

Charlas Informativas

Por Dr. Sally

Consejos y Herramientas para Mejorar tu Bienestar Emocional



www.SallySpencerThomas.com

TABLA DE CONTENIDO

TEMA	PÁGINA
Por Qué Debemos Dar Prioridad al Sueño	1
Aterrizando el Avión del Sueño: Crear una Rutina para Dormir	2
Mejora Tu Higiene del Sueño	3
Regular la Intensidad Emocional: El Reflejo de Inmersión Mamífero	4
Reinicia tu cerebro: Respiración de Caja	5
Distracción: Movimiento Físico 20/20/20	6
Entendiendo el Trauma: Trauma Evidente y Trauma Menos Evidente	7
Recuerdos Traumáticos: Cómo Te Puede Ayudar la Terapia	8
Ayudando a Otros a Superar un Trauma: Por Qué Son Importantes la Previsibilidad, el Control y la Seguridad	9
Acércate y Escucha Completamente	10
Primeros Auxilios Psicológicos del Círculo Interno—Chequeo Diario	11
Solidaridad Contagiosa: Contactos Mutuos No Exigidos	12
Observe su Respuesta al Estrés: Estrés Positivo, Tolerable y Tóxico	13
Cortisol y Estrés Tóxico	14
El Cerebro Amenazado - Reacciones Primitivas vs. Respuestas Evolucionadas	15
¿Cuáles son los Síntomas de la Ansiedad y los Ataques de Ansiedad?	16
Haz lo Contrario para Combatir la Ansiedad	17
Pon a Prueba tu Ansiedad	18
Los Regalos de la Gratitud	19
¿Qué Tan Agradecido Estás?	20
Cómo Practicar la Gratitud	21
¿Qué es la Inteligencia Emocional?	22
Realiza un Escaneo Corporal	23
Mejora la Comunicación con Inteligencia Emocional	24
La Campana de Alarma de la Ira	25
Qué Hacer Cuando los Granos de Arena se Convierten en Montañas	26
¿Me Enojo Fácilmente? Autoevaluación de la Ira	27
¿Qué es el Agotamiento del Alma?	28
Lista de Verificación de Señales de Alerta	29
Cuidado del Alma	30
Nota Cómo Tus Estados de Ánimo son Como Conducir un Automóvil	31
Afrontar los Momentos Altos y Bajos	32
Haz un Chequeo de Pulso Sobre tu Salud Mental	33
Depresión Enmascarada	34
Más Allá de la Tristeza: Detectar la Depresión	35
Cómo Ayudar a Alguien que Sufre una Crisis Psicológica	36
Hazte una Pregunta de Empoderamiento	37
Mirar el Sufrimiento de Otra Forma	38



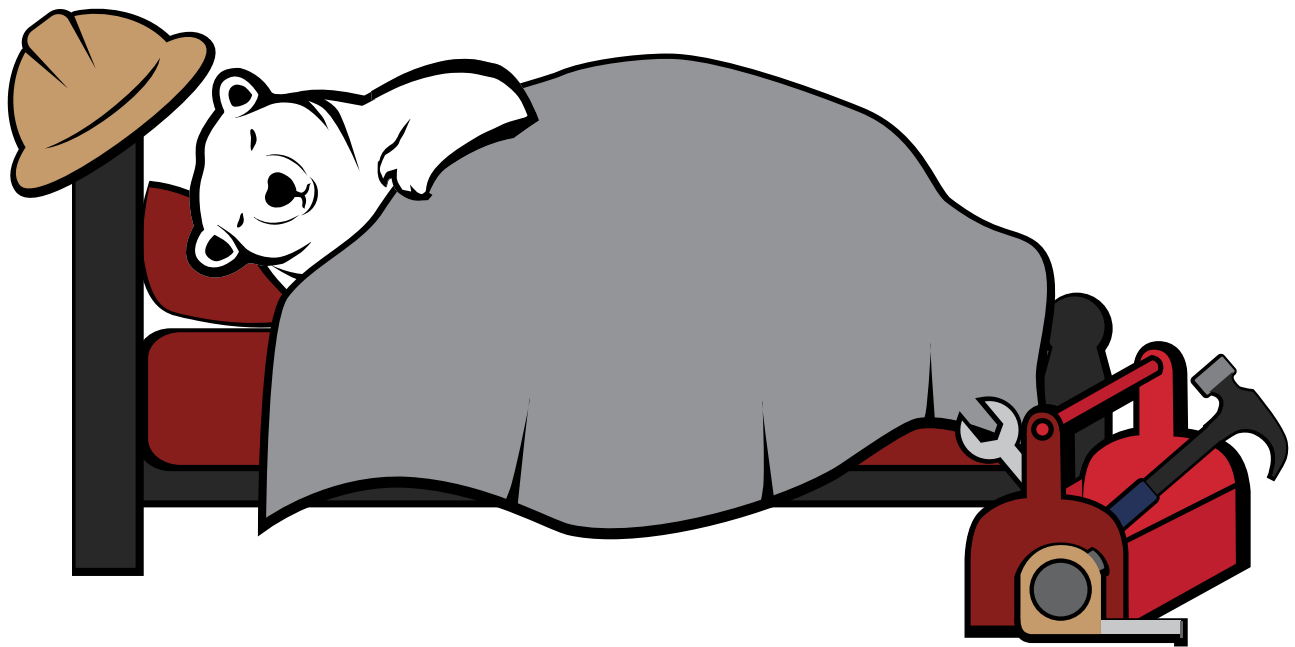
TABLA DE CONTENIDO

TEMA	PÁGINA
Aceptación Radical: Hojas Volando	39
Soledad, Pertenencia y Adaptación	40
¿Qué Tanto Apoyo Social Tengo?	41
Forma Tu Equipo Principal	42
Comportamientos de Evasión y Escape	43
El Espectro del Consumo de Sustancias	44
Medidas para Reducir los Daños del Alcohol	45
Dar Sentido a los Momentos Difíciles: ¿Dónde se Encuentra tu Profunda Alegría con la Profunda Tristeza del Mundo?	46
Cómo el Escuchar los Relatos de Nuestros Héroes Nos Ayuda a Sanar	47
Actos Intencionales de Bondad: El Efecto del Ayudante	48
Entender el Dolor y el Sufrimiento	49
Registro Diario del Impacto del Dolor en la Calidad de Vida*	50
Vuelve a Definir el Dolor	51
Apoyar a Adolescentes: Se un Compañero en su Bienestar Emocional	52
Para padres: ¿Mi hija/o está angustiada/o o emocionalmente indispuesta/o?	53
Para los Padres que están Preocupados por el Bienestar de sus Hijos	54
Encontrando el Apoyo Adecuado Para Tu Salud Mental	55
Qué Esperar de los Servicios de Consejería Profesional	56
¿Qué servicios de crisis de salud mental existen?	57
Distintas Formas para Ayudar a Recuperarse de la Adicción	58
Encontrando el Centro de Recuperación de Adicciones Adecuado	59
¿Qué son los Grupos de Apoyo de Recuperación de 12 Pasos?	60
¿Qué es el Estigma y Cómo se Relaciona con la Salud Mental?	61
¿Qué Prejuicios Tienes Sobre la Salud Mental?	62
Las Palabras Crean Mundos: Atención al Lenguaje	63
¿Sabías Que...?	64
Conozca las Señales de Alarma - ¿Cómo Prevenimos el Suicidio?	65
Conectar a la Persona con Servicios de Crisis	66
¿Qué es el Agotamiento?	67
¿Me están afectando las causas principales del agotamiento?	68
Manejando el Agotamiento	69
Cuatro Etapas de Seguridad Psicológica	70
Explorar la Seguridad Psicológica	71
Habilidades Directivas Necesarias Para Crear un Ambiente de Seguridad Psicosocial	72
¿Cómo te Afecta el Viajar por Trabajo?	73
Aclarar las Expectativas Cuando un Ser Querido Viaja Fuera de Casa	74
Consejos para Mejorar el Bienestar Durante los Viajes	75





Por Qué Debemos Dar Prioridad al Sueño



Al igual que el cuerpo necesita agua, el cerebro necesita dormir, lo que puede resultar especialmente difícil cuando sufre de estrés tóxico. La falta de sueño aumentará las experiencias desagradables como la confusión, el mal humor y la irritabilidad.

El impacto de dormir mal a corto y largo plazo:

- Disminución del rendimiento cognitivo y de la capacidad para tomar decisiones
- Mayor riesgo de ansiedad, depresión, suicidio y enfermedad de Alzheimer
- Mayor irritabilidad y mal humor
- Disminución de la capacidad para tolerar el estrés
- Mayor riesgo de lesiones y enfermedades





Aterrizando el Avión del Sueño: Crear una Rutina para Dormir

Cuando llegue la hora de dormir, relájate como si estuvieras aterrizando un avión; tu cerebro no es un interruptor de luz. En otras palabras, crea una rutina para dormir para que tu cerebro esté listo para apagarse.

1. PRIMER PASO:

Para las actividades que te activen al menos una hora antes de acostarte.

- Apaga los video juegos y la televisión
- Cierra el computador y teléfonos

2. SEGUNDO PASO:

Participa en rituales calmantes

- Estírate
- Lee, escribe en un diario o medita

3. TERCER PASO:

Relaja el Cuerpo

- Cuenta las respiraciones profundas y vuelve a empezar desde uno si pierdes la cuenta.
- Empezando por los pies y avanzando hacia la cabeza, concéntrate en imaginar que los músculos se derriten en la cama hasta que hayas relajado el cuerpo para dormir.



Mejora Tu Higiene del Sueño

Si estas teniendo problemas para quedarte dormido o permanecer dormido, no te precipites a tomar somníferos, mejor aprende a dominar tus habilidades para dormir. Prueba estos consejos:

CONTROLA EL AMBIENTE DONDE DUERMES:

- Ropa de cama cómoda
- Temperatura ambiental más fría
- Elimina toda la luz posible
- Apaga la televisión y las pantallas azules
- Limita la cama sólo para dormir o tener relaciones sexuales

SÉ CONSCIENTE DE LO QUE COMES Y BEBES:

- Reduce el consumo de cafeína, especialmente después de las 2pm
- No comas mucho antes de acostarte
- Reduce el consumo de alcohol (un exceso puede hacer que te despiertes en medio de la noche).





Regular la Intensidad Emocional: El Reflejo de Inmersión Mamífero

Remoja tu cabeza para un reinicio emocional. En serio.

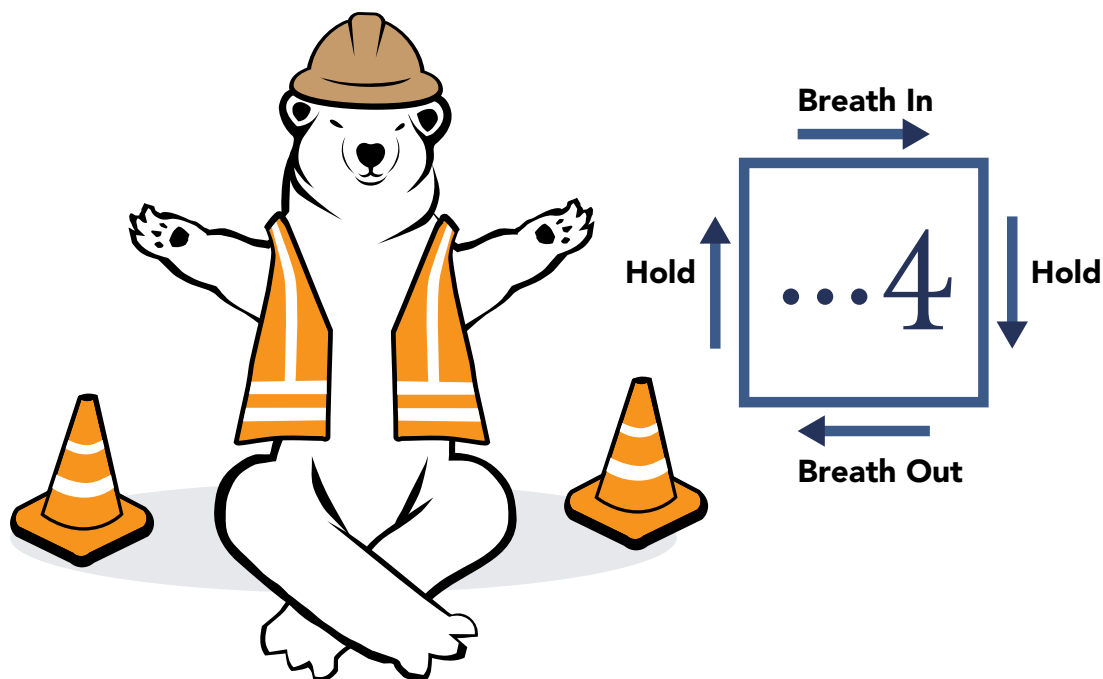


Resulta que los mamíferos tienen un reflejo primitivo diseñado para evitar que nos ahogemos llamado "Reflejo de Inmersión Mamífero". Cuando sumergimos la cara en agua fría, nuestro cuerpo pone en marcha inmediatamente una parte de nuestro sistema nervioso que desacelera todo. Si sientes pánico o un agobio o ansiedad intensos:

1. **Paso 1:** Llena un recipiente con agua helada o prende una ducha de agua fría.
2. **Paso 2:** Sumerge la cara en el agua fría durante al menos 15 segundos.
3. **Paso 3:** Observa cómo baja tu ritmo cardíaco. Enjuaga y repite si es necesario.



Reinicia tu cerebro: Respiración de Caja



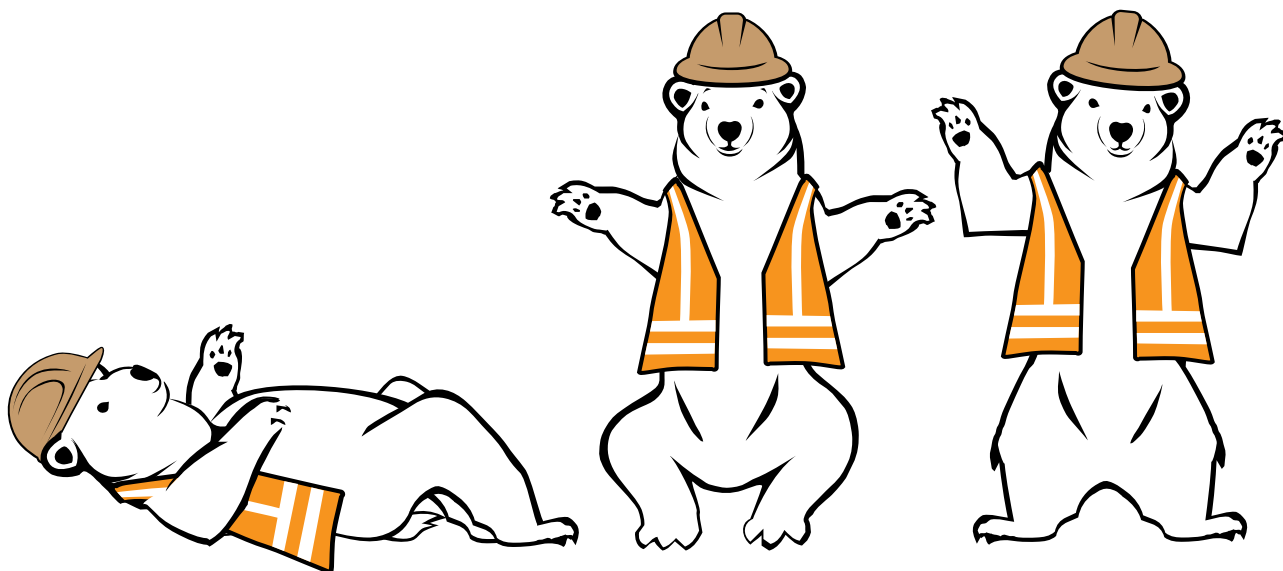
¿Te cuesta motivarte? ¿Te cuesta organizar tus tareas? ¿Olvidas lo que vas a decir?

Es muy común que las personas experimenten estos retos cuando se encuentran bajo altos niveles de angustia. De forma similar a cuando tu sistema operativo está sobrecargado, necesitamos cerrar algunas fichas mentales. Aquí tienes un sencillo ejercicio para reiniciar tu cerebro.

1. **Paso 1:** Inhala por la nariz y cuenta hasta 4
2. **Paso 2:** Aguanta la respiración y cuenta hasta 4
3. **Paso 3:** Exhala por la boca y cuenta hasta 4
4. **Paso 4:** Cuenta hasta 4
5. **Paso 5:** Repítelo según sea necesario para obtener los resultados deseados.



