

# SOSTENIENDO EL SUFRIMIENTO

.....

CUADERNO DE APOYO *para*  
PSICÓLOGOS  
SANITARIOS

que trabajan con pacientes  
**AFFECTADOS POR LA DANA.**



**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA



# ÍNDICE

## PRIMERA PARTE:

Introducción	7
Quién soy y por qué decido hacer este cuaderno	10
Objetivos generales y específicos	15
Beneficios de usar estos Cuadernos	18
Sugerencia de Materiales	21
Estimación de Tiempo Aproximado	25
Sugerencias sobre Cómo Usar el Cuaderno de Apoyo Psicológico	27
Conclusión	36
Aviso Importante sobre el Uso del Cuaderno	38

## SEGUNDA PARTE:

1. Dinámicas de Autocuidado para Profesionales	45
Introducción	46
1.1. Técnica de Respiración y Escaneo Corporal para Liberar Tensión	48
1.2. Ejercicio de Desconexión Emocional: "Caja de Cierre"	49
1.3. Ritual de Recuperación de Energía: "Actividades de Renovación"	50
1.4. Espacio de Reflexión Profesional y Apoyo Mutuo	51
1.5. Síndrome de la Víctima Secundaria o "Fatiga por Compasión"	53
1.6. Mantén en Mente: Cuidarte a Ti para Cuidar a los Demás	54
Conclusión	55

<b>2. Principales Trastornos y Síndromes que Veremos en Consulta</b>	<b>63</b>
Introducción	64
2.1. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)	65
2.2. Trastorno de Estrés Agudo (TEA)	67
2.3. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)	69
2.4. Trastorno Depresivo Mayor (TDM)	70
2.5. Trastorno de Adaptación	72
2.6. Trastorno de Duelo Complicado	73
2.7. Fobias Específicas (Por Ejemplo, Fobia a la Lluvia o al Agua)	75
2.8. Burnout	77
2.9. Síndrome del Cuidador	78
2.10. Culpa	80

<b>3. Abordaje de Traumas de "T" Mayúscula en el Contexto de la DANA</b>	<b>88</b>
Introducción	89
3.1. Reconocimiento y Validación del Impacto del Trauma	90
3.2. Evaluación del Apego y el Sistema de Soporte	91
3.3. Intervenciones Específicas para la Restauración de la Sensación de Seguridad y Control	93
3.4. Trabajo con la Autocompasión y Reducción de la Culpa	95
3.5. Intervenciones Basadas en EMDR para Traumas de "T" Mayúscula	96
Conclusión	99
<b>Otros recursos</b>	<b>108</b>

*Primera parte*

QUÉ ES  
ESTE CUADERNO  
Y CÓMO USARLO

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

# INTRODUCCIÓN

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Nuestra querida Valencia se enfrenta a una de las peores catástrofes naturales de su historia. La DANA ha dejado a su paso pérdidas humanas irreparables, destrucción de hogares y un profundo dolor en la comunidad.

Como **psicóloga especializada en emergencias y desastres**, además de trauma y apego, he vivido esta tragedia a través de sus testimonios y siento la irrefrenable necesidad de ofrecer una mano amiga en estos momentos tan difíciles.

Este cuaderno nace del deseo de **brindar un apoyo cercano y práctico** a quienes están sufriendo las consecuencias de esta devastación.

**Mi objetivo** es proporcionar herramientas sencillas que puedan ayudar a gestionar el dolor, la ansiedad y la incertidumbre que nos embargan. **No pretende sustituir la atención psicológica profesional**, pero sí ser un recurso inmediato que os acompañe en este camino.

Sé que las palabras no pueden devolver lo que hemos perdido, pero espero que, a través de estas páginas, encontréis un pequeño alivio y la certeza de que **no estáis solos**.

*Juntos saldremos adelante*

Como miembro del **Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Desastres** de Castilla y León, mi compromiso (entre otros) es brindar primeros auxilios psicológicos pero debido a diversos factores ajenos al grupo y a nuestra predisposición, solo podemos ayudar desde aquí, apoyando a distancia, por lo que éste es mi pequeño granito de arena, además de hablar con todas las personas que me escribís.

**Con todo mi cariño**, espero que os ayude aunque sea mínimamente.

*Leti*



*Quién soy*  
**Y POR QUÉ DECIDO  
HACER ESTE CUADERNO**

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Como decía Lady Whistledown en “Los Bridgerton”: querido lector me llamo Leticia, pero puedes llamarme **Leti** (me gusta más).

Soy **psicóloga sanitaria, sexóloga clínica y terapeuta de pareja**. Ejercicio mi profesión en mi tierra natal, Salamanca. Me licencié en la maravillosa Universidad de Salamanca y cuento con una amplia formación que incluye especializaciones como las ya mencionadas además de ser **mediadora familiar, especialista en intervención en emergencias y docente entre otras**.

ENCANTADA, SOY LETI



**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Esta serie de cuadernos de apoyo han sido creados con un propósito claro: ofrecer una herramienta accesible y estructurada para que cada persona, en su propio contexto y desde sus necesidades individuales, pueda contar con un recurso de **orientación y autocuidado**.

El mundo emocional y mental suele verse profundamente afectado en momentos de crisis, trauma o pérdidas, y el objetivo es que, mediante estos cuadernos, tanto las personas afectadas como familiares, amigos, profesionales de la salud mental y fuerzas de seguridad tengáis **una guía que os permita enfrentar los desafíos con los que os estáis encontrando y os encontraréis, con herramientas prácticas**.

Estos cuadernos se diseñan considerando la complejidad emocional de cada situación, el rol específico de la persona que lo utiliza y las diversas reacciones psicológicas que puede experimentar. Cada apartado se enfoca en

proporcionar apoyo desde la validación, el autocuidado **y la capacitación** para superar los momentos difíciles.

No perdáis de vista que al ser un cuaderno genérico, **no puedo tener en cuenta las diferencias individuales, particularidades, modos y matices de cada una de las personas que lo uséis**, por lo que si necesitáis hacer adaptaciones en las actividades para que se ajusten más a vuestra realidad, os recomiendo hablar con vuestro psicólogo si lo tenéis para que lo hagáis bajo la supervisión de un profesional, y en el caso de no tener un facultativo que os pueda pautar las modificaciones, hacerlo vosotros mismos con un único criterio: cualquier cambio implica sentir malestar, ese malestar ha de ser gradual para poder sostenerlo.

