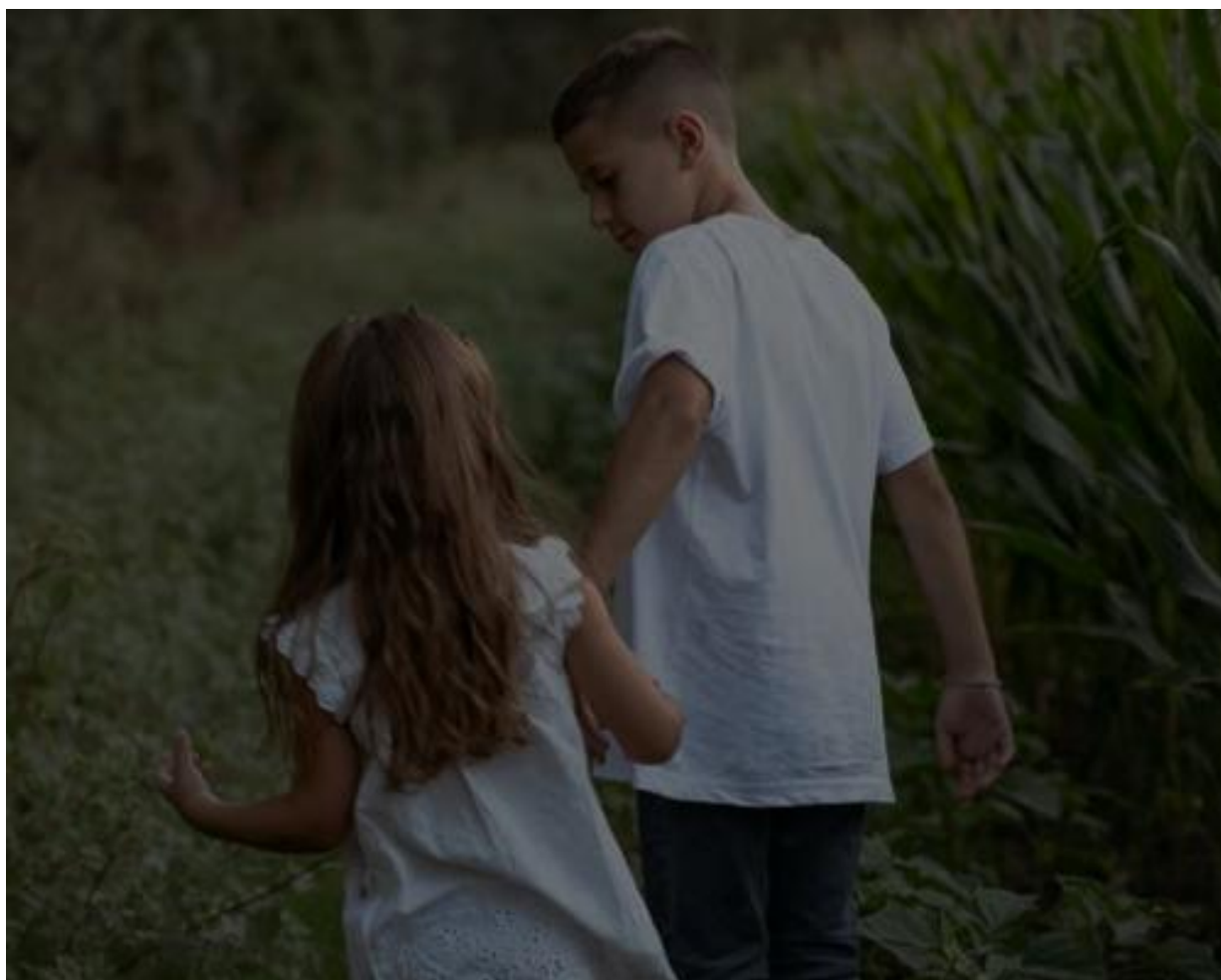


Guía práctica con recursos psicológicos para desplazados venezolanos, tras los recientes terremotos



Autora: Lola Hernández García



Guía práctica con recursos psicológicos para desplazados venezolanos, tras los recientes terremotos

Esta guía es completamente gratuita y pretende servir de apoyo psicológico a todas aquellas personas que de una u otra forma estén padeciendo, en la distancia, los efectos de estos desastres naturales en Venezuela. También puede ayudar a otras personas que estén pasando por momentos difíciles, especialmente los derivados de tener seres queridos sufriendos en otro país.