Distracción: Movimiento Físico 20/20/20



El cuerpo y el cerebro se comunican constantemente y a menudo la angustia se convierte en un espiral descendente. En lugar de dedicarte a actividades que te quiten la sensación como el consumo de drogas, una forma de interrumpir ese espiral es a través del movimiento físico. Los estudios han demostrado que correr durante 15 minutos al día puede reducir la depresión y que cualquier movimiento ayuda. Si necesitas una actividad rápida que te levante el ánimo, tal vez te sientes ansioso y necesitas expulsar energía O si necesitas una actividad que te de energía de forma rápida porque te está dando sueño cuando lo que necesita es estar despierto, prueba el 20/20/20*:

- 20 ABDOMINALES:** inhala al inclinarte hacia atrás y exhala al ir hacia adelante
- 20 SENTADILLAS:** despacio y nota como trabajan los músculos
- 20 SALTOS DE TIJERA:** eleva un poco tu ritmo cardíaco

**Si estos movimientos no son físicamente posibles, sustitúyelos por otros movimientos repetitivos, breves e intensos que puedas realizar.*





Entendiendo el Trauma:

Trauma Evidente y Trauma Menos Evidente

Por lo general, cuando la gente habla de "trauma" pensamos en traumas obvios como vivir o presenciar combates, violaciones, desastres naturales o accidentes de tráfico. Pero no todos los traumas tienen que amenazar la vida para tener un impacto significativo en el bienestar. Traumas menos evidentes, como la intimidación (bullying), terminar una relación, grandes cambios y la muerte de un ser querido o la exposición repetida a traumas durante la infancia como el maltrato físico, psicológico o la violencia comunitaria pueden resultar en síntomas de trauma.



Los síntomas relacionados con el trauma incluyen:

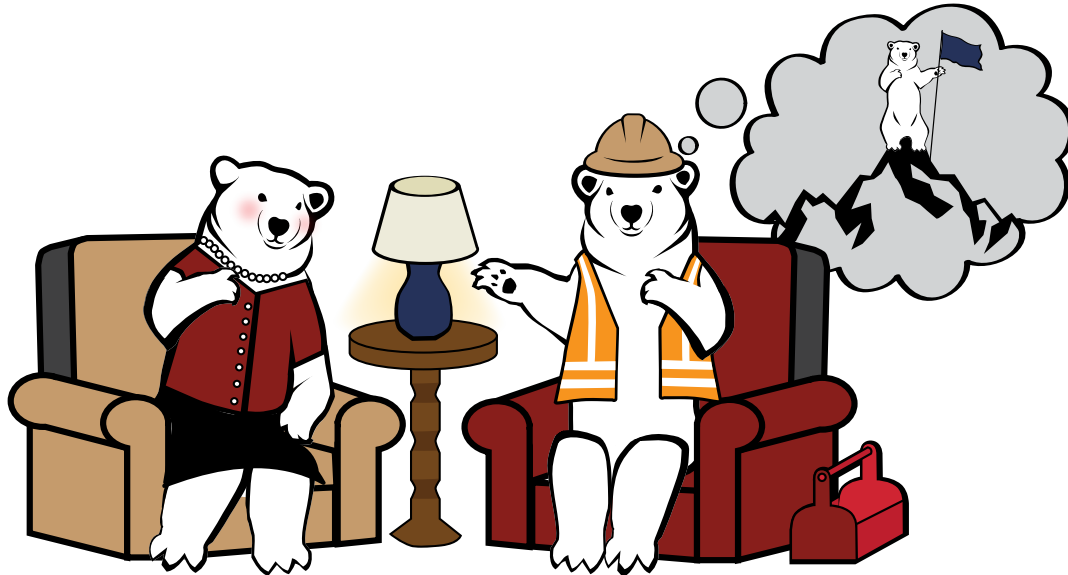
- Pensamientos o sueños recurrentes, involuntarios e intrusivos.
- Reacciones fisiológicas fuertes (sobresaltos, ansiedad, miedo) ante pensamientos o entornos que simbolizan la experiencia traumática
- Evitar consciente o inconscientemente pensamientos o entornos que simbolicen la experiencia traumática
- Cambios en el pensamiento y el afecto asociados con el suceso traumático como el ánimo negativo persistente, desapego y aislamiento, y creencias negativas exageradas sobre uno mismo

El trauma refleja el IMPACTO de la experiencia.
NO la SEVERIDAD O CAUSA de la experiencia.





Recuerdos Traumáticos: Cómo Te Puede Ayudar la Terapia



Piensa en cada uno de tus recuerdos traumáticos como si fueran trozos de papel. Tu mente es como una cesta que almacena todos estos trozos de papel. Imagina que la mayoría de los recuerdos son trozos de papel planos que se deslizan cómodamente en la cesta. Sin embargo, los recuerdos traumáticos son como trozos de papel arrugados que ocupan mucho más espacio que un trozo de papel normal. Si tienes demasiados de estos trozos de papel arrugados, o algunos papeles arrugados realmente grandes, la cesta empezará a desbordarse y caerá a tu alrededor. Cuando te vas a dormir, estos papeles arrugados pueden caerse de la cesta y derramarse en tus sueños.

Los tratamientos basados en la evidencia y centrados en el trauma adoptan muchas formas, pero -volviendo a nuestra analogía de la cesta de basura- suelen funcionar así... Cuando hablas con tu profesional de la salud mental sobre tu experiencia traumática, es como si sacaras cada trozo de papel arrugado de la cesta y lo aplanaras para poder verlo con claridad. Después doblas los papeles de forma ordenada y vuelves a colocarlos en el fondo de la cesta de forma más organizada. Cuando termines, los recuerdos ya no se caen por la parte de arriba y tienes más espacio en tu mente para pensar en otras cosas. Para más información sobre tratamiento, consulta a un profesional de la salud mental.





Ayudando a Otros a Superar un Trauma: Por Qué Son Importantes la Previsibilidad, el Control y la Seguridad



Las distintas características de una experiencia traumática son la Imprevisibilidad, la Impotencia y la Amenaza. Si alguien a quien aprecias ha sufrido un trauma, la mejor forma de ayudar es creando lo contrario: Previsibilidad, Seguridad y Control.

1. **Paso 1: Previsibilidad** – Ayude a la persona a encontrar previsibilidad y rutina en su vida. Los patrones familiares pueden ayudar.
2. **Paso 2: Seguridad** – La seguridad es una necesidad humana básica que debe satisfacerse antes de poder alcanzar otras metas. Las experiencias traumáticas destrozan nuestro sentimiento de seguridad. Como persona de apoyo puedes ayudar a reconstruir la seguridad psicológica fomentando la confianza, ofreciendo tranquilidad y dejándoles saber que está bien poner límites.
3. **Paso 3: Control** – Cuando las personas experimentan un trauma, a menudo sienten que se les ha quitado el control. Siempre que sea posible, empodéralos ofreciéndoles opciones que les ayuden a recuperar la sensación de control.

RECUERDA: Seguridad, Previsibilidad y Control son los antídotos contra la Imprevisibilidad, Impotencia y Amenaza.





Acércate y Escucha Completamente



Cuando las personas que te importan están angustiadas y estresadas, a menudo lo mejor que puedes hacer por ellos es prestarles toda tu atención y escucharlos.

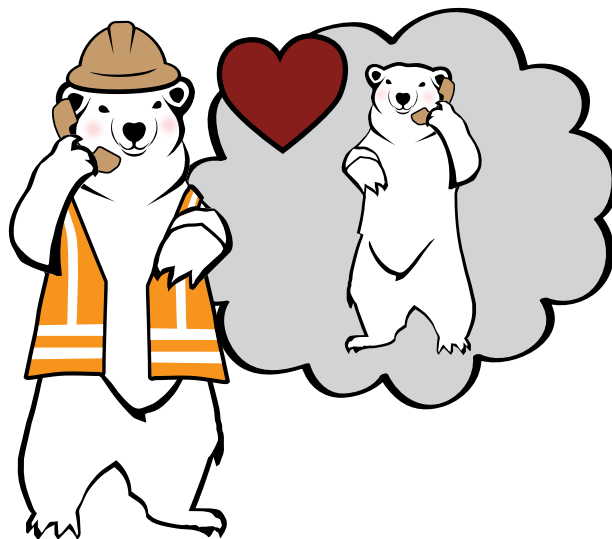
Estas son algunas de las mejores prácticas en "escucha activa."

- Crea un espacio físico que ofrezca privacidad y comodidad o caminen a un lado del otro.
- Coloca tu cuerpo de manera que comunique apertura (por ejemplo, pónete a su nivel, separa los brazos y las piernas, inclínate, haz contacto visual)
- Haz preguntas "abiertas" que inviten a la otra persona a contarte historias o descripciones más detalladas (por ejemplo, "¿Puedes contarme más sobre lo que estás pasando? Describeme tu experiencia para que yo entienda.")
- Elimina el discernimiento y la solución de problemas. **NO DÉS CONSEJOS.**
- Reflexiona sobre los sentimientos que notes (por ejemplo, "Eso suena muy frustrante." "Pareces estar muy triste por esto.")
- Resume las frases y puntos clave (por ejemplo, "Déjame ver si te escuché correctamente. Primero sucedió XYZ, luego XYZ, y ahora XYZ. ¿Lo entendí bien?")





Primeros Auxilios Psicológicos del Círculo Interno—*Chequeo Diario*



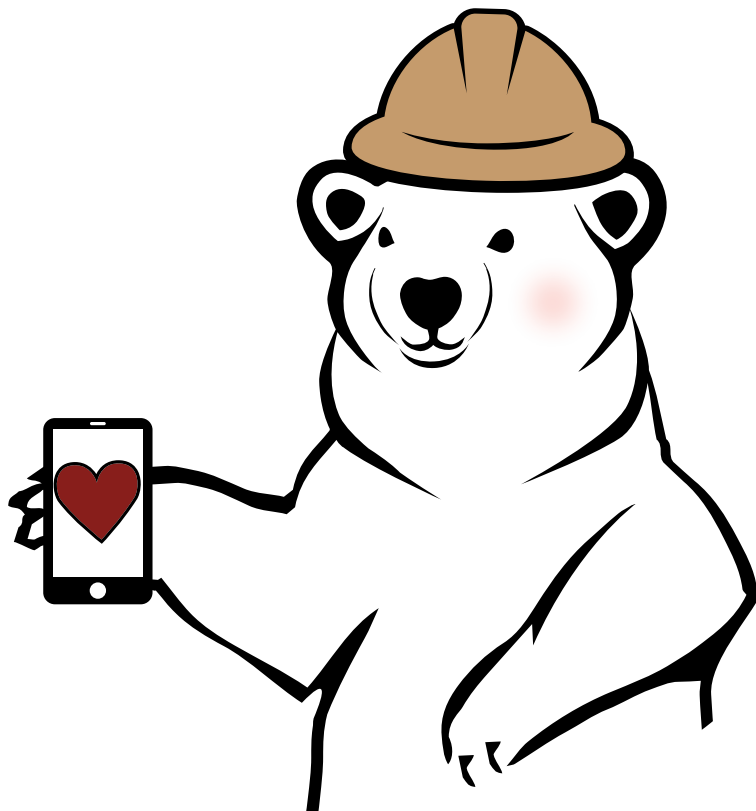
No es inusual sentirse impotente durante tiempos desafiantes. La impotencia agrava la angustia, lo que significa que el empoderamiento es el remedio. Una de las cosas que casi siempre podemos hacer es chequear a otras personas que nos importan. Es bueno para ellos, y es bueno para nosotros.

1. **Paso 1:** ¿Quién en tu vida podría usar una llamada? ¿Conoces a alguien que vive solo o que está viviendo con una enfermedad grave? ¿Tienes a alguien que te importe y que haya tenido problemas de salud mental? ¿Tienes a alguien con quien disfrutas hablar o escuchar?
2. **Paso 2:** Contacta. Envía un mensaje de texto o haz una llamada. Hazle saber que estás pensando en ellos.
3. **Paso 3:** Crea un ejemplo de compartir al revelar algunas de tus alegrías y luchas del día.
4. **Paso 4:** Escucha y conecta.
5. **Paso 5:** Expresa gratitud por tenerlos en tu vida y una cosa que esperas que pase que los envuelva.





Solidaridad Contagiosa: Contactos Mutuos No Exigidos



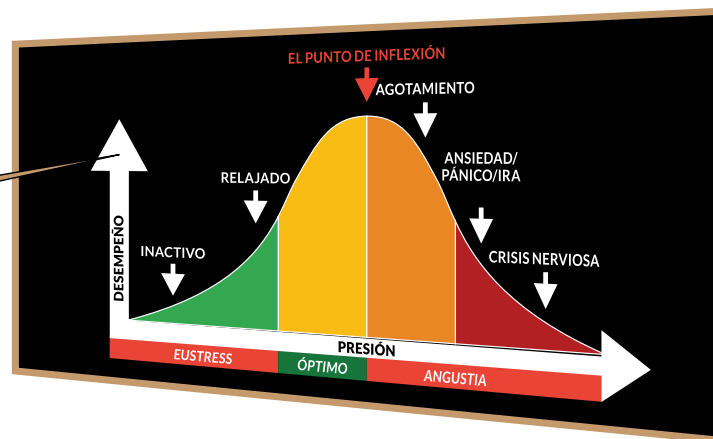
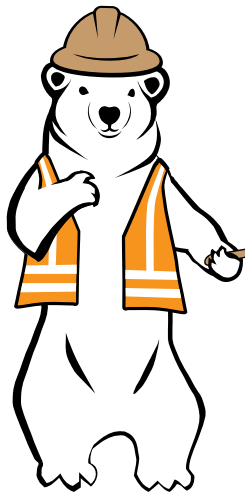
Anima a tus seres cercanos a que se envíen mensajes entre ellos para demostrar que se preocupan. Envía mensajes de texto breves u otras formas de comunicación sin hacer preguntas y sin exigir acciones, solo para demostrar apoyo incondicional. Por ejemplo, deja una nota pegada a la puerta: "Pensé en ti hoy y te deseo lo mejor". Deja un mensaje de voz: "Veo lo fuerte que eres en estos momentos difíciles". Envía un mensaje de texto: "Te llevo en el corazón y te envío mi apoyo". Sin esperar una respuesta, solo pequeños empujoncitos de consuelo entre amigos o familiares al azar.





Observe su Respuesta al Estrés: Estrés Positivo, Tolerable y Tóxico

¿Dónde Estás en la Curva?



No todo el estrés es malo; de hecho, sin estrés podemos convertirnos en personas sedentarias. La complacencia se establece cuando no nos estamos retando a nosotros mismos y nuestras habilidades y confianza se deslizan. En el lado positivo, "eustrés" (estrés positivo) nos ayuda a estirar nuestras habilidades para alcanzar el máximo rendimiento; mientras que la "angustia" (estrés negativo) nos perjudica. La angustia crónica se convierte en estrés "tóxico."

***A medida que pasa el día, observa tu respuesta al estrés y pregúntate:
¿Cuándo es positivo, tolerable o tóxico?***

- **Positivo:** aumentos breves en la frecuencia cardíaca y elevaciones leves en los niveles hormonales que nos indican que debemos estar alerta para enfrentar un desafío.
- **Tolerable:** sensaciones físicas más severas y duraderas. Si la activación es temporal y debilitada por el soporte y el apoyo social, el cerebro y el cuerpo se recuperan.
- **Tóxico:** ocurre cuando tenemos una adversidad fuerte, frecuente y alargada que lleva a la ruptura de la mente y el cuerpo.





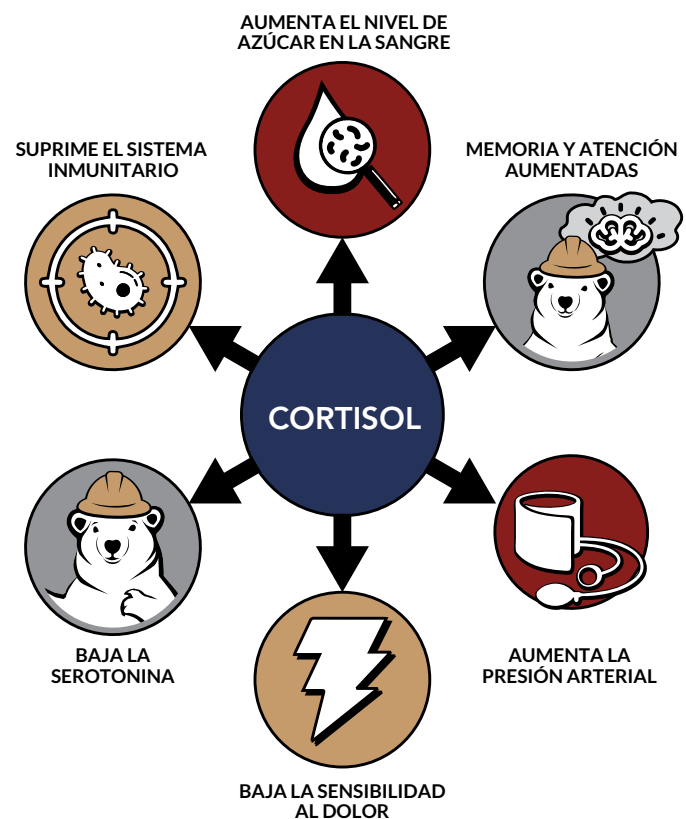
Cortisol y Estrés Tóxico

Cuando experimentamos estrés, la adrenalina y el cortisol aumentan en nuestro cuerpo para que estemos más alerta y poderosos y así rendir al máximo.

