Porque quiero estar bien...

Un programa de:
Fundación Santo Domingo

Guía práctica de primeros auxilios psicológicos

Tu guía de información clave para el fortalecimiento en salud mental.

Porque Quiero Estar Bien es un programa de la Fundación Santo Domingo, enfocado en apoyo en primeros auxilios psicológicos, donde podrás recibir orientación para estar y sentirte bien.



Llámanos o escríbenos **333 033 3588**

PorqueQuieroEstarBien.com

@pqquieroestarbn

Guía práctica de primeros auxilios psicológicos

Esta guía reúne, en un solo lugar, la información clave para el fortalecimiento en salud mental. Está pensada para que la consultes cuando la necesites, en un lenguaje directo y sin tecnicismos, con ejercicios que puedes aplicar de inmediato.

No necesitas ser profesional de la salud mental para usar esta guía. Su objetivo es darte herramientas prácticas para cuidarte a ti mismo/a y para acompañar de forma segura a las personas de tu comunidad, sabiendo también cuándo y cómo remitir a ayuda profesional.

Índice

1 ✓ Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño

2 ✓ Manejo de las emociones ante un evento traumático

3 ✓ Cómo ser un brigadista emocional

4 ✓ Manejo del duelo

5 ✓ Manejo de la ansiedad y el estrés postraumático

6 ✓ Manejo del consumo de sustancias (alcohol y drogas)

7 ✓ Prevención del suicidio



Estamos contigo

Porque Quiero Estar Bien es un programa de la Fundación Santo Domingo, enfocado en apoyo en primeros auxilios psicológicos, donde podrás recibir orientación para estar y sentirte bien.

Llámanos o escríbenos **333 033 3588**

1 ✓

Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño

Estas son las técnicas base que vas a usar una y otra vez a lo largo de esta guía. Apréndetelas bien: son sencillas, y funcionan tanto para ti como para acompañar a otra persona.

Respiración 4-7-8

Sirve para bajar la activación del cuerpo en momentos de ansiedad o estrés agudo.

1. Inhala por la nariz contando hasta 4
2. Sostén el aire contando hasta 7
3. Exhala lento por la boca contando hasta 8
4. Repite este ciclo 4 veces

Respiración diafragmática

Útil para practicar a diario, no solo en momentos de crisis, especialmente si hay ansiedad sostenida o dificultad para dormir.

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen
2. Inhala llevando el aire al abdomen (la mano del pecho se mueve poco, la del abdomen sube)
3. Exhala lento, sintiendo cómo el abdomen baja
4. Practícala 5 minutos al día

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1

Ayuda a volver al presente cuando hay hipervigilancia, pánico, o la sensación de revivir el momento del episodio.

1. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor
2. Nombra 4 cosas que puedes tocar
3. Nombra 3 cosas que puedes escuchar
4. Nombra 2 cosas que puedes oler
5. Nombra 1 cosa que puedes saborear

Relajación muscular progresiva

Sirve para liberar la tensión física acumulada en el cuerpo, especialmente antes de dormir.

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo
2. Tensiona los músculos de los pies durante 5 segundos y luego suéltalos de golpe, notando la diferencia
3. Repite el mismo ejercicio subiendo por el cuerpo: piernas, abdomen, manos, brazos, hombros, cara
4. Termina con unas respiraciones profundas y lentas

Higiene del sueño

Hábitos simples que mejoran la calidad del sueño, especialmente cuando hay ansiedad o estrés postraumático.

- Duerme y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana
- Evita pantallas (celular, TV) 30 minutos antes de dormir
- Evita café, gaseosa o bebidas con cafeína después de las 3:00 p. m.
- Crea una rutina relajante antes de dormir: respirar, estirarte o leer
- Busca que tu espacio para dormir esté oscuro, fresco y en silencio
- Evita siestas largas durante el día (máximo 20 minutos)

2

Manejo de las emociones ante un evento traumático

Después de un evento como el terremoto, es normal sentir miedo, tristeza, rabia, culpa, confusión, o incluso una sensación de insensibilidad. Estas reacciones no significan que algo esté mal contigo: son una respuesta normal a una situación anormal.

¿Cómo saber si necesitas apoyo profesional?

La mayoría de estas reacciones disminuyen con el tiempo y el acompañamiento. Presta atención si el malestar es tan intenso que no te deja funcionar en tu día a día, o si se mantiene igual de fuerte después de varias semanas: ahí es momento de buscar apoyo profesional.

