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 del duelo

Comprender la pérdida, acompañar sin apurar y encontrar formas saludables de seguir adelante.

90 minutos

Taller participativo



Líderes sociales y personas afectadas · Respuesta psicosocial posterior al terremoto

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

El duelo no se “arregla”; se acompaña y se atraviesa con tiempo, apoyo y cuidado.

Entender qué es el duelo y por qué no ocurre igual en todas las personas.

Reconocer pérdidas humanas, materiales, de rutina, seguridad y proyecto de vida.

Aprender qué ayuda y qué puede aumentar el dolor al acompañar a otra persona.

Construir un primer paso para honrar la pérdida y sostener la vida cotidiana.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender el duelo	Acompañar	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

El duelo no se “arregla”; se acompaña y se atraviesa con tiempo, apoyo y cuidado.

Entender qué es el duelo y por qué no ocurre igual en todas las personas.

Reconocer pérdidas humanas, materiales, de rutina, seguridad y proyecto de vida.

Aprender qué ayuda y qué puede aumentar el dolor al acompañar a otra persona.

Construir un primer paso para honrar la pérdida y sostener la vida cotidiana.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender el duelo	Acompañar	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

El duelo no se “arregla”; se acompaña y se atraviesa con tiempo, apoyo y cuidado.

Entender qué es el duelo y por qué no ocurre igual en todas las personas.

Reconocer pérdidas humanas, materiales, de rutina, seguridad y proyecto de vida.

Aprender qué ayuda y qué puede aumentar el dolor al acompañar a otra persona.

Construir un primer paso para honrar la pérdida y sostener la vida cotidiana.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender el duelo	Acompañar	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

El duelo no se “arregla”; se acompaña y se atraviesa con tiempo, apoyo y cuidado.

Entender qué es el duelo y por qué no ocurre igual en todas las personas.

Reconocer pérdidas humanas, materiales, de rutina, seguridad y proyecto de vida.

Aprender qué ayuda y qué puede aumentar el dolor al acompañar a otra persona.

Construir un primer paso para honrar la pérdida y sostener la vida cotidiana.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Comprender el duelo	Acompañar	Práctica	Preguntas	Cierre

TEORÍA

El duelo no aparece solo cuando muere una persona

Después de un desastre también podemos perder estabilidad, lugares, rutinas, roles y sensación de seguridad.







Personas

Familiares, amigos, vecinos, miembros de la comunidad.

Hogar y objetos

Casa, pertenencias, recuerdos, herramientas de trabajo.

Rutina

Trabajo, escuela, movilidad, actividades cotidianas.

TEORÍA

El duelo no aparece solo cuando muere una persona

Después de un desastre también podemos perder estabilidad, lugares, rutinas, roles y sensación de seguridad.







Seguridad

La sensación de que “mi mundo era predecible”.

Rol

Cambios en responsabilidades familiares o comunitarias.

Futuro

Planes, proyectos y expectativas que cambian de repente.

DATOS

Dos datos importantes para poner el duelo en contexto

Las cifras cambian según el tipo de pérdida, la población y la forma de medir.

Lo más importante

La mayoría de las personas atraviesa el duelo sin desarrollar un trastorno. El apoyo, la seguridad, la red social y la atención oportuna pueden marcar diferencias.

≈1 de 10

Adultos con pérdidas no violentas presentaron duelo prolongado en un meta-análisis internacional.

Estimación agrupada: 9,8%



Fuente: Lundorff et al. (2017). Meta-análisis: prevalencia estimada de duelo prolongado 9,8% tras pérdidas no violentas en adultos. Zareiyan et al. (2024). Meta-análisis: duelo prolongado tras desastres naturales 38,81%; resultado con heterogeneidad muy alta, por lo que no debe interpretarse como una tasa local.

DATOS

Dos datos importantes para poner el duelo en contexto

Las cifras cambian según el tipo de pérdida, la población y la forma de medir.

