Después del terremoto, las comunidades no están solas.

✓ Porque quiero estar bien...

Un programa de:

Fundación Santo Domingo

LOS ESCUCHAMOS.
LOS ACOMPAÑAMOS.





Porque quiero estar bien...

Manejo de las emociones ante un evento traumático

Reconocer lo que sentimos, recuperar la calma y elegir el siguiente paso posible

90 minutos

Taller participativo



Líderes sociales y personas afectadas · Respuesta psicosocial posterior al terremoto

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Comprender primero.
Practicar después y salir con una ruta sencilla para usar en la vida real.

Entender por qué el cuerpo y la mente pueden seguir **"en alerta"** después de un evento inesperado.

Reconocer emociones y reacciones frecuentes sin juzgarlas ni minimizarlas.

Diferenciar una reacción esperable de una señal que necesita apoyo profesional.

Practicar herramientas concretas para volver al presente y recuperar sensación de control.



10 min	20 min	30 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Comprender primero. Practicar después y salir con una ruta sencilla para usar en la vida real.

Entender por qué el cuerpo y la mente pueden seguir **"en alerta"** después de un evento inesperado.

Reconocer emociones y reacciones frecuentes sin juzgarlas ni minimizarlas.

Diferenciar una reacción esperable de una señal que necesita apoyo profesional.

Practicar herramientas concretas para volver al presente y recuperar sensación de control.



10 min	20 min	30 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Comprender primero. Practicar después y salir con una ruta sencilla para usar en la vida real.

Entender por qué el cuerpo y la mente pueden seguir **"en alerta"** después de un evento inesperado.

Reconocer emociones y reacciones frecuentes sin juzgarlas ni minimizarlas.

Diferenciar una reacción esperable de una señal que necesita apoyo profesional.

Practicar herramientas concretas para volver al presente y recuperar sensación de control.



10 min	20 min	30 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Comprender primero. Practicar después y salir con una ruta sencilla para usar en la vida real.

Entender por qué el cuerpo y la mente pueden seguir **"en alerta"** después de un evento inesperado.

Reconocer emociones y reacciones frecuentes sin juzgarlas ni minimizarlas.

Diferenciar una reacción esperable de una señal que necesita apoyo profesional.

Practicar herramientas concretas para volver al presente y recuperar sensación de control.



10 min	20 min	30 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

TEORÍA

Después de lo inesperado, el cuerpo activa una alarma

La **reacción automática** busca protegernos.
El problema aparece cuando la alarma sigue encendida aunque el peligro ya pasó.







Evento

Algo inesperado rompe la sensación de seguridad.

Mente

Aparecen pensamientos repetitivos y necesidad de comprobar.

Alama

El cerebro prioriza detectar peligro y responder rápido.

Conducta

Podemos evitar, irritarnos, aislarnos o reaccionar impulsivamente.

Cuerpo

Aumentar tensión, respiración, alerta y energía.

La reacción no es "debilidad": es un sistema de protección que necesita volver a calibrarse.

TEORÍA

Después de lo inesperado, el cuerpo activa una alarma

La **reacción automática** busca protegernos.
El problema aparece cuando la alarma sigue encendida aunque el peligro ya pasó.







Evento

Algo inesperado rompe la sensación de seguridad.

Mente

Aparecen pensamientos repetitivos y necesidad de comprobar.

Alama

El cerebro prioriza detectar peligro y responder rápido.

Conducta

Podemos evitar, irritarnos, aislarnos o reaccionar impulsivamente.

Cuerpo

Aumentar tensión, respiración, alerta y energía.

La reacción no es "debilidad": es un sistema de protección que necesita volver a calibrarse.

TEORÍA

Después de lo inesperado, el cuerpo activa una alarma

La **reacción automática** busca protegernos.
El problema aparece cuando la alarma sigue encendida aunque el peligro ya pasó.







Evento

Algo inesperado rompe la sensación de seguridad.

Mente

Aparecen pensamientos repetitivos y necesidad de comprobar.

Alama

El cerebro prioriza detectar peligro y responder rápido.

Conducta

Podemos evitar, irritarnos, aislarnos o reaccionar impulsivamente.

