



CATALINA MALAVER

PSICÓLOGA

acompañamiento que transforma

GUÍA PARA EL TRABAJO

SISTEL CONTIGO

Herramientas para recuperar progresivamente concentración,
estabilidad y funcionamiento después de una situación de crisis.

Después del terremoto, cuidarnos también es parte de reconstruir.

UNA INICIATIVA DE



DESARROLLO PROFESIONAL

Catalina Malaver · Psicóloga
Líder de SISTEL CONTIGO



PARTE 1

Volver al trabajo

Después de una situación de crisis, trabajar puede sentirse diferente. Puedes notar más cansancio, dificultad para concentrarte, irritabilidad, preocupación, sobresalto o menor capacidad para sostener el mismo ritmo de antes. Esto no significa necesariamente que exista un problema psicológico.

Esta guía ofrece herramientas prácticas, basadas en principios del enfoque cognitivo-conductual, para ayudarte a comprender lo que estás experimentando y recuperar progresivamente estabilidad en tu vida laboral.

1 Volver al trabajo no significa que todo volvió a ser igual

Después de una situación altamente estresante, muchas personas regresan rápidamente a sus actividades laborales. Pero regresar físicamente al trabajo no significa necesariamente haber recuperado inmediatamente:

- concentración
- energía
- confianza
- sueño
- tranquilidad
- capacidad de tomar decisiones
- ritmo habitual

Es posible estar trabajando y, al mismo tiempo, seguir procesando lo vivido.

El objetivo no debe ser

“Tengo que funcionar exactamente igual que antes.”

Puede ser más útil pensar

“¿Qué necesito para recuperar progresivamente mi funcionamiento?”

2 ¿Qué puedo notar en el trabajo?

Algunas personas pueden experimentar temporalmente:



En la concentración

- dificultad para mantener la atención
- olvidar tareas
- leer varias veces la misma información
- perder el hilo de una conversación
- cometer pequeños errores
- dificultad para priorizar

En los pensamientos

- anticipar que algo malo puede ocurrir
- estar pendiente de movimientos, sonidos o alertas
- pensar frecuentemente en lo ocurrido
- preocupación por la familia mientras se está trabajando
- dificultad para desconectarse de noticias

En las emociones

- miedo
- irritabilidad
- frustración
- tristeza
- sensación de vulnerabilidad
- preocupación
- impotencia

En el cuerpo

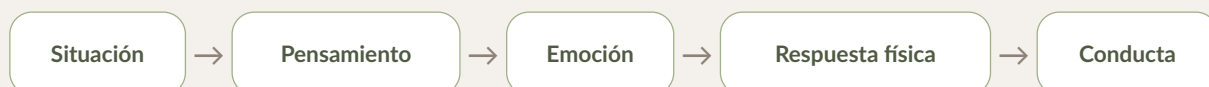
- cansancio
- tensión muscular
- sensación de alerta
- cambios en la respiración
- dolor de cabeza
- dificultad para descansar

En el comportamiento

- evitar determinados espacios
- revisar el teléfono repetidamente
- levantarse frecuentemente
- aislarse
- trabajar de más para mantenerse ocupado
- postergar tareas difíciles

3 Entender mi reacción

Podemos observar lo que nos ocurre utilizando esta secuencia:



Ejemplo en el trabajo

SITUACIÓN	Escucho una vibración fuerte mientras estoy en una reunión.
PENSAMIENTO	<i>“Está temblando otra vez.”</i>
EMOCIÓN	Miedo.
RESPUESTA FÍSICA	Mi corazón se acelera.
CONDUCTA	Dejo de escuchar la reunión, miro a mi alrededor y reviso inmediatamente el teléfono.

El objetivo no es juzgar la reacción. **Es aprender a identificarla para poder responder de manera más consciente.**





PARTE 2

Recuperar el foco

4 Una pausa de 60 segundos

Cuando notes que tu nivel de activación aumenta:

- 1 **Detente** — No necesitas resolver todo inmediatamente.
- 2 **Observa** — ¿Qué está ocurriendo objetivamente?
- 3 **Identifica** — ¿Qué estoy pensando?
- 4 **Verifica** — ¿Qué información real tengo en este momento?
- 5 **Decide** — ¿Cuál es la siguiente acción concreta que necesito realizar?

5 Separar hechos de interpretaciones

Después de una crisis, nuestra mente puede intentar protegernos anticipando peligros. Eso puede hacer que interpretemos señales ambiguas como amenazas. Utiliza esta herramienta:

Hecho — ¿Qué ocurrió realmente?