Lo más importante

La mayoría de las personas atraviesa el duelo sin desarrollar un trastorno. El apoyo, la seguridad, la red social y la atención oportuna pueden marcar diferencias.

38,8%

Estimado en estudios sobre duelo prolongado tras desastres naturales.

Muy alta heterogeneidad: no es una tasa local ni una predicción individual.



Fuente: Lundorff et al. (2017). Meta-análisis: prevalencia estimada de duelo prolongado 9,8% tras pérdidas no violentas en adultos. Zareiyan et al. (2024). Meta-análisis: duelo prolongado tras desastres naturales 38,81%; resultado con heterogeneidad muy alta, por lo que no debe interpretarse como una tasa local.

TEORÍA

MITO:

“El duelo tiene cinco etapas y hay que pasar por todas”

Las emociones pueden aparecer en distinto orden, repetirse, mezclarse o no aparecer.



Lo que sí sabemos

- El duelo cambia con el tiempo.
- Hay días más difíciles y días más llevaderos.
- Podemos sentir tristeza y también momentos de calma.
- No existe una velocidad “correcta”.
- Cada pérdida tiene un significado distinto.

TIPS

Frases que ayudan

Frases que pueden hacer daño

Las palabras no tienen que ser perfectas;
sí deben ser respetuosas y realistas.



Lo que conviene evitar

- Usar las etapas como una lista obligatoria.
- Exigir aceptación rápida.
- Comparar quién “sufre más”.
- Interpretar un día bueno como falta de amor.
- Forzar conversaciones o recuerdos.

TEORÍA

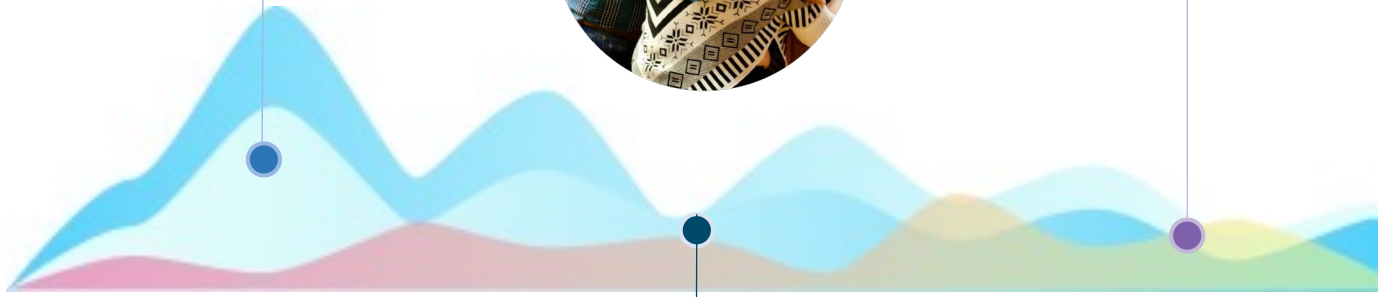
El duelo se parece más a olas que a una línea recta

Al principio las olas pueden ser frecuentes e intensas; con el tiempo suelen aparecer más espacios para respirar.

Una fecha, olor, lugar o noticia puede traer una ola nueva.



La meta no es olvidar: es aprender a vivir con lo ocurrido sin que ocupe todo el espacio.



Más cerca de la pérdida



Que el dolor vuelva no significa “volver al inicio”