**Mi enfoque terapéutico** es integrativo, multidisciplinar, proactivo y experiencial, adaptándose a las particularidades de cada pacien-

te. Además, cuento con un equipo de profesionales en Gabinete, lo que me permite ampliar el tipo de servicios especializados que os podemos ofrecer.

Me centro en las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y el crecimiento personal.

Además, imparto talleres en centros educativos, realizamos terapia de grupo, grupos de apoyo, webinars sobre desarrollo personal y supervisión para psicólogos.

**Mi pasión por la psicología y la sexología** me han impulsado a crear estrategias efectivas y perspectivas innovadoras para ayudar a mis alumnos y pacientes a alcanzar sus objetivos y mejorar su bienestar emocional y relacional.

*Objetivos*  
GENERALES Y ESPECÍFICOS

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

## OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este cuaderno es **brindar un recurso de guía y apoyo para ayudarte a afrontar los desafíos de trabajar con víctimas de la DANA** que os permita gestionar mejor la situación que vivimos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Ofrecer una guía de los principales trastornos que nos encontraremos en consulta:** Proporcionar una base para ayudarte a identificar y abordar algunos de los trastornos que pueden aparecer o desarrollarse en personas afectadas por la situación de la DANA.
- **Fomentar el autocuidado:** Proporcionar pautas y ejercicios para que cada persona, tanto profesional como no, pueda cuidar de su bienestar físico y mental, independientemente de la situación externa.

- **Reducir la sobrecarga emocional:** Ofrecer técnicas específicas de alivio/reducción del estrés y regulación emocional para minimizar el impacto psicológico.
- **Fortalecer el sentido de apoyo y acompañamiento:** Validar las experiencias y emociones de las víctimas y afectados haciendo de la comprensión y la compasión parte del proceso.
- **Facilitar la adaptación y el procesamiento de experiencias traumáticas:** Guiarte en la integración de las experiencias de las víctimas y afectados mediante la reconstrucción de la seguridad y el manejo de los recuerdos difíciles.

*Beneficios*  
DE USAR ESTOS **CUADERNOS**

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

- **Herramientas prácticas:** Los cuadernos ofrecen técnicas y ejercicios que se pueden aplicar tanto en consulta como en tu día a día para cuidar tu bienestar.
- **Autonomía en el proceso emocional:** Te permiten ir a tu ritmo.
- **Flexibilidad de uso:** Pueden adaptarse a tus necesidades individuales o a las de tus pacientes y ser utilizados en cualquier momento o lugar, proporcionando un apoyo constante.
- **Refuerzo positivo y resiliencia:** Los ejercicios están diseñados apoyar tu actividad profesional, centrándose en fortalecer la resiliencia de las víctimas y afectados y permitirles desarrollar habilidades emocionales útiles tanto en el presente como a largo plazo.

- **Complemento terapéutico:** Para quienes recibís apoyo psicológico o supervisión profesional en vuestra práctica, los cuadernos pueden funcionar como un complemento que facilita el seguimiento y la aplicación de técnicas ya aprendidas.

*Sugerencias*  
**DE MATERIALES**

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

**Cuaderno, libreta, móvil:**

Para escribir y llevar un registro de reflexiones, emociones o resultados de los ejercicios.



**Lápiz, bolígrafo, móvil:**

Para completar los ejercicios de escritura o reflexión.



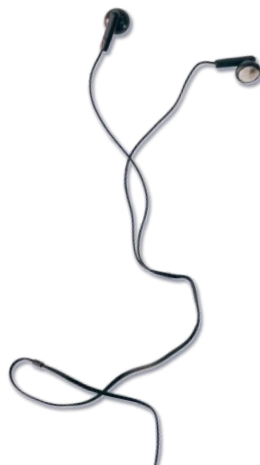
### Entorno tranquilo:

Si es posible (aunque en estos momentos sé que pedirte esto es prácticamente imposible) un espacio donde te sientas seguro/a y puedas realizar las actividades sin interrupciones.



### Dispositivo para audios o videos, auriculares, altavoz:

En algunos ejercicios puede ser útil tener acceso a música, meditaciones guiadas o audios que faciliten la relajación.



Si no dispones de algún material, no te inquietes, **puedes hacer las actividades igualmente sin ellos.**

Esto son solo sugerencias, pero recuerda que **tú tienes el poder de buscar la forma que mejor se adapte a ti** o a tus pacientes y que mayor comodidad te genere en el momento en el que lo estés haciendo.

*Estimación*  
**DE TIEMPO APROXIMADO**

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

- **Ejercicios de Autoconocimiento y Reflexión:** Aproximadamente 10-15 minutos cada uno. Estos ejercicios incluyen la escritura (si puedes) de pensamientos, emociones y reflexiones sobre experiencias vividas.
- **Técnicas de Regulación Emocional:** Entre 5 y 10 minutos para cada técnica (respiración, visualización, etc.). Son ejercicios breves que pueden repetirse varias veces al día según la necesidad.
- **Dinámicas de Autocuidado y Relajación:** Entre 10 y 20 minutos. Estas actividades pueden variar en duración, dependiendo del tiempo que puedas y quieras dedicarles.
- **Rutinas de Cierre y Desconexión:** Aproximadamente 5 minutos para cerrar y concluir cada sesión o jornada de trabajo con el cuaderno.

*Sugerencias*

**SOBRE COMO USAR EL CUADERNO**

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno ha sido diseñado para ser una herramienta **flexible y adaptable**, para que puedas sacarle el máximo provecho en el momento y el lugar que lo necesites.

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones y pasos básicos para utilizarlo de la manera más efectiva. Solo son eso, recomendaciones. **Siéntete libre de buscar tu forma.**

## 1.

### LEE EL CUADERNO COMPLETO ANTES DE COMENZAR

Es útil hacer una primera lectura general para familiarizarte con los distintos ejercicios, estrategias, intervenciones y secciones.

Si no te ves capaz de leerlo, **puedes pedirle a alguien que lo haga**, mientras tú escuchas.