Tips prácticos

- Lleva un diario emocional, escribiendo 3 líneas al día: qué sentí, qué lo generó, qué hice al respecto
- Usa la respiración 4-7-8 de la caja de herramientas, para bajar la intensidad de una emoción fuerte
- Usa la técnica de anclaje 5-4-3-2-1 de la caja de herramientas, para volver al presente
- Repítete: Esto que siento es una reacción normal a algo anormal, y va a pasar

Guía paso a paso: cuando sientas una emoción intensa

1. Detente. No reacciones de inmediato
2. Nombra la emoción que estás sintiendo: ¿es miedo, rabia, tristeza, angustia?
3. Respira usando la técnica 4-7-8 de la caja de herramientas.
4. Pregúntate: ¿qué necesito en este momento?
5. Actúa en consecuencia: busca apoyo (llama o escribe a Porque Quiero Estar Bien), muévete, habla con alguien de confianza

3

Cómo ser un brigadista emocional

Ser un brigadista emocional significa poder acompañar de forma segura a alguien que está pasando por un momento difícil, sin necesidad de ser un profesional de la salud mental. Tu papel no es arreglar a la persona, sino escucharla, acompañarla y, si es necesario, ayudarla a conectar con ayuda profesional. **¡Recuerda! La línea de atención de Porque Quiero Estar Bien es 333 0333588.**

El método OEC: Observar, Escuchar, Conectar

1. **Observar:** ¿La persona y el entorno están seguros? ¿Hay señales de riesgo inmediato?
2. **Escuchar:** Acércate con respeto, pregúntale qué necesita, escucha sin interrumpir ni presionar
3. **Conectar:** Ayúdale a identificar redes de apoyo cercanas y, si es necesario, orienta hacia el contacto a **Porque Quiero Estar Bien**

Tips prácticos para brigadistas emocionales

- Cuida tu postura y tono de voz: mantente al mismo nivel de la persona, con calma, sin apurar la conversación.

  Ten siempre a la mano esta Guía Práctica de Primeros Auxilios Psicológicos y el contacto de **Porque Quiero Estar Bien,** recuerda que puedes llamar o escribir por **WhatsApp al 333 0333588,** en los siguientes horarios:

  Lunes a viernes: de 08:00 a.m. a 01:00 a.m.
  Sábados:de 07:00 a.m. a 08:00 p.m.
  Domingos: de 08:00 a.m. a 04:00 p.m.

Frases que ayudan

- "Estoy aquí contigo."
- "¿Cómo puedo apoyarte ahora?"
- "Lo que sientes tiene sentido."

Frases que evitar

- "No es para tanto."
- "Otros perdieron más que tú."
- "Ya deberías estar mejor."

4 ✓

Manejo del duelo

El duelo no es solo por la pérdida de una persona: también se puede vivir duelo por la pérdida de la vivienda, de la rutina o de la sensación de seguridad. No es un proceso lineal: **puede incluir negación, rabia, negociación, tristeza y, con el tiempo, aceptación — y es normal ir y venir entre estas etapas.**

Tips prácticos

- **No hay un tiempo correcto para el duelo:** evita frases como ya deberías estar mejor, tanto contigo mismo/a como con otros
- **Permítete llorar y hablar de la pérdida;** no estás contagiando tristeza a los demás, estás dando permiso para sentir
- **Cuida el cuerpo durante el duelo:** dormir, comer e hidratarte, aunque no tengas ganas, ayuda a sostener el proceso emocional

Guía paso a paso: cómo acompañar el duelo de otra persona

1. **Nombra la pérdida con claridad,** sin rodeos ni eufemismos
2. **Valida el dolor:** es normal que esto te duela tanto
3. **No compares** su pérdida con la de otros
4. **Si no hay palabras,** acompaña en silencio; tu presencia también ayuda
5. **Ofrece una presencia sostenida en el tiempo,** no solo en el momento de la crisis

Duelo complicado: Busca apoyo profesional si...

1. Han pasado varios meses y el dolor no ha disminuido en absoluto
2. La persona no puede retomar sus actividades básicas
3. Aparecen pensamientos de no querer seguir viviendo

5

Manejo de la ansiedad y el estrés postraumático

Es común que, después de un terremoto, el cuerpo se quede en "modo alerta" incluso cuando ya no hay peligro real: hipervigilancia, sensación de que "todavía tiembla", dificultad para dormir, pensamientos que regresan una y otra vez al momento del sismo, o irritabilidad. Esto es una reacción esperable del sistema nervioso, no una debilidad.

Tips prácticos

- **Practica la respiración diafragmática de la caja de herramientas,** 5 minutos al día, no solo en momentos de crisis
- **Ante la sensación de todavía estoy temblando:** usa la técnica de anclaje **5-4-3-2-1** de la caja de herramientas, para recordarle a tu cuerpo que estás a salvo ahora
- **Cuida tu rutina de sueño:** revisa la sección de higiene del sueño en la caja de herramientas
- **Reduce el consumo de café u otros estimulantes** si notas la ansiedad muy alta
- **Camina o muévete al menos 15-20 minutos al día:** la actividad física ayuda a liberar la tensión acumulada en el cuerpo

Guía paso a paso: ante un episodio de ansiedad aguda

1. Reconoce lo que sientes, sin juzgarte por sentirlo
2. Busca un lugar que sientas seguro
3. Aplica la respiración 4-7-8 o la técnica de anclaje 5-4-3-2-1.
4. Recuérdate: esto va a pasar, mi cuerpo está reaccionando, no estoy en peligro en este momento
5. Si el episodio no cede o se repite con frecuencia, busca apoyo profesional

Busca apoyo profesional si...