La adrenalina es una reacción de acción rápida que inicia la respuesta de lucha o huida, pero el cortisol es un proceso más complicado. Como un goteo lento, el cortisol regula y baja algunas funciones corporales que no son cruciales durante una amenaza y pueden causar los siguientes síntomas:

- Pérdida del deseo sexual
- Pérdida de la función del sistema inmunológico
- Proceso de envejecimiento acelerado
- Aumento de peso y problemas de estómago

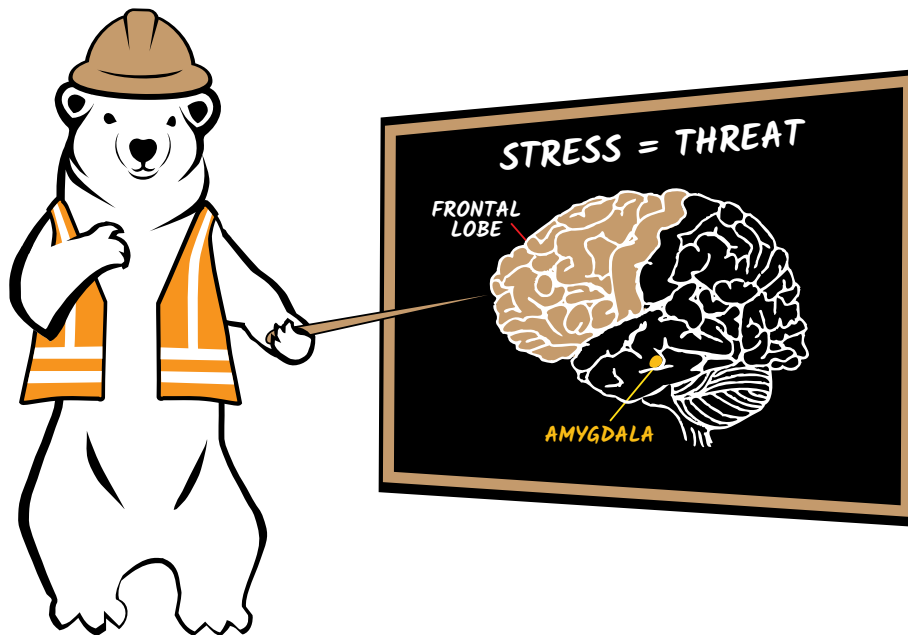
El problema es que el cerebro no siempre sabe cuándo estamos experimentando una verdadera amenaza física y cuándo solo estamos sufriendo ansiedad o anticipando problemas. Por lo tanto, controlar el estrés tóxico y la ansiedad es clave para la salud y el rendimiento en general.





El Cerebro Amenazado

Reacciones Primitivas vs. Respuestas Evolucionadas



Circunstancias Normales

La parte evolucionada de nuestro cerebro -nuestros lóbulos frontales- funciona bien en situaciones normales: organización, autorreflexión, moralidad, toma de decisiones.

En Peligro

Cuando percibimos una amenaza -física o psicológica-, las partes primitivas de nuestro cerebro reaccionan rápidamente para mantenernos a salvo. Nos sube el ritmo cardíaco y la tensión arterial. Podemos distraernos con facilidad y sentirnos ansiosos, agitados o confundidos. Nuestra parte evolucionada del cerebro puede verse temporalmente comprometida. Esto no es señal de que no estés funcionando bien. Es señal de que tu cerebro le da prioridad a tu seguridad por encima de otras tareas cognitivas.





¿Cuáles son los Síntomas de la Ansiedad y los Ataques de Ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse como pensamientos y sentimientos o como reacciones físicas. Suele ser una combinación de estas experiencias:



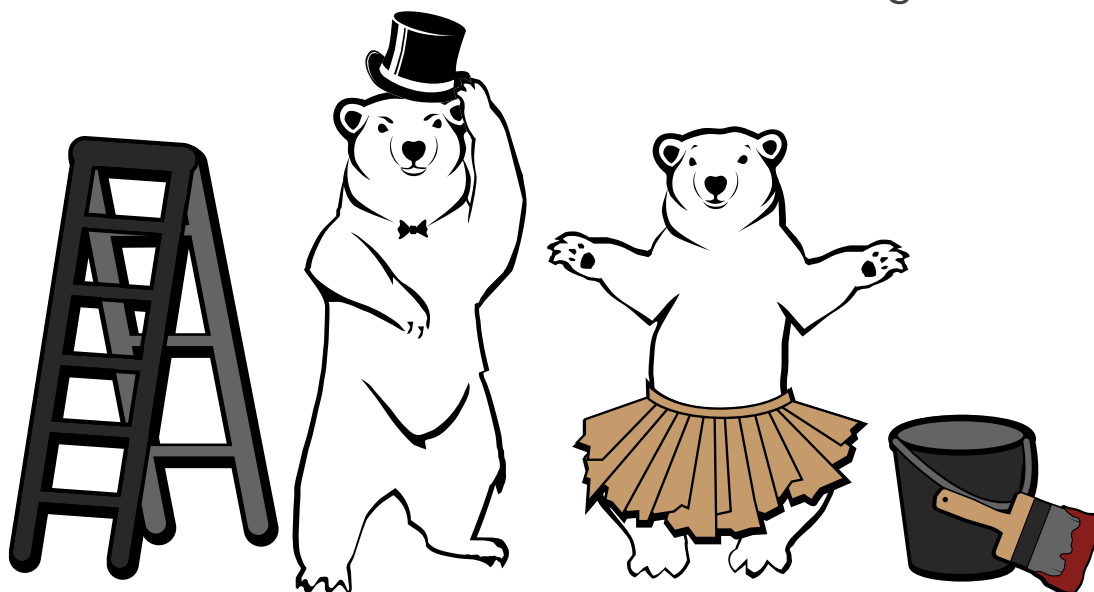
Pensamientos/ Sentimientos	Sensaciones físicas
"Y si..." y preocupaciones de las que no te puedes librar	Insomnio
Tenso y nervioso	Dolores de cabeza
Distraído	Sudor
Irritable o agitado	Mareo
Pensando en la peor opción posible	Orina o diarrea frecuente
"Perderse en el tiempo"	Tiritar
Aprensión o temor	Falta de aliento/presión en el pecho

Debido a todos los síntomas físicos, a veces se confunde la ansiedad con una crisis médica. Los ataques de ansiedad (o "pánico") suelen consistir en una mezcla muy intensa de estos síntomas, que se producen de repente, sin previo aviso. A veces hay una causa, pero a menudo ocurren de la nada, y suelen durar 10 minutos o menos. Cuando la gente empieza a tener ansiedad por tener ataques de ansiedad, es lo que se conoce como "trastorno de pánico".



Haz lo Contrario para Combatir la Ansiedad

Cuando estamos ansiosos de manera intensa o crónica, nuestro mundo comienza a encogerse.



A menudo dejamos de hacer las cosas que disfrutamos y evitamos a nuestros seres queridos porque nos sentimos saturados. Adoptar la "acción contraria" es una habilidad mediante la cual se intenta deliberadamente actuar de forma OPUESTA a lo que tu ansiedad quiere que hagas.

He aquí algunos pasos de "acción contraria" que puedes dar cuando te sientas ansioso:

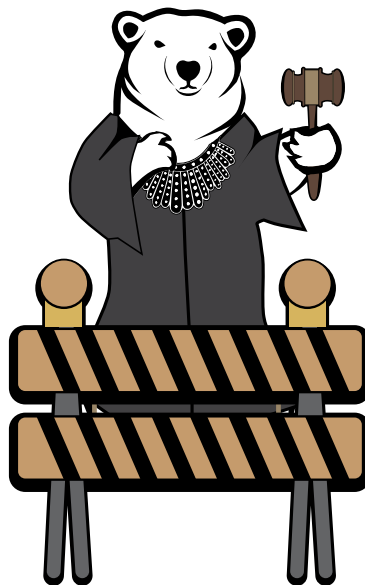
- Sonríe durante 30 segundos.
- Concéntrate en sentarte o ponerte de pie con la espalda recta y profundiza tu respiración hasta que tu estómago se infle.
- Baila tu canción favorita.
- Ve una película o un comediante que te haga reír.

Nota el miedo y dite a ti mismo, "Te veo, miedo. Gracias por intentar protegerme. Voy a bajar tu volumen." Entonces entrégate a estas acciones. Al hacerlo, en realidad estás reconfigurando tu cerebro dándote opciones para responder en lugar de reaccionar.



Pon a Prueba tu Ansiedad

La ansiedad, la preocupación, el agobio e incluso el pánico son experiencias emocionales que suelen ser alimentadas por pensamientos paralizantes. Si te ves incapaz de regular estas emociones, intenta ponerlas a prueba haciéndote estas preguntas y escribiendo tus respuestas:



1. **Pregunta 1:** ¿A qué me enfrento? Describe la situación como si estuvieras observándote a ti mismo desde la distancia (por ejemplo, "Cuando me miro, veo a alguien que está experimentando...") y evalúa tu ansiedad de 0 (sin ansiedad) a 100 (pánico incapacitante).
2. **Pregunta 2:** ¿Qué pensamiento provoca mi ansiedad? Por ejemplo: "Estoy fracasando" o "No le caigo bien a nadie" o "Lo voy a echar a perder". Ahora pon ese pensamiento a prueba...
3. **Pregunta 3: Fiscal**—¿Qué pruebas hay de que este pensamiento es cierto?
4. **Pregunta 4: Defensa**—¿Qué pruebas hay de que este pensamiento es falso?
5. **Pregunta 5: Juez**—¿Puedo llegar a un pensamiento más flexible que tenga en cuenta tanto un lado como el otro?

Después de escribir tus respuestas a las cinco preguntas, ¿cómo calificarías tu nivel de ansiedad?





Los Regalos de la Gratitude

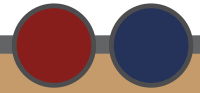


Una dosis diaria de gratitud puede ser justo lo que todos necesitamos para mejorar nuestra salud mental y debilitar el efecto del estrés. Ser agradecidos nos ayuda a ser conscientes de lo que nos rodea y cambia nuestro enfoque hacia afuera - centrándonos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta. La investigación muestra que los adultos que regularmente practican la gratitud con el tiempo tienen:

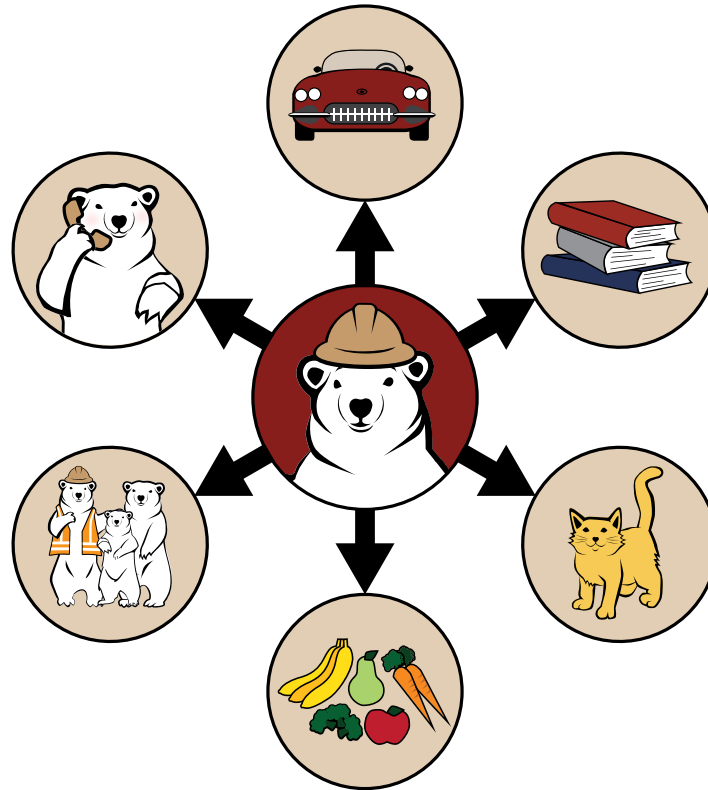
- Más felicidad
- Relaciones más fuertes
- Más optimismo
- Mejor ejercicio y sueño
- Menos dolor y menos visitas a médicos
- Corazones más sanos

Los gerentes que recuerdan expresar su agradecimiento a los trabajadores descubren que las personas se desempeñan mejor. Al igual que cualquier otra práctica, puede parecer incómodo al principio, pero con el tiempo el cerebro comienza a buscar la "gracia" en nuestras vidas en lugar de quedarse atrapado en la lucha.





¿Qué Tan Agradecido Estás?



Tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas – *¿con qué frecuencia:*

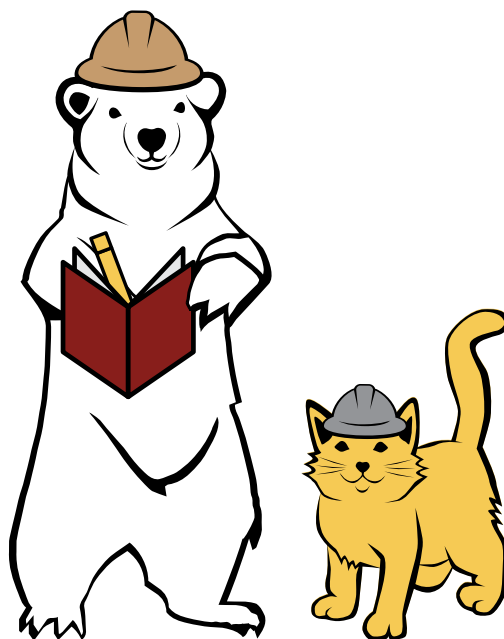
- ¿Te sientes muy agradecido por tu nivel actual de salud física, seguridad y bienestar?
- ¿Sientes aprecio por lo que tienes en este mundo?
- ¿Reflexionas sobre los peores momentos de tu vida para darte cuenta de lo afortunado que eres ahora?
- ¿Recuerdas lo afortunado que eres por tener los privilegios y las oportunidades que has encontrado en la vida?
- ¿Piensas en lo afortunado que eres por tener cosas básicas en la vida como comida, ropa y vivienda?

Adapted from: Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being."





Cómo Practicar la Gratitud



Intenta realizar estas tres prácticas todos los días durante un mes. Justo después de participar en la práctica, sé consciente de cómo experimentas este sentimiento de gratitud—obsévalo en tu cuerpo—y ve si puedes guiarlo con mayor concentración.

Práctica #1: El ritual matutino de 2 minutos—dentro de los primeros 30 minutos de despertarte cada día, escribe una cosa importante que no estés dando por sentado (por ejemplo, salud, familia, seguridad), una pequeña cosa que te brinda felicidad o comodidad (por ejemplo, sol en la cara, tus zapatos favoritos) y algo que te entusiasme en el futuro. Cuanto más específico seas para entender por qué estás agradecido, mejor.

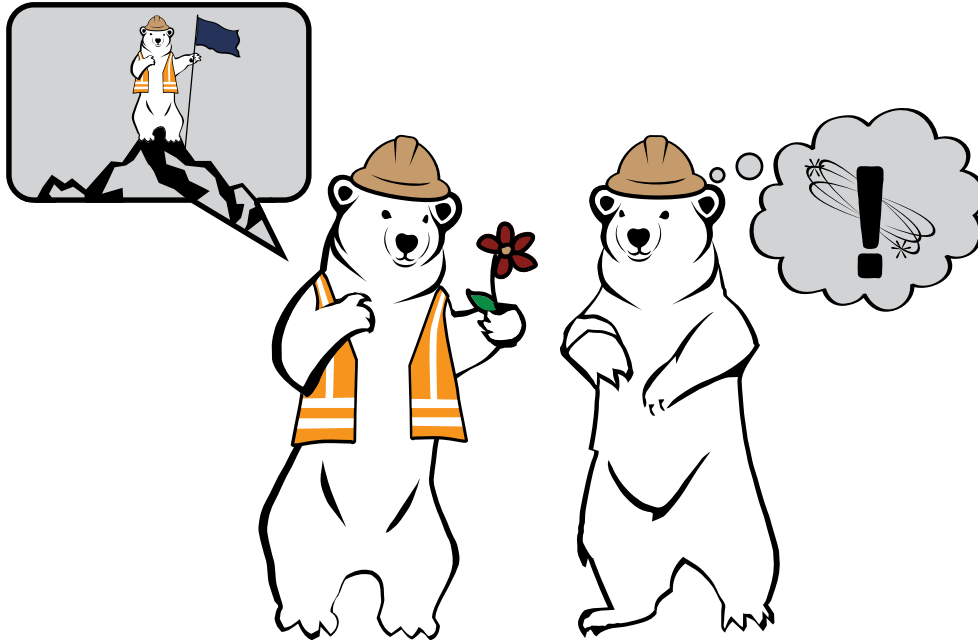
Práctica #2: Expresa su agradecimiento—las notas manuscritas son las mejores. Sé detallado sobre lo que hicieron que te impactó positivamente. Agradece a tus líderes. Agradece a tus compañeros. Agradece a las personas cuyo servicio a menudo no se nota. Si no tienes tiempo para escribirlo, tenlo en mente y agrádecele mentalmente.

Práctica #2: Expresa su agradecimiento—las notas manuscritas son las mejores. Sé detallado sobre lo que hicieron que te impactó positivamente. Agradece a tus líderes. Agradece a tus compañeros. Agradece a las personas cuyo servicio a menudo no se nota. Si no tienes tiempo para escribirlo, tenlo en mente y agrádecele mentalmente.