Si quieres apoyar en la difusión de esta guía, especialmente entre venezolanos desplazados a otros países, te estaría muy agradecida. Si además quieres colaborar económicamente para que personas de este colectivo, sin recursos económicos, puedan recibir apoyo psicológico para afrontar en mejores condiciones esta situación, puedes contactar directamente conmigo en lolahernandez.coaching@gmail.com. Tienes más información en la última página de esta guía.

Primera edición – julio 2026

Autora:



Lola Hernández García (Madrid 1969). Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid (1994). Es Coach Profesional por la Universidad Camilo José Cela de Madrid (2010) y está certificada por ASESCO (2013). Durante 15 años desempeñó su trabajo en el área de Recursos Humanos de diferentes organizaciones en Madrid.

Desde 2010 reside en Múnich, donde realiza sesiones individuales, de pareja y cursos, con el objetivo de apoyar el bienestar psicológico, y el logro de objetivos personales y profesionales de ya cerca de 800 hispanohablantes residentes en Alemania. Para sus sesiones se apoya en recursos prácticos sobre psicología cognitiva, comunicación asertiva, gestión emocional, adaptación intercultural y gestión del tiempo, entre otros.

Autora de un libro sobre recursos prácticos de comunicación asertiva con toques de humor, que se publicará en el primer trimestre de 2027 en la [colección Serendipity de la editorial Desclée de Brouwer, S.A.](#)

Desde 2010 escribe el blog: [¡A por ello!](#)

Sitio web: www.coachingenmunich.com



Índice:

Introducción

1. ¿Lo estás aceptando?
2. Aquí y ahora
3. Acción y distracción
4. ¿Muchas emociones?: siéntelas y exprésalas
5. Buscando el equilibrio entre sentir emociones y seguir
6. Apoyando a los de allí
7. Duelos, varios
8. Medita
9. Escribe
10. Cuerpo:
 - a. Aliméntalo e hidrátalo bien
 - b. Muévelo
 - c. Dale descanso
 - d. No lo compliques más: mantente alejada de drogas y alcohol
11. No te olvides de la naturaleza
12. Conéctate, no te aisles
13. Agradece
14. Y para terminar...
15. Resumen
16. Bibliografía

Introducción

Con la inesperada llegada de los terremotos de junio, muchos venezolanos que, desde hace poco tiempo, o no tanto, viven fuera de Venezuela, están pasando por una etapa complicada. Ya sea que el terremoto haya impactado directamente en la realidad de sus familiares en Venezuela, o bien hayan tenido más suerte, y estos se encuentren en buen estado, fenómenos de este tipo suelen sacudir, nunca mejor dicho, nuestros cimientos, nuestros planes y nuestras certezas, de forma que queda marcado un antes y un después en la vida de todos los implicados. Se inicia así un proceso en el que, en la propia familia o en las de nuestro entorno, va a haber pérdidas, incertidumbre, dudas y/o dolor, y estos van a generar emociones. Con el objetivo de apoyar psicológicamente estos procesos, nace esta guía. Espero que en ella se encuentren recursos prácticos para gestionar emociones y tiempos complejos e inciertos, además de para ser de apoyo a los que desde allí están lidiando con la situación para salir adelante de la mejor forma posible. Por todos ellos, por todos vosotros, vamos ¡A por ello!

1. ¿Lo estás aceptando?

Cuando nos enfrentamos a realidades que no dependen de uno y sobre las que no tenemos ninguna posibilidad directa de influir, todavía hay algo que sí podemos hacer: aceptarlo. Si empiezas a practicar la aceptación, te vas a dar cuenta de la paz que vas a sentir cuando dejes de luchar contra un muro y de la cantidad de energía que va a quedar disponible para, ahora sí, pasar a la acción, con aquellos aspectos que sí dependen de ti, que *sí que sí* recaen directamente, como veremos, en tu ámbito de responsabilidad.

Pero no sólo es importante aceptar la situación, también es importante que aprendamos a aceptar las emociones que se nos están presentando estos días.

Esta es por tanto una invitación a dejar de gastar energía en rechazar y pasar a aceptar lo que sientes. Ya verás como, simplemente este hecho, hace que tus emociones se reduzcan en intensidad.

2. Aquí y ahora

Si, en general, aprender a vivir el presente es algo que nos hace mucha falta, en estos tiempos de incertidumbre, en los que no sabemos cuánto se va a tardar en resolver las situaciones que se están dando, cómo se va a salir adelante y qué va a pasar por el camino, es una auténtica necesidad y una buena oportunidad centrarnos en el aquí y el ahora, evitando que nuestra mente se vaya al pasado o haga incursiones en el futuro.

El pasado ya no existe, y el futuro aún no ha llegado, pero si conseguimos centrarnos en este momento, nuestra pena y nuestros temores desaparecerán. Para ello, te puedes apoyar en una herramienta muy sencilla, los mantras.

