Sostenerte para seguir

Guía y cuaderno de acompañamiento para quienes atraviesan la tragedia en Venezuela

Entender lo que sientes, pensar con más claridad, encontrar salidas creativas y seguir adelante, paso a paso.

Este material es un acompañamiento psicoeducativo — no reemplaza una consulta psicológica si sientes que la necesitas.

Antes de empezar

Esta guía no busca explicarte tu dolor ni decirte cómo debes sentirte ante una situación catastrófica. En realidad busca darte herramientas sencillas para entender lo que pasa en tu cuerpo y tu mente, pensar con un poco más de claridad, encontrar salidas creativas cuando el camino de siempre no funciona, y recordar con qué cuentas para seguir adelante.

Este documento no es un tratamiento ni una terapia. Es un acompañamiento: información clara, ejercicios breves, y hojas de trabajo para llenar a mano, en el momento en que las necesites.

Vas a encontrar cuatro tipos de cajas en esta guía:

PARA QUE LO ENTIENDAS

Te explica, en palabras simples, qué te puede estar pasando y por qué es normal.

PARA HACER

Un ejercicio breve y concreto.

MI ESPACIO

Un espacio para responder verbal o mentalmente, sin respuestas correctas ni incorrectas.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Sobre límites, permisos, o cuándo buscar más apoyo.

START
HERE
Hoy

UN PERMISO IMPORTANTE

No tienes que poder con todo a la vez. Elige un solo ejercicio de esta guía hoy, y empieza por ahí.

Si en algún momento sientes que lo que llevas por dentro te sobrepasa — que no puedes dormir, que el malestar no baja con los días, o que necesitas hablarlo con alguien en privado — mereces ese apoyo. Buscar ayuda profesional no es un paso atrás, es parte de cuidarte.

Parte 1 · El termómetro de tu cuerpo

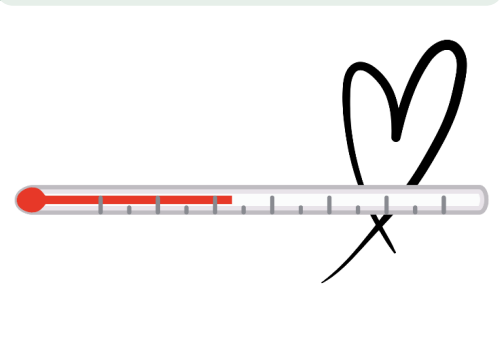
Cuando vivimos una catástrofe o una crisis, el cuerpo activa una alarma interna. Eso no significa que estés perdiendo el control, significa que tu cuerpo está intentando protegerte.

PARA QUE LO ENTIENDAS · TU CUERPO TIENE UN TERMÓMETRO INTERNO

A ese nivel de activación de tu cuerpo y tu mente se le llama **arousal**: es la energía biológica que sube al máximo tras un evento fuerte, para ayudarte a reaccionar. Por eso sientes el corazón acelerado, la respiración corta o la tensión muscular — es una respuesta física normal ante algo anormal.

La ansiedad aparece cuando la energía física o arousal se junta con pensamientos de preocupación sobre el futuro (¿qué va a pasar mañana?, ¿volverá a ocurrir?). El **estrés** es la respuesta de tu cuerpo ante algo que sientes como amenazante, y ambos suben ese termómetro interno.

Después de una tragedia, es esperable que ese termómetro o estrés se quede alto más tiempo del habitual. No es una señal de que algo está mal contigo.



PARA HACER · ANCLAJE AL PRESENTE (REGLA 5-4-3-2-1)

Tiempo: 3-5 min

1. Cuando sientas que la tensión o la ansiedad te abruma, detente un momento.
2. Nombra en voz alta 5 cosas que veas, 4 que puedas tocar, 3 que puedas escuchar, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear.
3. Respira profundo mientras lo haces: inhala en 4 tiempos, retén en 4, exhala en 4, mantén vacío en 4 (respiración cuadrada).
4. Repite el ejercicio si aún sientes el termómetro alto.

MI ESPACIO · EL TERMÓMETRO DE MI CUERPO

Tómate un minuto, cada mañana y cada noche, para revisar cómo está tu cuerpo hoy.

- Hoy marco que mi nivel está en (1-2 calma, 3 inquietud, 4-5 alerta alta) y por qué.
- 5 cosas que puedo ver justo ahora:
- 4 cosas que puedo tocar.
- 3 sonidos que alcanzo a escuchar.
- 2 olores que percibo en el ambiente.
- 1 sabor que puedo recordar ahora positivamente.

Parte 2 · El filtro de la verdad

En medio de una crisis, la mente tiende a irse al peor escenario posible. Aunque parece que eso nos "prepara", en realidad solo agota nuestras fuerzas. Aquí no buscamos ser optimistas sin razón, sino realistas y objetivos.