¿Qué es la Inteligencia Emocional?



La inteligencia emocional se ha definido como la capacidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas. Las personas emocionalmente inteligentes tienen alta habilidad personal en su conciencia interna de los estados emocionales, las preferencias y los impulsos disruptivos. Aprenden autocontrol al regular y aprender de estas emociones en sí mismos y usan estos conocimientos para la automotivación y el crecimiento personal. Además de ser conscientes de sí mismos y de su capacidad de gestión, también tienen un gran entendimiento social y son expertos en empatía y dinámicas de grupo, y pueden crear resultados deseables generando confianza, resolviendo conflictos y creando sinergias.

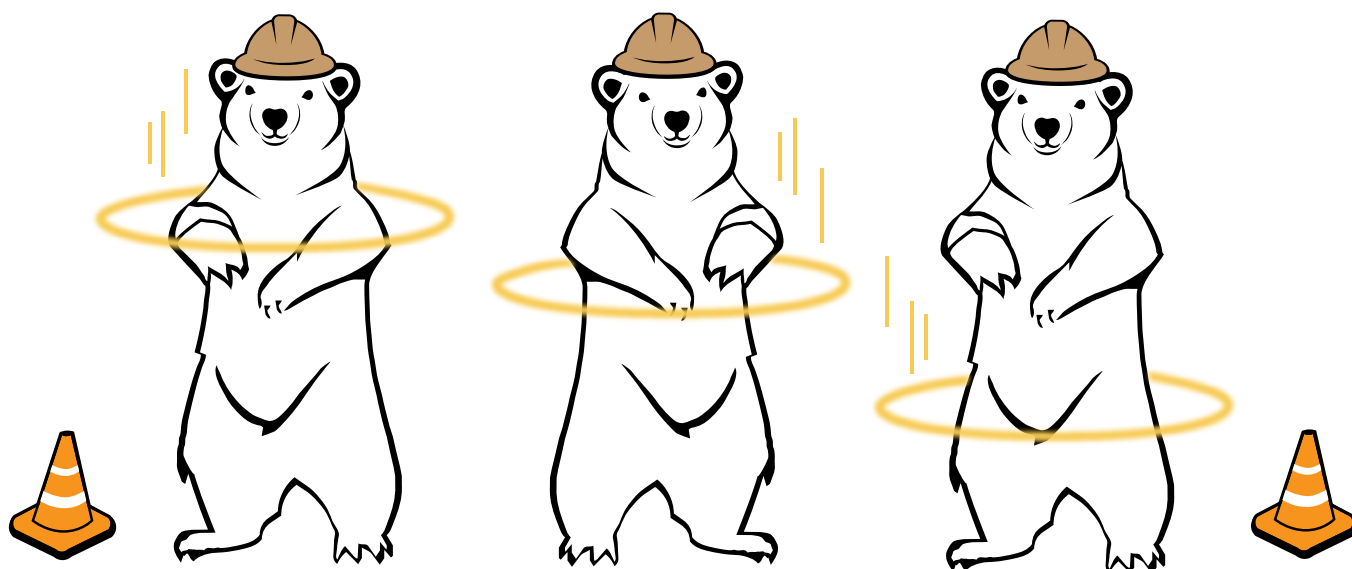
Las personas con baja inteligencia emocional tienden a no escuchar, son propensas a los arrebatos, se resisten al cambio y están a la defensiva. La buena noticia es que las habilidades de inteligencia emocional pueden aprenderse.





Realiza un Escaneo Corporal

Llevamos nuestras emociones en nuestro cuerpo.



1. **Paso 1:** Encuentra un espacio tranquilo y evita distracciones, y si te sientes cómodo, cierra los ojos y reduce la respiración.
2. **Paso 2:** Comienza en la parte superior de tu cabeza y escanea lentamente tu cuerpo hasta los dedos de los pies. Observa cualquier tensión o dolor o dónde se almacenan tus emociones.
3. **Paso 3:** Dirige tu atención a esa parte del cuerpo y observa cómo van y vienen estas sensaciones.

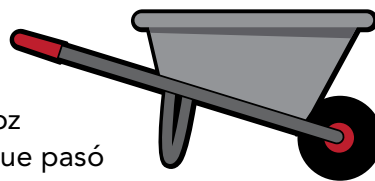
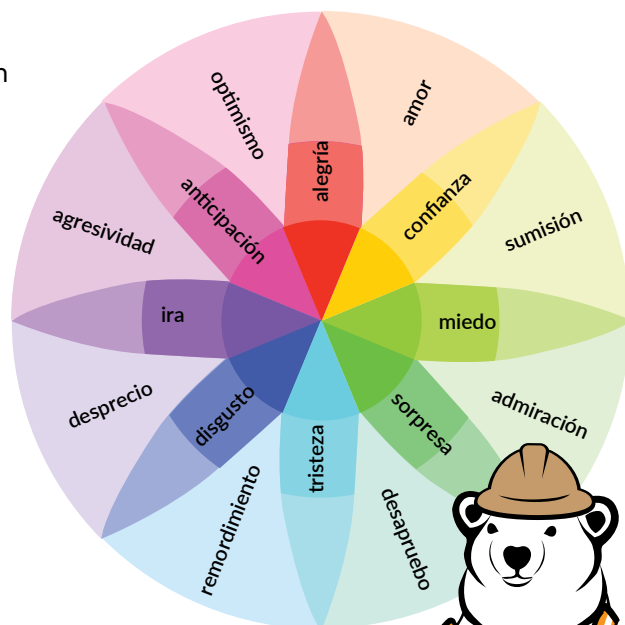
¿Qué está tratando de decirte tu cuerpo?



Mejora la Comunicación con Inteligencia Emocional

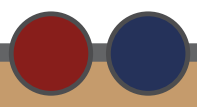
Etiquetamos las emociones como “sentimientos” porque las sentimos en nuestros cuerpos. Influyen en cómo respondemos a los demás y en cómo tomamos decisiones en nuestra vida diaria. Al comprender diferentes tipos de emociones, puedes obtener una mejor visión de tus necesidades propias y la de los demás y fortalecer tu salud emocional y tus relaciones. Si bien una profunda apreciación de tu vida emocional (ver círculo de emociones) es a menudo un viaje de por vida, hay algunas experiencias emocionales básicas que puedes empezar a sintonizar:

- Felicidad
- Ira
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Sorpresa



A medida que pasa la próxima semana, nota donde estas emociones viven en tu cuerpo al observar tus expresiones faciales, tono de voz o cambios en la tensión corporal. Observa lo que pasó justo antes de experimentar una emoción y practica decir “Siento [insertar emoción] cuando experimentó [evento].” Por ejemplo, “Siento felicidad cuando veo a mis hijos jugar juntos.” O “Siento enojo cuando alguien me corta el paso en la carretera.”





La Campana de Alarma de la Ira



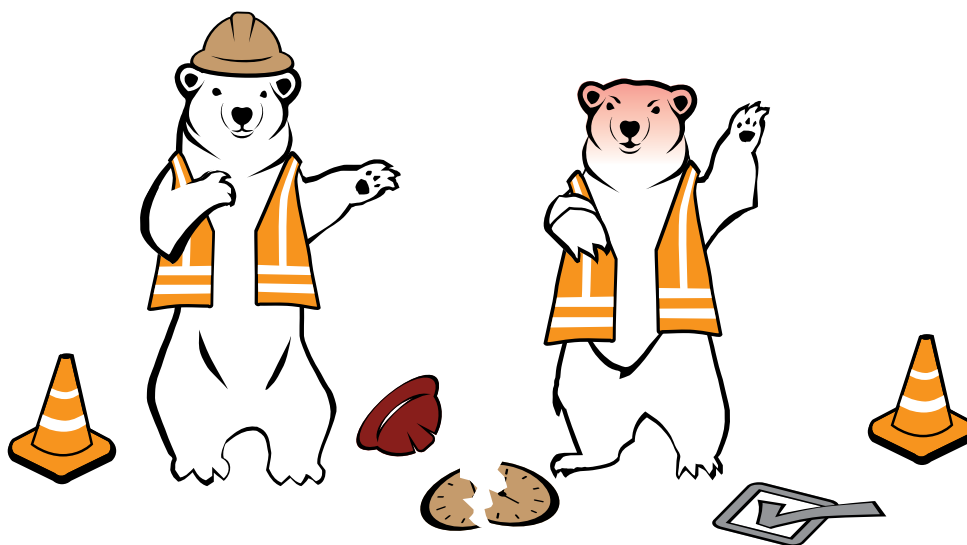
La ira es una pista importante de que no se está satisfaciendo una necesidad humana básica. Cuando te sientas irritado, agitado o enfurecido, escucha tu voz interior y pregúntate, ¿alguna de estas necesidades no está satisfecha?

- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------|
| 1. Seguridad | 4. Respeto | 7. Éxito |
| 2. Control | 5. Reconocimiento | 8. Equilibrio |
| 3. Predictibilidad | 6. Ser valorado | 9. Dignidad |

¿Cómo puede dar un pequeño paso para satisfacer estas necesidades?



Qué Hacer Cuando los Granos de Arena se Convierten en Montañas

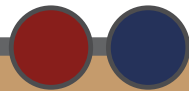


Durante tiempos difíciles, a veces las personas ecuanímes pueden actuar con irritación e ira inusuales.

Utiliza Estas Herramientas de Comunicación Cuando se Desatan los Temperamentos.

1. **Aclara:** "Déjeme ver si entiendo lo que está sucediendo aquí." Resuma la situación, el comportamiento observable y el impacto que causa el conflicto. Use solo hechos cuantificables.
2. **Necesidades:** ayuda a identificar necesidades no satisfechas. La mayor parte de la ira proviene de una necesidad insatisfecha de seguridad, control, respeto, reconocimiento, equilibrio o éxito.
3. **Reflexiona:** "Te escucho decir X. ¿Lo entendí bien?"
4. **Empatía:** "Cuando te escucho decir X. Me pregunto si necesitas ... Y".
5. **Desarrolla un plan:** ¿Que debemos hacer más, menos o dejar de hacer para resolver esta situación? ¿Cuándo deberíamos hablar de nuevo para ver nuestro progreso?

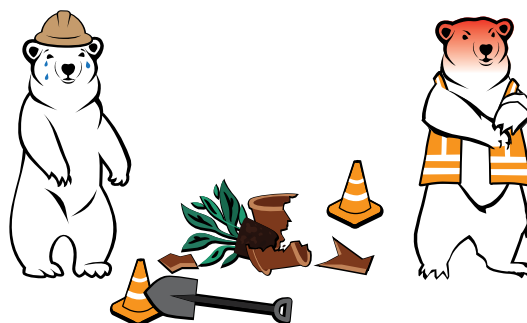




¿Me Enojo Fácilmente?

Autoevaluación de la Ira

Responde si cada pregunta es VERDADERA o FALSA en cuanto a tu comportamiento durante el último año. Si crees que algunos de estos puntos son ciertos para ti, considera contactar a un recurso de salud mental para aprender a controlar la ira.



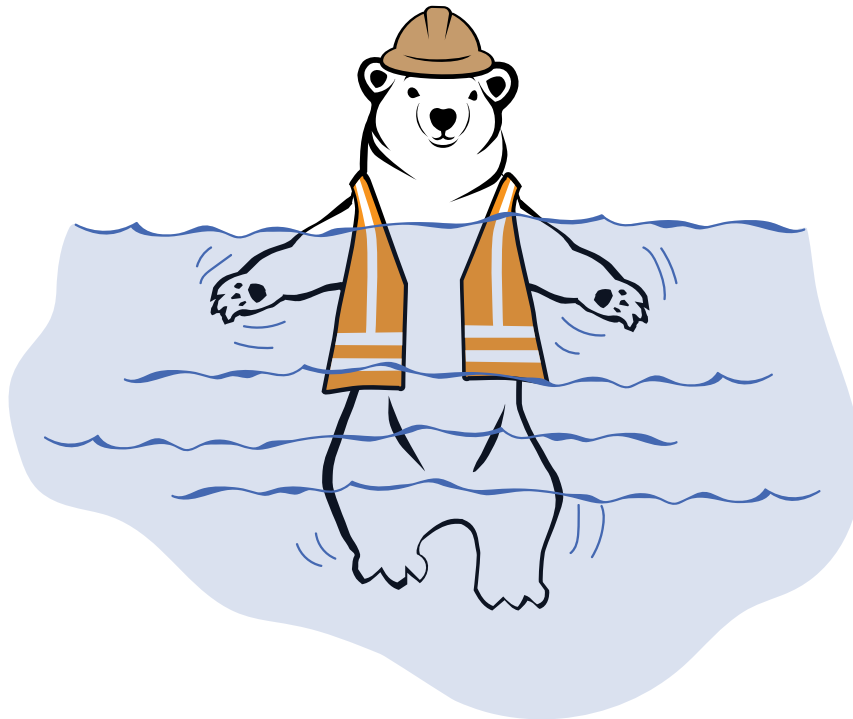
1. No muestro mi enfado por todo lo que me hace enojar, pero cuando lo hago - cuidado.
 Verdadero Falso
2. Todavía me enfado cuando pienso en las cosas malas que la gente me hizo en el pasado.
 Verdadero Falso
3. Me salgo de mis casillas con facilidad.
 Verdadero Falso
4. A menudo me encuentro discutiendo agitada-mente con las personas más cercanas a mí.
 Verdadero Falso
5. A veces me quedo despierto por la noche y pienso en las cosas que me molestan durante el día.
 Verdadero Falso
6. Cuando alguien dice o hace algo que me molesta, no suelo decir nada en el momento, pero luego paso mucho tiempo pensando en respuestas cortantes que podría y debería haber dicho.
 Verdadero Falso
7. Me resulta muy difícil perdonar a alguien que me trató mal.
 Verdadero Falso
8. Soy propenso a manejar tan mal la frustración que no me la puedo sacar de la cabeza.
 Verdadero Falso
9. Cuando me enfado, a menudo digo cosas que me arrepiento de haber dicho.
 Verdadero Falso
10. Cuando alguien me hiere o enfada, quiero vengarme.
 Verdadero Falso
11. A veces me he enfadado tanto que me he puesto físicamente violento, golpeando a otras personas o rompiendo cosas.
 Verdadero Falso
12. Soy muy enojón, y sé que necesito ayuda para aprender a controlar mi enojo y sentimientos de ira porque ya me ha causado muchos problemas.
 Verdadero Falso

Adapted from: *Of Course You're Angry: A Guide to Dealing with the Emotions of Substance Abuse* by Gayle Rosellini and Mark Worden, Copyright 1985, 1997 by Hazelden Foundation.





¿Qué es el Agotamiento del Alma?



La palabra griega "psique," de la cual se creó la palabra psicología, significa "aliento, espíritu, alma o mente." El concepto de "Agotamiento del Alma" explora la posibilidad de que las batallas de las personas son causadas por el contexto de sus vidas. En otras palabras, cuando experiencias como el trauma, las relaciones conflictivas y la discriminación desgastan incesantemente nuestro núcleo. Se produce el agotamiento del alma. El agotamiento del alma agotará tu espíritu de una manera que nunca supiste posible.

El agotamiento del alma puede sentirse como si estuvieras pedaleando agua por horas mientras apenas mantienes tu cabeza fuera del agua. La razón de esto es que nuestra alma necesita tiempo para repararse de la misma manera que los músculos con exceso de trabajo o los huesos rotos tardan en sanar. Cuando tu alma está cansada, a menudo es una señal de que se ha desviado de la línea con tu propósito. Su llama interna se está apagando, y es hora de un poco de cuidado del alma.





Lista de Verificación de Señales de Alerta

Cuando nuestro espíritu se desgasta y nuestras almas son aplastadas por los desafíos del mundo, a menudo señales de alerta salen a flote que nos dicen que nuestra alma necesita alimentarse.



¿QUÉ ESTÁS EXPERIMENTANDO?

- Un abrumador deseo de dormir que no alivia la fatiga.
- Incapacidad para experimentar alegría o felicidad.
- Pérdida de interés en pasatiempos o cosas que amabas hacer.
- Tu cuerpo tiene dolores y molestias constantes.
- Sueñas despierto con huir a una vida diferente y más tranquila.
- Entumecimiento Emocional.
- Incapacidad para empatizar con otros que lo están pasando mal.
- Experiencia de soledad mientras pone excusas para estar solo.
- El cuerpo fluctúa entre sentirse como un peso de plomo y estar al borde del colapso.
- Terror constante.
- La vida está en piloto automático
- Las tareas pequeñas parecen abrumadoras.
- Sentirse fuera de sintonía con el tiempo.

Muchos de estos cambios también pueden ser signos de depresión o problemas de ansiedad causados por problemas de salud física o mental. Si no está seguro, comuníquese con un profesional médico.



Cuidado del Alma



*"... el antídoto contra el agotamiento no es necesariamente el descanso? ... El antídoto contra el agotamiento es la sinceridad."
–David Whyte*

El cuidado del alma se trata de hacer tiempo para el bienestar espiritual durante tiempos difíciles.