Un mantra es un pensamiento positivo y corto que tú eliges para recordar algo que es importante para ti, y lo repites cada vez que lo necesitas. En el caso que nos ocupa, puedes utilizar frases como ‘ahora estoy aquí’, ‘voy a seguir haciendo esto’, ‘todo irá bien’ o ‘solo tengo que respirar’. Prueba a generar los tuyos propios.

Para ayudarte a recordarlos, puedes escribirlos en un post it y pegarlos en los lugares en los que pases más tiempo, o hacer una foto y ponértela en la pantalla de bloqueo del móvil, o en el fondo de pantalla del ordenador.

Trata así de mantener tu mente ocupada y centrada en el presente o si no es probable que aparezcan dinámicas circulares que, seguramente, no te van a traer nada bueno. Estos días es especialmente importante que pongas en duda tus pensamientos: estás alterada y seguramente cansada por todo lo sucedido, no te creas lo que pase por tu cabeza.

Otro truco que te puede ayudar, cuando te sientas atrapada por pensamientos negativos, es cambiar de posición para favorecer el cambio de *chip* mental: si ya llevas un tiempo sentada, “levántate y anda”, si has pasado un rato de pie, siéntate... o incluso puedes tumbarte.

3. Acción y distracción

Si antes veíamos que hay una serie de cosas que pasan en la vida, sobre las que no tenemos ningún control, y ante las cuales lo único que podemos hacer es poner en práctica la aceptación, hay otro montón de cosas de las que nosotros somos responsables, en las que podemos influir al cien por cien y sobre las que debemos centrarnos en nuestro día a día en general, y en estos días en particular.

“Paquetitos” para planificar tu tiempo

Recuperar unas rutinas para tener una cierta sensación de control de nuestro tiempo, puede ayudarnos a evitar o, al menos, reducir el vértigo de sentirnos perdidos.

Para planificar un día cualquiera, podemos pensar en paquetitos de tiempo que queremos dedicar cada día a atender aspectos que sean importantes. De manera que podemos tener, por ejemplo, varios paquetitos para trabajar a lo largo del día, varios también para cocinar, para comer, uno para hacer alguna actividad física, otro para meditar o relajar el cuerpo, uno para ducharnos, otro para dedicar a algún hobby, paquetitos para conectarnos socialmente con los de aquí, con los de allí...

Desde mi punto de vista, en la medida de lo posible, es conveniente planificar actividades diferentes de lunes a viernes, de las que hacemos el fin de semana. Necesitamos romper la rutina para no sentir que todos los días son iguales. De esta forma, podemos incorporar el fin de semana un paquetito para leer, otro para algún pasatiempo, más paquetitos (o de más duración) para la conexión social, algún paquetito para limpiar y poner orden a nuestro alrededor, paquetitos para actividades familiares, etc.

Flexibilidad

Con respecto a la forma de distribuir esos paquetitos, estoy de acuerdo en que nos puede ayudar tener asignados horarios más o menos fijos para determinados paquetitos, de forma que consigamos dar un poco de estructura a nuestro día. Por ejemplo: horas fijas para levantarnos, desayunar, ducharnos, trabajar, comer, volver a trabajar...

Asimismo, podemos combinar estos paquetitos fijos, con otros variables. Por ejemplo, puedo colocar los paquetitos de la meditación y el ejercicio a media mañana o a media tarde, en función de lo que me pida el cuerpo.

Actividades complementarias que nos pueden ayudar a distraernos, pueden ser, por ejemplo, organizar papeles y ocuparnos de los hijos, eso sí, teniendo en cuenta que, durante un tiempo, es posible que necesitemos funcionar con *servicios mínimos* laborales, domésticos y familiares.

4. ¡Muchas emociones?: siéntelas y exprésalas

Crisis también es oportunidad, y podemos aprovechar lo que está pasando para desarrollar un poco nuestra inteligencia emocional. Hay que tener en cuenta que, en edades tempranas, la mayoría hemos recibido una retroalimentación negativa acerca de las emociones que sentíamos, nos hemos sentido censurados. Social y culturalmente, nos hemos creído que sentir miedo, tristeza o enfado, es algo de lo que nos tenemos que avergonzar, que tenemos que ocultar y nos hemos empleado a fondo en disimular. Nos juzgamos y juzgamos a los demás por sentir emociones y, sin embargo, sentir emociones es positivo siempre, es necesario para nuestra adaptación y supervivencia. Las emociones nos aportan información y si aprendemos a *leerlas* en el contexto que se producen, y nos tomamos tiempo para canalizarlas asertivamente, nos ayudan a ajustarnos psicológicamente a lo que está pasando.

