestionar estas emociones no significa hacerlas desaparecer, sino aprender a manejarlas para que no te paralicen. Aquí te presentamos una serie de ejercicios prácticos que pueden ayudarte cuando te sientas desbordado.

➔ 10 ejercicios prácticos para gestionar el dolor y la ansiedad

1. Respiración profunda y diafragmática

La respiración profunda puede ayudarte a activar el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la relajación.

- **Cómo hacerlo:** Siéntate cómodamente, coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Inhala lentamente por la nariz, dejando que el aire llene tu abdomen (deberías sentir tu mano en el abdomen subir). Luego, exhala despacio por la boca. Repite esto de 5 a 10 veces, enfocándote en la sensación del aire entrando y saliendo.



nuevamente

- **Cuando usarlo:** Cada vez que sientas que la ansiedad comienza a abrumarte o te notes respirando de manera rápida y superficial.

2. Escritura de desahogo emocional

Escribir lo que sientes puede ayudarte a liberar emociones que te están pesando.

- **Cómo hacerlo:** Toma un cuaderno y escribe sin censura durante 10-15 minutos. No te preocupes por la gramática o por la coherencia; simplemente deja que las palabras fluyan. Puedes empezar escribiendo: “Hoy me siento...” y dejar que tus pensamientos sigan su curso.
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas una acumulación de emociones que no sabes cómo expresar o cuando te sientas abrumado.

3. Técnica de la caja de respiración (box breathing)

Esta técnica es ideal para calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.

- **Cómo hacerlo:** Inhala contando hasta 4, mantén la respiración contando hasta 4, exhala contando hasta 4, y luego mantente sin respirar contando hasta 4. Repite este ciclo varias veces hasta que te sientas más tranquilo.
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas que la ansiedad se está apoderando de ti o antes de enfrentar una situación estresante.

4. Visualización de un lugar seguro

Imagina un lugar donde te sientas completamente a salvo, como una playa, un bosque o una habitación especial.



nuevamente

- **Cómo hacerlo:** Cierra los ojos y visualiza ese lugar con todo detalle. Imagina los sonidos, los olores, las texturas y la temperatura. Dedicar unos minutos a disfrutar de la sensación de estar en ese espacio seguro.
- **Cuando usarlo:** Cuando te sientas angustiado o necesites un descanso mental del dolor.

5. Habla con alguien de confianza

A veces, expresar lo que sientes en voz alta puede aliviar una gran parte de la carga emocional.

- **Cómo hacerlo:** Busca a alguien que sea un buen oyente, ya sea un amigo, un familiar o un terapeuta. Puedes empezar diciendo: “Necesito hablar sobre lo que siento, ¿puedes escucharme sin juzgar?”
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas que estás a punto de explotar o que necesitas conexión humana.

6. Ejercicio del “anclaje” en el presente

Este ejercicio de mindfulness puede ayudarte a volver al presente y salir del torbellino de pensamientos ansiosos.

- **Cómo hacerlo:** Toca y observa cinco cosas a tu alrededor (la textura de la ropa, un objeto en tu entorno, etc.), escucha cuatro sonidos, siente tres cosas que tu cuerpo esté tocando, huele dos aromas y saborea algo (incluso si es solo tu propia saliva).
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas que la ansiedad está llevando tu mente a un lugar negativo o fuera de control.

7. Escritura de cartas de despedida a las emociones

Puedes escribir una carta a la ansiedad, la tristeza o cualquier emoción que estés sintiendo.

- **Cómo hacerlo:** Dirígete a la emoción como si fuera una persona. Por ejemplo: “Querida ansiedad, sé que estás aquí para protegerme, pero también me estás haciendo daño. Te dejo ir con gratitud...” Puedes decidir guardar la carta, romperla o quemarla como un acto simbólico de liberación.
- **Cuando usarlo:** Cuando una emoción específica se vuelva abrumadora y necesites liberarla.

8. Hacer una lista de agradecimientos “a pesar de todo”

Practicar la gratitud no niega el dolor, pero puede ayudarte a equilibrar tus emociones.

- **Cómo hacerlo:** Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido hoy, incluso si parecen pequeñas. Por ejemplo: “Estoy agradecido por tener agua potable,” o “Estoy agradecido por el abrazo de mi hijo.”
- **Cuando usarlo:** Al final del día o cuando te sientas completamente abrumado por las dificultades.