Cuerpo

Aumentar tensión, respiración, alerta y energía.

La reacción no es "debilidad": es un sistema de protección que necesita volver a calibrarse.

TEORÍA

Después de lo inesperado, el cuerpo activa una alarma

La **reacción automática** busca protegernos.
El problema aparece cuando la alarma sigue encendida aunque el peligro ya pasó.







Evento

Algo inesperado rompe la sensación de seguridad.

Mente

Aparecen pensamientos repetitivos y necesidad de comprobar.

Alama

El cerebro prioriza detectar peligro y responder rápido.

Conducta

Podemos evitar, irritarnos, aislarnos o reaccionar impulsivamente.

Cuerpo

Aumentar tensión, respiración, alerta y energía.

La reacción no es "debilidad": es un sistema de protección que necesita volver a calibrarse.

TEORÍA

Después de lo inesperado, el cuerpo activa una alarma

La **reacción automática** busca protegernos.
El problema aparece cuando la alarma sigue encendida aunque el peligro ya pasó.







Evento

Algo inesperado rompe la sensación de seguridad.

Alama

El cerebro prioriza detectar peligro y responder rápido.

Cuerpo

Aumentar tensión, respiración, alerta y energía.

Mente

Aparecen pensamientos repetitivos y necesidad de comprobar.

Conducta

Podemos evitar, irritarnos, aislarnos o reaccionar impulsivamente.

La reacción no es "debilidad": es un sistema de protección que necesita volver a calibrarse.

DATOS

Lo que muestran los datos

El malestar es frecuente después de una emergencia; la mayoría mejora con el tiempo, pero algunas personas necesitan apoyo adicional.





Casi todas

las personas afectadas por emergencias presentan algún grado de sufrimiento psicológico.

OMS: suele disminuir con el tiempo.

DATOS

Lo que muestran los datos

El malestar es frecuente después de una emergencia; la mayoría mejora con el tiempo, pero algunas personas necesitan apoyo adicional.





26%

PTSD estimado durante el primer año tras amenazas naturales en estudios del Sur Global.

Promedio de estudios; gran variabilidad.

DATOS

Lo que muestran los datos

El malestar es frecuente después de una emergencia; la mayoría mejora con el tiempo, pero algunas personas necesitan apoyo adicional.





21,7%

Depresión estimada en el primer año en el mismo meta-análisis.

No es una cifra local ni un diagnóstico.

DATOS

Lo que muestran los datos

El malestar es frecuente después de una emergencia; la mayoría mejora con el tiempo, pero algunas personas necesitan apoyo adicional.





IDEA CLAVE

Sentir miedo, tristeza, irritabilidad, cansancio o problemas de sueño después de un evento fuerte puede ser una reacción humana esperable. Lo importante es observar duración, intensidad e impacto en la vida cotidiana.

TEORÍA

¿Cómo puede aparecer el estrés después de un evento fuerte?

No todas las personas reaccionan igual, y una misma persona puede cambiar de reacción de un día a otro.



En el CUERPO

- Tensión en el cuello, espalda o mandíbula.
- Palpitaciones o respiración rápida
- Cansancio o sobresaltos
- Problemas para dormir o descansar
- Molestias digestivas o cambios de apetito



En la MENTE y la CONDUCTA

- Miedo, tristeza, rabia o culpa.
- Pensamientos repetitivos o imágenes del evento
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad constante de verificar que todo esté bien
- Evitar conversaciones, lugares o situaciones

TEORÍA

¿Cómo puede aparecer el estrés después de un evento fuerte?

No todas las personas reaccionan igual, y una misma persona puede cambiar de reacción de un día a otro.



En el CUERPO

- Tensión en el cuello, espalda o mandíbula
- Palpitaciones o respiración rápida.
- Cansancio o sobresaltos
- Problemas para dormir o descansar
- Molestias digestivas o cambios de apetito



En la MENTE y la CONDUCTA

- Miedo, tristeza, rabia o culpa
- Pensamientos repetitivos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad constante de verificar que todo esté bien
- Evitar conversaciones, lugares o situaciones

TEORÍA

¿Cómo puede aparecer el estrés después de un evento fuerte?

