

¿NO PUEDES DESPEGARTE DE LAS NOTICIAS SOBRE EL TERREMOTO?

12 ESTRATEGIAS PASO A PASO DE CÓMO MANTENERTE INFORMADO SIN ALIMENTAR LA ANSIEDAD

PROTEGE TU SALUD MENTAL

CONTENIDO

A. - CONTROLA LA INFORMACIÓN

1. Elige fuentes fiables.
2. Establece horarios.
3. Desactiva alertas.

B. - ROMPE EL HÁBITO DE REVISAR CONSTANTEMENTE

4. Aleja el teléfono.
5. Sustituye el impulso por listas.
6. Usa la técnica 5-4-3-2-1 cuando aparezca ansiedad.

C. - RECUPERA ESPACIOS DE VIDA

7. Cambia el algoritmo.
8. Muévete y camina sin el móvil.

D. - PROTEGE EL DESCANSO

9. Modo "No molestar".
10. Rutina nocturna.

E. - RECUPERACIÓN EMOCIONAL

11. Equilibra las noticias negativas con señales de esperanza.
12. Acepta que la recuperación llevará tiempo.

1. Elige fuentes oficiales y fiables

No toda la información ayuda. Elegir 3 o 4 fuentes fiables suele ser suficiente para mantenerte informado sin aumentar innecesariamente la ansiedad.

Prioriza organismos oficiales, medios de comunicación reconocidos y periodistas que contrasten la información antes de publicarla.

Evita perfiles sensacionalistas, transmisiones centradas en el impacto emocional, rumores, especulaciones o cuentas que repiten constantemente imágenes de dolor y destrucción.

Fuentes recomendadas para informarte:

Organismos oficiales y de emergencia

- [FUNVISIS \(Fundación Venezolana de Investigaciones Sismológicas\)](#)
- [Protección Civil Venezuela](#)
- [VEN G11](#)

Medios venezolanos recomendados

- [Efecto Cocuyo](#)
- [El Pitazo](#)
- [TalCual](#)
- [Runrun.es](#)
- [Cazadores de Fake News](#)

Medios internacionales con buena cobertura de Venezuela

- [Reuters en Español](#)
- [BBC Mundo](#)
- DW Español
- [Agencia EFE \(EFE Noticias\)](#)
- [El País América \(El País\)](#)

Organismos humanitarios internacionales

- [ACNUR](#)
- [ONU \(Naciones Unidas\)](#)
- [UNICEF Venezuela](#)
- [OMS \(Organización Mundial de la Salud\)](#)
- [OPS \(Organización Panamericana de la Salud\)](#)
- [Federación Internacional de la Cruz Roja](#)

Psicología y salud mental

- [Consejo General de la Psicología de España](#)
- [Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#)

2. Establece horarios para informarte

No revises noticias cada vez que tomes el móvil. Una frecuencia razonable puede ser consultar información **cuatro veces al día**:

- Al levantarte.
- A media mañana.
- A media tarde.
- A primera hora de la noche.

Fuera de esos horarios, intenta volver a tus actividades habituales.

Recuerda: si ocurre algo realmente urgente o importante, la información seguirá estando disponible cuando llegue el momento de revisarla.

3. Desactiva las alertas de noticias en tu móvil

Muchas veces no somos nosotros quienes buscamos la información; es la información la que nos busca constantemente a través de notificaciones, alertas y mensajes.

Considera desactivar temporalmente las alertas de noticias y redes sociales relacionadas con el terremoto.

En Android

- Mantén pulsada la notificación.
- Selecciona "Desactivar notificaciones" o "Gestionar notificaciones".
- Desactiva las alertas de la aplicación.

En iPhone

- Ajustes.
- Notificaciones.
- Selecciona la aplicación.
- Desactiva "Permitir notificaciones" o personaliza cuáles deseas recibir.

También puedes activar el modo "No molestar" y permitir únicamente llamadas o mensajes de personas importantes.

Recuerda: recibir menos alertas no significa estar menos informado. Significa que recuperas el control sobre cuándo y cómo deseas informarte.

4. Mantén el teléfono lejos de ti durante el día

Cuando estés trabajando, descansando o realizando otras actividades, coloca el móvil sobre una mesa o en otra habitación.

Tenerlo constantemente en la mano facilita revisar noticias de manera automática, incluso cuando no existe una necesidad real de hacerlo.

5. Sustituye el impulso de revisar noticias por una acción concreta

Deja junto al teléfono una libreta y un bolígrafo.

Cada vez que sientas la necesidad de revisar redes sociales o noticias, escribe primero una lista. Puedes crear diferentes tipos de listas:

- Cosas que puedes hacer hoy mismo.

- Tareas pendientes en casa.
- Compras necesarias para el hogar, el coche o para ti.
- Personas a las que deseas llamar.
- Gestiones que llevas tiempo posponiendo.
- Actividades que te gustaría realizar próximamente: cursos, gimnasio, paseos o viajes.
- Capacidades y fortalezas personales.
- Aspectos de ti que te gustaría mejorar y posibles soluciones para hacerlo.

Estas listas ayudan a dirigir tu atención hacia aspectos de tu vida sobre los que sí tienes capacidad de acción.

6. Si la ansiedad aumenta, ancla tu atención al presente

Antes de tomar el móvil, camina despacio por la habitación o por tu casa durante unos minutos.