PARA QUE LO ENTIENDAS · DOS FORMAS DE PENSAR, Y CUÁNDO CADA UNA AYUDA

Antes de seguir, una aclaración rápida: el **estrés** es la respuesta de tu cuerpo ante algo que sientes como una amenaza o una demanda real, presente y concreta. La **ansiedad** es distinta: aparece cuando tu mente anticipa una amenaza futura, aunque no esté ocurriendo ahora mismo.

El estrés y la ansiedad se parecen porque ambas suben el mismo termómetro interno, pero el estrés reacciona a lo que *sí pasa*, y la ansiedad reacciona a lo que *podría pasar*.

El pensamiento crítico analiza, evalúa y busca certeza; es el que usamos para tomar decisiones informadas. **El pensamiento lateral**, en cambio, genera ángulos nuevos y explora lo inesperado; es el que nos permite salir de un camino que no está funcionando.

El problema aparece cuando, bajo mucho estrés, usamos solo el pensamiento crítico sin descanso: aparece una preocupación, la mente la analiza buscando certeza, la certeza no llega, sube la ansiedad, y esa ansiedad activa más preocupaciones, como un bucle catastrófico que se retroalimenta a sí mismo.

La ansiedad no es una señal de que algo está mal contigo, es una señal de que tu mente está trabajando muy duro, sin una dirección diferente.

PARA HACER · EL FILTRO DE LA VERDAD

Tiempo: 5-10 min

1. Cuando te asalte un pensamiento aterrador, escríbelo en un papel.
2. Pregúntate: ¿es un hecho real, o una de las tantas posibilidades que imagina mi mente hoy?
3. Pregúntate: si una amiga me contara este mismo miedo, ¿qué le diría para tranquilizarla? (solemos ser más racionales y compasivos con los demás que con nosotros mismos).
4. Pregúntate: ¿qué pequeña parte de esta situación sí está bajo mi control en este preciso segundo?

MI ESPACIO · EL FILTRO DE LA VERDAD

Cuando el peor escenario posible inunde tu mente, atrapa ese pensamiento y pásalo por estos tres filtros.

- ¿El pensamiento que me está asustando es?
- Filtro 1 — ¿Es un hecho real hoy, o una posibilidad que imagina mi mente?
- Filtro 2 — Si un ser querido tuviera este miedo, ¿qué le diría para calmarlo?
- Filtro 3 — ¿Qué pequeña acción puedo tomar yo en este preciso minuto?

Parte 3 · Diseñando salidas, un paso a la vez

Las crisis bloquean los caminos de siempre. Si intentas resolver los problemas de la forma habitual, es probable que te frustres. Aquí entra el **pensamiento lateral**: la capacidad de buscar soluciones creativas, romper el molde, y usar lo que tienes a la mano de formas distintas.

PARA QUE LO ENTIENDAS · PENSAMIENTO LATERAL: SALIR DEL CAMINO CONOCIDO

El pensamiento lateral no reemplaza al pensamiento crítico, lo complementa. Mientras el crítico profundiza en lo ya conocido, el lateral explora ángulos nuevos e inesperados, sobre todo cuando el camino habitual dejó de estar disponible.

Suspender el juicio por un momento, permitirte ideas que parecen "absurdas", es justo lo que abre paso a soluciones que, ajustadas, sí resultan viables.

PARA HACER · EL MAPA DE ALTERNATIVAS FUERA DE LA CAJA

Tiempo: 10-15 min

1. Piensa en un problema inmediato que tengas hoy (por ejemplo: "no sé cómo reactivar mi trabajo" o "tengo problemas para conseguir cierto recurso").
2. Plantea la solución obvia, y por qué hoy no está funcionando.
3. Hazte la pregunta lateral: si no pudiera usar dinero, o si no pudiera salir de casa, o si tuviera que pedir ayuda a la persona menos pensada… ¿cómo lo resolvería?
4. Detecta las 3 ideas que parezcan "locas o absurdas", sin juzgarlas todavía.

MI ESPACIO · MI MAPA DE ALTERNATIVAS CREATIVAS

Cuando un problema parezca no tener solución por la situación del entorno, busca un camino alternativo rompiendo las reglas de siempre.

- El problema que necesito resolver hoy:
- La solución de siempre (que hoy no es viable):
- Mis 3 ideas "fuera de la caja" (aunque parezcan una locura):

Parte 4 · Lo que te sostiene

Hay factores que, una y otra vez, aparecen en las personas que logran salir adelante después de algo muy difícil. No son cualidades que se tienen o no se tienen — son recursos que se pueden reconocer, y también entrenar.

PARA QUE LO ENTIENDAS · CONFIAR EN QUE PUEDES MANEJAR ESTO (AUTOEFICACIA)

Confiar en tu propia capacidad para influir en lo que te pasa es lo que se llama **autoeficacia**, y es una de las bases de la motivación y el bienestar. Tu capacidad para salir adelante no ha desaparecido, está abrumada.

El trabajo manual, los oficios y los pequeños proyectos diarios ayudan a devolverle a tu mente la certeza de que puedes transformar tu entorno.