Interpretación — ¿Qué pensé que significaba?

Evidencia — ¿Qué información tengo?

Alternativa — ¿Qué otra explicación podría existir?

Acción — ¿Qué necesito hacer ahora?



6 Cuando me cuesta concentrarme

La concentración puede verse afectada temporalmente por falta de sueño, preocupación, activación emocional, pensamientos recurrentes, interrupciones constantes, exceso de noticias o cansancio.

En lugar de exigirle a tu mente que funcione igual que siempre, puede ser útil **reducir temporalmente la complejidad de algunas tareas.**

7 Trabajar por bloques

Cuando la concentración está disminuida, intenta:

- 1 Elegir una sola tarea.
- 2 Definir un objetivo pequeño y concreto.
- 3 Trabajar durante un periodo limitado.
- 4 Hacer una pausa breve.
- 5 Volver a revisar prioridades.

En lugar de

“Tengo que terminar todo el informe.”

Puedes plantearte

“Durante los próximos 25 minutos voy a revisar únicamente la primera sección.”



8 Mis tres prioridades

Cuando todo parece urgente, aumenta la sensación de sobrecarga. Al comenzar el día, escribe:

1 Prioridad 1

2 Prioridad 2

3 Prioridad 3

Lo demás puede esperar si es necesario.

9 Una herramienta para recuperar foco

Cuando notes que tu mente se aleja constantemente, pregúntate:

¿Qué estaba haciendo?

¿Qué pensamiento me distrajo?

¿Hay algo que necesito resolver ahora?

☐ Sí ☐ No

Si no necesito resolverlo ahora, ¿cuál es mi siguiente acción concreta?

10 Descargar la memoria

Cuando hay preocupación, intentar recordar todo puede aumentar la carga mental. Utiliza una lista externa.



**Cosas que debo
hacer hoy**

☐
☐
☐

**Cosas que pueden
esperar**

☐
☐
☐

**Cosas que debo
consultar con
alguien**

☐
☐

No necesitas mantenerlo todo dentro de tu cabeza.





PARTE 3

Regularme durante la jornada

11 Mi semáforo en el trabajo

Verde

Estoy funcionando relativamente bien

PUEDO

- concentrarme
- participar
- tomar decisiones
- completar tareas
- relacionarme normalmente

QUÉ HAGO

Mantengo mis rutinas y hábitos de cuidado.

Amarillo

Estoy aumentando mi nivel de activación

PUEDO NOTAR

- más errores
- preocupación
- tensión
- irritabilidad
- dificultad para concentrarme
- necesidad de revisar información constantemente

QUÉ PUEDO HACER

- detenerme unos minutos
- respirar
- verificar qué estoy pensando
- reducir temporalmente estímulos
- reorganizar prioridades
- hacer una pausa
- pedir apoyo si lo necesito

Rojo

Me siento sobrepasado

PUEDO EXPERIMENTAR

- miedo intenso
- dificultad importante para pensar
- incapacidad para continuar una tarea
- sensación de pérdida de control
- angustia significativa

QUÉ PUEDO HACER

- detener la actividad
- priorizar mi seguridad
- buscar un espacio tranquilo
- pedir compañía
- hablar con mi líder o una persona de confianza
- solicitar ayuda profesional si es necesario



12 Pausas que sí ayudan

Una pausa no necesariamente significa dejar de trabajar durante mucho tiempo. Puede ser:

- levantarse
- caminar unos minutos
- beber agua
- respirar lentamente
- mirar hacia un espacio diferente
- estirar el cuerpo
- disminuir temporalmente estímulos
- salir unos minutos del escritorio

El propósito es reducir activación, no escapar permanentemente de la actividad.

13 Cuidar mi consumo de información

Durante una crisis podemos sentir que debemos estar informados permanentemente. Pero revisar continuamente noticias, aplicaciones sísmicas, redes sociales, cadenas de WhatsApp o videos puede dificultar la concentración y mantener el estado de alerta.

Mi acuerdo personal

Voy a consultar información:

En estos momentos:

Voy a evitar:

14 Cuando me preocupa mi familia mientras trabajo

Es comprensible que parte de nuestra atención permanezca en las personas que queremos. Puede ayudar establecer acuerdos concretos: horarios para comunicarse, una persona responsable de informar si ocurre algo, un plan familiar de emergencia, contactos definidos y un punto de encuentro. **La planificación puede reducir la necesidad de verificar constantemente.**



15 Mi plan familiar durante la jornada

Si necesito saber cómo está mi familia, voy a:

La persona que puede contactarme si ocurre algo es:

El canal que utilizaremos será:

No necesito revisar constantemente porque:

16 Cuando un espacio del trabajo me genera miedo

Primero debe diferenciarse entre:

Seguridad física

y

Respuesta emocional

Si existe una duda razonable sobre la seguridad del inmueble, debe utilizarse la información y los protocolos técnicos de la organización. **La seguridad física siempre tiene prioridad.**

Una herramienta psicológica nunca debe utilizarse para convencer a una persona de permanecer en un lugar cuya seguridad no haya sido adecuadamente determinada.