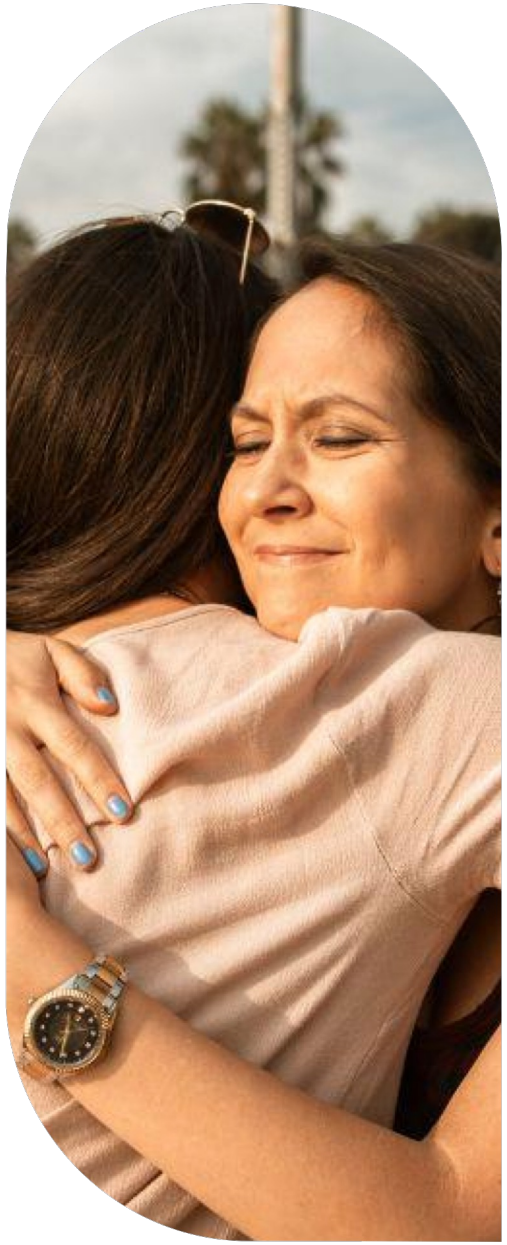
Con el paso del tiempo



TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



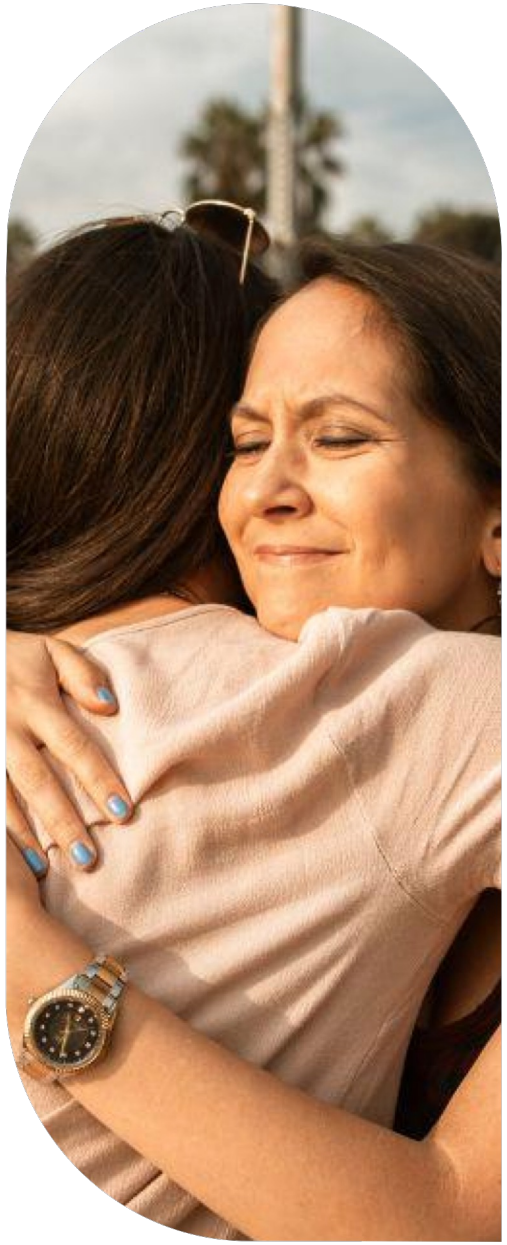
Duelo individual

- Mi pérdida tiene una historia y un significado propio.
- Necesito mi ritmo y mis formas de recordar.
- Mi red cercana puede sostenerme.
- Puedo necesitar ayuda profesional si el dolor me desborda.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