No todas las personas reaccionan igual, y una misma persona puede cambiar de reacción de un día a otro.



En el CUERPO

- Tensión en el cuello, espalda o mandíbula
- Palpitaciones o respiración rápida
- Cansancio o sobresaltos.
- Problemas para dormir o descansar
- Molestias digestivas o cambios de apetito



En la MENTE y la CONDUCTA

- Miedo, tristeza, rabia o culpa
- Pensamientos repetitivos o imágenes del evento
- Dificultad para concentrarse.
- Necesidad constante de verificar que todo esté bien
- Evitar conversaciones, lugares o situaciones

TEORÍA

¿Cómo puede aparecer el estrés después de un evento fuerte?

No todas las personas reaccionan igual, y una misma persona puede cambiar de reacción de un día a otro.



En el CUERPO

- Tensión en el cuello, espalda o mandíbula
- Palpitaciones o respiración rápida
- Cansancio o sobresaltos
- Problemas para dormir o descansar.
- Molestias digestivas o cambios de apetito



En la MENTE y la CONDUCTA

- Miedo, tristeza, rabia o culpa
- Pensamientos repetitivos o imágenes del evento
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad constante de verificar que todo esté bien.
- Evitar conversaciones, lugares o situaciones

TEORÍA

¿Cómo puede aparecer el estrés después de un evento fuerte?

No todas las personas reaccionan igual, y una misma persona puede cambiar de reacción de un día a otro.



En el CUERPO

- Tensión en el cuello, espalda o mandíbula
- Palpitaciones o respiración rápida
- Cansancio o sobresaltos
- Problemas para dormir o descansar
- Molestias digestivas o cambios de apetito.



En la MENTE y la CONDUCTA

- Miedo, tristeza, rabia o culpa
- Pensamientos repetitivos o imágenes del evento
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad constante de verificar que todo esté bien
- Evitar conversaciones, lugares o situaciones.

TEORÍA

Reacción esperable vs. Señal de alarma

La pregunta no es solo **“¿qué siento?”**, sino “¿qué tan intenso es, cuánto dura y cuánto afecta mi vida?”



Esperable

- Aparece tras el evento.
- Va y viene.
- Puedo seguir funcionando con dificultad.
- Me ayuda el apoyo, descanso y rutina.

TEORÍA

Reacción esperable vs. Señal de alarma

La pregunta no es solo **“¿qué siento?”**, sino “¿qué tan intenso es, cuánto dura y cuánto afecta mi vida?”



Observar de cerca

- El malestar se mantiene alto.
- Dificulta sueño, trabajo o relaciones.
- Aumenta la evitación o aislamiento.
- Las herramientas personales ya no alcanzan.

TEORÍA

Reacción esperable vs. Señal de alarma

La pregunta no es solo **“¿qué siento?”**, sino “¿qué tan intenso es, cuánto dura y cuánto afecta mi vida?”



Pedir ayuda

- Riesgo para la integridad.
- Desorientación intensa o pérdida de contacto con la realidad.
- Crisis repetidas que impiden funcionar.
- Pensamientos de hacerse daño o morir.

El ciclo de la emoción

HERRAMIENTA



Regular no significa eliminar la emoción;
significa **escuchar la señal** y **elegir qué hacer con ella**.



1 Identifica

¿Qué está pasando dentro de mí?



3 Permite

Dejo de pelear con sentirlo



5 Elige

Tomo una acción pequeña y útil



2 Nombra

Miedo, rabia, tristeza, angustia, culpa...



4 Regula

Uso cuerpo, respiración, entorno o apoyo

Nombrar con precisión una emoción suele ser más útil que decir solamente **"estoy mal"**

El ciclo de la emoción

HERRAMIENTA



Regular no significa eliminar la emoción;
significa **escuchar la señal** y **elegir qué hacer con ella**.



1 Identifica

¿Qué está pasando dentro de mí?



2 Nombra

Miedo, rabia, tristeza, angustia, culpa...



