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 la ansiedad y el estrés postraumático

Entender la alarma del cuerpo y aprender herramientas para recuperar seguridad.

90 minutos

Taller participativo



Líderes sociales y personas afectadas · Respuesta psicosocial posterior al terremoto

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Diferenciar estrés esperable, ansiedad intensa y señales que requieren atención profesional.

Entender por qué el cuerpo puede seguir reaccionando como si el peligro estuviera presente.

Reconocer síntomas frecuentes: hipervigilancia, evitación, recuerdos intrusivos, irritabilidad y problemas de sueño.

Practicar herramientas para bajar activación y volver al presente.

Construir una ruta sencilla para episodios de ansiedad aguda.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Entender la alarma	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Diferenciar estrés esperable, ansiedad intensa y señales que requieren atención profesional.

Entender por qué el cuerpo puede seguir reaccionando como si el peligro estuviera presente.

Reconocer síntomas frecuentes: hipervigilancia, evitación, recuerdos intrusivos, irritabilidad y problemas de sueño.

Practicar herramientas para bajar activación y volver al presente.

Construir una ruta sencilla para episodios de ansiedad aguda.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Entender la alarma	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Diferenciar estrés esperable, ansiedad intensa y señales que requieren atención profesional.

Entender por qué el cuerpo puede seguir reaccionando como si el peligro estuviera presente.

Reconocer síntomas frecuentes: hipervigilancia, evitación, recuerdos intrusivos, irritabilidad y problemas de sueño.

Practicar herramientas para bajar activación y volver al presente.

Construir una ruta sencilla para episodios de ansiedad aguda.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Entender la alarma	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Diferenciar estrés esperable, ansiedad intensa y señales que requieren atención profesional.

Entender por qué el cuerpo puede seguir reaccionando como si el peligro estuviera presente.

Reconocer síntomas frecuentes: hipervigilancia, evitación, recuerdos intrusivos, irritabilidad y problemas de sueño.

Practicar herramientas para bajar activación y volver al presente.

Construir una ruta sencilla para episodios de ansiedad aguda.



10 min	25 min	25 min	15 min	10 min	5 min
Apertura	Entender la alarma	Herramientas	Práctica	Preguntas	Cierre

TEORÍA

La respuesta de supervivencia: luchar, huir o quedarse inmóvil

Es una respuesta automática del organismo. No la elegimos conscientemente.



Luchar

Irritabilidad, enojo, tensión, necesidad de controlar.

Huir

Evitar lugares, conversaciones o situaciones que recuerdan el evento.

Quedarse inmóvil

Bloqueo, confusión, sensación de no poder reaccionar.

La meta no es “apagar” el sistema de alarma para siempre, sino ayudarle a **reconocer cuándo ya estamos seguros.**

TEORÍA

La respuesta de supervivencia: luchar, huir o quedarse inmóvil

Es una respuesta automática del organismo. No la elegimos conscientemente.



Luchar

Irritabilidad, enojo, tensión, necesidad de controlar.

Huir

Evitar lugares, conversaciones o situaciones que recuerdan el evento.

Quedarse inmóvil

Bloqueo, confusión, sensación de no poder reaccionar.

La meta no es “apagar” el sistema de alarma para siempre, sino ayudarle a **reconocer cuándo ya estamos seguros.**

TEORÍA

La respuesta de supervivencia: luchar, huir o quedarse inmóvil

Es una respuesta automática del organismo. No la elegimos conscientemente.



Luchar

Irritabilidad, enojo, tensión, necesidad de controlar.

Huir

Evitar lugares, conversaciones o situaciones que recuerdan el evento.

Quedarse inmóvil

Bloqueo, confusión, sensación de no poder reaccionar.

La meta no es “apagar” el sistema de alarma para siempre, sino ayudarle a **reconocer cuándo ya estamos seguros.**

DATOS

Qué muestran los estudios después de terremotos

Las cifras varían mucho entre estudios, pero muestran que una parte importante de sobrevivientes puede necesitar apoyo.

Lo más importante

Los estudios tuvieron una variabilidad muy alta. Estas cifras orientan, pero no predicen lo que ocurrirá en una comunidad específica.

23,7%

PTSD combinado en un meta-análisis de 46 estudios con sobrevivientes de terremotos.

76.101 personas incluidas.