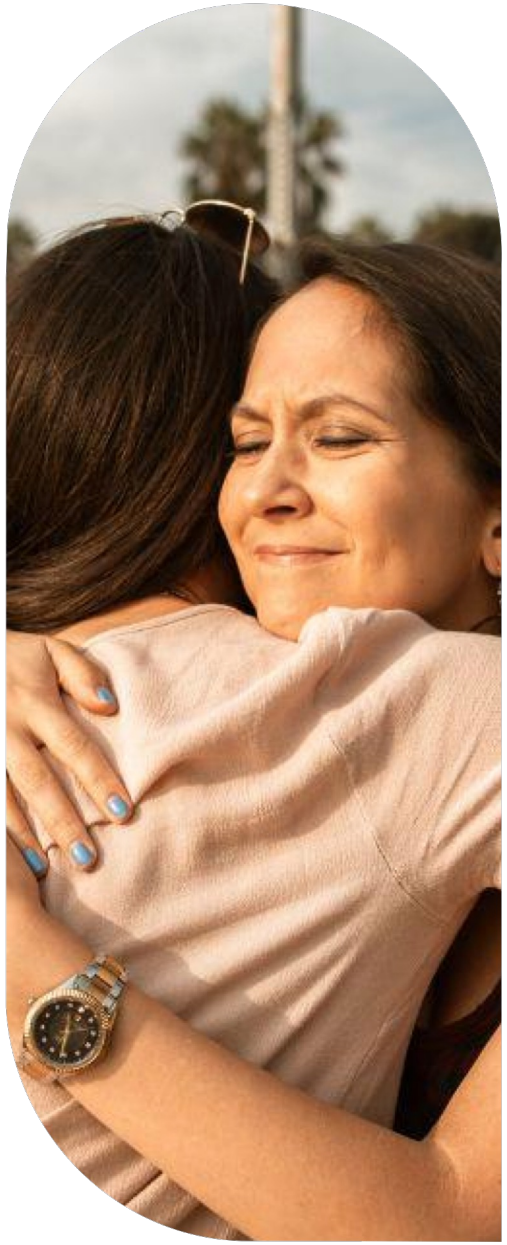
Duelo individual

- Mi pérdida tiene una historia y un significado propio.
- Necesito mi ritmo y mis formas de recordar.
- Mi red cercana puede sostenerme.
- Puedo necesitar ayuda profesional si el dolor me desborda.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