3 Permite

Dejo de pelear con sentirlo



4 Regula

Uso cuerpo, respiración, entorno o apoyo



5 Elige

Tomo una acción pequeña y útil

Nombrar con precisión una emoción suele ser más útil que decir solamente **"estoy mal"**

El ciclo de la emoción

HERRAMIENTA



Regular no significa eliminar la emoción;
significa **escuchar la señal** y **elegir qué hacer con ella**.



1 Identifica

¿Qué está pasando dentro de mí?



3 Permite

Dejo de pelear con sentirlo



5 Elige

Tomo una acción pequeña y útil



2 Nombra

Miedo, rabia, tristeza, angustia, culpa...



4 Regula

Uso cuerpo, respiración, entorno o apoyo

Nombrar con precisión una emoción suele ser más útil que decir solamente **"estoy mal"**

El ciclo de la emoción

HERRAMIENTA



Regular no significa eliminar la emoción;
significa **escuchar la señal** y **elegir qué hacer con ella**.



1 Identifica

¿Qué está pasando dentro de mí?



3 Permite

Dejo de pelear con sentirlo



5 Elige

Tomo una acción pequeña y útil



2 Nombra

Miedo, rabia, tristeza, angustia, culpa...



4 Regula

Uso cuerpo, respiración, entorno o apoyo

Nombrar con precisión una emoción suele ser más útil que decir solamente **"estoy mal"**

El ciclo de la emoción

HERRAMIENTA



Regular no significa eliminar la emoción;
significa **escuchar la señal** y **elegir qué hacer con ella**.



1 Identifica

¿Qué está pasando dentro de mí?



3 Permite

Dejo de pelear con sentirlo



5 Elige

Tomo una acción pequeña y útil



2 Nombra

Miedo, rabia, tristeza, angustia, culpa...



4 Regula

Uso cuerpo, respiración, entorno o apoyo

Nombrar con precisión una emoción suele ser más útil que decir solamente **"estoy mal"**

Herramienta 1

PRÁCTICA

5-4-3-2-1

Una técnica de anclaje para traer la atención de los pensamientos al momento presente.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

Úsala cuando notes que tu mente está atrapada en **“¿y si vuelve a pasar?”**

Herramienta 1

PRÁCTICA

5-4-3-2-1

Una técnica de anclaje para traer la atención de los pensamientos al momento presente.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

Úsala cuando notes que tu mente está atrapada en **“¿y si vuelve a pasar?”**

5-4-3-2-1

Una técnica de anclaje para traer la atención de los pensamientos al momento presente.

5



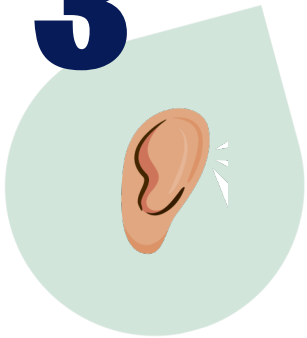
Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

Úsala cuando notes que tu mente está atrapada en **“¿y si vuelve a pasar?”**

Herramienta 1

PRÁCTICA

5-4-3-2-1

Una técnica de anclaje para traer la atención de los pensamientos al momento presente.

5



Cosas que ves

4



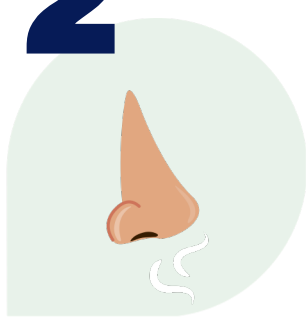
Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

Úsala cuando notes que tu mente está atrapada en **“¿y si vuelve a pasar?”**

Herramienta 1

PRÁCTICA

5-4-3-2-1

Una técnica de anclaje para traer la atención de los pensamientos al momento presente.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

Úsala cuando notes que tu mente está atrapada en **“¿y si vuelve a pasar?”**

Respiración con exhalación más lenta

No buscamos “respirar perfecto”; buscamos darle al cuerpo una **señal de pausa.**

INHALA

4

segundos



EXHALA

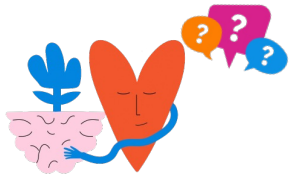
6

segundos

- Haz **5** ciclos cómodos
- No retengas el aire si te incomoda
- Detente si sientes mareo
- Practícala también cuando estás tranquilo

3 preguntas para recuperar dirección

HERRAMIENTA



Cuando todo parece urgente, volver a una sola decisión concreta ayuda a bajar la sensación de caos.