Fuente: *Dai et al. (2016). Meta-análisis de 46 estudios, 76.101 sobrevivientes de terremotos: PTSD combinado 23,66%; ≤9 meses 28,76%; >9 meses 19,48%.*

DATOS

Qué muestran los estudios después de terremotos

Las cifras varían mucho entre estudios, pero muestran que una parte importante de sobrevivientes puede necesitar apoyo.

Lo más importante

Los estudios tuvieron una variabilidad muy alta. Estas cifras orientan, pero no predicen lo que ocurrirá en una comunidad específica.

28,8%

Estimado cuando la evaluación ocurrió dentro de los primeros 9 meses.

Promedio internacional.



Fuente: *Dai et al. (2016). Meta-análisis de 46 estudios, 76.101 sobrevivientes de terremotos: PTSD combinado 23,66%; ≤9 meses 28,76%; >9 meses 19,48%.*

DATOS

Qué muestran los estudios después de terremotos

Las cifras varían mucho entre estudios, pero muestran que una parte importante de sobrevivientes puede necesitar apoyo.

Lo más importante

Los estudios tuvieron una variabilidad muy alta. Estas cifras orientan, pero no predicen lo que ocurrirá en una comunidad específica.

19,5%

Estimado cuando habían pasado más de 9 meses.

Sugiere disminución promedio con el tiempo.



Fuente: *Dai et al. (2016). Meta-análisis de 46 estudios, 76.101 sobrevivientes de terremotos: PTSD combinado 23,66%; ≤9 meses 28,76%; >9 meses 19,48%.*

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Reacción de estrés esperable

- Sobresaltos.
- Miedo a que vuelva a ocurrir.
- Problemas de sueño.
- Recuerdos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Reacción de estrés esperable

- Sobresaltos.
- Miedo a que vuelva a ocurrir.
- Problemas de sueño.
- Recuerdos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Reacción de estrés esperable

- Sobresaltos.
- Miedo a que vuelva a ocurrir.
- Problemas de sueño.
- Recuerdos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Reacción de estrés esperable

- Sobresaltos.
- Miedo a que vuelva a ocurrir.
- Problemas de sueño.
- Recuerdos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Reacción de estrés esperable

- Sobresaltos.
- Miedo a que vuelva a ocurrir.
- Problemas de sueño.
- Recuerdos o imágenes del evento.
- Dificultad para concentrarse.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Señales para buscar valoración

- Síntomas intensos y persistentes.
- Interferencia importante con la vida diaria.
- Evitación que limita mucho actividades.
- Crisis frecuentes o sensación de no poder funcionar.
- Desesperanza o riesgo para la integridad.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Señales para buscar valoración

- Síntomas intensos y persistentes.
- Interferencia importante con la vida diaria.
- Evitación que limita mucho actividades.
- Crisis frecuentes o sensación de no poder funcionar.
- Desesperanza o riesgo para la integridad.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Señales para buscar valoración

- Síntomas intensos y persistentes.
- Interferencia importante con la vida diaria.
- Evitación que limita mucho actividades.
- Crisis frecuentes o sensación de no poder funcionar.
- Desesperanza o riesgo para la integridad.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Señales para buscar valoración

- Síntomas intensos y persistentes.
- Interferencia importante con la vida diaria.
- Evitación que limita mucho actividades.
- Crisis frecuentes o sensación de no poder funcionar.
- Desesperanza o riesgo para la integridad.

TEORÍA

Estrés después del evento ≠ Trastorno de estrés postraumático

Tener síntomas no significa automáticamente tener un diagnóstico.



Señales para buscar valoración

- Síntomas intensos y persistentes.
- Interferencia importante con la vida diaria.
- Evitación que limita mucho actividades.
- Crisis frecuentes o sensación de no poder funcionar.
- Desesperanza o riesgo para la integridad.

TEORÍA

Cuatro grupos de síntomas que conviene observar

Una forma sencilla de organizar lo que puede pasar sin usar lenguaje técnico.

Recuerdos

Imágenes, sueños o pensamientos que aparecen sin querer.

Evitación

No querer hablar, ir a lugares o hacer cosas que recuerdan el evento.



Alerta alta

Sobresaltos, irritabilidad, tensión, revisar constantemente.