Después practica la técnica de anclaje 5-4-3-2-1:

- Observa 5 cosas que puedas ver.
- Toca 4 cosas que puedas sentir.
- Escucha 3 sonidos.
- Identifica 2 olores.
- Percibe 1 sabor.

Este ejercicio ayuda a reducir la activación emocional y a regresar al momento presente.

7. Cambia el algoritmo de tus redes sociales

Las redes sociales muestran más contenido de aquello que consumes.

Busca activamente otros temas de interés: deporte, naturaleza, cocina, arte, humor, ciencia o cualquier contenido que te ayude a conectar con otros aspectos de la vida.

Poco a poco, el algoritmo comenzará a ofrecerte una experiencia más equilibrada y menos centrada exclusivamente en la tragedia.

8. Dedicar tiempo al movimiento físico sin el móvil

Cuando estamos expuestos constantemente a noticias preocupantes, el cuerpo puede permanecer en estado de alerta durante horas.

Reserva cada día entre 15 y 30 minutos para moverte sin el móvil:

- Sal a caminar.
- Haz estiramientos suaves.
- Realiza una rutina ligera de ejercicios.
- Sube y baja escaleras.
- Practica yoga o cualquier actividad física que disfrutes.

Si sales a caminar, intenta hacerlo sin revisar noticias ni redes sociales. Permite que tu atención se dirija al entorno, a tu respiración, a las personas que te rodean o a los sonidos del ambiente.

G. Activa el modo "No molestar"

Si no puedes apagar el teléfono por completo, Si tienes familiares o amigos en las zonas afectadas y temes perder una llamada importante, añade esos contactos a tu lista de favoritos o contactos permitidos.

Activa el modo "**No molestar**" para que únicamente puedan entrar llamadas o notificaciones realmente importantes.

Dormir bien no elimina la tragedia, pero sí te ayuda a afrontarla con más recursos emocionales al día siguiente.

Tu descanso también es una necesidad, no un lujo, no una desconexión.

Cómo activar el modo "No molestar" y permitir solo llamadas importantes

En Android

1. Abre **Ajustes**.
2. Entra en **Sonido y vibración** o **Notificaciones** (puede variar según la marca del teléfono).
3. Selecciona **No molestar**.
4. Activa la opción.
5. Busca el apartado **Personas, Excepciones** o **Permitir interrupciones**.
6. Permite únicamente llamadas y mensajes de tus contactos importantes o favoritos.
7. Desactiva las notificaciones de aplicaciones, redes sociales y noticias.

En iPhone

1. Abre **Ajustes**.
2. Selecciona **Concentración**.
3. Pulsa **No molestar**.
4. En **Personas permitidas**, añade los contactos cuyos avisos deseas recibir.
5. En **Apps permitidas**, deja únicamente aquellas que consideres imprescindibles.
6. Activa el modo **No molestar** antes de acostarte.

10. Protege tu descanso por la noche

Intenta dejar el móvil al menos 30 minutos antes de acostarte.

Dedica ese tiempo a una rutina que favorezca el descanso:

- Ducharte.
- Cenar con calma.
- Leer un libro o una revista.
- Ver un programa relajante en la televisión.
- Resolver un crucigrama, una sopa de letras o un sudoku.

11. Equilibra la información difícil con señales de recuperación

Cuando vivimos una tragedia, nuestro cerebro tiende a fijarse únicamente en las pérdidas, los riesgos y las malas noticias.

Intenta dedicar unos minutos al día a identificar también aquello que está ayudando a la recuperación.

Puedes escribir una lista diaria con señales de esperanza o reconstrucción:

- La llegada de ayuda internacional.
- El trabajo de organizaciones humanitarias.
- La solidaridad de miles de venezolanos.
- Los voluntarios que colaboran en las zonas afectadas.
- Las donaciones recogidas.
- La apertura de refugios seguros.
- Las familias que han logrado reencontrarse.
- Las personas que están recibiendo apoyo tras perder sus hogares o seres queridos.

- Los avances en las labores de rescate y reconstrucción.

No se trata de ignorar el dolor ni de pensar en positivo de forma forzada.

Se trata de recordar que, junto al sufrimiento, también existen personas ayudando, recursos movilizándose y esfuerzos de recuperación en marcha.

12. Acepta que la recuperación llevará tiempo

Después de una catástrofe es normal querer que todo vuelva a la normalidad cuanto antes.

Sin embargo, la reconstrucción emocional, social y material requiere tiempo.

Habrán días con avances y otros más difíciles.

Intenta valorar cada paso que permita recuperar estabilidad y seguridad, por pequeño que parezca.

- Cada familia localizada.
- Cada persona atendida.
- Cada refugio habilitado.
- Cada ayuda entregada.
- Cada comunidad que vuelve a organizarse.

La recuperación no ocurre de un día para otro. Se construye paso a paso.

Y cada paso cuenta.

Recuerda:

- Estar conectado al sufrimiento durante horas no te permite ayudar más ni estar mejor preparado.
- Cuidar tu salud mental también es una forma de cuidar a quienes te rodean y de estar disponible para ayudar cuando sea necesario.
- La recuperación no consiste en volver rápidamente a como era todo antes, sino en avanzar progresivamente hacia un nuevo equilibrio.