17 Si el lugar es seguro pero sigo sintiendo miedo

Puedo:

- reconocer la emoción
- identificar qué pensamiento aparece
- verificar la información disponible
- observar mi nivel de activación
- utilizar una herramienta de regulación
- recuperar progresivamente actividades
- solicitar apoyo profesional si el miedo persiste o aumenta



No necesito ridiculizar mi miedo. **Tampoco necesito dejar que el miedo decida automáticamente todas mis acciones.**





PARTE 4

Mi líder y mis compañeros

18 Hablar con mi líder

No siempre tenemos que explicar todos los detalles de lo que estamos viviendo. Podemos comunicar necesidades concretas. Por ejemplo:

“He estado teniendo algunas dificultades para concentrarme. Me ayudaría priorizar las tareas más importantes esta semana.”

“Todavía estoy manejando algunos temas familiares relacionados con lo ocurrido.”

“Necesito unos minutos para regularme y después puedo continuar.”

“¿Podemos revisar cuáles son las prioridades del día?”

19 Pedir apoyo no es pedir trato especial

En algunos momentos puede ser útil solicitar:

- claridad en prioridades
- redistribución temporal de tareas
- pausas
- flexibilidad
- espacio para atender una situación familiar
- orientación sobre rutas de bienestar

Cada organización tendrá sus propios mecanismos y posibilidades. La recomendación es comunicar **necesidades concretas y temporales**.



20 ¿Qué necesito de mi líder?

Lo que me está costando actualmente:

Lo que creo que me ayudaría:

Por cuánto tiempo podría necesitarlo:

Cómo puedo comunicarlo:

21 Cuando un compañero no está bien

No necesitas ser psicólogo para acompañar a alguien. Puedes:

- acercarte
- preguntar cómo está
- escuchar
- evitar juzgar
- ofrecer ayuda práctica
- preguntar qué necesita
- recomendar apoyo profesional si es conveniente



22 Frases que pueden ayudar

“¿Cómo estás?”

“¿Quieres hablar o prefieres que simplemente esté aquí?”

“¿Hay algo concreto en lo que pueda ayudarte?”

“He notado que has estado más preocupado. ¿Cómo te estás sintiendo?”

“Si necesitas apoyo profesional, podemos mirar qué opciones existen.”

23 Frases que conviene evitar

“Ya deberías estar bien.”

“No pienses en eso.”

“Tienes que concentrarte.”

“Todos pasamos por lo mismo.”

“Hay gente que perdió mucho más.”

“No exageres.”

“Tienes que ser profesional.”

Acompañar no significa minimizar.

24 No convertirnos en terapeutas de nuestros compañeros

Un compañero puede

- escuchar
- acompañar
- orientar
- ayudar a buscar recursos

Pero no debería

- diagnosticar
- interpretar síntomas
- indicar tratamientos
- asumir responsabilidad clínica
- prometer confidencialidad absoluta
- manejar solo una situación de riesgo

25 Poner límites también es cuidarse

Después de una crisis podemos sentir que debemos estar disponibles para todo el mundo. Pero acompañar a otros también puede ser demandante. Puedo decir:

“Quiero escucharte, pero en este momento no tengo la capacidad de hacerlo bien. ¿Podemos hablar un poco más tarde?”

“Esto que me estás contando parece importante. Creo que sería bueno que también pudieras hablar con un profesional.”





PARTE 5

Descansar y cerrar el día

26 El sueño y el trabajo

Dormir mal puede afectar atención, memoria, estado de ánimo, velocidad de respuesta y tolerancia a la frustración. Si estás durmiendo menos o peor:

- reconoce que tu funcionamiento puede verse temporalmente afectado
- evita compensar permanentemente con más horas de trabajo
- prioriza tareas importantes
- reduce decisiones innecesarias
- cuida tus rutinas de sueño

Si la dificultad persiste o es intensa, considera consultar a un profesional.