1

¿Qué siento?

Pongo nombre a la emoción y noto dónde la siento.



2

¿Qué necesito?

Información, descanso, compañía, alimento, movimiento, silencio...



3

¿Cuál es el siguiente paso?

Una acción pequeña, posible y bajo mi control.

No tengo que resolver todo hoy. Necesito **identificar** qué sí puedo hacer **ahora**.

Diario emocional de 3 líneas

HERRAMIENTA



Escribir 3 líneas al día ayuda a **procesar lo que sientes** sin que se acumule sin darte cuenta.



1

¿Qué sentí?

Una palabra o frase corta; miedo, tristeza, calma, rabia



2

¿Qué lo generó?

Una situación, un pensamiento, una noticia, un recuerdo



3

¿Qué hice al respecto?

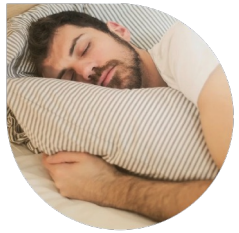
Lo que hiciste: hablar, respirar, pedir ayuda, distraerte

No hace falta escribir mucho. Tres líneas, todos los días, ya hacen la diferencia.

TIPS

Seis hábitos que ayudan a recuperar la estabilidad

La **recuperación emocional** también se construye con acciones básicas y repetibles.



Dormir

Horarios razonablemente **estables** y rutina de cierre



Comer e hidratarse

No esperar a tener hambre extrema o agotamiento



Moverse

Caminar, estirar o realizar actividad suave

TIPS

Seis hábitos que ayudan a recuperar la estabilidad

La **recuperación emocional** también se construye con acciones básicas y repetibles.



Regular noticias

Informarse en momentos definidos, **no todo el día**



Conectar

Hablar con personas de confianza y evitar el aislamiento



Pedir apoyo

Buscar ayuda **antes** de llegar al límite

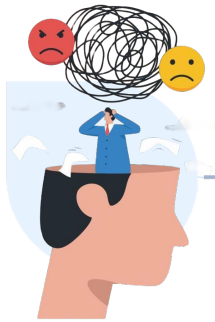
Mi termómetro emocional

PRÁCTICA

Un ejercicio corto para reconocer cómo estoy antes de intentar **“arreglarlo”**.

Piensa una emoción que hayas sentido con frecuencia después del evento.

1



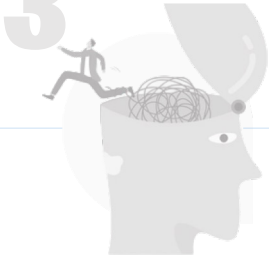
¿Cómo la noto en mi cuerpo?

2



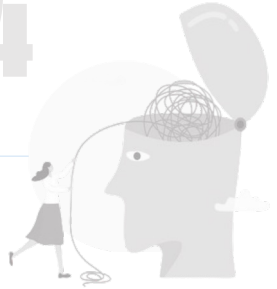
¿Qué pensamiento suele acompañarla?

3



¿Qué hago normalmente cuando aparece?

4



¿Qué herramienta podría probar la próxima vez?

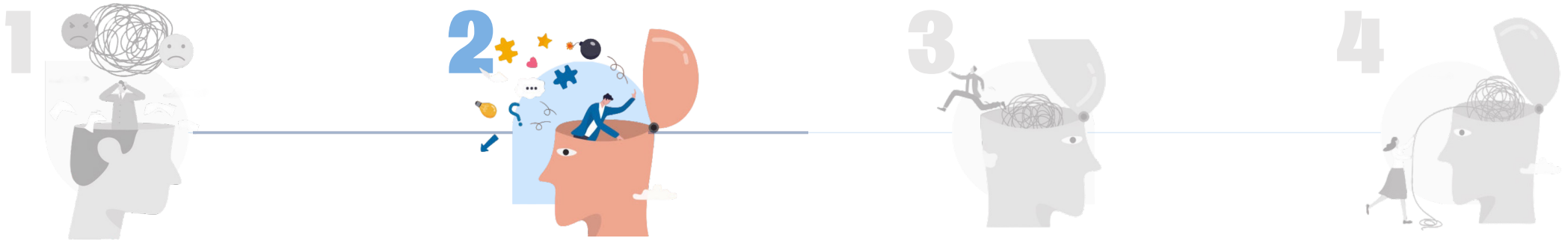
Compartir es voluntario. La actividad no busca que nadie relate detalles que no quiera contar.