9. Expresión física del dolor

A veces, el dolor y la ansiedad se sienten atrapados en el cuerpo. Hacer algo físico puede ser una forma de liberarlo.

- **Cómo hacerlo:** Sal a caminar, haz estiramientos suaves, baila al ritmo de una música que te guste o golpea un cojín para desahogarte de manera segura.
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas que la tensión se acumula en tu cuerpo y necesites moverla.



10. **Practicar afirmaciones positivas**

Las afirmaciones pueden ayudarte a cambiar el diálogo interno cuando la ansiedad y el dolor te abruman.

- **Cómo hacerlo:** Repite afirmaciones como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo,” “Es normal sentirme así,” o “Tengo la fuerza para superar este momento.” Puedes decirlas en voz alta o escribirlas en notas que coloques en tu casa.
- **Cuando usarlo:** Cuando sientas que te estás castigando con pensamientos negativos o que te falta esperanza.

➔ **La importancia de practicar estos ejercicios**

Cuando te sientas desbordado emocionalmente, recuerda que estos ejercicios no son soluciones mágicas, pero pueden ser un gran apoyo para gestionar el dolor y la ansiedad de manera más efectiva.

Date el permiso de probar lo que te funcione mejor y repite estos ejercicios tantas veces como los necesites. Incluso las técnicas más simples pueden hacer una gran diferencia con el tiempo.

“No es necesario que te sientas fuerte todo el tiempo. Darte un respiro y cuidar de ti mismo es un acto de amor, especialmente en los momentos más difíciles.”

14. LA IMPORTANCIA DE MANTENER HÁBITOS BÁSICOS: ALIMENTACIÓN, HIDRATACIÓN Y DESCANSO

En medio de una catástrofe natural, mantener hábitos básicos de cuidado personal puede parecer imposible. Es probable que muchos hayan perdido sus hogares, pertenencias y el acceso fácil a alimentos saludables o a un lugar seguro para descansar.

Sin embargo, cuidar de tu cuerpo es más crucial que nunca. Cuando enfrentamos un trauma y un sufrimiento emocional tan profundo, mantenernos lo más fuertes posible físicamente puede ayudarnos a sobrellevar mejor las emociones intensas que acompañan estas situaciones.

→ ¿Por qué es importante cuidar el cuerpo en medio del dolor?

El cuerpo y la mente están profundamente conectados. Cuando experimentas un trauma, tu cuerpo entra en modo de “lucha o huida”, lo que aumenta el estrés y puede amplificar la ansiedad, la tristeza y la desesperación.

Al cuidar de tus necesidades físicas, puedes ayudar a calmar tu sistema nervioso y darle a tu mente la oportunidad de procesar el dolor de manera más manejable.

Aunque quizás no puedas tener una rutina perfecta, cada pequeño esfuerzo por cuidarte es un paso hacia adelante.

→ Consejos prácticos para mantener hábitos de cuidado personal

Aquí tienes algunas maneras de cuidar de tu cuerpo, incluso en circunstancias difíciles:

1. Alimentación: Come lo que puedas, cuando puedas

- **Adapta tu dieta a lo que esté disponible.** Si no tienes acceso a alimentos saludables, haz lo mejor que puedas con lo que tengas. Intenta priorizar alimentos que te den energía, como frutas, frutos secos, pan o cualquier cosa nutritiva que esté a tu alcance.
- **Pequeñas comidas a lo largo del día.** Si te cuesta comer debido al estrés o la ansiedad, intenta hacer pequeñas comidas frecuentes en lugar de tres grandes. Mantén bocadillos simples a la mano, como galletas integrales o una pieza de fruta, si es posible.
- **Acepta ayuda.** Si hay personas u organizaciones ofreciendo comidas calientes, no dudes en aceptarlas. No estás solo, y cuidar de tu cuerpo es una prioridad.

2. Hidratación: Mantente hidratado

- **Bebe agua regularmente.** El estrés y la ansiedad pueden deshidratarte más rápido de lo normal, lo que puede empeorar los síntomas físicos como dolores de cabeza o cansancio extremo.
- **Lleva una botella de agua contigo.** Si tienes acceso a una, mantén una botella de agua cerca y haz un esfuerzo consciente por beber pequeños sorbos a lo largo del día.