Cambios emocionales

Culpa, tristeza, desconexión, dificultad para sentir seguridad.

TEORÍA

¿Por qué siento que “todavía está temblando”?

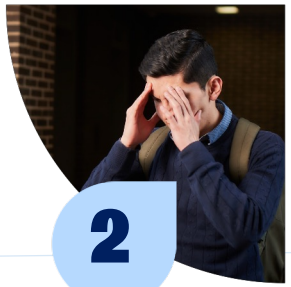
La hipervigilancia hace que el cerebro busque señales de peligro incluso en sensaciones normales.



1

Sensación

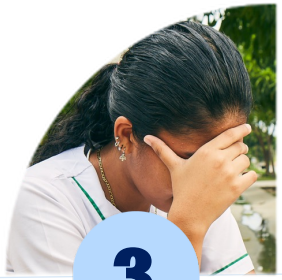
Ruido, vibración, movimiento o recuerdo.



2

Interpretación

“Puede estar pasando otra vez”.



3

Alarma

Sube la tensión, la respiración y la atención.



4

Chequeo

Busco señales, reviso, pregunto, evito.



5

Refuerzo

El cerebro aprende que debe seguir vigilando.

Grounding + información confiable + retorno gradual a rutinas seguras ayudan a romper el ciclo.

Grounding 5–4–3–2–1

Útil cuando la mente está atrapada en pensamientos o sensaciones de amenaza.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

No busca convencerte de “no sentir”; busca **actualizar al cuerpo** con información del presente.

Grounding 5–4–3–2–1

Útil cuando la mente está atrapada en pensamientos o sensaciones de amenaza.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

No busca convencerte de “no sentir”; busca **actualizar al cuerpo** con información del presente.

Grounding 5–4–3–2–1

Útil cuando la mente está atrapada en pensamientos o sensaciones de amenaza.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

No busca convencerte de “no sentir”; busca **actualizar al cuerpo** con información del presente.

Herramienta 1

PRÁCTICA

Grounding 5–4–3–2–1

Útil cuando la mente está atrapada en pensamientos o sensaciones de amenaza.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

No busca convencerte de “no sentir”; busca **actualizar al cuerpo** con información del presente.

Grounding 5–4–3–2–1

Útil cuando la mente está atrapada en pensamientos o sensaciones de amenaza.

5



Cosas que ves

4



Cosas que puedes tocar

3



Sonidos que escuchas

2



Olores que percibes

1



Sabor o sensación presente

No busca convencerte de “no sentir”; busca **actualizar al cuerpo** con información del presente.

Respirar y mover el cuerpo

Cuando la activación es alta, empezar por el cuerpo suele ser más fácil que “pensar positivo”.

Respirar

- Inhala de forma cómoda durante 4 segundos.
- Exhala más lento, aproximadamente 6 segundos.
- Haz 5 ciclos.
- Evita retener el aire si te incomoda.
- Detente si te mareas.



Respirar y mover el cuerpo

Cuando la activación es alta, empezar por el cuerpo suele ser más fácil que “pensar positivo”.

Mover

- Camina 5–10 minutos si es seguro.
- Sacude suavemente manos y brazos.
- Estira cuello, hombros y espalda.
- Apoya bien los pies y siente el piso.
- Vuelve a una tarea simple y concreta.



TIPS

Dos aceleradores de ansiedad que podemos regular

No eliminan la ansiedad por sí solos, pero pueden mantener el cuerpo más activado.



Exceso de información

- Revisar noticias todo el día.
- Compartir rumores o videos repetidamente.
- Buscar confirmación constante.
- Revivir el evento sin descanso.
- Solución: horarios definidos y fuentes confiables.

TIPS

Dos aceleradores de ansiedad que podemos regular

No eliminan la ansiedad por sí solos, pero pueden mantener el cuerpo más activado.



Estimulantes y agotamiento

- Mucho café o bebidas energizantes.
- Poco sueño.
- Saltarse comidas.
- Pasar el día sin movimiento.
- Solución: reducir carga fisiológica y recuperar rutinas básicas.

Protocolo breve ante un episodio de ansiedad aguda

Una ruta sencilla para no tener que improvisar cuando el cuerpo está muy activado.



Reconoce

"Estoy sintiendo ansiedad; mi cuerpo está activado"



Ubícate

Busca un lugar que percibas seguro.