Este paso te permitirá **identificar aquellas herramientas que resuenan más contigo** o que sientes que podrían ser más útiles en tu situación actual o la de tus pacientes.

**No es necesario que sigas el cuaderno en un orden específico;** elige los ejercicios y secciones que más te llamen la atención o que sientas que puedes aplicar con facilidad en un momento determinado.

## 2.

### CREA UN ESPACIO DE CALMA Y SEGURIDAD

Para obtener el mayor beneficio de este cuaderno, intenta dedicarle tiempo en un espacio tranquilo y sin distracciones (dentro de tus posibilidades).

Puede ser útil establecer una rutina o un momento específico del día (si puedes) para realizar los ejercicios o revisar las estrategias o

intervenciones. Incluso un breve ritual, como **encender una vela** o incluso la linterna del móvil enfocándola hacia arriba o **tomarte unos minutos de respiración profunda antes de comenzar**, puede ayudarte a conectar mejor con el contenido.

El ritual supone una forma de decirle a tu mente **“ahora me tomo un ratito para mí y mi autocuidado”** y nos ayudará a regular en cierta medida, nuestro sistema nervioso.

### 3.

## ELIGE LOS EJERCICIOS SEGÚN TU NECESIDAD DEL MOMENTO

Cada día puede ser diferente, y es posible que algunos ejercicios te resulten más útiles en ciertos momentos que en otros. Utiliza los ejercicios según cómo te sientas y lo que necesites. Te dejo por aquí **algunas ideas** que quizás te sirvan como guía:

- **Si sientes estrés o ansiedad**, opta por los ejercicios de respiración y regulación emocional.
- **Si necesitas expresar y explorar tus pensamientos y emociones**, elige los ejercicios de autoconocimiento y escritura (también puedes mandarte audios a ti mismo/a o hacerlos con la grabadora del móvil, si tienes)
- **Si buscas calma y desconexión** después de un día difícil, dedica unos minutos a las técnicas de cierre o visualización.
- **Si necesitas un apoyo para tu practica profesional**, céntrate en los apartados de 2 y 3, 'Trastornos' y 'Trauma' respectivamente.

#### 4.

### SÉ FLEXIBLE Y AMABLE CONTIGO MISMO/A

Este cuaderno está aquí para apoyarte a ti

como profesional sin olvidar tu autocuidado como persona, **no para agregar presión**. No tienes que hacer todos los ejercicios o completarlos perfectamente. Sé amable contigo mismo/a y realiza solo lo que sientas que puedes o quieres hacer en el momento.

**Recuerda que cada paso, por pequeño que sea, contribuye a tu bienestar** y a tu actividad como psicólogo sanitario. Y si necesitas que alguien te ayude a poder hacerlo, no dudes en pedir apoyo o supervisión.

## 5.

### MANTÉN UN REGISTRO DE TU PROGRESO

A medida que utilices el cuaderno, puedes llevar un registro breve de cómo te sientes **antes y después** de cada ejercicio de autocuidado. Así como puedes tomar apuntes de todo lo que consideres interesante para aplicarlo en tu consulta.

Esto te ayudará a observar **qué técnicas te funcionan mejor** para cuidar de tu bienestar y mantener un registro y recurso rápido de lo que puede ser útil para tus pacientes.

No es necesario que registres todos los detalles, basta con que anotes/grabes/dibujes algunas palabras o frases.

## 6.

### REPASA LOS EJERCICIOS Y REFRESCA TU MEMORIA REGULARMENTE

Como profesional, sabes que el proceso de autocuidado y gestión emocional es continuo, por lo que puede ser útil volver a ciertos ejercicios, estrategias o intervenciones que resultaron efectivos en el pasado.

**Repasa el cuaderno de vez en cuando** para recordar las herramientas disponibles y ajustar el uso de los ejercicios según tu evolución, tus necesidades y las de tus usuarios.

## 7.

### ÚSALO COMO COMPLEMENTO A LA TERAPIA O APOYO PROFESIONAL

Este cuaderno puede complementar cualquier proceso terapéutico o supervisión que estés realizando con un profesional de la Salud Mental.

Si tienes sesiones con un psicólogo/a, **puedes compartir los ejercicios y tus experiencias al usarlos**, lo cual puede enriquecer tu proceso de autocuidado. Lo mismo se aplica para un proceso de supervisión de tu actividad con el objetivo de ayudar de la mejor forma a los afectados.

## 8.

### RECUERDA QUE ESTE CUADERNO ES UNA HERRAMIENTA, NO UNA SOLUCIÓN DEFINITIVA

Este cuaderno es un recurso de apoyo y una guía práctica, pero no reemplaza el acompañamiento o formación psicológica profesional.

Si en algún momento sientes que los ejercicios no son suficientes, que tus emociones son demasiado intensas o que la situación de tus pacientes se sale de tu control, **recuerda que pedir ayuda es una muestra de fortaleza.**

Un profesional de la salud mental puede brindarte el apoyo adicional que necesitas.

# CONCLUSIÓN

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Utilizar este cuaderno es una forma de cuidarte, guiarte y acompañarte en el proceso emocional de tus pacientes, en tu práctica profesional y en tu autocuidado como persona.

Adaptado a tus necesidades y circunstancias y las de tus usuarios, te ayudará a explorar y gestionar tus y sus emociones y a desarrollar herramientas que mejoren tu bienestar y a su vez tu actividad en consulta.

**Tómate el tiempo que necesites**, sé paciente contigo mismo/a, y recuerda que cada pequeño esfuerzo cuenta en este camino hacia el crecimiento personal y profesional.

*Aviso importante*  
SOBRE EL USO DEL CUADERNO

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno ha sido creado como un recurso de apoyo complementario, ofreciendo herramientas de autocuidado, una guía profesional y gestión emocional que pueden ser de utilidad en momentos difíciles. Sin embargo, **no sustituye la atención o supervisión particular psicológica profesional.**

Un proceso terapéutico guiado por un psicólogo/a o profesional de la salud mental es esencial para abordar situaciones complejas, traumas, duelos, trastornos emocionales y otros desafíos psicológicos de manera adecuada.