Mi termómetro emocional

PRÁCTICA

Un ejercicio corto para reconocer cómo estoy antes de intentar **“arreglarlo”**.

Piensa una emoción que hayas sentido con frecuencia después del evento.



¿Cómo la noto en mi cuerpo?

¿Qué pensamiento suele acompañarla?

¿Qué hago normalmente cuando aparece?

¿Qué herramienta podría probar la próxima vez?

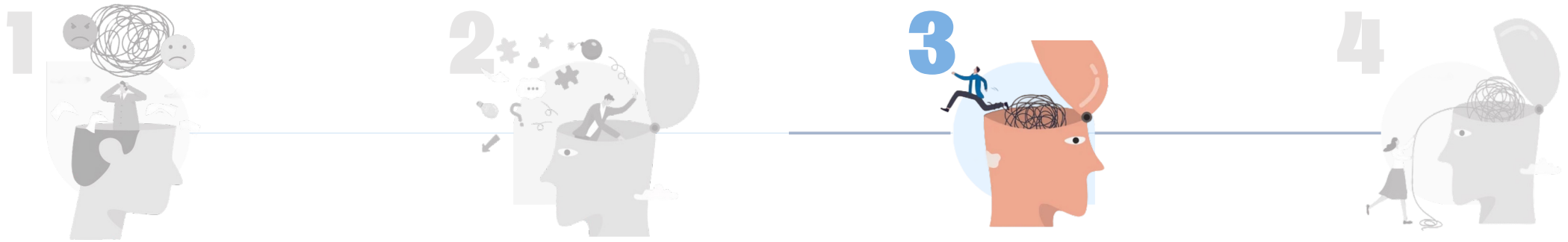
Compartir es voluntario. La actividad no busca que nadie relate detalles que no quiera contar.

Mi termómetro emocional

PRÁCTICA

Un ejercicio corto para reconocer cómo estoy antes de intentar **“arreglarlo”**.

Piensa una emoción que hayas sentido con frecuencia después del evento.



¿Cómo la noto en mi cuerpo?

¿Qué pensamiento suele acompañarla?

¿Qué hago normalmente cuando aparece?

¿Qué herramienta podría probar la próxima vez?

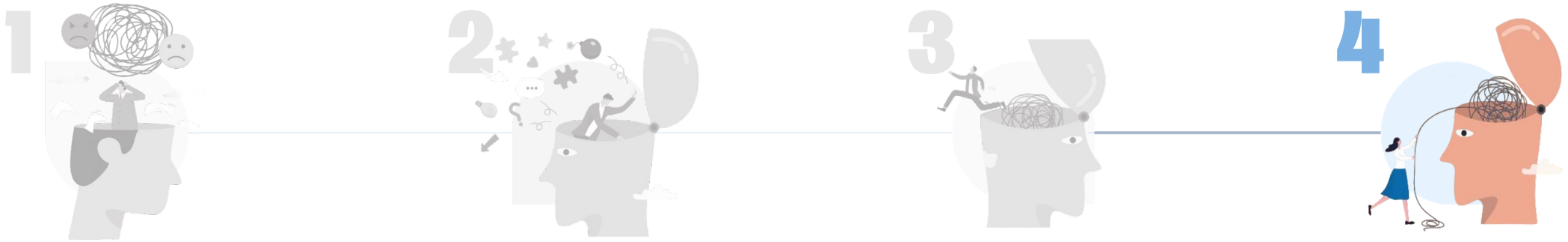
Compartir es voluntario. La actividad no busca que nadie relate detalles que no quiera contar.