Separar lo que perdiste (hablando de lo material) de lo que sabes hacer y de quién eres, te ayuda a reconstruir esa confianza poco a poco, empezando por metas pequeñas y alcanzables.

PARA HACER · RECONOCE TUS PROPIOS FACTORES DE SOSTÉN

Tiempo: 15-20 min · Necesitas: una hoja y un lápiz

1. **Red de apoyo:** recuerda el nombre de al menos 2 personas con quienes puedes contar hoy.
2. **Confianza en ti misma/o:** relata una situación difícil que ya lograste superar antes.
3. **Metas y propósito:** piensa en una razón, grande o pequeña, por la que vale la pena seguir adelante hoy.
4. **Manejo de emociones:** nombra qué emoción sientes con más fuerza ahora mismo, sin juzgarla.
5. **Flexibilidad:** piensa en una forma distinta de resolver algo que antes hacías siempre igual.
6. **Aprendizaje:** piensa en algo que ya aprendiste de esta experiencia, aunque haya sido doloroso aprenderlo.

Parte 5 · No estás sola, no estás solo

Reconstruirte no es una tarea individual. Contar con otras personas y ser contada como recurso por ellas es parte real de cómo las comunidades salen adelante después de una tragedia.

PARA QUE LO ENTIENDAS · CONTAR CON OTROS ES UN RECURSO REAL, NO SOLO UN CONSUELO

Sentir que tienes con quién contar (apoyo social percibido) es uno de los factores que más ayuda a recuperarse bien después de algo difícil. Importa más la sensación de poder contar con alguien, que la cantidad de ayuda que finalmente uses.

Cuando una comunidad entera se apoya, no solo se siente mejor cada persona: la comunidad completa se recupera más rápido. A eso se le llama **resiliencia comunitaria** — no te recuperas sola, se recuperan juntas.

PARA HACER · UN MENSAJE A ALGUIEN DE TU RED

Tiempo: 5 min

1. Piensa en una persona de tu red de apoyo que también esté atravesando este momento.
2. Envíale un mensaje breve contándole cómo estás, y preguntándole cómo está ella o él.
3. Si puedes, ofrécele algo concreto que puedas dar (compañía, información, una mano con algo puntual).

Parte 6 · Mis micro-metas de 24 horas

No intentes planificar los próximos seis meses. En medio de una crisis, el éxito se mide en las próximas **24 horas**. No tienes que resolver todo hoy: dar un paso pequeño y real vale más que quedarte esperando sentirte lista para dar un paso grande.

PARA QUE LO ENTIENDAS · EL PRIMER PASO PEQUEÑO TRAE LAS GANAS, NO AL REVÉS

Es común pensar "empezaré cuando me sienta mejor". El problema es que esa sensación de estar lista muchas veces llega después de dar el primer paso, no antes.

Dividir una meta grande en pasos pequeños y concretos te da una sensación real de logro con cada paso, y esa sensación es la que trae de vuelta la motivación para seguir. Ver el resultado de tus propias manos, cocinar, reparar algo, ordenar un espacio; reduce de forma real la ansiedad.

MI ESPACIO · MIS MICRO-METAS DE 24 HORAS

Fecha de hoy: ____ / ____ / ________. Enfócate solo en el día de hoy.

- **Mi meta de conexión** — ¿a quién voy a escuchar, saludar o apoyar hoy?
- **Mi meta de acción manual u oficio** — dedica al menos 30 minutos a algo técnico o manual (cocinar, reparar, ordenar, tejer, escribir).
- **Mi victoria del día** — antes de dormir, piensa con satisfacción en una sola cosa que lograste resolver o mantener bajo control hoy, por pequeña que sea.

Para ti, para después de esta guía

Recuerda esto

- Sentirse vulnerable es parte de ser humano. No tienes que poder con todo a la vez.
- Lo que sientes tiene una razón de ser, no significa que algo esté mal contigo.
- No tienes que usar toda la guía de una vez; puedes volver a las partes que necesites, cuando las necesites.
- Este espacio te da herramientas; no reemplaza una consulta psicológica si sientes que la necesitas.
- Vale más un paso pequeño dado, que un plan grande sin empezar.

SI SIENTES QUE NECESITAS MÁS APOYO

Si notas que el malestar no baja con los días, que te cuesta mucho cumplir con tu día a día, o que estás usando el alcohol u otras sustancias para sobrellevar lo que sientes, mereces un espacio propio de apoyo profesional.

Y si en algún momento sientes que la desesperanza es muy fuerte, no esperes: busca ayuda de inmediato, hablando con alguien de confianza o con un profesional de salud mental.

Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

De Bono, E. (1991). *El pensamiento lateral: Manual de creatividad* (trad. de la obra original). Paidós.

Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8*(3), 255–270. doi.org/10.1093/clipsy.8.3.255

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology, 41*(1–2), 127–150. doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6

Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias*. OPS.

Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 3*(1), 141–157.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade, 3*(1), 10–59.

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo, 27*(1), 40–49.

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459–482.