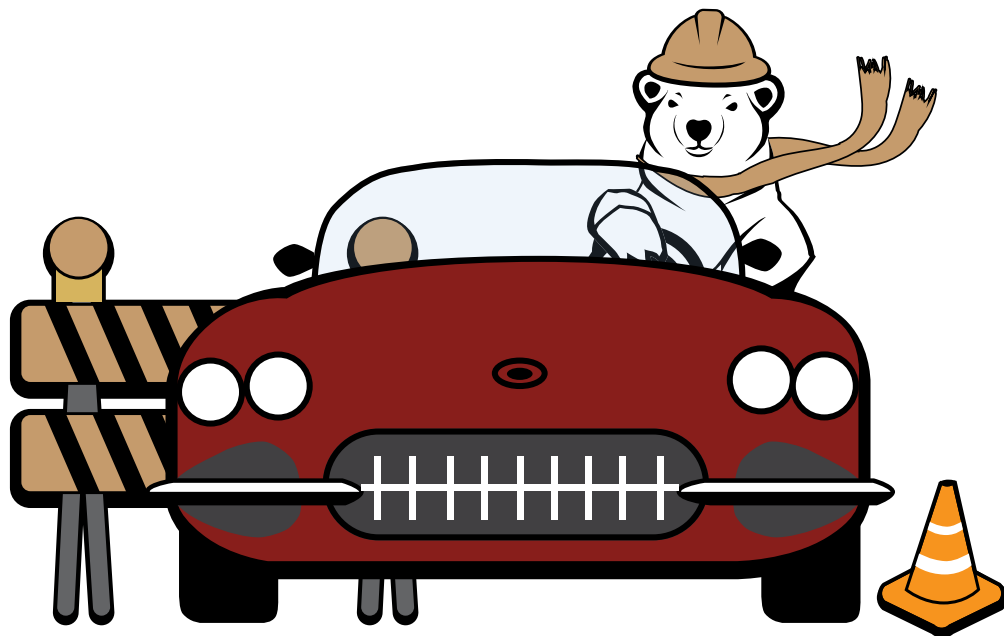
Estas son algunas prácticas para el cuidado del alma:

- Oración, meditación, canto, yoga u otros esfuerzos espirituales
- Crea un espacio para un retiro silencioso para escuchar tu pequeña y tranquila voz interior
- Conéctate con una sensación de asombro mientras estás en la naturaleza o inmerso en las artes
- Participa en la justicia social o el voluntariado comunitario
- Practica actos intencionales de bondad con tus seres queridos y extraños
- Explora una nueva perspectiva de asombro mientras observas a niños o animales
- Encuentra rituales que involucran gestos, palabras y objetos, realizados en un lugar aislado (por ejemplo, ofreciendo intenciones positivas mientras enciendes las velas)
- Escribe en un diario sobre estas experiencias





Nota Cómo Tus Estados de Ánimo son Como Conducir un Automóvil



Las emociones se han descrito como “energía en movimiento,” señales de que algo debe ser atendido. Los estados de ánimo a menudo se describen como pensamientos y emociones que se unen y, a veces, se pueden entender a través de la metáfora de conducir un automóvil.

- A veces estás acelerando y te puedes sobrecalentar.
- A veces intentas presionar con demasiada fuerza mientras subes una cuesta empinada en la marcha más alta y necesitas bajar el cambio y reducir la velocidad para obtener más tracción.
- Cuando crees que estás en un túnel oscuro, puedes imaginar que probablemente sea mejor atravesarlo en lugar de intentar escapar; vendrá la luz del otro lado.



Afrontar los Momentos Altos y Bajos

¿Estás arriba de una montaña rusa emocional? Para muchos de nosotros, ciertos acontecimientos precipitantes o cambios en nuestro organismo pueden provocar cambios en nuestro ánimo, de la emoción a la pena o de la esperanza a la angustia. Los cambios de humor suelen ser normales, pero pueden distraernos o perturbarnos.



Aquí hay algunas estrategias para afrontarlo:

- Aterriza:** Saca tu cabeza del pasado y del futuro. Céntrate en el presente. Concéntrate en observar objetos cercanos – descríbelos con tu voz interior. ¿Qué sonidos oyes? ¿Qué hueles? ¿Qué colores ves? Piensa en estos detalles para trasladarte al presente.
- Dormir:** Las alteraciones del sueño causadas por el estrés, la cafeína o el alcohol pueden provocar una fatiga que afecta nuestra capacidad de recuperación.
- Sudar:** No hay mejor estabilizador del estado de ánimo que el ejercicio. Sal al aire libre y muévete intensamente.
- Aprender:** Examina qué cambió tu estado de ánimo en relación con tu reacción y busca una forma alternativa y positiva de responder. Pregúntate: “¿Qué puedo aprender de esto?”.
- Conectar:** A veces, los cambios de humor extremos o rápidos pueden ser síntoma de un problema de salud más grave. Acude a tu médico si la montaña rusa se vuelve inmanejable.



Haz un Chequeo de Pulso Sobre tu Salud Mental



Tomamos nuestra presión arterial, subimos a la báscula y hacemos nuestras pruebas de visión porque queremos una lectura rápida sobre si debemos preocuparnos de que no tengamos una salud óptima para poder tomar acción.

Lo mismo es verdad de la salud mental. Las herramientas de detección gratis pueden ayudarte a responder las preguntas, "¿Qué tan malo es?" Cuando se trata de depresión, ansiedad, trauma, uso de sustancias, ira y más.

Las mejores herramientas de detección son anónimas y confidenciales y llevan a los usuarios a recursos examinados cuando sus resultados son preocupantes.

Fuente:

<https://www.helpyourselfhelpothers.org/>

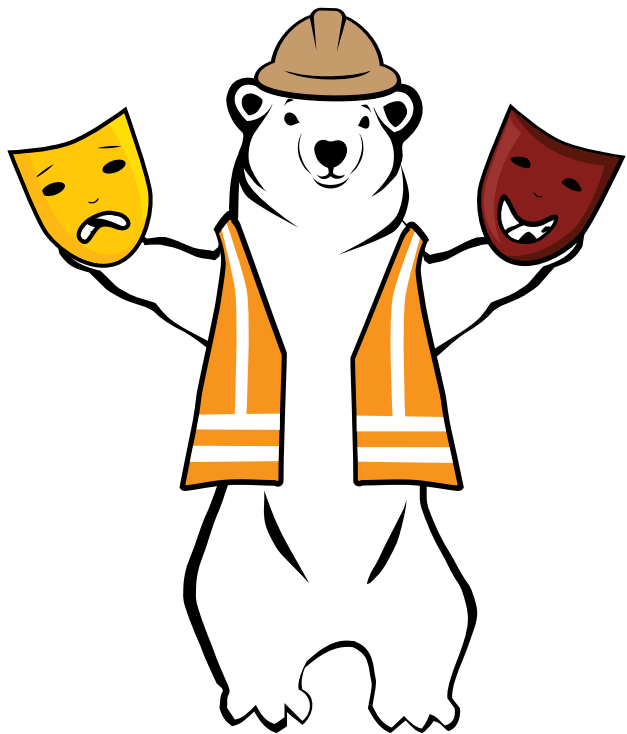




Depresión Enmascarada

Algunas personas no reportan cuando experimentan “depresión” a sus seres queridos o médicos porque equiparan la depresión con sentirse triste. En cambio, las personas que tienden a ser más estoicas y autosuficientes que también viven con depresión tienen más probabilidades de demostrar estos cambios en el estado de ánimo y el comportamiento:

- Fatiga y trastornos del sueño
- Irritabilidad/ira/violencia/impulsividad
- Disminución de la tolerancia al estrés
- Pérdida de interés
- Aumento del uso de alcohol y drogas y otros “vicios” (por ejemplo, pornografía, juegos de azar, gastos erráticos, etc.)

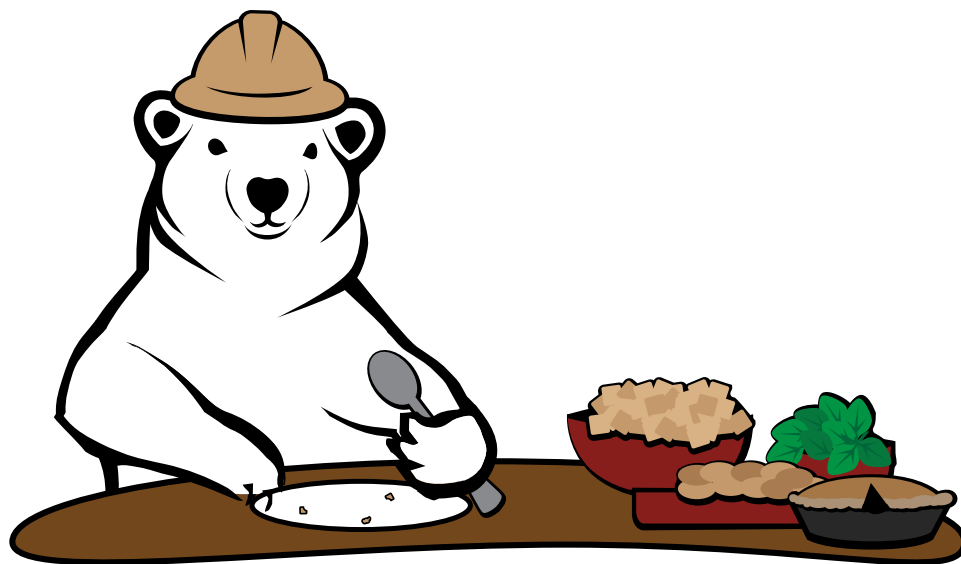


Estos comportamientos rara vez ofrecen apoyo a las personas. Por el contrario, tienden a meter a personas en problemas o, como en el caso de los problemas para dormir, las prescripciones médicas. Saber que este grupo de experiencias puede estar relacionado con la depresión puede ayudar a las personas a obtener el tratamiento adecuado que necesitan para volver a tener una pasión por la vida.





Más Allá de la Tristeza: Detectar la Depresión



Piensa en las dos últimas semanas. *¿Con qué frecuencia te ocurrieron estas cosas?*

- Me costó mucho concentrarme.
- He perdido interés o placer para hacer cosas que antes me gustaban. Me sentí anestesiado.
- Me sentí deprimido, triste o desesperanzado.
- He tenido problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido, o he dormido demasiado.
- Me sentí cansado o con poca energía o motivación.
- Tuve poco apetito o baja capacidad de disfrutar la comida o comí demasiado.
- Me sentí fracasado y como que había defraudado a los demás.
- Sentí que me movía lentamente o estuve muy inquieto.

Si sientes algunos o todos estos síntomas, pídele ayuda a un profesional de salud mental. La depresión es muy tratable.



Cómo Ayudar a Alguien que Sufre una Crisis Psicológica

1. Paso 1: Cálmate

Los humanos tenemos neuronas espejo en el cerebro que perciben los sentimientos de los demás. Si mantienes la calma, ellos tendrán más posibilidades de calmarse. Respira hondo. Baja y calma la voz.

2. Paso 2: Enfócate en Escuchar y Ser Empático

Experimentar la conexión y validación son factores clave para ayudar a alguien a salir de una angustia emocional intensa. Usa preguntas abiertas u ofrece estímulos para que te cuenten historias sobre su experiencia (por ejemplo, "Me gustaría entender por lo que está pasando". Por favor, cuénteme más"). Refleja los sentimientos que escuchas.



3. Paso 3: Pregunta Directamente Si Están Pensando en el Suicidio

Di, "A veces, cuando las personas pasan por angustias y dificultades como parece que tú estás pasando, también piensan en el suicidio. A veces, la idea de no estar aquí se siente como una salida al dolor abrumador que están pasando. Me pregunto, ¿has tenido pensamientos suicidas, aunque sólo haya sido por un momento?".

4. Paso 4: Colabora para Encontrar Recursos de Apoyo

Cuando sufrimos un dolor emocional importante, necesitamos un "Equipo de Calidad" de confianza que nos apoye. Si te han revelado pensamientos suicidas, actúa contactando a un recurso de crisis cualificado que te ayude a crear conjuntamente un plan de seguridad. Ofrece tu colaboración continua y pregunta, "¿quién más quisiera saber cuánto te duele?".

5. Paso 5: Fomenta el Cuidado Personal y Ofrece Seguridad

Apoya a la persona en crisis ofreciéndole opciones durante todo el proceso. Ayúdales a recordar momentos pasados en los que superaron momentos difíciles. Ofreceles la seguridad de que están haciendo lo correcto al tomar medidas para sentirse mejor.

6. Paso 6: Establece un Plan de Seguimiento

Comprométete a juntarse de nuevo en un futuro próximo para ver cómo van las cosas. Envíales mensajes de texto o de voz cariñosos sin pedirles nada, como "estoy pensando en ti", "Tu. Puedes. Con. Esto.", o "Enviando fuerza".

Los recursos recomendados en caso de crisis en EE.UU. son la Línea Nacional para la Crisis y el Suicidio 988 (texto/chat/llamada) y el Línea de Texto de Crisis (envía HELLO al 741741).





Hazte una Pregunta de Empoderamiento



La ansiedad puede ser el resultado de temer el fracaso o el rechazo anticipadamente. La mente juega todos los peores escenarios y el resultado puede ser una profecía autocumplida. En lugar de llenar su cabeza con voces negativas, combata la ansiedad haciéndose estas preguntas de empoderamiento y luego deje que su cerebro haga su trabajo buscando las respuestas:

- ¿Cómo puedo hacer esto bien?
- ¿Qué necesito para ayudarme a tener éxito?
- ¿Qué puedo hacer ahora para ayudar a resolver este problema?
- ¿Quién puede ayudarme a seguir adelante?
- ¿Cuál historia sería mejor que puedo contar sobre mí en este momento?



Mirar el Sufrimiento de Otra Forma



Lo último que quieren oír las personas que están sufriendo es “todo está en tu cabeza”, pero lo cierto es que la forma en que pensamos sobre nuestra angustia está relacionada con cuanto sufrimos por ella. Las personas capaces de reeducar su cerebro pueden experimentar menos sufrimiento con el tiempo y mejorar su calidad de vida.

Cuando sufras intensamente, sigue estos pasos:

- Entiende el pensamiento. Fíjate en tus pensamientos y en lo que te dices de ti mismo
- ¿Estás filtrando lo bueno y centrándote solo en lo negativo?
- ¿Usas palabras como “debería”, “debo” o “tengo que”?
- ¿Las ideas que incluyen palabras como “siempre” o “nunca” te desaniman?
- ¿Tus ideas o soluciones son bloqueadas por pensamientos de todo o nada?
- Atrapa el pensamiento: Pregúntate: “¿este pensamiento es útil o inútil?”.
- Cambia el pensamiento. Elige un pensamiento nuevo y útil para sustituir a los que no te ayudan. Pregúntate: ¿Qué estoy consiguiendo con este pensamiento negativo? ¿Cuál podría ser un pensamiento diferente más fortalecedor?





Aceptación Radical: Hojas Volando



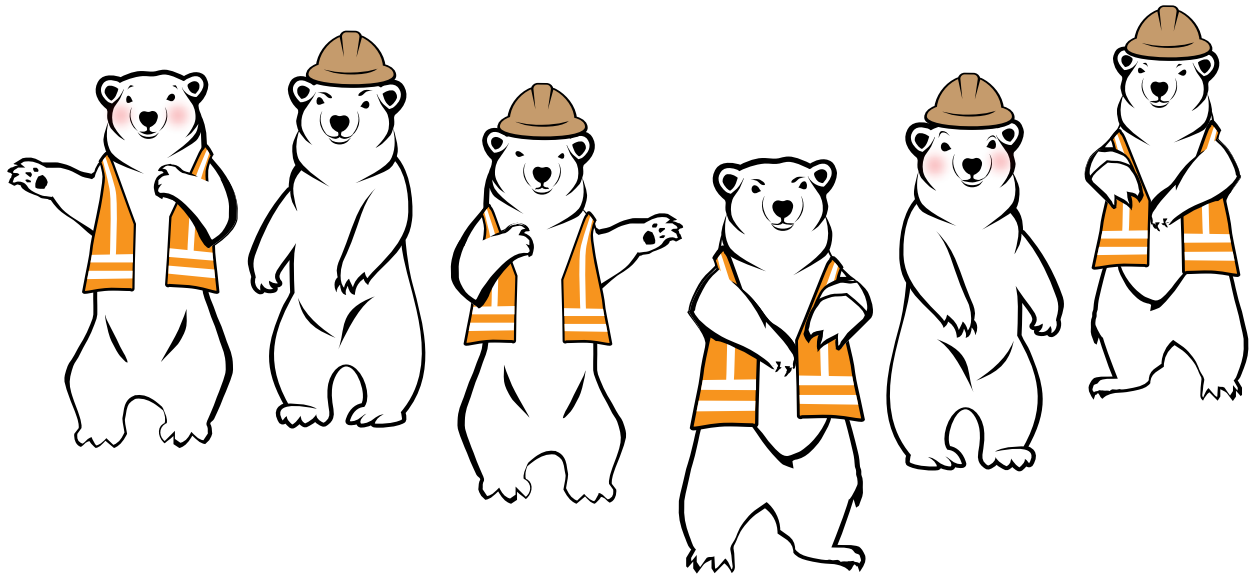
Nuestros pensamientos pueden tener un gran poder sobre nuestro bienestar.