Estos días, vamos a darnos espacios para sentirlas, dejarlas salir y hablar de ellas. Prestar atención, y poner en palabras lo que estamos sintiendo es una forma muy potente de reducir la intensidad de nuestras emociones e incluso, de conseguir que desaparezcan.

5. Buscando el equilibrio entre sentir emociones y seguir

La vida sigue. Pase lo que pase, la vida sigue. Esto es algo que en momentos de dolor nos puede chocar bastante, y, sin embargo, la vida siempre sigue. Esta misma sensación, por extraña que nos resulte, puede ser una buena compañera de viaje estos días, una compañera que nos recuerde que está muy bien pararnos a sentir, llorar y a hablar de lo que ha pasado, dando espacio al duelo que estamos viviendo, y, al mismo tiempo, que está igualmente bien seguir adelante y vivir también esos otros buenos momentos que nos sigue ofreciendo la vida. Puedo permitirme así un momento para llorar, y, a continuación, otro para disfrutar de una bonita conexión con otra persona, por ejemplo.

Transitar de un estado al otro, sin quedarnos atascados en ninguno de los dos, es un arte que tendremos la oportunidad de cultivar estos días. Ni negar nuestros procesos de duelo y las emociones que los acompañan, tratando de enterrarlos debajo de la alfombra mientras nos perdemos en la vorágine del día a día, ni quedarnos varados en la pena más tiempo del necesario.

6. Apoyando a los de allí

Nuestros seres queridos allí, han vivido y, en algunos casos, posiblemente estén aun viviendo situaciones extremas. Las dos mejores formas que yo conozco para apoyar estos procesos son: la escucha y la distracción.

Trata de prepararte un poco antes de cada conversación. Si puedes llegar descansado y relajado, vas a poder más fácilmente tomarte tiempo para escuchar con paciencia y dejar a tu ser querido que se exprese. Llevar igualmente un par de temas preparados para cambiar de conversación cuando sientas que, o él, o tú, estáis necesitando incorporar un poco de ligereza a vuestro encuentro, será también de ayuda.

Nosotros les podemos aportar algo muy valioso en estos momentos: la perspectiva. La perspectiva es algo que solemos perder en momentos de dolor, por eso, nos viene muy bien que alguien con más objetividad nos recuerde que en la vida sigue habiendo cosas maravillosas, que todo esto va a pasar y que lo vamos a superar juntos, como ya hemos superado otras cosas con anterioridad, y, en definitiva, que nos ayude a recuperar la esperanza y a volver a mirar el lado bonito de la vida.

¿Qué tienes que tener en cuenta también?: cuidarte en el proceso de cuidar. A tu ser querido no le va a servir de nada que tú te quemes durante el proceso. Tus emociones te guiarán en todo momento para hacerte notar qué necesidades tienes tú también durante vuestros encuentros y favorecerán así que tú puedas regular esos momentos de escucha y distracción, en función de ellas.

En estos días es importante encontrar espacios físicos y temporales en los que aislarnos un rato y dedicarnos a nosotros mismos. Si sientes que hacer esto es egoísta por tu parte, puedes repetir alguno de estos mantras: “es bueno para mí, es bueno para todos” o “si yo estoy bien, todo está bien”.

7. Duelos, varios

Cuando sucede un desastre natural de estas dimensiones, de un plumazo, se pueden perder varias cosas a la vez. Hay planes que se quedan en el aire, unos a corto plazo, otros a largo... Se pueden sufrir pérdidas materiales, de repente, desaparece el escenario natural que conocíamos, las avenidas, el acceso a la playa... Y en el peor de los casos, perdemos también seres queridos. Cada pérdida genera un duelo y nos podemos encontrar con varios duelos en proceso a la vez.

Cuando se trata de seres queridos, el que se va, se va, y seguramente estará bien. Aunque nadie ha vuelto todavía para contárnoslo, yo creo que su existencia sigue de otra forma en otra dimensión, tiene nuevos planes y nuevos proyectos. El que se queda es el que de repente se encuentra con un espacio vacío, un paréntesis en su vida que conlleva un proceso que, antes o después, hay que vivir. Como diría Borja Vilaseca, durante una temporada, podemos narcotizarnos y distraernos con la variada estimulación que la vida nos ofrece, pero en algún momento, nos vamos a tener que confrontar con la tristeza, que es la emoción que aparece siempre que experimentamos una pérdida, y que tiene la costumbre de dejarnos un poquito bajos de energía.