Mi termómetro emocional

PRÁCTICA

Un ejercicio corto para reconocer cómo estoy antes de intentar **“arreglarlo”**.

Piensa una emoción que hayas sentido con frecuencia después del evento.



¿Cómo la noto en mi cuerpo?

¿Qué pensamiento suele acompañarla?

¿Qué hago normalmente cuando aparece?

¿Qué herramienta podría probar la próxima vez?

Compartir es voluntario. La actividad no busca que nadie relate detalles que no quiera contar.

Del malestar al siguiente paso

PRÁCTICA

en pareja

5 minutos por persona + 5 minutos de retroalimentación grupal.

Persona A



HABLA

- **Describe** una situación cotidiana que te active emocionalmente.
- **Nombra** una emoción y una señal corporal.
- **Responde:** "¿qué necesito en ese momento?"
- **Elige** un siguiente paso pequeño.

***Luego cambian roles**. El objetivo es practicar escucha y claridad, no resolver la historia del otro.

Del malestar al siguiente paso

PRÁCTICA

en pareja

5 minutos por persona + 5 minutos de retroalimentación grupal.

Persona B



ACOMPAÑA

- **Escucha** sin interrumpir.
- **Pregunta**: "¿qué te ayudaría ahora?"
- **Evita** dar consejos de inmediato.
- **Resume** lo que escuchaste en una frase.

***Luego cambian roles**. El objetivo es practicar escucha y claridad, no resolver la historia del otro.

SEGURIDAD

¿Cuándo buscar apoyo profesional?

Pedir ayuda a tiempo también es una forma de autocuidado y protección.

- El malestar es intenso, persiste o **interfiere** de forma importante con sueño, trabajo, estudio o relaciones.
- Las crisis de ansiedad o pánico se **repiten** o cada vez son más difíciles de manejar.



Este taller es educativo y preventivo. No reemplaza una valoración psicológica, psiquiátrica o médica.

✓ Porque quiero estar bien...

Fundación Santo Domingo

SEGURIDAD

¿Cuándo buscar apoyo profesional?

Pedir ayuda a tiempo también es una forma de autocuidado y protección.

- Hay **aislamiento extremo,** consumo de alcohol o sustancias como principal forma de afrontar el malestar.
- Hay desorientación intensa, **pérdida de contacto con la realidad** o riesgo para la integridad.



Este taller es educativo y preventivo. No reemplaza una valoración psicológica, psiquiátrica o médica.

SEGURIDAD

¿Cuándo buscar apoyo profesional?

Pedir ayuda a tiempo también es una forma de autocuidado y protección.

Aparecen **pensamientos** de hacerse daño, de morir o de no querer seguir viviendo: **activar de inmediato** la ruta de urgencias local.



Este taller es educativo y preventivo. No reemplaza una valoración psicológica, psiquiátrica o médica.

✓ Porque quiero estar bien...

Fundación Santo Domingo

ACCIÓN

Mi plan de 7 días

Convertir una herramienta en hábito requiere una decisión simple y específica.

Mi señal

¿Cómo sé que estoy entrando en alta tensión?

Mi herramienta

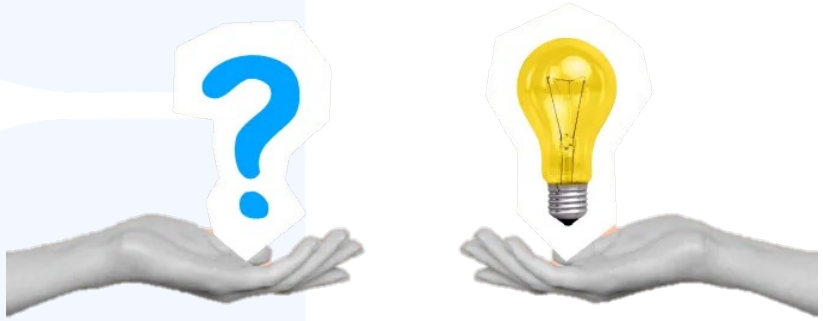
¿Respiración, grounding, movimiento, pausa?

Mi apoyo

¿A quién puedo llamar o escribir?