La aceptación radical no significa que aprobemos nuestra situación angustiada, sino que podemos trabajar para aceptar completamente que no podemos cambiar los hechos actuales. La analogía del río nos ayuda a entenderlo. A veces es como si nos arrastrara un río furioso, luchando por mantener la cabeza fuera del agua entre todo el barro, la suciedad y los escombros. Imagina que el barro en el agua está formado por nuestros pensamientos, sensaciones, acontecimientos y sentimientos angustiosos, mientras vamos a la deriva desamparados río abajo. Ahora imagina que en lugar de estar DENTRO del río estás de pie en la orilla, observando cómo pasan esos pensamientos, acontecimientos, sensaciones y sentimientos. Imagina pensamientos individuales mientras corren frente tuyo. Imagina que están flotando en el río como hojas que pasan y tú solo las ves. Eso es lo que significa la "aceptación radical".





Soledad, Pertenencia y Adaptación



La soledad está relacionada con muchas enfermedades mentales.

La soledad tiene un origen evolutivo como señal de que corremos peligro de quedar aislados y vulnerables y es uno de los principales indicadores del bienestar social. "Pertener" y "encajar" no son lo mismo. Las personas que tienen un sentimiento más profundo de pertenencia son las que también tienen el valor de permanecer solas y arriesgarse a desconectar para seguir siendo auténticas. "Encajar" consiste en evaluar las expectativas de los demás y asimilarlas para ser aceptado. Sólo pertenecemos plenamente cuando podemos ser nosotros mismos.





¿Qué Tanto Apoyo Social Tengo?

El apoyo social puede darse de varias maneras, como apoyo emocional (por ejemplo, empatía), asistencia informativa (por ejemplo, resolución de problemas) o ayuda práctica (por ejemplo, ayuda conductual o económica), y el apoyo social suele sentirse en distintos grados de cercanía.



PREGUNTAS PARA EVALUAR LA SOLIDEZ DE TUS REDES DE RELACIONES SOCIALES DE APOYO:

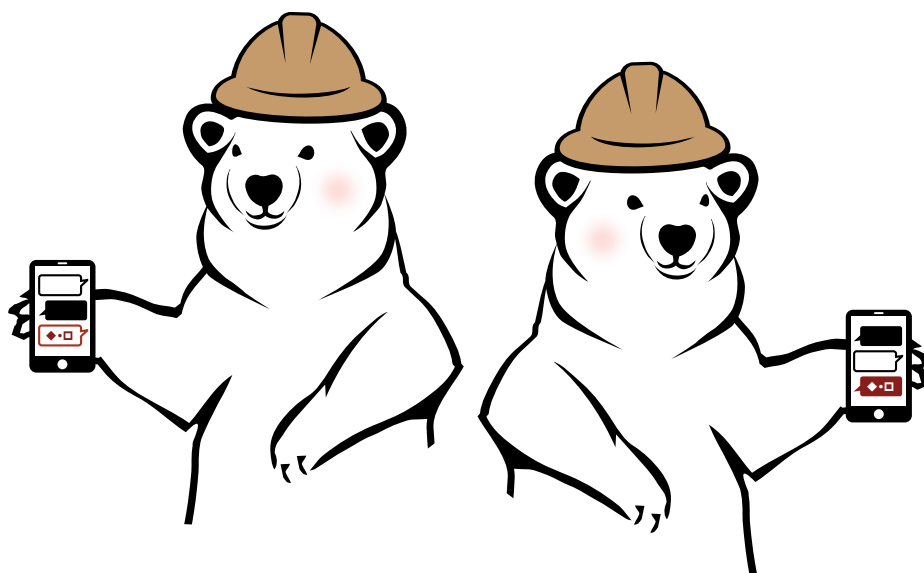
1. Si quisiera ir a hacer algo divertido, no me costaría encontrar a alguien para ir conmigo.
2. Tengo personas en mi vida con las que puedo compartir mis preocupaciones y miedos más íntimos.
3. Si estuviese enfermo, podría encontrar fácilmente a alguien que me ayudara a ocuparme de las cosas.
4. Hay personas en las que confío para que me aconsejen sobre cómo afrontar mis problemas.
5. Hay alguien que se enorgullece de mis logros.
6. Cuando me siento solo, hay varias personas con las que puedo hablar.
7. Me siento incluido por mi círculo de amigos o familiares.

Crear una red de apoyo social es una de las mejores maneras de mejorar tu calidad de vida. Tómate tiempo para invertir en tus relaciones más importantes.



Forma Tu Equipo Principal

¡Todos Necesitan un Equipo Principal!



1. Paso 1: Haz una lista de tus amigos que te apoyen - ¿En quién confías?

- ¿Quiénes son las personas en tu vida a las que haz recurrido en el pasado en momentos difíciles? ¿A quién recurres para resolver un proyecto o un dilema?
- ¿Quién te ayudaría aunque le incomodara?
- ¿Quién saca lo mejor de ti?
- ¿En quién confías?
- Piensa entre 5 y 10 nombres, si es posible.

2. Paso 2: Déjale Saber a Esas Personas que son Parte de tu Equipo Principal

- Asegúrate de que tienes sus datos de contacto.
- Considera la posibilidad de usar una palabra clave que les permita a los demás saber que necesitas apoyo.
- Déjales saber que su trabajo número uno es apoyarse mutuamente cuando estén pasando un mal rato.

3. Paso 3: Tratar con empatía y compasión a los demás.

- Saber cuándo necesitas recursos adicionales y promover el cuidado personal.

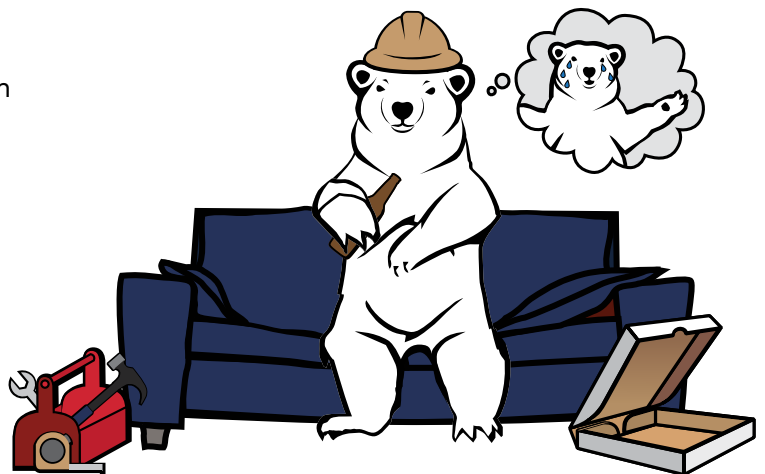




Comportamientos de Evasión y Escape

Es muy común que aquellos que enfrentan altos niveles de angustia desarrollen comportamientos de evasión como estrategias de sobrellevar.

LOS COMPORTAMIENTOS DE EVASIÓN SON ACCIONES DIRECTAS O INDIRECTAS USADAS PARA ALIVIAR TEMPORALMENTE PENSAMIENTOS Y SENSACIONES ANGUSTIOSAS



Muchos comportamientos de evasión tienen el potencial de convertirse en problemas por sí mismos e incluso pueden enmascarar sus causas profundas como el trauma. Más importante aún, los comportamientos de evasión son solo temporales y no resuelven los problemas profundos.

Las conductas de evasión comunes asociadas con la angustia incluyen:

- Uso y abuso ilícitos de sustancias y alcohol
- Comportamientos obsesivos y compulsivos
- Altos niveles de toma de riesgo
- Otros comportamientos adictivos como comer, pornografía, juegos de azar, autolesiones no suicidas, etc.

Comprender cómo los comportamientos de evasión protegen a las personas de enfrentar la angustia, condiciones de salud mental y experiencias traumáticas es un paso importante para la recuperación y el crecimiento.

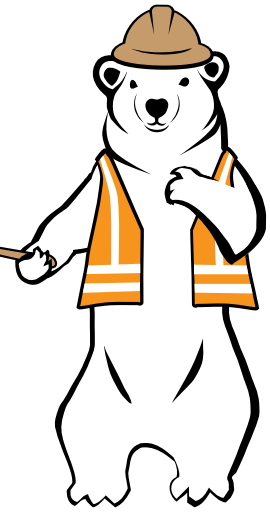
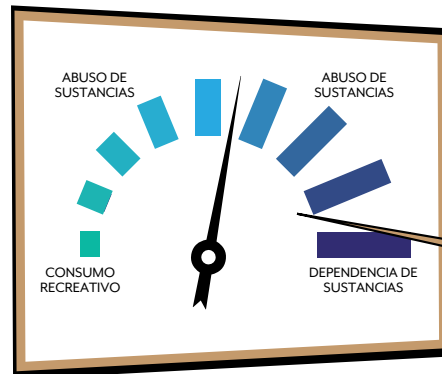




El Espectro del Consumo de Sustancias

El consumo de sustancias que crean hábito es una experiencia común. Ya sea café, nicotina, alcohol u otras sustancias ilícitas, muchos de nosotros tenemos experiencia con el consumo de estas sustancias.

La mayoría de las personas no tienen dificultades para controlar el consumo de sustancias, pero algunas pueden desarrollar abuso y dependencia.



LA ADICCIÓN Y EL ABUSO DE SUSTANCIAS NO SON SIEMPRE DEPENDENCIAS COMPLETAS.

No siempre es fácil determinar si el consumo de sustancias adictivas es problemático. Es bueno distinguir entre consumo recreativo, uso indebido de sustancias, abuso de sustancias y dependencia de sustancias para ayudar a determinar el grado y el impacto del consumo de una persona.

CONSUMO RECREATIVO: Consumo limitado y poco frecuente de sustancias adictivas, normalmente en un entorno social sin consecuencias negativas.

ABUSO DE SUSTANCIAS: Uso de una sustancia para un fin que no se ajusta a las directrices legales o médicas, la mayoría de las veces con medicamentos recetados. Usar o tomar más de lo prescrito o gestionar afecciones/comportamientos con sustancias sin prescripción.

ABUSO DE SUSTANCIAS: El consumo de la sustancia afecta el cariño, el trabajo o su vida personal (por ejemplo, conflictos en las relaciones, multas por conducir bajo los efectos del alcohol, lesiones relacionadas con el consumo).

DEPENDENCIA DE SUSTANCIAS: Un nivel de consumo que provoca dependencia física, antojos y síndrome de abstinencia, mientras impacta la capacidad de la persona para llevar a cabo sus responsabilidades cotidianas, puede ser fuente de conflictos relacionales y genera problemas de salud como consecuencia del abuso de sustancias.

Las diferencias entre consumo, uso indebido y abuso de sustancias son significativas y pueden tener consecuencias duraderas.



Medidas para Reducir los Daños del Alcohol

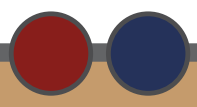
Si ves que tu consumo de alcohol habitual te lleva a tener consecuencias negativas importantes o si tienes síntomas de dependencia, **BUSCA AYUDA PROFESIONAL**. Si la dependencia del alcohol ha sido un problema persistente, tratar de parar "en seco" podría ser peligroso y puede crear una serie de otros problemas de salud.



Si te encuentras más en la franja del consumo abusivo, puedes tomar estas medidas para reducir el consumo:

- **Analiza tu consumo:** ¿En qué situaciones el alcohol se convierte en un problema para mí? ¿estrés emocional? ¿físico? ¿problemas de sueño? ¿desencadenantes ambientales/situacionales?
- **Considera comportamientos alternativos:** ¿Qué otros hábitos o comportamientos pueden ayudarme a alcanzar estados o resultados similares a los que tengo con el consumo de alcohol?
- **Come:** Tener comida en la barriga te ayudará a moderar el impacto no deseado de un exceso de alcohol.
- **Encuentra un compañero que beba sano:** Encuentra un amigo que piense igual y comprométanse mutuamente a beber de forma responsable... la responsabilidad es una motivación importante.
- **Compra menos:** Comprar grandes cantidades de alcohol puede ser menos caro, pero podrías acabar bebiendo más sólo porque lo tienes a mano. Prefiere la calidad a la cantidad.
- **Establece un límite de tiempo:** antes de salir, comprométete a dejar de beber a una hora determinada y pon una alarma para recordártelo.
- **Disminuye la frecuencia y cambia las bebidas:** Limita el número de noches que bebes, consume bebidas con menos alcohol y toma agua o refresco entre bebidas alcohólicas.





Dar Sentido a los Momentos Difíciles: ¿Dónde se Encuentra tu Profunda Alegría con la Profunda Tristeza del Mundo?

Conectar con algo más grande que nosotros mismos nos ayuda a desarrollar nuestra resiliencia.



- ¿En qué eres realmente bueno y cómo puedes utilizar esa habilidad para ayudar a los que te rodean?
- ¿Eres muy organizado?
- ¿Eres bueno para las finanzas?
- ¿Eres bueno para el arte o un buen escritor?
- ¿Eres chistoso?

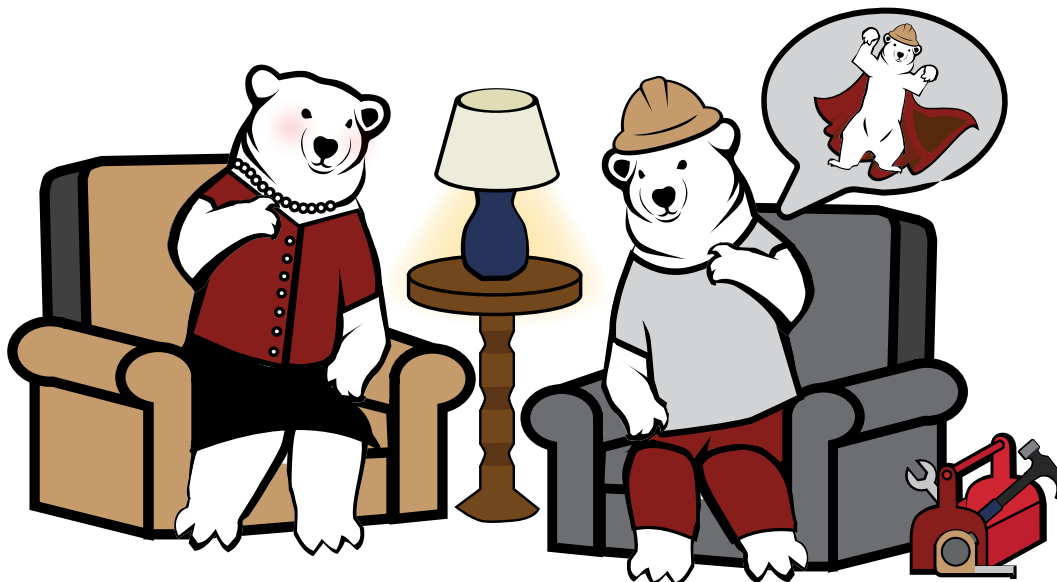
Sea cual sea la habilidad que te caracteriza, piensa en cómo puedes utilizarla en estos momentos para marcar la diferencia en el mundo que te rodea.

Cuando sientes que el mundo está en tu contra, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es ayudar a los demás. Hay mucha gente que necesita ayuda: al conectarte con algo más grande que tú, puedes sentirte menos solo en tu sufrimiento.





Cómo el Escuchar los Relatos de Nuestros Héroe Nos Ayuda a Sanar

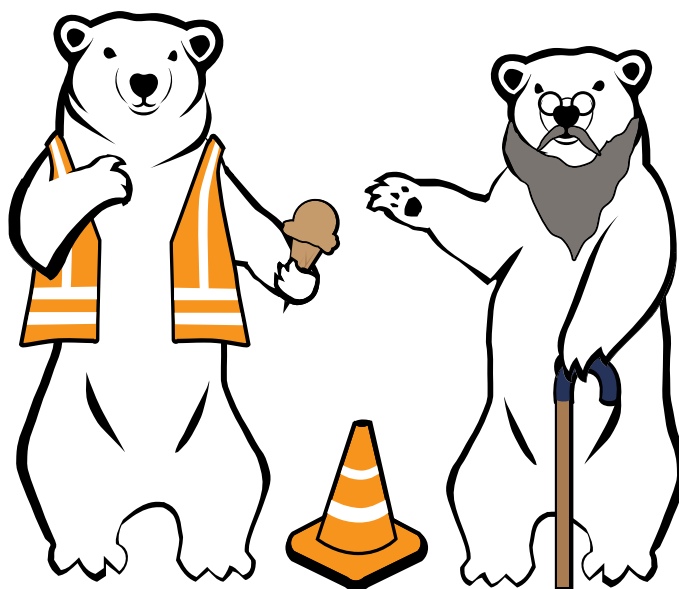


Las experiencias traumáticas—tanto las obvias como las menos evidentes—pueden hacernos sentir impotentes.