Los ejercicios y estrategias propuestos en este cuaderno están diseñados para proporcionar un apoyo en el contexto específico de este material y como complemento al trabajo en consulta, pero no reemplazan la intervención profesional, la ayuda, guía, diagnóstico ni el tratamiento personalizado que ofrece un profesional cualificado y que pueda conocer cada situación particular de tus pacientes.

Si en algún momento sientes que las técnicas de este cuaderno no son suficientes, experimentas emociones intensas o te resulta difícil gestionar el día a día, **te animamos a que busques ayuda psicológica.**

Nuestro equipo está aquí para ayudarte si lo necesitas; **puedes ponerte en contacto con nosotros para recibir atención psicológica.**

No dudes en comunicarte a través del



**654 87 98 04**

(TELÉFONO / WHATSAPP)



**gabinete.castello.salamanca@gmail.com**



**gabinete\_castello\_psicologia**

**La atención y el acompañamiento de un profesional son esenciales para bienestar.**

## AVISO LEGAL Y DERECHOS DE AUTOR

Este cuaderno de apoyo ha sido creado como un recurso de **uso personal y terapéutico**. Todos los derechos de autor y de propiedad intelectual sobre los contenidos, ejercicios, estrategias y diseño de este cuaderno están reservados al titular de los derechos desde la fecha de creación.

**Fecha de creación:** 3 Noviembre 2024

**Autorización de uso personal:** Se permite compartir este cuaderno de manera individual para uso personal y como apoyo terapéutico, siempre que no se modifique su contenido ni se altere su propósito original.

**Prohibiciones:** No se autoriza la reproducción, distribución, venta o comercialización de este material, ni total ni parcial, sin el consentimiento expreso y por escrito del titular de los derechos. Esto incluye:

**La reproducción** o adaptación de los contenidos, ya sea en formato físico, digital o cualquier otro medio.

La modificación de los ejercicios, estrategias o diseños para su inclusión en formaciones, talleres, publicaciones, o cualquier contexto que genere **beneficios económicos o comerciales sin la autorización del titular.**

**Protección de los Derechos de Autor:** Cualquier uso no autorizado de este cuaderno o de sus contenidos constituye una infracción de los derechos de autor y propiedad intelectual, y puede dar lugar a las acciones legales pertinentes.

El respeto a estos derechos permite que el material llegue a los usuarios en su versión original y cumpla su propósito de apoyo.

Para consultas o solicitudes relacionadas con el uso de este cuaderno en otros contextos o con otros fines, contacta con la titular de los derechos a través de:

**[leticiaagarciacastello@gmail.com](mailto:leticiaagarciacastello@gmail.com)**



*Segunda parte*

# SOSTENIENDO EL SUFRIMIENTO

.....

CUADERNO DE APOYO *para*  
PSICÓLOGOS SANITARIOS

que trabajan con pacientes  
**AFECTADOS POR LA DANA.**

Gabinete Castelló  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

*1.*

# DINÁMICAS DE AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

## Introducción

**Como psicólogo/a sanitario/a**, estás expuesto/a al dolor y al sufrimiento de personas que han pasado por situaciones traumáticas.

A lo largo de este cuaderno, encontrarás encontrado diversas estrategias para afrontar esta exposición de manera saludable. Recuerda que tu bienestar es una parte esencial del proceso terapéutico. Mantenerte en un estado mental y emocional equilibrado **te permitirá acompañar mejor a tus pacientes** y evitará que el desgaste emocional afecte a tu vida personal y profesional.

**Nota Importante:** Aunque este cuaderno proporciona una base, no sustituye una supervisión o el apoyo psicológico que puedas necesitar como profesional.

Te animamos a buscar ese soporte adicional siempre que lo necesites. Gabinete Castelló cuenta con un servicio de Supervisión para Psicólogos, si lo necesitas, escríbenos:



654 87 98 04

(TELÉFONO / WHATSAPP)



[gabinete.castello.salamanca@gmail.com](mailto:gabinete.castello.salamanca@gmail.com)



[gabinete\\_castello\\_psicologia](https://www.instagram.com/gabinete_castello_psicologia)

Aquí tienes algunas dinámicas adicionales de autocuidado pensadas específicamente para los psicólogos/as sanitarios/as que trabajamos en contextos de emergencia.

## 1.1. TÉCNICA DE RESPIRACIÓN Y ESCANEEO CORPORAL PARA LIBERAR TENSION

La exposición continua al dolor emocional puede reflejarse en nuestro cuerpo en forma de tensión acumulada. Este ejercicio te ayudará a liberar esa carga al final del día.

### EJERCICIO DE ESCANEEO CORPORAL

- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y toma varias respiraciones profundas.

- Comienza por los pies y sube hasta la cabeza, prestando atención a cada parte del cuerpo y relajando cualquier área donde sientas tensión.
- Exhala profundamente mientras te concentras en soltar esa tensión acumulada.

## 1.2. EJERCICIO DE DESCONEXIÓN EMOCIONAL:

### “CAJA DE CIERRE”

Este ejercicio te ayuda a “guardar” mentalmente las experiencias difíciles del día, dejando el espacio emocional libre para ti mismo/a.

Imagina una caja en la que vas a “guardar” todas las emociones, preocupaciones y vivencias de tus pacientes que te han impactado a lo largo del día.

Visualiza que la cierras y la dejas en un lugar seguro, diciéndote a ti mismo/a que mañana volverás a este trabajo, pero por ahora mereces descansar.

Dite una frase de cierre, como "Hoy he dado lo mejor de mí y ahora es momento de cuidarme." permitiéndote desconectar y recargar energías.

Este ejercicio ayuda a crear una separación emocional entre tu trabajo y tu vida personal, para evitar que el peso de las historias de los pacientes te acompañe fuera de la consulta.

### 1.3. RITUAL DE RECUPERACIÓN DE ENERGÍA:

#### "ACTIVIDADES DE RENOVACIÓN"

Dedicar tiempo a actividades que te ayuden a recargar energías es esencial para tu bienestar. Este ritual te permite integrar el autocuidado de manera intencional en tu rutina.

Haz una lista de actividades que te resulten placenteras y que te ayuden a desconectar, como leer, hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza o escuchar música.

Selecciona una actividad de esta lista y reserva un momento específico en la semana para realizarla, date permiso de desconectar de las responsabilidades de trabajo.