3. Descanso: Encuentra momentos de calma donde puedas

- **Dormir en condiciones difíciles.** Si no tienes acceso a una cama o a un lugar cómodo, intenta encontrar momentos cortos para descansar. Incluso una siesta de 10-15 minutos puede ayudarte a recuperar algo de energía.

- **Prueba ejercicios de relajación antes de dormir.** Si el sueño se te escapa por la ansiedad, intenta realizar respiraciones profundas o escuchar música relajante antes de acostarte.

→ **Pequeñas estrategias de autocuidado para circunstancias extremas**

1. **Crea una rutina, aunque sea mínima.** Incluso si todo parece caótico, intenta hacer cosas en el mismo orden cada día, como lavarte la cara al despertar, desayunar (lo que puedas) y salir a realizar tareas de ayuda, si es posible. La rutina proporciona estabilidad y calma mental.
2. **Prioriza la higiene personal.** Si tienes acceso limitado a agua o a un baño, intenta mantener una higiene básica. Lavarte las manos, la cara o los dientes puede hacer que te sientas un poco más renovado y limpio. Protégete de contraer infecciones como consecuencia del estado de las calles con mascarillas, guantes, etc.
3. **Haz estiramientos suaves.** Si tu cuerpo está tenso por el estrés, tómate un momento para hacer algunos estiramientos, aunque sea en una silla o en el suelo. Esto puede ayudarte a liberar algo de la ansiedad acumulada en los músculos.
4. **Encuentra momentos de gratitud corporal.** Agradece a tu cuerpo por lo que puede hacer, incluso si te sientes agotado. Puedes decir en voz alta: “Gracias, cuerpo, por seguir funcionando, incluso cuando me siento tan roto por dentro.”

→ **¿Qué hacer si no puedes seguir una rutina?**

Es posible que las circunstancias hagan que seguir una rutina estructurada sea muy difícil, y eso está bien.



No te castigues por no poder hacer todo “perfecto.” La clave es hacer lo mejor que puedas con los recursos que tengas a tu disposición.

Cuidarte no es un lujo, sino una necesidad, y cada pequeño paso que des para proteger tu cuerpo es un acto de amor propio y fortaleza.

“En medio de la tormenta, incluso los actos más pequeños de cuidado son un recordatorio de que sigues luchando y que tu cuerpo merece tu atención y cariño.”



15. LA AYUDA PERSONALIZADA ES CLAVE: NO AFRONTES ESTO SOLO

En momentos de crisis, como los que se están viviendo tras la DANA que ha afectado a tantas personas en Valencia, puede ser difícil saber cómo seguir adelante.

Las emociones pueden ser tan intensas y abrumadoras que sientes que es imposible encontrar alivio por ti mismo. Por eso, pedir ayuda individual es fundamental.

Hablar con un psicólogo, compartir tu dolor en un espacio seguro y recibir apoyo personalizado puede marcar la diferencia en tu recuperación.

→ La importancia de pedir ayuda profesional

La ayuda profesional no es solo para aquellos que se sienten al límite, sino para cualquiera que esté experimentando angustia emocional.

Un psicólogo especializado puede ofrecerte herramientas y estrategias para gestionar tu dolor, ansiedad y las emociones complejas que surgen tras una catástrofe.

No importa si tu sufrimiento parece “pequeño” en comparación con el de otros; tu dolor es válido y merece atención.

Recuerda: La terapia individual no es un signo de debilidad, sino un acto de valentía y cuidado personal. Hablar con un profesional que pueda escucharte sin juzgarte y guiarte en tu proceso de sanación puede ser un apoyo esencial en el camino hacia la recuperación.



nuevamente

→ **Las pautas de esta guía: Una herramienta para la mayoría**

Todo lo que aparece en esta guía ha sido diseñado pensando en la mayoría de las personas que han sido afectadas por la DANA de Valencia.

Las pautas de respiración, expresión emocional, cuidado físico y más pueden ser útiles para manejar el dolor en el momento actual y en los días y semanas venideros.

Sin embargo, es importante entender que cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.

A medida que el tiempo pase, es probable que algunas estrategias te ayuden más que otras, y eso es completamente normal.

Lo más importante es que tengas a tu disposición estas herramientas y que sepas que no tienes que recorrer este camino solo.

→ **Estar atento a la ayuda profesional gratuita**

En los próximos días, semanas y meses, se espera que cada vez más psicólogos especializados ofrezcan su apoyo a los afectados.