Escuchar las historias de otras personas que han sobrevivido un trauma nos ayuda a reconocer nuestro propio trauma, procesar nuestras experiencias y recuperar nuestro poder. Cuando los sobrevivientes de un trauma cuentan sus historias, trabajan para crear una narrativa cohesiva y redentora. Al cambiar la pregunta de “¿Cuál es tu problema?” a “¿cómo has podido sobrevivir?”, los narradores encuentran heroísmo en los pequeños y grandes actos que los han salvado. Sin embargo, no todo el mundo está en condiciones de compartir su verdad, y eso también está bien. A veces los recuerdos siguen siendo demasiado dolorosos, o a veces existen razones para mantener las historias privadas. Escuchar las historias de resiliencia y recuperación de otros sobrevivientes -incluso de enorme crecimiento a través del trauma- da al oyente la oportunidad de relacionarse internamente con sus propias historias, lo que también puede ayudar a sanar.



Actos Intencionales de Bondad: El Efecto del Ayudante



“Nos elevamos levantando a los demás”.

Cuando sientes que el mundo está en tu contra, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es ayudar a los demás. Hay mucha gente que necesita ayuda. Si te conectas con algo más grande que tú mismo, puedes sentirte menos solo en tu sufrimiento. **Aquí hay tres maneras de dar sentido a tu vida ayudando a los demás:**

- **TIEMPO:** Regala tu tiempo ofreciendo tu apoyo a alguien o hazte voluntario para una causa en la que creas.
- **TALENTO:** Ser mentor de alguien. Ayuda a otro con tus habilidades creativas, intelectuales, físicas u organizativas. Usa la fuerza que te caracteriza y haz del mundo un lugar mejor.
- **TESORO:** Haz una donación a una organización benéfica que te interese, aunque sólo puedas dar un dólar. Paga por el café de la persona que está detrás tuyo en la fila de la cafetería.





Entender el Dolor y el Sufrimiento

El dolor físico es consecuencia de distintos factores fisiológicos y psicológicos que representan una reacción de estímulo y respuesta a través del sistema nervioso central. El sufrimiento es lo que ocurre cuando luchamos contra el dolor negándolo, juzgándolo, discutiéndolo o pronosticándolo. Cuando sufrimos dolor crónico, nuestro mundo empieza a encogerse. Ya no disfrutamos de las cosas que antes nos gustaban y nos resulta más difícil estar rodeados de otras personas.



Estos cambios pueden conducir a menudo a la depresión e incluso a la desesperación, algo muy común entre las personas que padecen dolor crónico. El elemento secreto que se esconde detrás de lo mucho que sufrimos por experiencias dolorosas se centra en la forma en que pensamos en el dolor y el significado que le damos en nuestra conversación personal. Nuestra percepción e interpretación del dolor puede alimentar nuestro sufrimiento en un círculo vicioso: el dolor provoca estrés y ansiedad, que liberan sustancias químicas adicionales en el cerebro que aumentan el dolor, lo que puede conducir a sentimientos de desesperanza e impotencia. Existen muchos métodos para controlar el dolor, como medicamentos, la fisioterapia e incluso la cirugía; pero entre todos ellos, aprender a controlar nuestros pensamientos sobre el dolor es una de las formas más eficaces para mejorar la calidad de vida sin sufrir efectos secundarios.

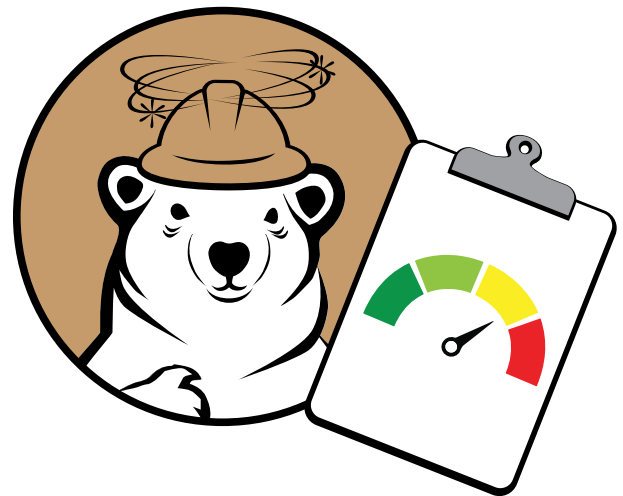
Si padeces dolor crónico, pregúntale a tu médico por la Terapia Cognitivo-Conductual o la Terapia de Aceptación y Compromiso para el tratamiento del dolor.





Registro Diario del Impacto del Dolor en la Calidad de Vida*

Utiliza este registro para controlar las fluctuaciones del dolor y su impacto en tu calidad de vida:



10. **INSOPORTABLE:** Debilitante y no te deja funcionar. Te quedas en cama todo el día. Te sientes desesperanzado e impotente ante la vida. Este nivel inimaginable es tan intenso que puedes quedar inconsciente.
 10. **SEVERO:** No puedes soportar el dolor. Te quedas en cama al menos la mitad del día. No tienes contacto con el mundo exterior.
 8. **INTENSO:** Ya no puedes pensar con claridad y sientes que no te pareces en nada a ti mismo. Es muy difícil hacer cosas.
 7. **INMANEJABLE:** El dolor centra la atención, domina tu mente y tu perspectiva, e impacta tus funciones diarias. Solo puedes realizar actividades mínimas en casa. Hablas con las personas de tu sistema de apoyo sólo por teléfono o correo electrónico.
 6. **ANGUSTIA:** El dolor es difícil de ignorar y afecta significativamente tu capacidad para realizar actividades normales. Te cuesta pero puedes cumplir con las responsabilidades diarias del hogar; sin embargo, la actividad exterior todavía no es posible.
 5. **DISTRAE:** Notas el dolor constantemente y te dificulta la vida diaria; sin embargo la mayoría de las tareas de la vida cotidiana son posibles.
 4. **INCÓMODO:** El dolor está en tu mente, sin embargo, eres capaz de participar en horas limitadas de ejercicio, trabajo y actividades sociales.
 3. **MODERADO:** Te sientes incómodo pero puedes tolerar el nivel de dolor y eres capaz de continuar con las actividades cotidianas. Tu calidad de vida no se ve afectada.
 2. **LEVE:** Eres consciente del dolor pero puedes sacarlo de tu mente. Estás activo al menos ocho horas diarias, pero algunas actividades sociales pueden ser limitadas.
- SIN DOLOR o CASI SIN DOLOR:** Tu calidad de vida no se ve afectada en lo absoluto. Las actividades sociales, el ejercicio y el trabajo son normales.

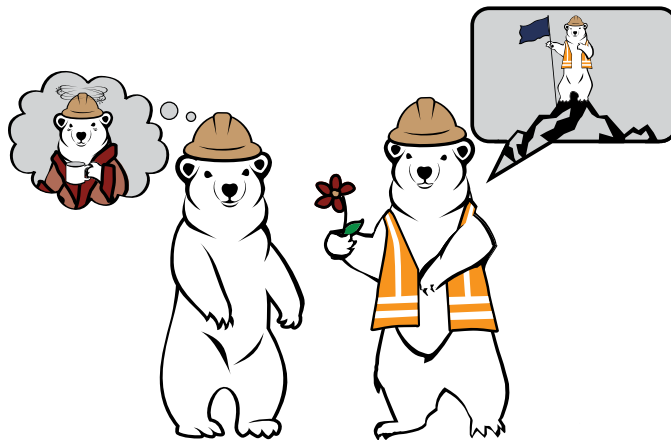
*Adapted from American Chronic Pain Association Quality of Life Scale and Boston Scientific's Pain Scale





Vuelve a Definir el Dolor

Lo último que la gente con dolor quiere oír es que "todo está en tu cabeza" - pero la verdad es que la forma en que pensamos sobre nuestro dolor está relacionada con lo mucho que lo sufrimos. Las personas capaces de reeducar su cerebro pueden experimentar menos dolor con el tiempo y mejorar su calidad de vida. Cuando tengas un sufrimiento intenso relacionado con el dolor, sigue estos pasos:



- **Atrapa el pensamiento.** Fíjate en tus pensamientos y en lo que te dices de ti mismo
 - ¿Estás filtrando lo bueno y enfocándote sólo en lo negativo?
 - ¿Usas palabras como "debería", "debo" o "tengo que"?
 - ¿Te desaniman las ideas que utilizan las palabras "siempre" o "nunca"?
 - ¿Los pensamientos extremos bloquean otras ideas o soluciones?
- **Mide el pensamiento** Pregúntate: "¿este pensamiento es útil o inútil?"
- **Cambia el pensamiento.** Elige un pensamiento nuevo y útil para sustituir a los que no te ayudan. Pregúntate: ¿Qué estoy consiguiendo con este pensamiento negativo? ¿Cuál podría ser un pensamiento diferente más fortalecedor?

Controlar el Pensamiento para Controlar el Dolor

Atrapa el pensamiento	Comprueba el pensamiento	Cambia el pensamiento
"Hoy no he tenido demasiado dolor, pero sé que es sólo cuestión de tiempo".	Centrarse en lo negativo	"Claro, no todos los días estarán libres de dolor. Pero últimamente he tenido algunos días sin dolor, así que sé que no todos los días serán dolorosos".
"Me he tomado todos mis medicamentos como se supone, así que no debería tener ningún dolor".	Debería	"La medicina puede ayudar, pero quizá no resuelva todo el problema. Usarlas junto con un pensamiento sano me da la mejor oportunidad para sobrellevar mi dolor".
"Realmente no hay nada que pueda hacer para aliviar mi dolor".	Generalizar en exceso	"Algunos días mi dolor puede parecer difícil de manejar, pero han habido días en que me he sentido mejor. Hay cosas que puedo hacer para aliviar mi dolor".
"Estar de pie más de dos horas es imposible. No hay forma de que pueda trabajar".	Todo o nada	"Puede que no pueda volver a mi trabajo exacto, pero puedo estar abierto a otros acuerdos que me permitan seguir trabajando de forma similar".

**Adapted from Healthwise.org



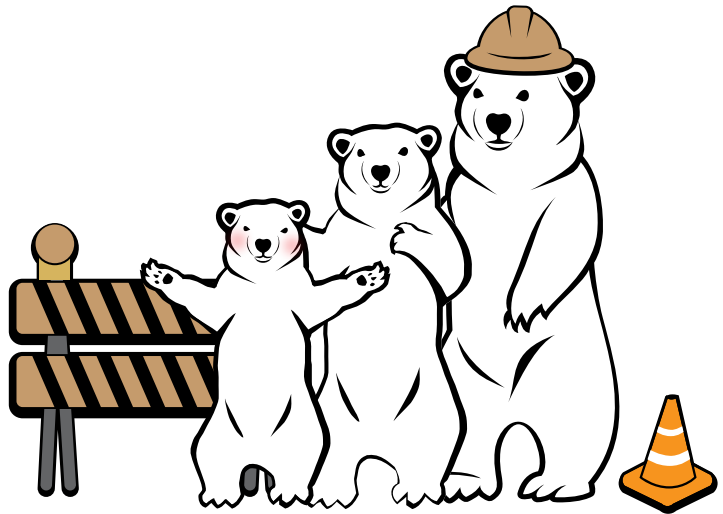


Apoyar a Adolescentes:

Se un Compañero en su Bienestar Emocional

Los adolescentes que atraviesan momentos difíciles pueden experimentar una amplia gama de emociones que incluyen ansiedad, enojo y dolor.

Comprenda que, si bien algunas de estas experiencias pueden parecer insignificantes para los adultos, pueden resultar catastróficas para los adolescentes.



- Expresa empatía: "Estás teniendo una reacción razonable. Esta situación es difícil."
- Comunícate abierta y regularmente a medida que surjan transiciones que causen angustia: "Esto es lo que sabemos. Eso es lo que no sabemos. Esto es lo que podríamos esperar en el futuro."
- Amplía su perspectiva sobre la seguridad y el bienestar de la comunidad en general, solicitando su apoyo para ayudar a otros (por ejemplo, ser voluntario o consolar a un hermano menor)
- Escribe dos listas: (1) aquí hay cosas estresantes sobre las que puedo hacer algo y (2) estas son las cosas que no puedo controlar
- Sugiere distracciones positivas (por ejemplo, arte, música, ejercicio) del incesante monitoreo de redes sociales
- Desarrolla planes de colaboración para manejar la angustia y crear una visión para un futuro mejor: ¿Cómo te gustaría manejar esto? ¿Cuál es tu esperanza de cómo será este año?
- Enséñale a los adolescentes habilidades como usar sus sentidos para ayudar a autorregular sus emociones





Para padres:

¿Mi hija/o está angustiada/o o emocionalmente indispuesta/o?



Qué buscar ...

Cambios en los tipos de comportamiento:

- Interrupción del sueño o pesadillas
- Mayor aislamiento social
- Mayor comportamiento de riesgo, incluido el uso de sustancias o autolesiones
- Evitar o faltar a clases
- Inquietud o hiperactividad inusuales

Cambios en el estado de ánimo o concentración:

- Tristeza persistente
- Rabietas, arrebatos de ira o irritación
- Mayor desesperanza o desesperación
- Reducción de la capacidad para tolerar el estrés

Cambios en la apariencia:

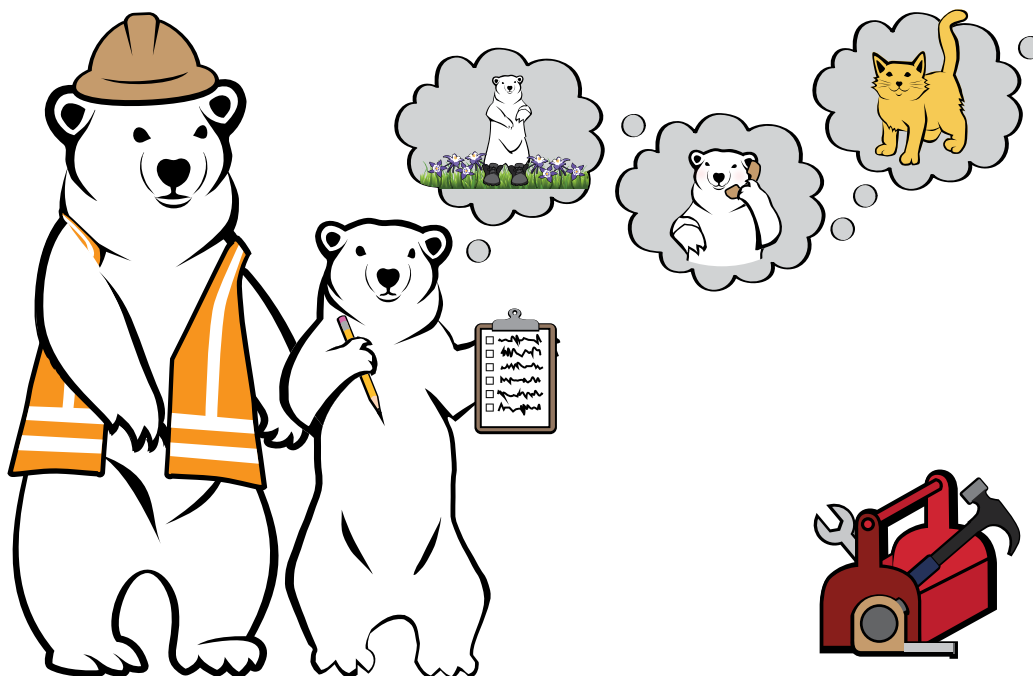
- Cambios de peso
- Mala higiene

Cambios en la expresión:

- Hablando sobre su propia muerte
- Reducción del placer en las cosas que disfrutaban recientemente
- Dolor físico (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de estómago) sin una causa aparente.



Para los Padres que están Preocupados por el Bienestar de sus Hijos



SÉ PROACTIVO. Construyan juntos un plan para el estrés y la crisis. Antes de que ocurra una crisis, obtenga un lápiz y papel o cree una nota en su teléfono inteligente y, en colaboración, escriba respuestas a las

siguientes preguntas:

1. Paso Uno: ¿Cuáles son las señales de alerta?

- ¿Cuáles son las situaciones que causan ansiedad, enojo o agobio?
- ¿Cuáles son las primeras cosas que debe cambiar (comportamientos, pensamientos o sentimientos) cuando está angustiado?