Durante este proceso vamos a pasar por diferentes fases y nos van a acompañar todo tipo de emociones: enfado, miedo, tristeza, incluso la alegría, por sorprendente que nos resulte. Cuando perdemos a alguien, es muy frecuente que recibamos el cariño y el apoyo de amigos y familia, y siempre que hay un contacto social, habrá espacio para la risa y la alegría de volver a hablar, así como la empatía y la complicidad de las emociones compartidas. Son experiencias muy bonitas que traen estas vivencias, que, como todo en la vida, también tienen su lado más amable. Una de las claves que yo encuentro que nos puede ayudar a llevar las pérdidas lo mejor posible es permitirnos las emociones que vamos a sentir y, como hablaba antes, aceptar tanto el hecho en sí, como esos estados de ánimo pasajeros que vamos a vivir, sin aferrarnos a ellos y sin negarlos, dándoles su espacio y fluyendo con ellos, como hemos visto.

Así que será bueno que nos tomemos ratos para sentir, para llorar, para reír, para permitirnos estar de mal humor o sentir temor. La tristeza, concretamente, es una emoción que necesita ser sentida para ser canalizada, hay un ajuste psicológico pendiente para adaptarnos a la pérdida, y para ello nos podemos apoyar en la Escritura Integrativa, que os comentaré más adelante, el intercambio de fotografías y recuerdos, meditar, escuchar música, ver películas emotivas...

Las emociones crecen cuando se sienten censuradas, así que démosles espacio y defendámoslas; ellas estarán presentes el tiempo que necesiten para hacer su trabajo, y después se irán. Es un buen momento para estar, por tanto, muy en contacto con

nuestro interior, y con nuestras necesidades, que van a ser diferentes a cada rato. Recordad también, que las emociones son estados temporales y no se pueden imponer: nadie puede tratar de imponernos un estado de ánimo, igual que nosotros tampoco podemos imponer el nuestro a nadie. Con respeto y asertividad, todo esto se lleva mucho mejor, así que puede ser una buena oportunidad para aprender a poner los límites que necesitemos a nuestro entorno, y para explicar y recordar la veces que haga falta – tampoco podemos esperar que nos lean el pensamiento... las personas que nos rodean tienen sus propios procesos... -, que en este momento necesito estar sola, estoy de mal humor, me vendría bien simplemente un abrazo o estoy triste y no estoy para nada.

Es la hora de tolerarnos esa cara de pocos amigos que se nos va a poner de vez en cuando. Ya pasará. A mí personalmente, en esos momentos, me ayuda ir cambiando de actividad: ahora me permito un rato de mal humor y me aílo un poco, y dentro de un rato te propongo dar un paseo, luego trabajo un rato, después lloro otro rato y así lo voy llevando... Me centro en el día de hoy, no hago pronósticos sobre cuánto puede durar esto, voy día a día, no fuerzo las cosas y al mismo tiempo, trato de disfrutar y agradecer los buenos momentos, los recuerdos bonitos que también vienen, los cariños que recibo, los preciosos mensajes que envía la gente en estas situaciones, y los “consuelos” que siempre podemos encontrar si abrimos bien los ojos.

8. Medita

La herramienta de crecimiento personal y autoconocimiento que recomiendo por encima de todas las cosas habidas y por haber es la meditación.

Y te voy a contar el método que yo he adquirido, el que a mí me funciona después de mucho tiempo de práctica y depuración, aunque estoy segura de que tú encontrarás el tuyo si te pones a practicar. Lo que yo hago todos los días, últimamente a media tarde, por un espacio de entre 20 y 40 minutos – lo que necesite, aunque si no tienes práctica, te recomiendo que empieces por de 1 a 5 minutos – es tumbarme apoyando las piernas en la pared y colocando las manos encima del abdomen (en invierno me tapo con una mantita). Primero me concentro en respirar, observo, sin censurarme, cómo mi mente se va a otros pensamientos, a otros ruidos externos y la vuelvo a traer suavemente a mi respiración. Cuando ya siento que me empiezo a relajar establezco un diálogo con mi interior: cuando inspiro me intereso por él y le pregunto cosas y cuando espiro siento lo que me contesta. Le digo cosas como: “hola” – espiro -, “¿qué tal estás?” ..., “¿cómo te sientes físicamente?” ... – si me duele por ejemplo la cabeza, me pongo las manos sobre ella y me digo “inspiro salud y espiro dolor de cabeza”-, “¿qué emociones estás sintiendo?” ... – y las dejo salir si siento ganas de llorar -, “acepto mis emociones” ..., “acepto mi malestar físico” ..., “¿te estoy cuidando bien?” ..., “¿qué necesitas?” ...,

“recuerda que tú eres lo más importante para mí”, “no me olvido de ti”, “mañana te veo otra vez”. Y, después de empezar a moverme suavemente y estirar mis extremidades, me despido con un auto abrazo.