Haz un compromiso contigo mismo/a para realizar esta actividad sin culpa. Recuerda que cuidar de ti es una parte fundamental de tu capacidad para ayudar a los demás.

## 1.4. ESPACIO DE REFLEXIÓN PROFESIONAL Y APOYO MUTUO

El trabajo con trauma y duelo en contextos de catástrofes requiere de apoyo profesional continuo. Mantener un espacio de supervisión o reuniones regulares con otros psicólogos

puede ayudarte a procesar y manejar las experiencias compartidas.

## EJERCICIO DE REFLEXIÓN EN GRUPO

Organiza, si es posible, una reunión semanal o quincenal con colegas en la que puedas compartir tus experiencias y reflexiones.

Durante la reunión, dedica un espacio a la reflexión y el apoyo mutuo, escuchando las perspectivas de los demás y compartiendo las tuyas. Estos espacios pueden reducir la sensación de aislamiento y promover una visión compartida y empática de los casos.

Si no tienes acceso a un grupo de supervisión, considera la opción de llevar un diario profesional en el que reflexiones sobre los desafíos y aprendizajes de la semana.

## 1.5. SÍNDROME DE LA VÍCTIMA SECUNDARIA O "FATIGA POR COMPASIÓN"

Como psicólogo/a sanitario/a, escuchar y absorber el dolor de los demás puede llevarte a experimentar una "fatiga por compasión." Este síndrome se caracteriza por el agotamiento emocional, desvinculación emocional y una sensación de impotencia que puede afectar a tu bienestar y desempeño profesional.

### INTERVENCIÓN PERSONAL RECOMENDADO:

- **Supervisión y Apoyo Profesional:** Participar regularmente en supervisión con colegas o mentores que puedan ofrecerte una perspectiva externa y acompañamiento.
- **Límites Saludables:** Recuerdate que no eres responsable de resolver la totalidad del sufrimiento de tus pacientes y que tu función es guiarlos en su propio proceso.

- **Terapia:** no descartes ser paciente, además de terapeuta.

## 1.6. MANTÉN EN MENTE: CUIDARTE A TI PARA CUIDAR A LOS DEMÁS

Como psicólogo/a sanitario/a, estás expuesto/a al dolor y al sufrimiento de personas que han pasado por situaciones traumáticas. A lo largo de este cuaderno, has encontrado diversas estrategias para afrontar esta exposición de manera saludable.

Recuerda que tu bienestar es una parte esencial del proceso terapéutico. Mantenerte en un estado mental y emocional equilibrado te permitirá acompañar mejor a tus pacientes y evitará que el desgaste emocional afecte a tu vida personal y profesional.

## Conclusión

Este cuaderno es un recurso para ayudarte a afrontar las demandas de tu labor en el contexto de la DANA y otras catástrofes. Los trastornos y síndromes que probablemente verás en consulta, desde el TEPT hasta el duelo complicado, requieren un enfoque sensible, especializado y constante. Además, es fundamental recordar que **tu propio autocuidado es indispensable** para mantener tu capacidad de ayuda.

Cada ejercicio y dinámica de autocuidado aquí propuesta tiene como objetivo protegerte, no solo como profesional, sino también como ser humano, **ya que la exposición prolongada al sufrimiento ajeno puede ser un reto significativo**. Tómate el tiempo necesario para aplicar estos ejercicios, busca espacios de apoyo y recarga tu energía siempre que lo necesites.

Estamos aquí para ayudar, pero también es esencial recordar que somos personas y que cuidar de nosotros mismos es una responsabilidad profesional y personal.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns of small grey dots.

2.

PRINCIPALES TRASTORNOS Y SÍNDROMES  
QUE VEREMOS EN CONSULTA

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

## Introducción

### Querido/a colega,

La DANA ha dejado a su paso un profundo impacto emocional y psicológico, no solo en las víctimas directas, sino también en sus familiares y en aquellos que han presenciado la magnitud de la catástrofe. Como psicólogos/as sanitarios/as, sabemos que nos encontraremos con una variedad de trastornos y respuestas emocionales en consulta que requieren una intervención específica y cuidadosa.

Este cuaderno está diseñado para ayudarte a identificar y abordar algunos de los trastornos más comunes en este contexto, así como para recordarte la importancia de cuidarte a ti mismo/a en el proceso.

**Nota Importante:** Aunque este cuaderno proporciona una guía, no sustituye la supervisión ni

el apoyo psicológico que puedas necesitar como profesional. Desde aquí te animamos a buscar ese soporte adicional siempre que lo consideres necesario.

## 2.1. TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Las personas que han vivido situaciones de amenaza directa, pérdidas materiales y pérdidas humanas durante la DANA pueden desarrollar síntomas de TEPT. Estos pueden incluir flashbacks, pesadillas, hipervigilancia, evitación y pensamientos intrusivos. En algunos casos, puede presentarse una "congelación emocional," donde la persona parece no experimentar ninguna emoción. El TEPT puede desarrollarse semanas o incluso meses después del evento traumático.

## INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia de Exposición Prolongada (TEP) y Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC)** son recomendables para ayudar a los pacientes a procesar sus recuerdos traumáticos de manera controlada.
- **Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR)** puede ser particularmente eficaz en casos de trauma (más abajo he creado un apartado específico para esto).

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Escudo Mental:** Antes de cada sesión de TEPT, visualízate creando un “escudo” de protección emocional, recordándote que puedes acompañar sin absorber el dolor. Imagínate envolviéndote en una burbuja de calma y neutralidad.
- **Desconexión al Final del Día:** Practica una rutina de “cierre mental” tras las sesiones,

como una caminata o un breve ejercicio de respiración, para separar tu propio bienestar del impacto emocional de los pacientes.

- **Ritual de Cierre:** Al final del día, cierra tu consulta de forma consciente, visualizando cómo dejas allí las historias de tus pacientes, y permitiéndote descansar.

## 2.2. TRASTORNO DE ESTRÉS AGUDO (TEA)

El trastorno de estrés agudo puede aparecer en las primeras semanas tras la catástrofe y se caracteriza por síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT), como flashbacks, pesadillas, ansiedad extrema y evitación. La diferencia principal es la duración; en el TEA, los síntomas aparecen y se desarrollan dentro del primer mes.

## INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia de Exposición Prolongada (TEP):** Permitir que el paciente hable y procese lo vivido en un entorno seguro.
- **Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC):** Ayudar al paciente a desafiar pensamientos negativos o distorsionados asociados con el trauma.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Visualización de Seguridad:** Antes de la sesión, visualízate como una presencia segura y fuerte para el paciente. Imagina que estás rodeado/a de calma y estabilidad, que puedes transmitir en el proceso.
- **Desconexión Activa:** Después de cada sesión, realiza un breve ejercicio físico (como estirarte o caminar) para liberar cualquier tensión que puedas haber absorbido durante la sesión.

## 2.3. TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

Muchos supervivientes y familiares de víctimas pueden experimentar una ansiedad difusa y constante. La sensación de que cualquier cosa podría salir mal y la hipervigilancia son respuestas naturales tras una catástrofe, pero pueden volverse crónicas y debilitantes.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)**, con énfasis en técnicas de reestructuración cognitiva para identificar y desafiar los pensamientos ansiógenos.
- **Técnicas de Relajación y Mindfulness** para ayudar a los pacientes a gestionar la ansiedad en el día a día.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Técnica de Respeto al Propio Tiempo:** Dedicar al menos cinco minutos después de cada sesión a respirar profundamente y a liberar la tensión, recordándote que no estás obligado a resolver todos los problemas en una sola sesión.
- **Límites Claros en Consulta:** Establece una rutina al final de cada sesión para cerrar emocionalmente el espacio. Puedes usar una frase de cierre que marque un límite, como "Hoy hemos trabajado en esto, y seguiremos avanzando juntos en la próxima sesión."

## 2.4. TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR (TDM)

Algunas personas pueden desarrollar un trastorno depresivo mayor tras la pérdida de seres queridos, bienes materiales o la estabilidad emocional previa a la catástrofe. Los síntomas

incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, fatiga, y en algunos casos, pensamientos suicidas.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia Cognitivo-Conductual:** Ayuda al paciente a identificar y desafiar pensamientos negativos y promover un cambio de perspectiva.
- **Terapia Interpersonal (TIP):** Enfocada en las relaciones y el manejo de las emociones, especialmente útil cuando la depresión está relacionada con pérdidas.

### PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Ejercicio de Distanciamiento Emocional:** Durante la sesión, recuérdate que tu papel es acompañar y guiar, pero no absorber el dolor del paciente.
- **Practicar Gratitud Personal:** Al final de cada día, escribe tres cosas por las que estés

agradecido/a. Este ejercicio te ayuda a mantener una perspectiva de equilibrio y recordar aspectos positivos de tu vida.

## 2.5. TRASTORNO DE ADAPTACIÓN

El trastorno de adaptación es común en situaciones de catástrofe, donde las personas pueden tener dificultades para adaptarse a los cambios y pérdidas sufridos. Los síntomas incluyen ansiedad, tristeza, desesperanza e irritabilidad.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia Breve Centrada en Soluciones:** Ayuda al paciente a identificar recursos internos y externos que puedan facilitar su proceso de adaptación.
- **Psicoeducación sobre el Proceso de Adaptación:** Explicar al paciente que sus reacciones son normales y esperables en una situación de cambio brusco puede ayudar a reducir la autoexigencia y la culpa.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Ejercicio de Conexión Positiva:** Al final de cada día, recuerda algún momento positivo o algún aprendizaje de tus sesiones. Esto te ayudará a contrarrestar el impacto emocional negativo.
- **Espacio de Reflexión Personal:** Reserva un momento al final de la semana para reflexionar sobre cómo te ha impactado trabajar con personas en proceso de adaptación y revisar tus propias necesidades.

## 2.6.

### TRASTORNO DE DUELO COMPLICADO

Muchos pacientes experimentarán un duelo intenso y complicado, especialmente aquellos que han perdido familiares o amigos en circunstancias traumáticas. Es posible que encuentres tanto duelos anticipatorios como bloqueos emocionales debido a la magnitud de las pérdidas.

## INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia de Duelo:** Acompañar el proceso de duelo sin acelerar su ritmo, permitiendo que el paciente exprese sus emociones a su propio tiempo.
- **Terapia Narrativa,** para ayudar al paciente a reconstruir la narrativa de su vida después de la pérdida y encontrar sentido en el recuerdo de sus seres queridos.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Autochequeo Emocional Diario:** Al final de cada día, tómate unos minutos para revisar cómo te ha afectado escuchar historias de duelo. Si sientes que te afecta de manera profunda, escribe tus pensamientos en un diario o comparte tus impresiones en un grupo de supervisión.
- **Ejercicio de Gratitud Personal:** Acompañar procesos de duelo puede ser desgastante. Al

final de cada día, escribe tres cosas por las que sientas gratitud. Este ejercicio te ayuda a mantener una perspectiva de equilibrio y a recordar aspectos positivos en tu vida.

- **Ejercicio de Autocuidado Intencional:** Reserva tiempo para actividades que te brinden paz, como leer o meditar. El autocuidado fuera del trabajo es esencial en el acompañamiento de duelo.

## 2.7. FOBIAS ESPECÍFICAS (POR EJEMPLO, FOBIA A LA LLUVIA O AL AGUA)

Es común que después de un evento traumático relacionado con el clima, algunos pacientes desarrollen fobias específicas, como miedo intenso a la lluvia, al sonido del agua o a situaciones asociadas con el evento traumático.

## INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia de Exposición Gradual:** Trabajar de manera gradual en la exposición al estímulo que genera ese miedo, en un entorno controlado y seguro.
- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Para identificar y reestructurar pensamientos irracionales asociados a la fobia.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Desconexión Sensorial:** Después de trabajar con fobias, intenta desconectar de estímulos intensos (como ruidos o luces fuertes) durante unos minutos, lo cual te ayudará a reducir la activación emocional.
- **Ejercicio de Respiración Profunda:** Entre sesiones, respira profundamente y enfócate en la calma para evitar que el estrés se acumule en tu sistema nervioso.