- Los síntomas persisten con la misma intensidad después de un mes
- Hay pesadillas frecuentes o evitas por completo lugares o actividades que te recuerdan el terremoto
- La ansiedad interfiere con tu trabajo, tu sueño o tus relaciones de forma sostenida

6

Manejo del consumo de sustancias (alcohol y drogas)

Después de un evento traumático, algunas personas recurren al alcohol u otras sustancias para calmar la ansiedad, dormir o desconectar del dolor. Puede dar un alivio momentáneo, pero a mediano plazo suele empeorar la ansiedad, el sueño y el estado de ánimo, y puede generar una dependencia.

Señales de alerta de un consumo problemático

- Aumento notorio en la frecuencia o cantidad de consumo desde el terremoto
- Usar alcohol u otras sustancias para poder dormir o aguantar el día
- Dificultad para cumplir responsabilidades laborales, familiares o comunitarias
- Cambios de humor, irritabilidad o aislamiento asociados al consumo
- Necesitar cada vez más cantidad para sentir el mismo efecto

Tips prácticos

- **Aplica la técnica PRA: Pausar** (reconocer el impulso antes de actuar), **Respirar** (técnica 4-7-8), **Actuar** (elegir una alternativa saludable: caminar, hablar con alguien, hidratarte)
- **No juzgues ni etiquetes a la persona (vicioso/a, alcohólico/a):** habla del comportamiento, no de su identidad.
- **No ofrezcas alcohol u otras sustancias** como forma de acompañar o relajar a alguien en un momento difícil
- **Reconoce que buscar alivio** ante el dolor es comprensible, sin que eso signifique validar el consumo como solución

Guía paso a paso: cuando identificas consumo problemático en alguien

1. **Observa sin juzgar**
2. **Pregunta con calma** cómo se siente y desde cuándo nota que el consumo aumentó
3. **Valida que buscar alivio es comprensible,** sin validar el consumo como solución
4. **Ofrece acompañarlo/a** a buscar orientación profesional (Porque Quiero Estar Bien)
5. **Si hay riesgo para su salud o seguridad** (o la de otros), no esperes: busca ayuda inmediata

Frases que ayudan ✓

- **"Cuéntame qué te está pasando."**
- **"Estoy aquí para ayudarte a buscar apoyo, no para juzgarte."**

Frases que evitar X

- **"Eso es pura debilidad."**
- **"Ya deja de tomar y ya."**



7

Prevención del suicidio

Después de una emergencia como un terremoto, algunas personas pueden sentir una desesperanza tan profunda que aparecen pensamientos de no querer seguir viviendo. Hablar de esto abiertamente, sin miedo ni tabú, salva vidas: preguntarle directamente a alguien si está pensando en quitarse la vida no le da la idea ni aumenta el riesgo. Al contrario, muchas veces es un alivio para la persona poder hablarlo.

Señales de alerta

- **Verbales:** hablar de no querer seguir viviendo, de ser una carga para los demás, o de que todo estaría mejor sin mí
- **Conductuales:** aislarse de forma repentina, regalar pertenencias importantes, despedirse de una forma inusual
- **Emocionales:** pasar de una tristeza profunda a una calma inusual y repentina (a veces indica que la persona ya tomó una decisión)
- **Situacionales:** una pérdida reciente muy significativa, aislamiento social marcado, o intentos previos

¿Qué hacer?

1. **Pregunta directamente y sin rodeos:** ¿has pensado en hacerte daño o en quitarte la vida? Preguntarlo con calma y claridad no aumenta el riesgo; evitarlo sí puede dejar a la persona sola con su dolor
2. **Escucha sin juzgar ni minimizar.** Evita respuestas como no digas eso o no tienes motivos para sentirte así
3. **No dejes sola a la persona** si te dice que sí, especialmente si menciona un plan concreto
4. **Conecta de inmediato con ayuda profesional: l**lama o escribe a Porque Quiero Estar Bien (333 0333588)
5. **Si es posible y seguro hacerlo,** aleja objetos que puedan usarse para hacerse daño mientras llega la ayuda
6. **Haz seguimiento en los días siguientes:** la crisis puede pasar, pero el acompañamiento sostenido importa

¿Qué no hacer?

- No prometas guardar el secreto si hay un riesgo real: la vida de la persona está primero
- No dejes sola a la persona en un momento de crisis
- No minimices (eso no es tan grave) ni reacciones con pánico o dramatismo excesivo
- No des consejos simplistas como piensa positivo

Frases que ayudan ✓

- “Estoy aquí contigo, no tienes que pasar esto solo/a."
- "Vamos a buscar ayuda juntos ahora mismo."

Frases que evitar X

- "No pienses en eso."
- "Eso es una tontería."
- "Piensa en tu familia."

Si eres tú quien está atravesando estos pensamientos, esta guía también es para ti: buscar ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.

Llámanos o escríbenos **333 033 3588**



Porque
quiero
estar bien...

Fundación
Santo Domingo



ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA

¿Necesitas hablar?
Estamos para ti

Llámanos o escríbenos **333 033 3588**

PorqueQuiero
EstarBien.com

@pqquieroestarbn