Ancla

5–4–3–2–1 o apoyo de los pies en el suelo.

Una crisis de ansiedad se siente muy intensa, pero la intensidad **no siempre significa peligro físico.**
Ante dudas médicas, busca atención.

Protocolo breve ante un episodio de ansiedad aguda

Una ruta sencilla para no tener que improvisar cuando el cuerpo está muy activado.



Respira

Exhalación más lenta que la inhalación.



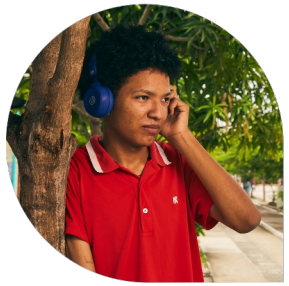
Conecta

Si no baja o se repite mucho, busca apoyo.

Una crisis de ansiedad se siente muy intensa, pero la intensidad **no siempre significa peligro físico.**
Ante dudas médicas, busca atención.

Volver al presente en 3 minutos

Vamos a ensayar la herramienta cuando estamos tranquilos para que sea más fácil recordarla cuando la necesitemos.



1 minuto

Notar pies, silla, respiración y sonidos del lugar.



1 minuto

Hacer 5 ciclos de respiración cómoda con exhalación más lenta.



1 minuto

Identificar 3 cosas que están bajo mi control en este momento.

Pregunta final: “¿qué cambió en mi cuerpo del inicio al final, aunque sea un 5%?”

Cuándo pedir ayuda

La atención oportuna puede evitar que el malestar se vuelva más limitante.



Los síntomas persisten, aumentan o impiden funcionar.

El miedo lleva a evitar de forma importante actividades necesarias o lugares seguros.





El sueño está severamente alterado durante varios días o semanas.

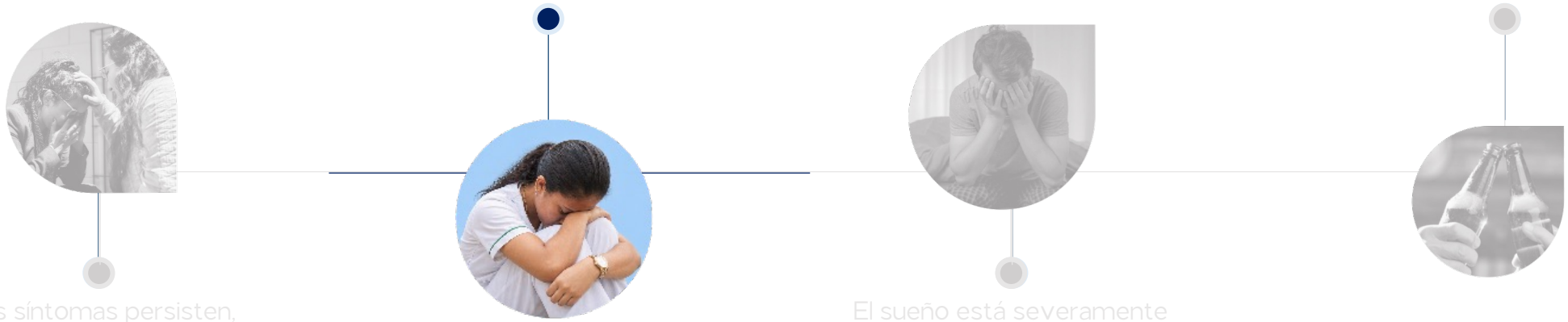
Hay uso creciente de alcohol o sustancias para calmarse.



Aparecen pensamientos de hacerse daño, de morir o existe riesgo inmediato:
activar ayuda en "Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588

Cuándo pedir ayuda

La atención oportuna puede evitar que el malestar se vuelva más limitante.



Los síntomas persisten, aumentan o impiden funcionar.

El miedo lleva a evitar de forma importante actividades necesarias o lugares seguros.

El sueño está severamente alterado durante varios días o semanas.

Hay uso creciente de alcohol o sustancias para calmarse.

Aparecen pensamientos de hacerse daño, de morir o existe riesgo inmediato:
activar ayuda en "Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588

Cuándo pedir ayuda

La atención oportuna puede evitar que el malestar se vuelva más limitante.



Los síntomas persisten, aumentan o impiden funcionar.