Si quieres probar una meditación guiada, puedes entrar en esta fabulosa página: [cultivar la mente](#). Si no te sientes cómodo con la meditación utiliza alguna técnica de relajación o respiración, por ejemplo, la de [Jacobson](#), o simplemente la [Respiración diafragmática o abdominal](#).

9. Escribe



Hay una herramienta en la que te puedes apoyar, cuando sientas que tus emociones te están *secuestrando* más de la cuenta, y que yo llamo: Escritura Integrativa.

Como tal vez sabrás, tenemos dos hemisferios cerebrales: el derecho, más emocional y el izquierdo, racional. Cuando utilizamos este tipo de escritura - al igual que, cuando hablamos en voz alta -, integramos el funcionamiento de ambos hemisferios al poner en palabras (hemisferio izquierdo) nuestras emociones (hemisferio derecho). De esta manera, favorecemos la gestión inteligente de nuestras emociones, pues al igual que al aceptarlas, su intensidad se reduce cuando hablamos o escribimos acerca de lo que sentimos. Este proceso de integración de ambos hemisferios, nos ayuda además a procesar las emociones que hemos sentido y a evitar que se queden pendientes de *digerir*, con todas las consecuencias que esto puede tener para nuestra salud física y psicológica.

Para ello, cada vez que hayas vivido una situación emocionalmente "intensa", puedes buscar un momento adecuado para ti y empezar escribiendo – preferiblemente a mano - qué ha sucedido, cómo te has sentido y cuáles son tus preocupaciones al respecto.

Durante esta primera fase, deja salir tus emociones, deja expresarse a tu lado más infantil e instintivo. Por ejemplo: he hablado con un amigo y me ha contado que la situación está afectando la salud de algunos miembros de su familia, se ha puesto a llorar, me he sentido impotente por la distancia. Después he empezado a pensar lo terrible que sería que alguien de mi familia también se viese afectado de esa forma, me he empezado a preocupar y me he puesto muy nervioso...

Cuando hayas terminado con la descarga emocional, empieza a dejar que tu parte más racional y madura te apoye y te conteste, respondiendo a preguntas como: ¿realmente ha pasado lo que temo? ¿Qué puedo hacer la próxima vez que esto suceda? ¿Qué he aprendido? ¿Qué herramientas podría utilizar? ¿Qué probabilidad hay de que esto ocurra? En el ejemplo: bueno, realmente es completamente lógico que me haya sentido impotente, es una situación objetivamente triste y soy una persona empática... para la próxima, lo que sí puedo tratar de evitar es montarme la película de terror que me he montado y tratar de no dramatizar tanto. Adelantar acontecimientos que tal vez no sucedan solo sirve para sufrir. Ya cruzaremos ese puente si llega, ahora voy a distraerme un rato cocinando.

10. Cuerpo:

a. Aliméntalo e hidrátalo bien

Una forma muy sencilla y eficaz de ayudar a nuestra salud mental, es cuidar nuestra salud física. Cuando estamos viviendo situaciones estresantes, no necesitamos añadir más estrés llenándonos de sustancias tóxicas. Es, por tanto, especialmente importante vigilar que nuestra alimentación sea equilibrada y nutritiva. Cada vez hay más estudios que avalan cómo afecta a nuestro cerebro la ingesta de alimentos procesados, por su exceso de sal, azúcar, sustancias químicas y grasas. La buena noticia es que una alimentación natural, con productos frescos, integrales y bien acompañados de verduras y frutas, de forma sostenida, tiene un efecto muy positivo en nuestro bienestar psicológico. ¡Ah! Y no te olvides de beber suficiente líquido, especial y sencillamente, agua.

b. Muévelo

Si puedes practicar algún deporte de forma regular, estupendo, y si no, sal a la calle todos los días. Pasea, corre, date una vuelta en bici, lo que sea, pero muévete.

Si lo prefieres puedes quedarte en casa y bailar o hacer ejercicio: Yoga, Pilates, gimnasia, Zumba... ¡será por opciones!

c. Dale descanso

El insomnio es un problema cada vez más frecuente. Personas de todas las edades se enfrentan a él y circunstancias como las que estas viviendo en la actualidad, lo pueden agravar. Yo misma lo he experimentado a lo largo de diferentes etapas de mi vida. Por tanto, he tenido ocasión de probar muchos métodos diferentes y, gracias a ello, puedo decir que me he convertido en una experta en insomnio. Hoy voy a compartir el mejor método que conozco para combatirlo, el de la psicóloga estadounidense Lisa Strauss.