Mi siguiente paso

¿Qué acción concreta puedo tomar?

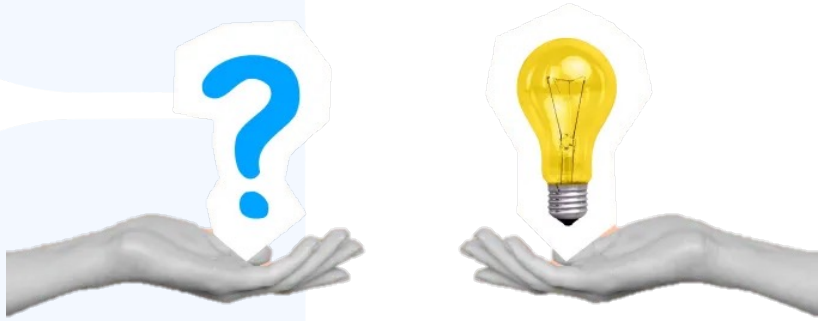


Preguntas guía para abrir la conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?
- Pedir ayuda a tiempo es parte de estar preparado.

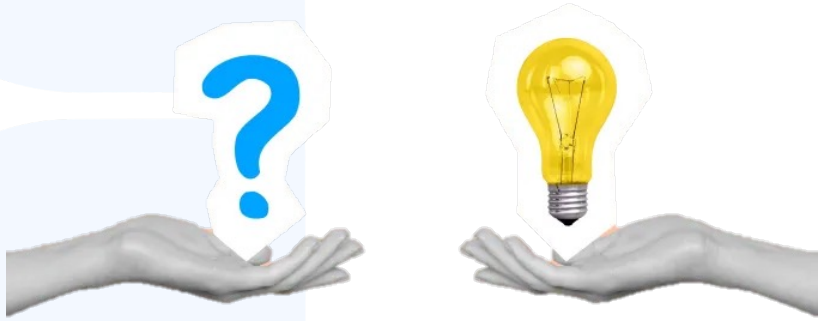


Preguntas guía para abrir la conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?
- Pedir ayuda a tiempo es parte de estar preparado.

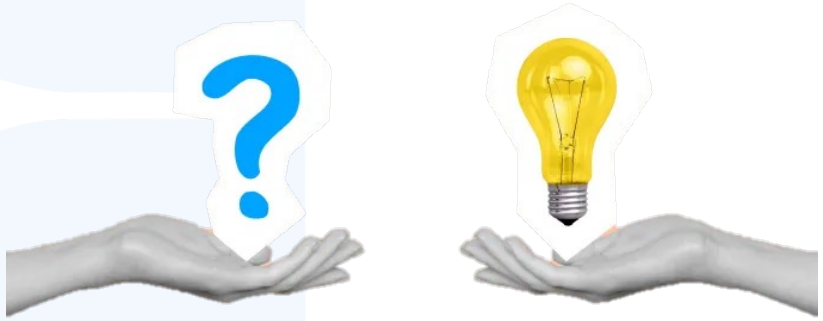


Preguntas guía para abrir la conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?
- Pedir ayuda a tiempo es parte de estar preparado.



Preguntas guía para abrir la conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?
- Pedir ayuda a tiempo es parte de estar preparado.

✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves **después del taller?**

- Lo que sientes puede ser una reacción humana a una situación fuera de lo común.
- Regular empieza por reconocer y nombrar, no por “aguantarse”.



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves después del taller?

- Volver al presente y elegir un paso pequeño ayuda a recuperar sensación de control.
- Pedir ayuda a tiempo es parte de estar preparado.



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



FUENTES Y REFERENCIAS

Material de apoyo para el facilitador. Los datos son internacionales y no sustituyen una evaluación local.

1. OMS (2025). Mental health in emergencies.

2. Kunzler et al. / meta-análisis en poblaciones del Sur Global expuestas a amenazas naturales (2024): PTSD 26.0%, depresión 21.7%, TAG 15.9% en el primer año; alta heterogeneidad.

3. CDC. Coping with stress after a traumatic event: reacciones como problemas de sueño, concentración, irritabilidad y recuerdos intrusivos pueden aparecer tras un desastre.