El miedo lleva a evitar de forma importante actividades necesarias o lugares seguros.





El sueño está severamente alterado durante varios días o semanas.

Hay uso creciente de alcohol o sustancias para calmarse.



Aparecen pensamientos de hacerse daño, de morir o existe riesgo inmediato:
activar ayuda en "Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588

Cuándo pedir ayuda

La atención oportuna puede evitar que el malestar se vuelva más limitante.



Los síntomas persisten, aumentan o impiden funcionar.

El miedo lleva a evitar de forma importante actividades necesarias o lugares seguros.



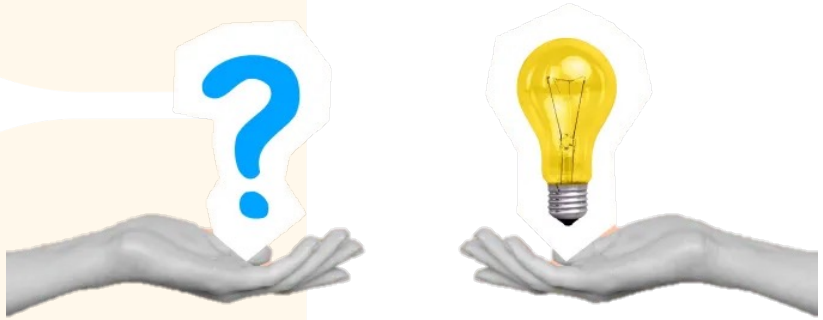


El sueño está severamente alterado durante varios días o semanas.

Hay uso creciente de alcohol o sustancias para calmarse.



Aparecen pensamientos de hacerse daño, de morir o existe riesgo inmediato: **activar ayuda en "Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588**

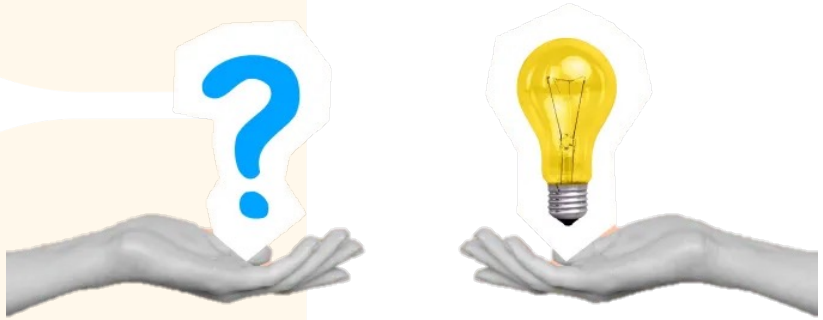


Preguntas guía para abrir la conversación

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

PREGUNTAS Y CONVERSACIÓN

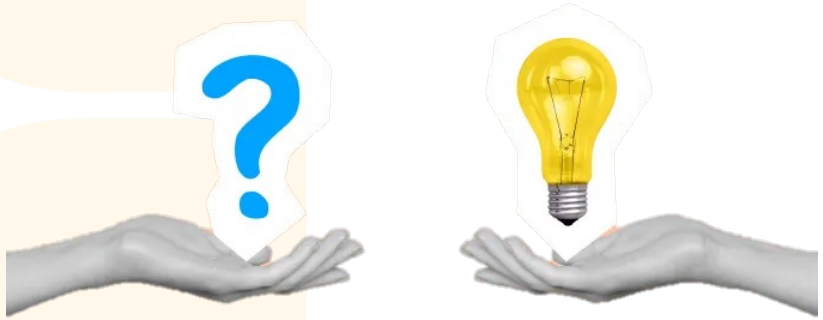
- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?



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 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?

✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves después del taller?

- El sistema de alarma puede seguir activo después de un evento fuerte.
- Tener síntomas de estrés no equivale automáticamente a PTSD.



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



✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves después del taller?

- Grounding, respiración, movimiento y rutinas ayudan a recuperar señales de seguridad.
- Cuando el malestar persiste o interfiere con la vida, buscar ayuda es el siguiente paso.



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. Dai et al. (2016). Meta-análisis de 46 estudios, 76.101 sobrevivientes de terremotos: PTSD combinado 23,66%; ≤9 meses 28,76%; >9 meses 19,48%.

3. 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.

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