Strauss, que lleva toda la vida investigando los problemas para dormir, utiliza una metáfora muy curiosa: compara la cantidad de sueño que nos da el cerebro cada noche con una masa de pizza; no tenemos ninguna capacidad de influencia en el tamaño de esa masa, pero sí en la bandeja que elegimos para cocinarla, de manera que, si extendemos la masa sobre una superficie muy grande, esta va a ser muy fina y se va a romper en algunas zonas. Si, de lo contrario, elegimos una bandeja más pequeña, la pizza va a tener más fundamento.

Por tanto, el truco para conseguir una mejor calidad de sueño es elegir una bandeja más pequeña, es decir, pasar menos tiempo en la cama... ¡así de simple! Nuestro cerebro necesita volver a aprender cuándo es hora de dormir y cuando no, para lo cual, es importante evitar siestas y cabezaditas a lo largo del día, como primera medida y ver qué sucede. Si con esto es suficiente para dormir bien, estupendo, si no, tenemos que pasar menos tiempo en la cama dando vueltas... para ello es importante que nos vayamos todos los días a la cama a la misma hora y, aún más importante, que nos levantemos todos los días a la misma hora. Por ejemplo, yo he comprobado que a mí me funciona muy bien irme a la cama a la 01:00 AM y levantarme de lunes a domingo a las 08:00 AM.

Hasta que cojamos el ritmo, nuestro cerebro va a querer dormir durante el día, y es muy importante que se lo impidamos... ¿cómo? Podemos ponernos de pie para ver la tele, salir a dar un paseíto para que nos espabile la brisa, lavarnos la cara o cualquier otro recurso que nos despeje. Según vayan pasando los días, veremos cómo nuestro organismo se acostumbra y ya no nos pide dormir fuera de horas, y lo mejor... nos pide dormir como lirones cuando llega la hora de ir a la cama, y nos ofrece un sueño de calidad, una pizza bien gordita... ;)

Otro beneficio colateral es que ahora vamos a disponer de un tiempo extra al final del día que, como me enseñó mi psicólogo, podemos aprovechar para hacer

algo bonito por nosotros y por los demás: cocinar, trabajos manuales, escribir... las opciones son ilimitadas. Yo, gracias al insomnio, estoy a punto de publicar mi primer libro, y ya estoy pensando en el siguiente... no os digo más.

d. No lo complíques más: mantente alejada de drogas y alcohol

Ahora podemos tener un problema con la situación derivada de los terremotos, si a este le añadimos el consumo de drogas y alcohol, vamos a tener dos problemas. Tú sabes que, en este caso, el remedio sería peor que la enfermedad... ¿de verdad quieres probarlo? Si llevas unos días consumiendo más alcohol o drogas de lo habitual, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Mejor ahora, ya. Si tú sola no puedes, busca ayuda, pero hazlo ahora que todavía estás a tiempo.

11. No te olvides de la naturaleza

Si quieres aumentar exponencialmente el efecto de cualquiera de los recursos que hemos comentado hasta ahora, practícalos en un entorno natural. La naturaleza, los bosques, los lagos, tienen el poder de recargarnos de iones positivos y estos activan los neurotransmisores del bienestar: endorfinas y serotonina. Si te puedes escapar a hacer una excursión, no lo dudes, si no, acércate al parque que tengas más cerca y, si puedes, quítate un rato los zapatos y posa tus pies directamente sobre la arena.

12. Conéctate, no te aíslas

Es natural que estos días necesites pasar tiempo solo y hacer algo de introspección, pero de la misma forma, cuida que haya momentos para conectarte con otras personas. Siéntete libre de poner límites cuando no te apetezca hablar de determinados temas – la situación

de Venezuela, tu familia, problemas en general – y expresa abiertamente que, por ejemplo” en este momento me apetece pasar un rato contigo y me ayuda hablar de cualquier otra cosa ligera que me ayude a distraerme. Te agradezco infinito tu comprensión y paciencia”. A las personas que te quieren y se mueren por apoyarte en estos momentos, les ayudará que les des pautas lo más concretas posible para poder seguir. Vamos a ponérselo un poco fácil, que no tengan que leernos el pensamiento... para ellos tampoco es sencillo vernos sufrir.

13. Agradece

Sé agradecido. Sí, te lo digo en serio, ya sé que en este momento hay algunas cosas que podrían ir mejor, pero entrénate en poner atención a la cantidad de pequeñas y grandes cosas que están funcionando bien en tu pequeño mundo y de puertas para fuera.