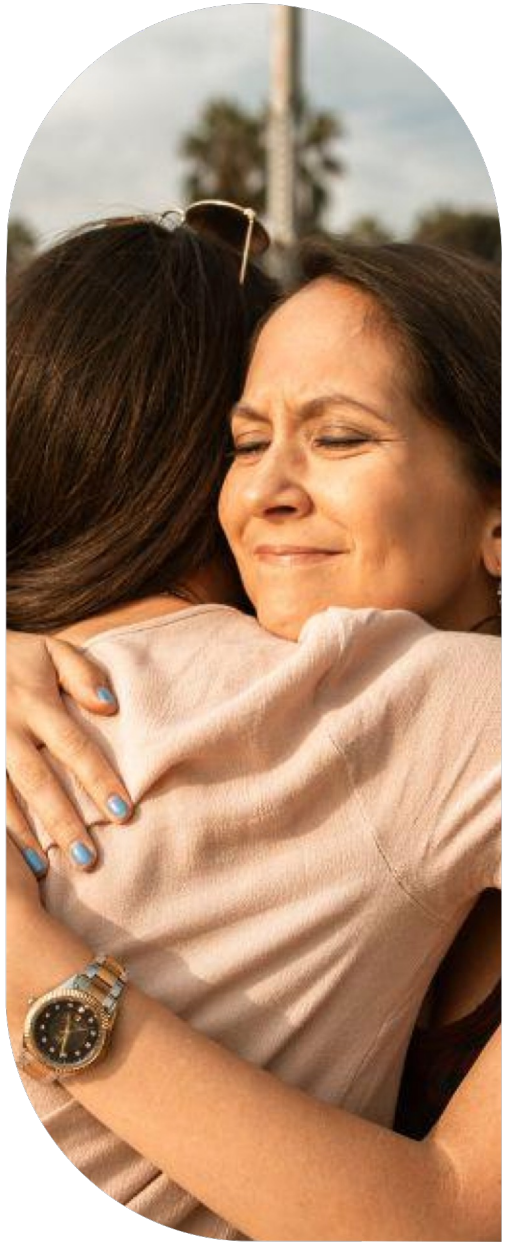
Duelo individual

- Mi pérdida tiene una historia y un significado propio.
- Necesito mi ritmo y mis formas de recordar.
- Mi red cercana puede sostenerme.
- Puedo necesitar ayuda profesional si el dolor me desborda.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



Duelo individual

- Mi pérdida tiene una historia y un significado propio.
- Necesito mi ritmo y mis formas de recordar.
- Mi red cercana puede sostenerme.
- Puedo necesitar ayuda profesional si el dolor me desborda.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



Duelo comunitario

- La comunidad comparte pérdidas, cambios y miedo.
- Los rituales colectivos pueden ayudar a reconocer lo vivido.
- Los líderes también cargan historias de muchas personas.
- La recuperación incluye reconstruir vínculos y rutinas, no solo infraestructura.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



Duelo comunitario

La comunidad comparte pérdidas, cambios y miedo.

Los rituales colectivos pueden ayudar a reconocer lo vivido.

Los líderes también cargan historias de muchas personas.

La recuperación incluye reconstruir vínculos y rutinas, no solo infraestructura.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



Duelo comunitario

La comunidad comparte pérdidas, cambios y miedo.

Los rituales colectivos pueden ayudar a reconocer lo vivido.

Los líderes también cargan historias de muchas personas.

La recuperación incluye reconstruir vínculos y rutinas, no solo infraestructura.

TEORÍA

El duelo individual y duelo comunitario

En una emergencia, muchas personas pueden perder cosas distintas al mismo tiempo.



Duelo comunitario

- La comunidad comparte pérdidas, cambios y miedo.
- Los rituales colectivos pueden ayudar a reconocer lo vivido.
- Los líderes también cargan historias de muchas personas.
- La recuperación incluye reconstruir vínculos y rutinas, no solo infraestructura.

Acompañar el duelo:

HERRAMIENTA

Menos frases, más presencia

No necesitas “tener la respuesta correcta” para ser útil.



1

Nombra

Reconoce la pérdida con claridad y respeto.



2

Valida

“Tiene sentido que esto te duela.”



3

Escucha

No compares ni apures el proceso.



4

Acompaña

El silencio y la presencia también ayudan.



5

Sostén

Vuelve a preguntar después; el duelo no dura solo unos días.

Acompañar no es quitar el dolor. Es evitar que la persona tenga que atravesarlo completamente sola.

TIPS

Frases que acompañan

Frases que presionan

Las frases útiles reconocen el dolor y dejan espacio.



Puedes decir

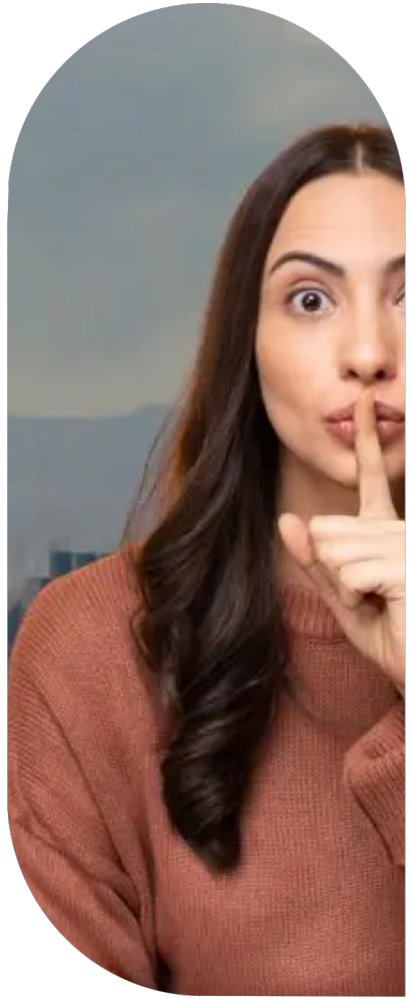
- “Siento mucho lo que pasó”
- “No tienes que estar bien hoy.”
- “Estoy aquí para escucharte.”
- “¿Qué sería útil para ti esta semana?”
- “Puedo acompañarte aunque no tenga respuestas.”

