



CATALINA MALAVER

PSICÓLOGA

acompañamiento que transforma

CUADERNO PERSONAL POSTCRISIS

SISTEL CONTIGO

Herramientas para comprender lo que estoy viviendo, regularme y
recuperar poco a poco mi estabilidad.

Después del terremoto, cuidarnos también es parte de reconstruir.

UNA INICIATIVA DE



DESARROLLO PROFESIONAL

Catalina Malaver · Psicóloga
Líder de SISTEL CONTIGO



PARA EMPEZAR

Antes de empezar

Este cuaderno es una herramienta de acompañamiento y autocuidado.

No reemplaza una consulta psicológica, psiquiátrica o médica. No busca diagnosticar lo que estás sintiendo.

Su propósito es ayudarte a observar lo que está pasando, identificar algunos patrones y poner en práctica herramientas que puedan ser útiles en tu vida cotidiana.

Después de una situación de crisis, no todas las personas reaccionan de la misma manera. Puedes experimentar:

- miedo
- preocupación
- tristeza
- irritabilidad
- cansancio
- dificultad para dormir
- dificultad para concentrarte
- sensación de estar en alerta
- pensamientos recurrentes
- necesidad de estar acompañado
- cambios en algunas rutinas

También puedes sentirte relativamente tranquilo. **No existe una única forma correcta de reaccionar.** Lo importante es observar:

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué estoy pensando?

¿Qué estoy haciendo?

¿Qué necesito en este momento?

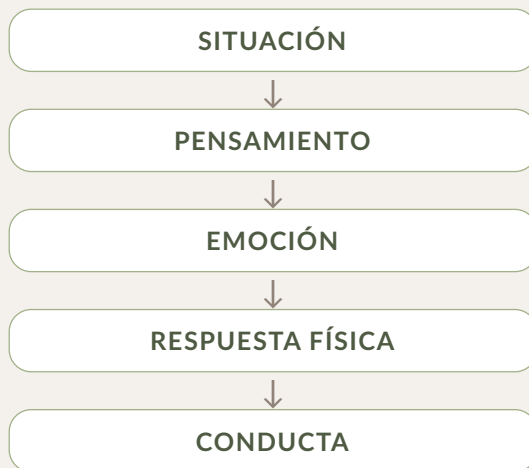




01

Entender lo que me pasa

Desde el enfoque cognitivo-conductual podemos entender nuestra experiencia a través de la relación entre:



Estos elementos se relacionan entre sí. Lo que pensamos sobre una situación puede influir en cómo nos sentimos. Cómo nos sentimos puede cambiar la forma en que nuestro cuerpo reacciona. Y todo esto puede influir en lo que decidimos hacer.

Un ejemplo

SITUACIÓN	Escucho un ruido fuerte mientras estoy trabajando.
PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	<i>"Está temblando otra vez."</i>
EMOCIÓN	Miedo.
RESPUESTA FÍSICA	Mi corazón se acelera. Siento tensión.
CONDUCTA	Me levanto rápidamente y busco una salida.

Esto no significa que la reacción sea incorrecta. Significa que podemos aprender a observar qué ocurrió antes de actuar automáticamente.





02

Mi registro personal

Utiliza esta herramienta cuando notes que una situación te genera una reacción emocional importante.

Situación

¿Qué ocurrió? Describe solamente los hechos. Evita interpretar todavía.

Ejemplo: Escuché un ruido fuerte en el edificio.

Pensamiento

¿Qué pensé en ese momento? Escribe la primera idea que apareció.

Ejemplo: "Está ocurriendo otro terremoto."



Emoción

¿Qué sentí? Marca las emociones que aparecieron.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Miedo | ☐ Preocupación |
| ☐ Tristeza | ☐ Rabia |
| ☐ Culpa | ☐ Frustración |
| ☐ Impotencia | ☐ Vulnerabilidad |
| ☐ Confusión | ☐ Otra: _____ |

Intensidad



0 = muy baja

10 = muy intensa

Respuesta física

¿Qué noté en mi cuerpo?

- | | |
|--|--|
| ☐ Respiración acelerada | ☐ Palpitaciones |
| ☐ Tensión muscular | ☐ Sudoración |
| ☐ Molestia en el estómago | ☐ Mareo |
| ☐ Dolor de cabeza | ☐ Sensación de sobresalto |
| ☐ Temblor | ☐ Otra: _____ |

Conducta

¿Qué hice?





03

Revisando mis pensamientos

Un pensamiento automático puede aparecer rápidamente y sentirse completamente verdadero. Eso no significa que debamos ignorarlo. Tampoco significa que necesariamente represente toda la realidad. **Podemos aprender a observarlo.**

Cinco preguntas para revisar un pensamiento

1. ¿Qué estoy pensando exactamente?

2. ¿Qué evidencia tengo de que esto está ocurriendo?

3. ¿Hay información que indique otra posibilidad?

4. ¿Qué parte de esta situación puedo controlar?

5. ¿Qué le diría a alguien que quiero si estuviera pensando esto?