27 No compensar trabajando más

Algunas personas responden a situaciones difíciles trabajando excesivamente. Mantenerse ocupado puede ofrecer alivio temporal. Pero trabajar sin descanso también puede:

- aumentar el cansancio
- dificultar el procesamiento emocional
- interferir con el sueño
- incrementar errores
- reducir espacios familiares

La recuperación también necesita descanso.



28 Mi rutina laboral de estabilidad

Al comenzar el día voy a:

Cuando me sienta activado voy a:

Cuando me cueste concentrarme voy a:

Durante mis pausas voy a:

Al terminar el día voy a:

29 Cerrar la jornada

Cuando trabajamos desde casa o seguimos conectados permanentemente, puede ser difícil terminar psicológicamente el día. Crea un pequeño ritual de cierre. Por ejemplo:

- 1 Revisa lo que completaste.
- 2 Escribe las prioridades del día siguiente.
- 3 Cierra las aplicaciones de trabajo.
- 4 Organiza tu espacio.
- 5 Realiza una actividad que marque el cambio hacia tu vida personal.



30 Lo que hice hoy es suficiente

Al terminar el día, pregúntate:

¿Qué logré hoy?

¿Qué fue difícil?

¿Qué hice para cuidarme?

¿Qué puede esperar hasta mañana?





PARTE 6

Apoyo y cierre

31 Cuándo puede ser conveniente pedir ayuda

Considera hablar con un profesional si el malestar:

- es intenso
- aumenta con el tiempo
- interfiere significativamente con tu capacidad para trabajar
- afecta de manera importante tu vida familiar
- altera persistentemente tu sueño
- genera aislamiento significativo
- provoca ataques de pánico recurrentes
- te lleva a consumir alcohol u otras sustancias como estrategia principal de afrontamiento
- hace que sientas que no puedes manejar la situación

También es importante pedir ayuda si aparecen pensamientos relacionados con hacerte daño, no querer vivir o hacer daño a otra persona.

32 Mi red de apoyo

Persona de confianza en mi vida personal

Nombre

Contacto

Persona de confianza en el trabajo

Nombre

Contacto

Área o recurso de bienestar de mi organización

Profesional o servicio de salud



33 Mi plan de 5 pasos cuando el día se pone difícil

PASO 1

Reconozco lo que me está pasando.

PASO 2

Identifico qué estoy pensando.

PASO 3

Regulo mi nivel de activación.

PASO 4

Defino una sola siguiente acción.

PASO 5

Pido apoyo si lo necesito.

34 Mi tarjeta de trabajo

Para tener a mano

SISTEL CONTIGO · Guía para el trabajo

Cuando me cueste concentrarme voy a:

Cuando me sienta en alerta voy a:

Cuando necesite ayuda voy a hablar con:

Una frase que quiero recordar:

35

Cinco ideas para recordar

1

Volver a trabajar no significa tener que sentirme exactamente igual que antes.

2

Puedo recuperar mi funcionamiento progresivamente.

3

Una dificultad temporal de concentración no define mi capacidad profesional.

4

Pedir claridad, apoyo o una pausa puede ser parte de cuidarme.

5

Si el malestar empieza a interferir significativamente con mi vida, pedir ayuda profesional es una opción válida.

36

Para las organizaciones

Este material está diseñado para colaboradores. Su propósito no es incrementar productividad después de una crisis. Busca contribuir a que las personas recuperen progresivamente bienestar y funcionamiento. Las organizaciones pueden favorecer este proceso cuando:

- comunican claramente
- reconocen que las personas pueden estar viviendo realidades diferentes
- evitan minimizar el impacto
- ofrecen rutas de apoyo
- capacitan a sus líderes
- permiten conversaciones responsables sobre bienestar
- ofrecen flexibilidad razonable cuando las circunstancias lo requieren



37 Mensaje final

No tienes que demostrar que lo ocurrido no te afectó. Tampoco necesitas detener completamente tu vida para reconocer que algunas cosas cambiaron.

- Puedes seguir trabajando y, al mismo tiempo, cuidarte.
- Puedes avanzar y tener días difíciles.
- Puedes necesitar apoyo y continuar siendo competente.
- La recuperación no siempre ocurre de manera lineal.

Podemos recuperar progresivamente estabilidad, capacidad y confianza.





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 e incorpora 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 o laboral, considera solicitar orientación de un profesional de salud mental.

Ante una situación de riesgo inmediato, utiliza los servicios de emergencia y las rutas de atención disponibles en tu ciudad.

acompañamiento que transforma

DESARROLLO PROFESIONAL

Psicóloga • Líder de SISTEL CONTIGO
catalinamalaver.com

UNA INICIATIVA DE



Estamos contigo.