TIPS

Frases que acompañan

Frases que presionan

Las frases útiles reconocen el dolor y dejan espacio.



Evita decir

- “Todo pasa por algo”
- “Tienes que ser fuerte”
- “Al menos…”
- “Ya deberías estar mejor”
- “Sé exactamente cómo te sientes”

1

Ritual de memoria sencillo

Los rituales pueden ayudar a dar forma a algo que emocionalmente se siente desordenado.



El ritual debe ser voluntario, culturalmente respetuoso y adecuado a cada persona o familia.

CARTA

Escribir lo que quedó pendiente o lo que se quiere agradecer.

1 Ritual de memoria sencillo



Los rituales pueden ayudar a dar forma a algo que emocionalmente se siente desordenado.

El ritual debe ser voluntario, culturalmente respetuoso y adecuado a cada persona o familia.

OBJETO

Elegir una foto, objeto o símbolo y darle un lugar especial.

1

Ritual de memoria sencillo

Los rituales pueden ayudar a dar forma a algo que emocionalmente se siente desordenado.



El ritual debe ser voluntario, culturalmente respetuoso y adecuado a cada persona o familia.

HISTORIA

Compartir un recuerdo que represente a la persona o lo perdido.

1

Ritual de memoria sencillo

Los rituales pueden ayudar a dar forma a algo que emocionalmente se siente desordenado.



El ritual debe ser voluntario, culturalmente respetuoso y adecuado a cada persona o familia.

ACCIÓN

Hacer algo que conecte con un valor: sembrar, cocinar, caminar, ayudar.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de “anestesiar” el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de “anestesiar” el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de “anestesiar” el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de “anestesiar” el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de “anestesiar” el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

TIPS

Cuidar el cuerpo también es parte del duelo

Cuando duele mucho, lo básico puede parecer difícil. Por eso conviene hacerlo más simple.







Mantener

algo de estructura en horarios de sueño y comida.

Hidratarse

aunque no haya mucha hambre.

Caminar

o moverse suavemente.

Reducir

alcohol y otras sustancias como forma de "anestesiar" el dolor.

Pedir ayuda

con tareas concretas: compras, trámites, cuidado de niños, transporte.

Permitir

momentos de descanso o alegría sin sentir culpa.

Cuándo el duelo necesita apoyo profesional

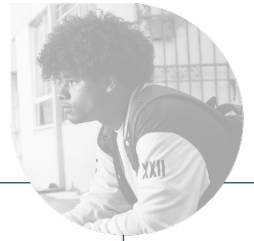
No existe un tiempo “correcto”, pero sí señales de que el sufrimiento está bloqueando la vida.



Dolor muy intenso y persistente que impide retomar funciones básicas.



Aislamiento extremo o incapacidad para recibir apoyo.



Culpa intensa y persistente que no cede.



Consumo problemático de alcohol o sustancias para tolerar el dolor.



Desesperanza profunda, pensamientos de hacerse daño o de morir.

Ante riesgo inmediato, la prioridad es la seguridad y la conexión con un profesional o un servicio de urgencias.
Contacta a “Porque Quiero Estar Bien” – 333 0333588

Cuándo el duelo necesita apoyo profesional

No existe un tiempo “correcto”, pero sí señales de que el sufrimiento está bloqueando la vida.



Dolor muy intenso y persistente que impide retomar funciones básicas.

Aislamiento extremo o incapacidad para recibir apoyo.





Culpa intensa y persistente que no cede.