Construyendo un pensamiento más equilibrado

No buscamos sustituir un pensamiento difícil por uno artificialmente positivo.
Buscamos construir una interpretación:

- más completa;
- más realista;
- más útil;
- basada en la información disponible.

Pensamiento inicial

“Si escucho un ruido fuerte significa que está temblando.”

Pensamiento alternativo

“Un ruido fuerte puede tener diferentes causas. Puedo observar qué está ocurriendo y verificar antes de concluir que se trata de un nuevo sismo.”

Mi pensamiento inicial

Una forma más equilibrada de verlo





05

Mi semáforo de activación

El cuerpo y la mente nos dan señales. Aprender a reconocerlas puede ayudarnos a intervenir antes de sentirnos completamente sobrepasados.

Verde

Estoy relativamente tranquilo

PUEDO

- concentrarme
- conversar
- continuar mis actividades
- descansar
- tomar decisiones
- mantener mis rutinas

LO QUE PUEDO HACER

- mantener hábitos que me ayudan
- dormir
- moverme
- comer adecuadamente
- relacionarme
- realizar actividades significativas

Amarillo

Estoy entrando en alerta

PUEDO NOTAR

- preocupación creciente
- tensión corporal
- dificultad para concentrarme
- irritabilidad
- necesidad de revisar información constantemente
- pensamientos repetitivos
- dificultad para descansar

LO QUE PUEDO HACER

- detenerme un momento
- identificar qué estoy pensando
- verificar la información
- regular mi respiración
- disminuir temporalmente la exposición a noticias
- hablar con alguien
- realizar una actividad concreta

Rojo

Me siento sobrepasado

PUEDO EXPERIMENTAR

- miedo muy intenso
- sensación de perder el control
- dificultad importante para funcionar
- incapacidad para concentrarme
- sensación de no poder continuar con mis actividades
- angustia persistente

LO QUE PUEDO HACER

- priorizar mi seguridad
- detener actividades que no sean necesarias
- buscar compañía
- utilizar una estrategia de regulación
- pedir ayuda
- contactar a un profesional si lo necesito



Mi semáforo

● Cuando estoy en VERDE, noto:

● Cuando estoy en AMARILLO, noto:

● Cuando estoy en ROJO, noto:





06

Mi caja de herramientas

No todas las herramientas funcionan igual para todas las personas. El objetivo es descubrir cuáles me sirven.



HERRAMIENTA 1

Respirar más lento

Cuando estamos activados, nuestra respiración puede acelerarse. Podemos intentar disminuir progresivamente ese ritmo.

Práctica

- 1 Adopta una posición cómoda.
- 2 Respira de forma natural.
- 3 Intenta hacer la exhalación un poco más lenta que la inhalación.
- 4 Repite durante algunos ciclos.
- 5 Observa cómo responde tu cuerpo.

No necesitas respirar perfectamente. El objetivo es simplemente **reducir gradualmente la activación.**





HERRAMIENTA 2

Volver al presente

Cuando nuestra mente anticipa escenarios futuros, puede ayudarnos volver a observar el entorno actual. Pregúntate:

¿Qué puedo ver?

¿Qué puedo escuchar?

¿Qué puedo sentir físicamente en este momento?

¿Dónde estoy?

¿Qué está ocurriendo realmente ahora?





HERRAMIENTA 3

Nombrar lo que me pasa

Ponerle palabras a nuestra experiencia puede ayudarnos a entenderla. Completa:

En este momento estoy sintiendo...

Creo que este sentimiento apareció porque...

El pensamiento que está pasando por mi mente es...

Lo que necesito ahora podría ser...





07

Diferenciar lo que puedo controlar

Después de una crisis podemos intentar controlar muchas cosas que no dependen de nosotros. Separar lo controlable de lo no controlable puede ayudarnos a dirigir mejor nuestra energía.

Puedo controlar

- cómo busco información
- cómo organizo algunas rutinas
- a quién pido ayuda
- cómo cuido mi descanso
- cómo hablo con mi familia
- qué medidas razonables de seguridad adopto
- cuándo consulto a un profesional

No puedo controlar

- cuándo ocurrirá un movimiento sísmico
- todo lo que pueda suceder en el futuro
- cómo reaccionan otras personas
- todas las consecuencias de lo ocurrido

Otras cosas que puedo controlar

Otras cosas que no puedo controlar





08

Mis rutinas de estabilidad

Las rutinas pueden ofrecer estructura cuando sentimos que muchas cosas cambiaron. No se trata de obligarnos a “volver a la normalidad”. Se trata de recuperar progresivamente algunos puntos de estabilidad.

Sueño

Algo que puedo hacer esta semana para cuidar mi descanso:

Alimentación

Algo que puedo cuidar:

Movimiento

Una actividad física posible para mí:

Conexión

Una persona con quien quiero mantener contacto:



Descanso

Una actividad que me ayuda a bajar el ritmo:

Actividades significativas

Algo que me gustaría retomar:





09

Mi plan personal postcrisis

Este plan reúne las señales y recursos que puedo utilizar cuando empiece a sentirme más activado.