Es probable que se organicen terapias grupales sin coste alguno y que surjan espacios de apoyo comunitario donde puedas compartir tu experiencia con otros que están pasando por situaciones similares.

Estas oportunidades pueden ser de gran ayuda para procesar el trauma de manera colectiva y encontrar consuelo en la comunidad.

Consejo práctico:

- **Mantente informado.** Revisa los anuncios en los servicios sociales, centros comunitarios y medios de comunicación locales. Pregunta a las autoridades locales, en hospitales o



en organizaciones que estén ayudando en las tareas de recuperación. La información sobre estos servicios puede ser un salvavidas, tanto para ti como para quienes te rodean.

Preguntas que puedes hacer:

- *¿Hay algún lugar donde estén ofreciendo apoyo psicológico gratuito?*
- *¿Dónde puedo encontrar información sobre grupos de apoyo para personas afectadas por la DANA?*
- *¿Hay algún programa comunitario o servicio que pueda ayudarme a procesar lo sucedido?*

→ La importancia del apoyo colectivo

Además de la ayuda individual, participar en terapias grupales o en encuentros comunitarios puede ser muy beneficioso.

Escuchar las historias de otros, compartir tu experiencia y sentirte comprendido por personas que están pasando por lo mismo puede ayudarte a sentirte menos solo en tu dolor.

Estos espacios también proporcionan un sentido de comunidad, donde las personas se apoyan mutuamente en el proceso de sanación.

Recuerda: No estás solo. El apoyo está disponible, y aunque pueda parecer difícil pedir ayuda o abrirte a los demás, hacerlo puede ser un paso crucial hacia la recuperación.

→ Un recordatorio final

Esta guía es solo el comienzo, una herramienta para ayudarte a enfrentar el dolor y la incertidumbre.

Pero no es un sustituto de la ayuda profesional. A medida que te adaptes a esta nueva realidad, no dudes en buscar apoyo cuando lo necesites.



Cuidarte y permitir que otros te cuiden es una de las mejores decisiones que puedes tomar en este momento tan difícil.

“No tengas miedo de pedir ayuda. A veces, las cargas más pesadas se vuelven más llevaderas cuando las compartimos con otros.”



PARA FINALIZAR

Sé que esta guía no va a contentar a todo el mundo, y puede que haya personas o profesionales que incluso la critiquen destructivamente.

Ha sido hecha en menos de 48 horas.

Entiendo que las perspectivas pueden variar y que cada uno tiene su propia manera de abordar situaciones de crisis.

Pero quiero enfatizar que he hecho esto con la **mejor intención** posible, sabiendo que, en tiempos como este, **no es momento de centrarse en críticas destructivas, sino en ayudar.**

Si alguien siente que esta guía no es suficiente o que podría hacerse mejor, animo a emplear ese tiempo en crear sus propias herramientas, en aportar más recursos para ayudar a los afectados.

Porque ahora, más que nunca, lo que realmente importa es brindar apoyo y soluciones.

→ **Sé que cada persona es un mundo**

Entiendo que cada ser humano es único y que lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.

Esta guía ha sido creada con la conciencia de que existen limitaciones y de que, aunque haya puesto mi mejor esfuerzo en ofrecerte herramientas útiles, lo que más importa es que encuentres lo que mejor se adapte a ti y a tu situación.

¡¡¡DIFUNDE ESTA GUÍA!!!

Si sientes que esta guía puede ser útil para alguien que esté pasando por un momento difícil, no dudes en compartirla.



Cuantas más personas puedan beneficiarse de estas pautas, mejor. Mi misión es llegar al mayor número de personas posible, porque sé lo importante que es sentirse acompañado y comprendido en tiempos de crisis.

➔ **Estoy aquí para ayudarte**

Si tienes cualquier pregunta, duda o si simplemente necesitas hablar con alguien, puedes escribirme por privado. Estaré encantado de escucharte y ofrecerte mi apoyo dentro de mis posibilidades.

La conexión humana y el apoyo mutuo son más importantes que nunca, y quiero que sepas que no estás solo en esto.

“Que esta guía sea un faro de luz en medio de la tormenta y un recordatorio de que, a pesar del dolor, hay esperanza y personas dispuestas a ayudarte.”

Con todo mi cariño.

Te mando toda mi fuerza.

Sergio.

- **Instagram:** @sergiocruz_salud
- **YouTube:** Salud mental sin censura