## 2.8. BURNOUT

El **burnout** es un síndrome común entre personas que han enfrentado situaciones de gran presión. En el caso de las víctimas de una catástrofe como la DANA, este síndrome puede manifestarse por agotamiento emocional, desmotivación y una desconexión de la propia vida.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Psicoeducación:** Explica al paciente que el burnout es una respuesta común a experiencias de estrés extremo y que su bienestar puede recuperarse con un enfoque adecuado.
- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Enfocada en la identificación y modificación de pensamientos de autoexigencia y devalorización, así como en la creación de hábitos de autocuidado y descanso.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Microdescansos durante la Jornada:** Tómate al menos 5 minutos cada hora para desconectar de la actividad, enfocándote en tu respiración o en algo agradable.
- **Recarga de Energía Intencional:** Dedicar tiempo cada semana a una actividad que realmente disfrutes y que te permita desconectar del trabajo. Priorizar estos momentos es crucial para evitar el burnout en nosotros mismos.

## 2.9. SÍNDROME DEL CUIDADOR

Este síndrome puede aparecer en familiares, parejas o personas cercanas a las víctimas, quienes se ven en la posición de cuidar y apoyar emocionalmente a su ser querido. Se caracteriza por un agotamiento progresivo, sentimientos de responsabilidad extrema y una pérdida de autocuidado.

## INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT):** Ayuda al paciente a desarrollar habilidades para aceptar la situación y a comprometerse con acciones que le permitan cuidar de sí mismo/a y de la persona a su cargo.
- **Terapia de Apoyo:** Brindar un espacio seguro para que el cuidador exprese sus emociones sin culpa y reciba apoyo emocional.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Recordatorio Diario de Límite Profesional:** Recuérdate que tu papel es guiar al paciente, no resolver todos sus problemas. Esto te permitirá establecer límites saludables en tu trabajo.
- **Chequeo de Energía al Final del Día:** Reflexiona al final de cada jornada sobre cuánta energía has utilizado y qué puedes hacer para recargar energías para el día siguiente.

## 2.10. CULPA

Es común que los supervivientes de catástrofes experimenten sentimientos de culpa, ya sea por haber sobrevivido (culpa del sobreviviente) o por no haber podido hacer más para ayudar a otros. Este sentimiento puede llevar a comportamientos autodestructivos, baja autoestima y dificultad para avanzar en su proceso de recuperación.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Enfocada en desafiar y reestructurar pensamientos de culpa irracional y trabajar en la autocompasión.
- **Terapia de Compasión:** Ayudar al paciente a desarrollar una relación más amable consigo mismo/a, aceptando sus límites y las circunstancias de la situación.

## PREPARACIÓN Y AUTOCUIDADO:

- **Autocompasión en el Proceso Terapéutico:** Trabajar con la culpa puede afectar emocionalmente. Recuerda que, como terapeuta, estás haciendo lo mejor que puedes para guiar a tus pacientes. Repite mentalmente: "Estoy aquí para apoyar y eso es suficiente."
- **Espacio para la Reflexión Personal:** Dedicar tiempo a revisar y expresar cualquier sentimiento personal que haya surgido en el trabajo con estos pacientes. Escribir en un diario profesional puede ser una herramienta valiosa.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns of small grey dots.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

3.

ABORDAJE DE TRAUMAS  
DE "T" MAYÚSCULA  
EN EL CONTEXTO DE LA DANA

Gabinete Castelló  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

## Introducción

**Los traumas de "T" mayúscula** se refieren a experiencias que representan una amenaza directa a la vida o la integridad física o psicológica del individuo, tales como desastres naturales, accidentes graves, violencia o pérdidas súbitas e inesperadas.

Estos eventos dejan una marca profunda en el sistema emocional y de apego de la persona, afectando su capacidad de sentirse segura, vinculada y en control.

En el contexto de la DANA, los traumas de "T" mayúscula pueden surgir no solo por el evento en sí, **sino también por la experiencia de haber perdido la sensación de seguridad y previsibilidad** en su entorno.

Aquí encontrarás estrategias de intervención enfocadas en trauma y apego, así como técni-

cas de EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) para acompañar a las víctimas en su proceso de sanación.

### 3.1. RECONOCIMIENTO Y VALIDACIÓN DEL IMPACTO DEL TRAUMA

Es fundamental que, como terapeutas, validemos la intensidad de la experiencia de la persona y le ayudemos a reconocer el trauma como un evento que ha dejado una marca, pero que **no define su identidad**.

Las personas afectadas pueden experimentar síntomas como flashbacks, disociación, hipervigilancia y una sensación de pérdida de control sobre sus emociones y cuerpo.

## INTERVENCIÓN INICIAL: VALIDACIÓN EMOCIONAL Y NORMALIZACIÓN

- Hazle saber al paciente que sus reacciones son naturales y que **su sistema de alerta está en un estado de respuesta** debido al trauma.
- Explica que esta respuesta es una reacción de protección del cerebro, diseñada para garantizar la supervivencia.
- Usa frases como: "Lo que sientes es una respuesta normal a una situación extraordinaria y tu sistema de supervivencia está trabajando para protegerte."

### 3.2. EVALUACIÓN DEL APEGO Y EL SISTEMA DE SOPORTE

El apego influye en cómo las personas procesan y reaccionan ante el trauma. Aquellos con

un apego seguro tienden a buscar y recibir apoyo de manera más efectiva, mientras que quienes tienen estilos de apego más inseguros (ansioso, evitativo o desorganizado) pueden tener mayores dificultades para regular sus emociones y buscar ayuda.

### INTERVENCIÓN RECOMENDADA: EVALUACIÓN DEL ESTILO DE APEGO

Evalúa el estilo de apego del paciente para adaptar las intervenciones de acuerdo a sus necesidades. Por ejemplo:

- **Apego Ansioso:** Trabaja en la regulación emocional y la seguridad interna, alentando el desarrollo de estrategias de autocuidado.
- **Apego Evitativo:** Introduce de manera gradual la importancia de expresar las emociones y normalizar la vulnerabilidad.

- **Apego Desorganizado:** Enfócate en establecer una sensación de seguridad en la relación terapéutica y en ayudar al paciente a identificar y regular las emociones disociadas.