Consumo problemático de alcohol o sustancias para tolerar el dolor.





Desesperanza profunda, pensamientos de hacerse daño o de morir.

Ante riesgo inmediato, la prioridad es la seguridad y la conexión con un profesional o un servicio de urgencias.
Contacta a “Porque Quiero Estar Bien” – 333 0333588

Cuándo el duelo necesita apoyo profesional

No existe un tiempo “correcto”, pero sí señales de que el sufrimiento está bloqueando la vida.



Dolor muy intenso y persistente que impide retomar funciones básicas.



Aislamiento extremo o incapacidad para recibir apoyo.



Culpa intensa y persistente que no cede.



Consumo problemático de alcohol o sustancias para tolerar el dolor.



Desesperanza profunda, pensamientos de hacerse daño o de morir.

Ante riesgo inmediato, la prioridad es la seguridad y la conexión con un profesional o un servicio de urgencias.
Contacta a “Porque Quiero Estar Bien” – 333 0333588

Cuándo el duelo necesita apoyo profesional

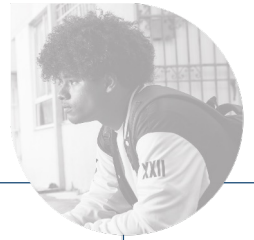
No existe un tiempo “correcto”, pero sí señales de que el sufrimiento está bloqueando la vida.



Dolor muy intenso y persistente que impide retomar funciones básicas.



Aislamiento extremo o incapacidad para recibir apoyo.



Culpa intensa y persistente que no cede.



Consumo problemático de alcohol o sustancias para tolerar el dolor.



Desesperanza profunda, pensamientos de hacerse daño o de morir.

Ante riesgo inmediato, la prioridad es la seguridad y la conexión con un profesional o un servicio de urgencias.
Contacta a “Porque Quiero Estar Bien” – 333 0333588

Cuándo el duelo necesita apoyo profesional

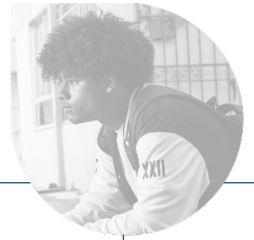
No existe un tiempo “correcto”, pero sí señales de que el sufrimiento está bloqueando la vida.



Dolor muy intenso y persistente que impide retomar funciones básicas.



Aislamiento extremo o incapacidad para recibir apoyo.



Culpa intensa y persistente que no cede.



Consumo problemático de alcohol o sustancias para tolerar el dolor.



Desesperanza profunda, pensamientos de hacerse daño o de morir.

Ante riesgo inmediato, la prioridad es la seguridad y la conexión con un profesional o un servicio de urgencias.
Contacta a “Porque Quiero Estar Bien” – 333 0333588

Escuchar una pérdida sin “arreglarla”

PRÁCTICA

Trabajo en parejas: 5 minutos por persona.

Quien comparte



- **Elige** una pérdida o cambio que puedas mencionar sin entrar en detalles que no quieras.
- **Describe** qué ha sido lo más difícil.
- **Di** qué tipo de apoyo sería útil.

Compartir es voluntario. Se puede trabajar con un ejemplo hipotético si alguien prefiere no hablar de una pérdida personal.

Escuchar una pérdida sin “arreglarla”

PRÁCTICA

Trabajo en parejas: 5 minutos por persona.

Quien acompaña



- **Escucha** sin interrumpir.
- **Valida** sin comparar.
- **No** busques “la enseñanza” de la pérdida
- **Pregunta:** “¿Cómo puedo acompañarte mejor?”

Compartir es voluntario. Se puede trabajar con un ejemplo hipotético si alguien prefiere no hablar de una pérdida personal.

ACCIÓN

Mi primer paso pequeño

El cierre no busca “superar” la pérdida; busca identificar una forma posible de cuidarla y cuidarme.

1

Lo que perdí

¿Qué cambio o ausencia estoy intentando procesar?

2

Lo que necesito

¿Compañía, descanso, información, tiempo, ayuda práctica?