Las situaciones que más me activan son

1

2

3

Mis principales señales de alerta son

En mis pensamientos

En mis emociones

En mi cuerpo

En mi comportamiento





10

Lo que me ayuda

● Cuando estoy en AMARILLO puedo

- ☐ detenerme unos minutos
- ☐ respirar más lentamente
- ☐ revisar lo que estoy pensando
- ☐ verificar información
- ☐ disminuir exposición a noticias
- ☐ hablar con alguien
- ☐ caminar
- ☐ hacer una actividad concreta
- ☐ otra:

● Cuando estoy en ROJO puedo

- ☐ buscar compañía
- ☐ pedir ayuda
- ☐ hablar con alguien de confianza
- ☐ contactar a un profesional
- ☐ acudir a una ruta de atención
- ☐ otra:

Otras cosas que me ayudan





11

Mi red de apoyo

No tenemos que atravesar situaciones difíciles completamente solos.

Personas que puedo contactar

Persona 1

Nombre

Teléfono

Persona 2

Nombre

Teléfono

Persona 3

Nombre

Teléfono



12



¿Cuándo podría ser importante pedir ayuda?

Considera buscar acompañamiento profesional si notas que el malestar:

- es muy intenso;
- aumenta con el tiempo;
- interfiere significativamente con tu trabajo;
- afecta considerablemente tu vida familiar;
- te impide realizar actividades cotidianas;
- altera persistentemente tu sueño;
- te lleva a aislarte;
- te lleva a utilizar alcohol u otras sustancias para afrontarlo;
- genera ataques de pánico recurrentes;
- hace que sientas que no puedes manejar la situación.

También es importante pedir ayuda si tienes pensamientos relacionados con hacerte daño, no querer vivir o hacer daño a otra persona. Si tú o alguien cercano se encuentra en riesgo inmediato, busca ayuda a través de los servicios de emergencia y las rutas de salud disponibles en tu ciudad.

Rutas de atención que tengo a mano

Servicio o profesional · Teléfono





13

Mi compromiso de cuidado

Después de trabajar este cuaderno, quiero comprometerme conmigo a:

Algo que quiero empezar a hacer

Algo que quiero hacer con menos frecuencia

Una rutina que quiero recuperar

Una persona con quien quiero hablar

Una herramienta de este cuaderno que quiero practicar





14

Bitácora de 7 días

Esta bitácora no pretende medir tu salud mental. Su propósito es ayudarte a observar patrones y reconocer qué cosas te están ayudando.

Día 1

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí



Día 2

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí

Día 3

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí



Día 4

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí

Día 5

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí



Día 6

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera intentar mañana:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí

Día 7

Mi nivel general de activación hoy

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = muy baja

10 = muy alta

La emoción que más apareció fue:

Un pensamiento que apareció varias veces:

Algo que hice y me ayudó:

Algo que quisiera continuar haciendo:

¿Necesito pedir ayuda? ☐ No por ahora ☐ Tal vez ☐ Sí





15

Después de 7 días

Tómate unos minutos para observar la semana completa.

¿Qué situaciones me activaron con mayor frecuencia?

¿Qué pensamientos se repitieron?

¿Qué herramientas me ayudaron más?

¿Qué hábitos me ayudaron a sentir mayor estabilidad?

¿Hay algo que sigue interfiriendo significativamente con mi vida?

¿Considero que sería útil hablar con un profesional?

- ☐ No por ahora
- ☐ Quiero observarme unos días más
- ☐ Sí, considero conveniente buscar orientación





16

Para recordar

- No necesito controlar todo lo que siento.
- Puedo aprender a reconocerlo.
- Puedo observar mis pensamientos sin asumir automáticamente que todos representan la realidad.
- Puedo identificar lo que está bajo mi control.
- Puedo recuperar progresivamente mis rutinas.
- Puedo apoyarme en otras personas.
- Puedo pedir ayuda.





PARA RECORTAR Y LLEVAR CONMIGO

Mi tarjeta personal

Cuando empiece a sentirme sobrepasado voy a recordar:

SISTEL CONTIGO · Catalina Malaver, Psicóloga

Lo que generalmente me activa

Una señal que me indica que necesito detenerme

La herramienta que mejor me funciona

La persona a quien puedo llamar

Una frase que quiero recordar





SISTEL CONTIGO

Después del terremoto, cuidarnos también es parte de reconstruir.

Este material hace parte de **SISTEL CONTIGO**, una iniciativa de acompañamiento psicológico postcrisis. Su contenido es psicoeducativo y utiliza herramientas basadas en principios del enfoque cognitivo-conductual.

No constituye psicoterapia, diagnóstico ni consulta psicológica o psiquiátrica.

Si experimentas malestar intenso, persistente o que interfiere significativamente con tu vida cotidiana, considera solicitar valoración de un profesional de salud mental.

Si tú o alguien cercano se encuentra en riesgo inmediato, busca ayuda a través de los servicios de emergencia y las rutas de salud disponibles en tu ciudad.

acompañamiento que transforma

DESARROLLO PROFESIONAL

Psicóloga • Líder de SISTEL CONTIGO
catalinamalaver.com

UNA INICIATIVA DE



Estamos contigo.