Una actividad que recomiendo mucho a mis clientes, cuando sienten que están instalados en una actitud negativa, es llevar un diario de cosas bonitas, de forma que, al terminar el día, anoten tres cosas positivas que ha tenido la jornada. No tiene por qué ser nada excepcional, aunque no nos haya tocado la lotería, podemos sentirnos agradecidos por un día más con salud, sin discutir con la pareja y habiendo disfrutado de una deliciosa pizza al aglio e olio, por ejemplo. Lo bueno es que tener esta tarea nocturna, nos ayuda a poner atención a las cosas buenas que también suceden durante el día.

Cultivar esta facultad de ver el lado positivo que todo tiene en la vida y sentirnos agradecidos por ello, nos ayuda a desarrollar la resiliencia, de forma que ante las dificultades que nos trae la vida, podamos sentir que nos doblamos como un bambú, pero no nos quebramos como un roble. Nos caemos, nos sacudimos la ropa, nos curamos las heridas, y nos volvemos a levantar, todas las veces que haga falta.

14. Y para terminar...

Si las cosas se ponen feas, recuerda eso de que “la noche es más oscura justo antes de amanecer”. No dudes en buscar el apoyo que necesites y en compartir con otras personas cómo te sientes. La vida es una sucesión de momentos, algunos son tremendos, pero inmediatamente a continuación vienen otros alegres o incluso divertidos. Acéptalos todos. Lo único que tienen en común todos ellos, es que se pasan.

Pueden ser días de mucha incertidumbre y es lógico que te sientas alterado, pero como ya sabes que preocuparse no soluciona nada, trata de mantenerte física y mentalmente ocupado y no te olvides del humor, reír ayuda a ver las cosas con perspectiva y a reducir los

niveles de adrenalina y cortisol en sangre. No pierdas la esperanza, confía en la vida y cuídate mucho durante el proceso. Además de que redundará en tu bienestar, serás un ejemplo para otras personas que puedan estar sufriendo como tú, pero tengan menos recursos y estén más perdidas.

15. Resumen

- Acepta lo que está sucediendo: respíralo y evita rechazarlo
- Ahora más que nunca, vive el presente. El pasado y el futuro no existen
- Mantente activo y distraído
- Tómate espacio para sentir y expresar tus emociones
- Busca espacios para sentir y luego sigue, manteniendo el equilibrio entre una necesidad y otra
- Apoya a los de allí con escucha y distracción, ofréceles así un poco de la perspectiva que ahora necesitan.
- Vive los diferentes duelos que puedas necesitar, respeta su proceso
- Medita
- Escribe
- Recuerda: *mens sana in corpore sano*: cuida de tu cuerpo: Aliméntalo e hidrátalo bien, muévelo, dale descanso y mantenlo alejado de sustancias tóxicas
- Disfruta de la naturaleza, es gratis y siempre está ahí para nosotros
- Conéctate, no te aísles
- Agradece

16. Bibliografía

- La sabiduría de las emociones. Norberto Levy.
- Una mochila para el universo. Elsa Punset.
- Brújula para navegantes emocionales. Elsa Punset.
- Encantado de conocerte. Borja Vilaseca.
- El cerebro del niño. Daniel J. Siegel y Tina Payne.
- Asertividad. Expresión de una sana autoestima. Olga Castanyer.
- Reír es la única salida. Andreu Buenafuente.
- Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Steven Covey

¿Quieres apoyar?

Esta guía es completamente gratuita y pretende servir de apoyo psicológico a todas aquellas personas que de una u otra forma estén padeciendo, en la distancia, los efectos de estos desastres naturales en Venezuela. También puede ayudar a otras personas que estén pasando por momentos difíciles, especialmente los derivados de tener seres queridos sufrientes en otro país.

Si quieres apoyar en la difusión de esta guía, especialmente entre venezolanos desplazados a otros países, te estaría muy agradecida. Si además quieres colaborar económicamente para que personas de este colectivo, sin recursos económicos, puedan recibir apoyo psicológico para afrontar en mejores condiciones esta situación, puedes contactar directamente conmigo en lolahernandez.coaching@gmail.com. Podrás optar por el abono de precios reducidos para:

- una sesión individual por 96€
- un pack de 3 sesiones individuales por 285€
- un pack de 6 sesiones individuales por 567€

Los precios indicados incluyen ya el MwSt (IVA)

Tu apoyo se coordinará de forma que la aportación económica se materializará en el momento en el que haya un destino concreto para ella, sobre el que recibirás información básica que respete los requisitos de confidencialidad y protección de datos necesarios: país de residencia, hombre/mujer y rango de edad.