- **Construcción de un Entorno Seguro en Terapia:** En cada sesión, refuerza un entorno de calma y seguridad. Utiliza un lenguaje tranquilo y validante, ofreciendo al paciente un espacio donde pueda expresar sus emociones sin juicio ni prisa.

### 3.3. INTERVENCIONES ESPECÍFICAS PARA LA RESTAURACIÓN DE LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y CONTROL

Después de un trauma de "T" mayúscula, es común que el paciente experimente una sensación de inseguridad y de falta de control sobre su entorno y su vida.

## TÉCNICAS PARA LA RECONSTRUCCIÓN DE LA SEGURIDAD INTERNA Y EXTERNA

- **Ejercicio de Escaneo Corporal:** Ayuda al paciente a reconectar con su cuerpo. Pídele que se enfoque en cada parte del cuerpo, sintiendo la respiración en cada zona y liberando cualquier tensión acumulada.
- **Anclajes en el Presente:** Enseña al paciente ejercicios de anclaje, como la técnica de "5-4-3-2-1" (5 cosas que puedes ver, 4 que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler, y 1 que puedes saborear).

Estos ejercicios ayudan a traer la mente del paciente al presente cuando los recuerdos del trauma se hacen intrusivos.

- **Redefinir la Rutina Diaria:** Ayuda al paciente a establecer una rutina diaria sencilla que le proporcione estructura y le devuelva una sensación de control.

### 3.4. TRABAJO CON LA AUTOCOMPASIÓN Y REDUCCIÓN DE LA CULPA

Las personas que han experimentado un trauma de "T" mayúscula pueden cargar sentimientos de culpa o vergüenza, incluso si no tienen control sobre el evento traumático. Trabajar en la autocompasión puede ser crucial para reducir el impacto de estos sentimientos.

#### INTERVENCIÓN DE AUTOCOMPASIÓN

- **Ejercicio de "Carta Compasiva"**: Invita al paciente a escribir una carta a sí mismo desde la perspectiva de alguien que lo ama y lo respeta. En esta carta, debe validarse y brindarse palabras de comprensión y apoyo.
- **Práctica de Diálogo Interno**: Enseña al paciente a identificar y desafiar los pensamientos de culpa o autocrítica, reemplazándolos por pensamientos más comprensivos, como

"Hice lo mejor que pude en una situación difícil" o "Mi reacción fue una respuesta humana normal a una experiencia extraordinaria."

### 3.5. INTERVENCIONES BASADAS EN EMDR PARA TRAUMAS DE "T" MAYÚSCULA

La técnica de EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) es especialmente útil para procesar traumas de gran magnitud. EMDR ayuda a la persona a reprocesar recuerdos traumáticos y reducir el impacto emocional de estos en el presente.

Protocolo de EMDR en Traumas Graves

#### **EVALUACIÓN Y PREPARACIÓN:**

Antes de iniciar el procesamiento del trauma, asegúrate de que el paciente cuenta con suficientes recursos internos para tolerar el trabajo de exposición. Esto puede incluir técnicas

de autocontrol emocional, visualizaciones de seguridad y prácticas de respiración.

Explícale al paciente el proceso de EMDR, asegurándole de que entienda que tendrá el control en cada paso del camino y que puede detenerse en cualquier momento.

### **FORTALECIMIENTO DE RECURSOS:**

- **Visualización de un Lugar Seguro:** Esta visualización permite al paciente crear un espacio interno donde pueda refugiarse si se siente abrumado durante el procesamiento. Este lugar puede utilizarse antes, durante y después del trabajo con el trauma.
- **Imágenes de Fortaleza:** Anima al paciente a imaginar un momento en la que se haya sentido fuerte, capaz o apoyado, y a conectar con esa sensación de poder en el presente.

## **PROCESAMIENTO DEL TRAUMA:**

Durante las sesiones de EMDR, trabaja con el paciente en un recuerdo traumático específico, utilizando movimientos oculares o una estimulación alterna bilateral para facilitar el re-procesamiento.

El objetivo es que el paciente se enfrente al recuerdo desde una perspectiva de seguridad en el presente, ayudando al cerebro a procesar la experiencia sin que esta continúe siendo abrumadora.

## **CIERRE Y REGULACIÓN:**

Al final de cada sesión de EMDR, cierra con ejercicios de relajación y visualización para ayudar al paciente a regresar a un estado de calma y seguridad. Puedes usar la visualización del lugar seguro para ayudarlo a cerrar el recuerdo procesado.

Recuérdale al paciente que puede retomar el uso de sus recursos de autocuidado y acudir a ellos en momentos difíciles entre sesiones.

## Conclusión

El trabajo con traumas de "T" mayúscula en el contexto de la DANA requiere una intervención cuidadosa y sensible. La combinación de enfoques basados en apego, técnicas de EMDR y un ambiente seguro en consulta **puede facilitar un proceso de sanación que respete el ritmo y las necesidades de cada paciente.**

Recuerda que el acompañamiento terapéutico en situaciones de trauma profundo no solo es un proceso de apoyo, sino también un espacio donde el paciente puede **redescubrir su capacidad de resiliencia** y reconstruir su sensación de seguridad en el mundo.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for taking notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for taking notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small grey dots, intended for taking notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small grey dots, intended for the user to write their notes.



# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

# ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large area of the page is filled with a grid of small grey dots, intended for handwritten notes.

# OTROS RECURSOS

**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Si has llegado aquí a través de nuestras redes ya lo sabrás, pero si por casualidad has llegado a este cuadernillo de otra forma quiero informarte de que que hay disponibles diferentes cuadernos-recurso dependiendo de la dificultad y la persona que puede estar enfrentándose a dichas dificultades.

## ¿QUÉ OTROS CUADERNILLOS HEMOS CREADO?

### *Cuadernos* **DE APOYO** *para:*

Familiares, amigos  
y parejas de víctimas

Familiares, amigos  
y parejas de profesionales  
intervinientes en la DANA

Víctimas directas

Fuerzas de seguridad

**¡NO DUDES EN COMPARTIRLOS!**

Disponibles en [leticiagarciaacastellopsicologia.com](http://leticiagarciaacastellopsicologia.com)

ESPERO QUE ESTE CUADERNO  
TE AYUDE  
aunque sea un poquito.



**Gabinete Castelló**  
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