3

Cómo lo honro

Un recuerdo, ritual, conversación o acción significativa.

4

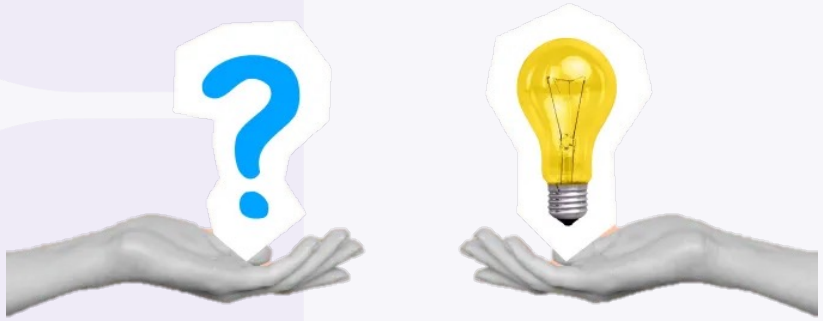
Quién me acompaña

Una persona, grupo o profesional al que puedo acudir.

Esta semana haré una acción pequeña que me ayude a recordar, expresar o cuidar lo que estoy viviendo.

Porque quiero estar bien...

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN



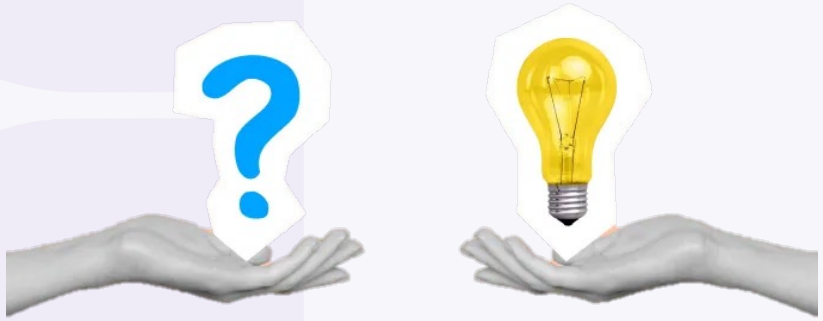
Preguntas guía para abrir la conversación

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?

Porque quiero estar bien...

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN

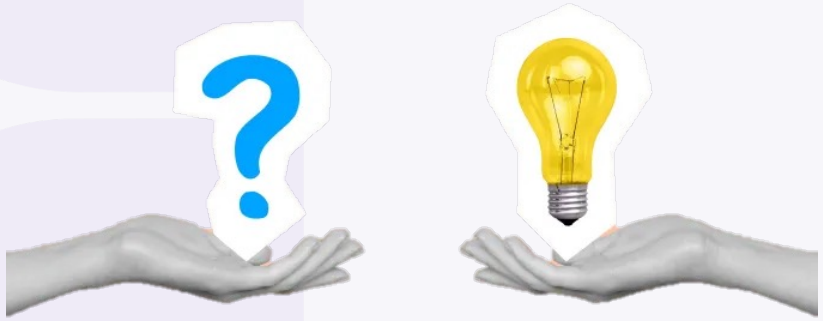


Preguntas guía para abrir la conversación

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?

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN



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?

✓ Porque quiero estar bien...

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

- El duelo no tiene una ruta única ni un calendario obligatorio.
- Después de un desastre podemos vivir múltiples pérdidas, no solo humanas.



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



✓ Porque quiero estar bien...

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

- Acompañar es validar, escuchar y sostener en el tiempo.
- Pedir ayuda no significa olvidar: significa cuidar la capacidad de seguir viviendo.



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



✓ Porque quiero estar bien...

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. Lundorff et al. (2017). Meta-análisis: prevalencia estimada de duelo prolongado 9,8% tras pérdidas no violentas en adultos.

3. Zareiyan et al. (2024). Meta-análisis: duelo prolongado tras desastres naturales 38,81%; resultado con heterogeneidad muy alta, por lo que no debe interpretarse como una tasa local.