2. Paso Dos: ¿Cuáles son algunas herramientas de supervivencia?

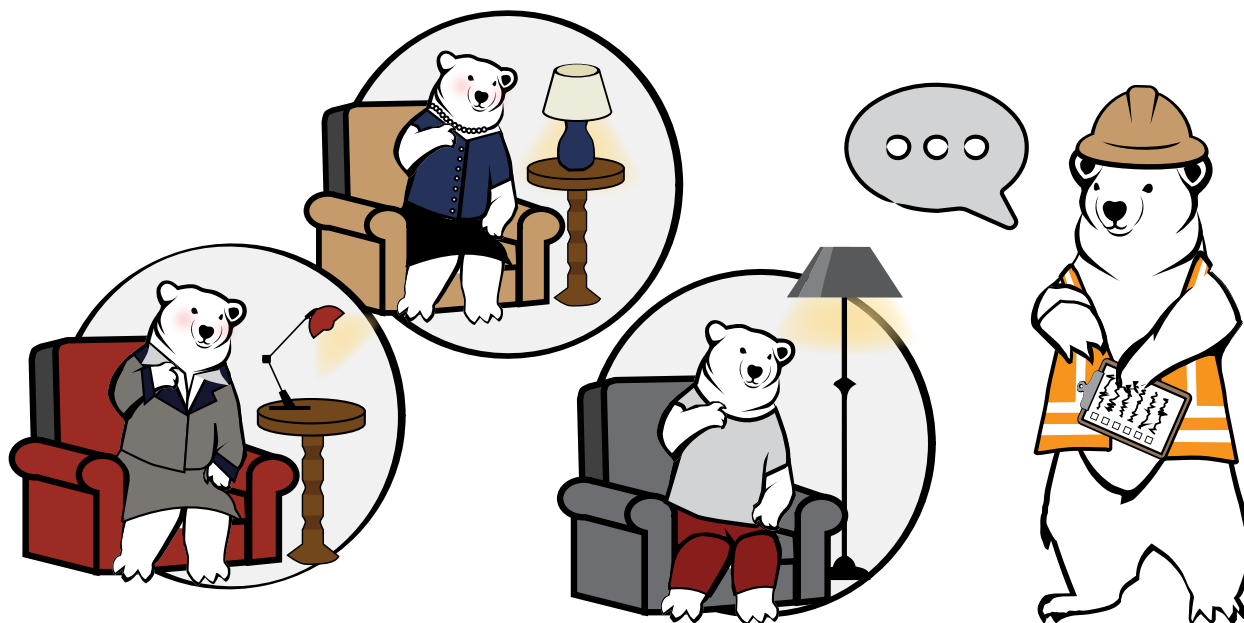
- ¿Qué calma?
- ¿Qué distrae?

3. Paso Tres: ¿Dónde están los apoyos?

- ¿Con qué amigos o familiares se puede contar? ¿Cómo pueden contactarlos?
- ¿Qué otros recursos hay disponibles (por ejemplo, líneas de crisis, consejeros, comunidad religiosa, grupos de apoyo en línea)?



Encontrando el Apoyo Adecuado Para Tu Salud Mental



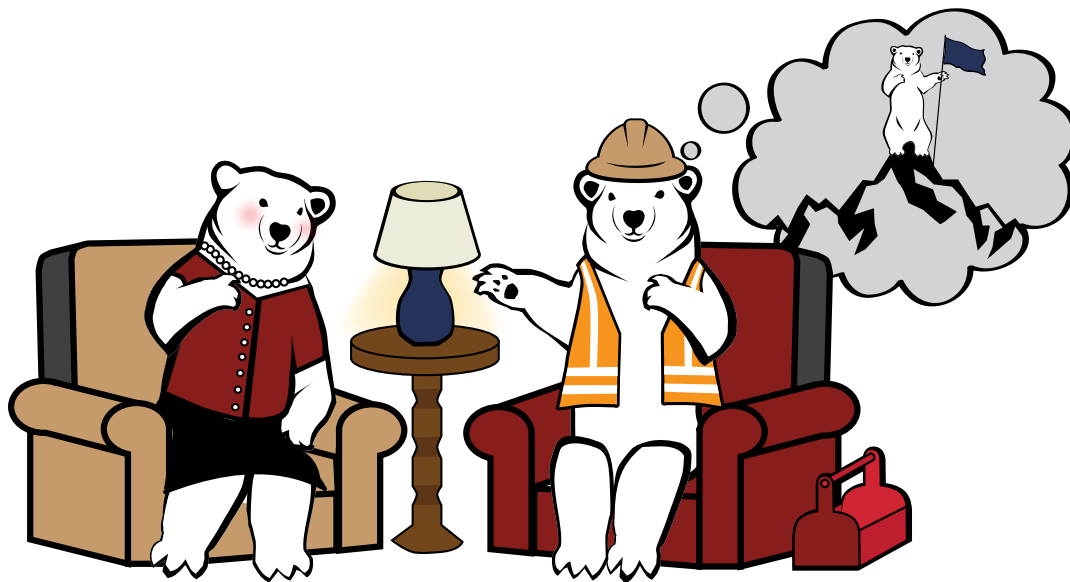
Aspectos que debes tener en cuenta al elegir a tu consejero:

- **Credenciales:** Los consejeros deben tener por lo menos un título de Maestría y deben tener licencia. En algunas situaciones, los consejeros de nivel postgrado pueden estar acumulando horas para su licencia; haz preguntas sobre su práctica y cómo funciona la supervisión. Tu consejero puede ser un psicólogo (doctorado - Ph.D o Psy.D.), un trabajador social (MSW), o un consejero (MA). También puedes trabajar con un psiquiatra (MD) para terapia o medicamento.
- **Experiencia:** Pregúntale a tu consejero sobre sus experiencias profesionales con tus preocupaciones actuales.
- **Concordar:** Aunque la relación de consejero no es una amistad, es importante que te sientas seguro y confíes en que tu consejero es competente. No tienes por qué conformarte con el consejero que se te asigne. Si no te sientes bien, pide otro proveedor.
- **Disponibilidad:** ¿Con qué frecuencia podrás trabajar con el consejero? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué ocurrirá en el caso de una emergencia? ¿Qué ocurre durante las vacaciones escolares?





Qué Esperar de los Servicios de Consejería Profesional



La consejería es un proceso de aprendizaje confidencial durante el cual te reúnes con un profesional capacitado que puede ayudarte a resolver tus preocupaciones, reflexionar sobre las decisiones y crear objetivos personales. Las personas que acuden a terapia lo hacen por muchas razones: desde adaptarse a los cambios de la vida a importantes problemas mentales y emocionales. Los profesionales de la salud mental están sujetos a directrices estrictas sobre confidencialidad. Inicialmente, es posible que te hagan una serie de preguntas sobre tus antecedentes por escrito o durante la conversación para ayudar al profesional a entender mejor tu situación. Obtendrás mayores beneficios de la consejería si vienes preparado para enfocarte en un tema específico con un objetivo en mente y siendo lo más abierto y honesto posible. Al final del proceso de consejería, deberás sentirte comprendido y animado, deberías tener más autoconciencia, nuevas habilidades, menos síntomas y dirección para la mejora continua.





¿Qué servicios de crisis de salud mental existen?

Dependiendo de dónde vives, tú y las personas que necesitan tu apoyo pueden tener acceso a una serie de recursos para situaciones de crisis.



Línea Directa y Mensajes de Texto en Caso de Crisis

- **Línea Nacional de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis 988** (Texto/Chat/Llamar) (<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>)
Asistencia gratuita 24 horas del día, 7 días de la semana, 365 días al año, también disponible en inglés (<https://suicidepreventionlifeline.org/>)
- **La línea de Crisis para Veteranos** (<https://www.veteranscrisisline.net/>)
- **Línea de Mensaje de Texto para Crisis** (www.CrisisTextLine.org)



Servicios Locales de Crisis

Ya que el llamar al 911 e involucrar a las autoridades no siempre es la mejor opción para responder a una crisis de salud mental, le animamos a investigar proactivamente si estos recursos existen en caso de una crisis psicológica intensa.

- **Instalaciones de atención urgente/crisis de salud mental.**
- **Soporte de Crisis de Telemedicina** por medio de su Programa de Asistencia para los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) o centro de salud mental de la comunidad.
- **Los Servicios Móviles de Crisis** apoyan a las personas en su hogar y las evalúan para transportarlas a un servicio urgente en persona.
- **Los Hogares de Descanso/Descanso Entre Iguales** proporcionan un entorno cálido y hogareño de apoyo
- **Contacte a los Servicios de Emergencia 911** cuando las personas corren un alto riesgo de peligro a sí mismos o a otros. Si no hay camas psiquiátricas disponibles, las personas bajo custodia de la policía pueden ser detenidos en cárceles. Para muchos, esta es una experiencia traumática que afecta la confianza en el proceso de apoyo para la salud mental.
- **Unidad de hospitalización psiquiátrica.** La admisión a estas unidades suele requerir una evaluación de un psiquiatra y puede requerir invocar los estatutos de ingreso involuntario previstos por la ley.





Distintas Formas para Ayudar a Recuperarse de la Adicción



Las Unidades de Desintoxicación Médica ("Detox") están disponibles para incidentes significativos asociados a una adicción a sustancias. Suelen estar ubicados en un hospital o en un entorno similar y se enfocan principalmente en ayudar a los pacientes a superar lo que puede ser un síndrome de abstinencia potencialmente mortal, aunque también suelen remitir a los pacientes a servicios de recuperación en la comunidad.

NOTA: La desintoxicación es una intervención médica y no de salud mental. Por ello, es probable que los servicios de desintoxicación estén cubiertos por el seguro médico, mientras que los programas de recuperación/tratamiento pueden no estarlo.

Los Programas Comunitarios de Recuperación del Consumo de Sustancias

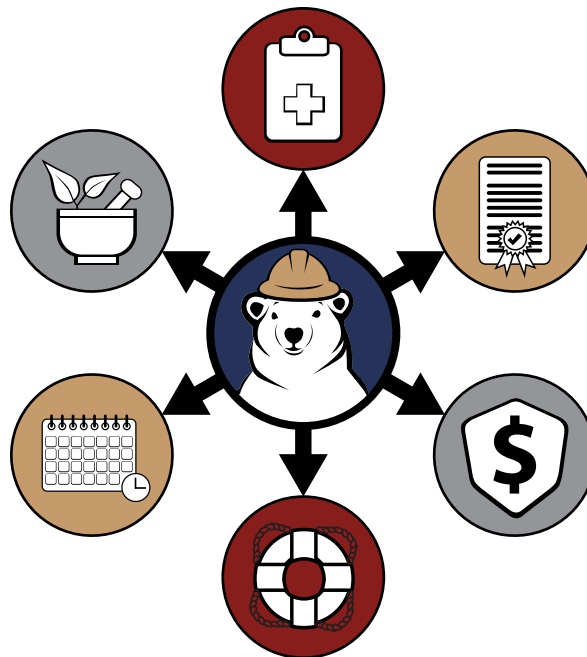
incluyen: tratamiento hospitalario, hospitalización parcial (tratamiento diurno), centros residenciales de tratamiento (RTF), programas de reingreso en centros de reincorporación prolongados, terapia de grupo a corto y medio plazo y asesoramiento individual sobre adicciones. El tratamiento asistido con medicamentos, disponible para trastornos como el alcoholismo y la adicción a los opiáceos, suele estar supervisado por un profesional o centro médico.

Los programas de recuperación de 12 pasos (por ejemplo, Alcohólicos Anónimos) pueden ser presenciales, por teléfono o en línea. Estos programas gratuitos ofrecen herramientas, crecimiento espiritual (pero no religioso) y una comunidad de apoyo para ayudar a las personas que sufren muchos tipos de comportamientos compulsivos, desde las apuestas hasta adicción al sexo, pasando por deudas y muchos más.



Encontrando el Centro de Recuperación de Adicciones Adecuado

Cuando alguien que vive con adicción está listo para pedir ayuda, es importante conectarlos a un centro de tratamiento de recuperación creíble. ***Aquí hay algunas preguntas para asegurarse de encontrar una buena opción:***



- ¿Qué tipo de acreditación o licencia tiene su instalación?
- ¿El tratamiento lo realiza un equipo multidisciplinario?
- ¿Cuál es la proporción de pacientes por consejero?
- ¿Tienen programas específicos de género? (esto es bueno)
- ¿Está dentro de la red con nuestro seguro?
- ¿Ofrecen desintoxicación médica u otras terapias asistidas por medicamentos?
- ¿Ofrece tratamientos específicos para adolescentes, adultos jóvenes, adultos mayores u otras poblaciones? (según se aplique a su situación)
- ¿Cuánto dura el programa?
- ¿Qué tipo de apoyo postratamiento brindan?
- ¿Ofrecen apoyo familiar?
- ¿Cuánto tiempo ha estado brindando tratamiento contra la adicción?





¿Qué son los Grupos de Apoyo de Recuperación de 12 Pasos?



Los grupos de apoyo para la recuperación de 12 pasos ofrecen pasos de acción, guía espiritual y comunidad para personas que experimentan trastornos compulsivos como adicción al alcohol/drogas, sexo, compulsiones de comer y dinero, y mucho más. Otros programas de 12 pasos apoyan a los seres queridos de las personas que viven con adicción. Los grupos son gratuitos y accesibles en persona, por teléfono o en línea en todo el mundo. Los compañeros se apoyan mutuamente en las discusiones sobre los principios fundacionales y la literatura y al compartir sus historias de experiencia, fortaleza y esperanza.

Directorio en línea:

<https://www.12step.org/social/online-meetings/>





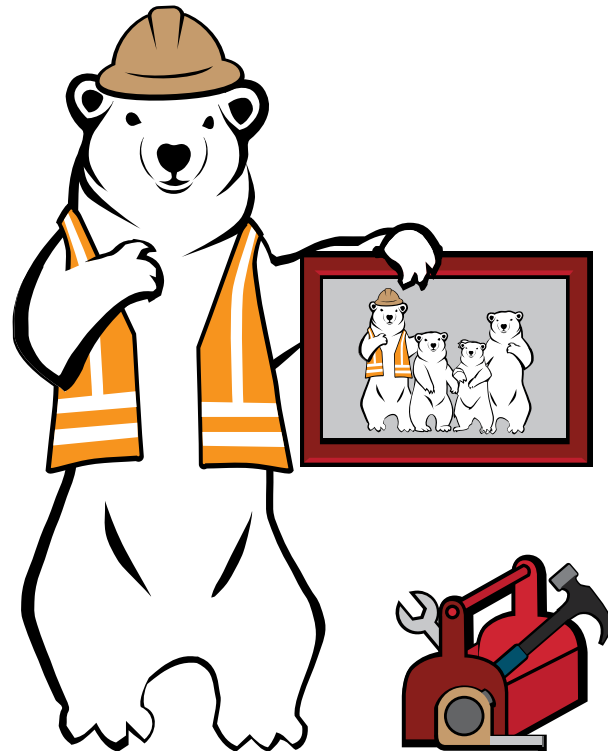
¿Qué es el Estigma y Cómo se Relaciona con la Salud Mental?

Estigma es una palabra que suele asociarse a la salud mental, pero ¿qué significa exactamente?

La palabra tiene su origen en el término religioso "stigmata" o marca de la vergüenza. Mucha gente habla de cómo debemos "eliminar el estigma" de las enfermedades mentales, para que la gente sienta menos vergüenza de pedir ayuda antes de que su salud mental se deteriore hasta llegar a niveles de crisis.

El problema de esta forma de pensar es que hace recaer el peso del proceso de cambio en la persona que padece la enfermedad. "El estigma no surge de la nada. Es más bien el resultado de la parcialidad, los prejuicios y la discriminación derivados de la falta de información, los mitos y los estereotipos perpetrados por nuestras familias, los sistemas médicos y educativo y los medios de comunicación.

La forma de "luchar contra el estigma" no consiste en hablar del estigma (eso sólo refuerza la conexión), sino en entablar relaciones personales con personas que padecen o han padecido depresión, ansiedad, traumas, adicciones y pensamientos suicidas. Cuando escuchamos las historias de recuperación, descubrimos que somos mucho más parecidos que diferentes, y las barreras del cambio empiezan a disolverse. Vemos la fuerza y nuestra humanidad profundamente conectada y es mucho más probable que caminemos junto a alguien en lugar de juzgarlo.





¿Qué Prejuicios Tienes Sobre la Salud Mental?

Todos los tenemos. Es imposible escapar los efectos de la información prejuiciosa que nos rodea. **¿Cuáles son tus prejuicios?**

Piensa en cómo influyen estos pensamientos en tu forma de abordar tus propios problemas de salud mental y los de los demás.

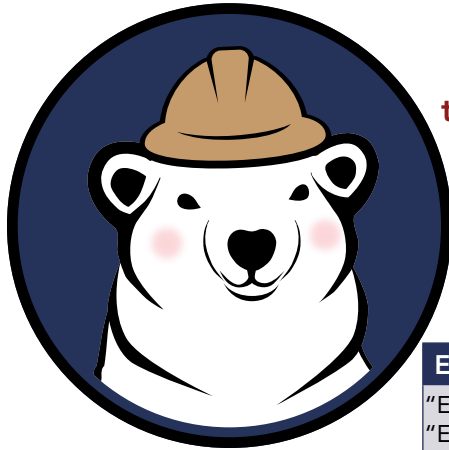


<i>Creo que las personas con trastornos mentales son culpables de sus problemas.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto
<i>Creo que es poco probable que las personas con problemas de salud mental se beneficien de terapia.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto
<i>A menudo temo que alguien les cuente a otros mis problemas de salud mental sin mi permiso.</i>	1 Not true	2	3 Somewhat true	4	5 Very true
<i>La mayoría de la gente aceptaría como amigo a alguien que ha vivido con una enfermedad mental.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto
<i>Las personas con problemas de salud mental son débiles.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto
<i>Las personas con problemas de salud mental son una carga para la sociedad.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto
<i>Las personas con problemas de salud mental son peligrosas y perturbadoras y deben ser aisladas del resto de la sociedad.</i>	1 No es cierto	2	3 Algo cierto	4	5 Muy cierto





Las Palabras Crean Mundos: Atención al Lenguaje



trastorno bipolar **salvaje** demente
 sustancia limpio independiente **loco** sucio
 trastorno **suicidio** momento difícil

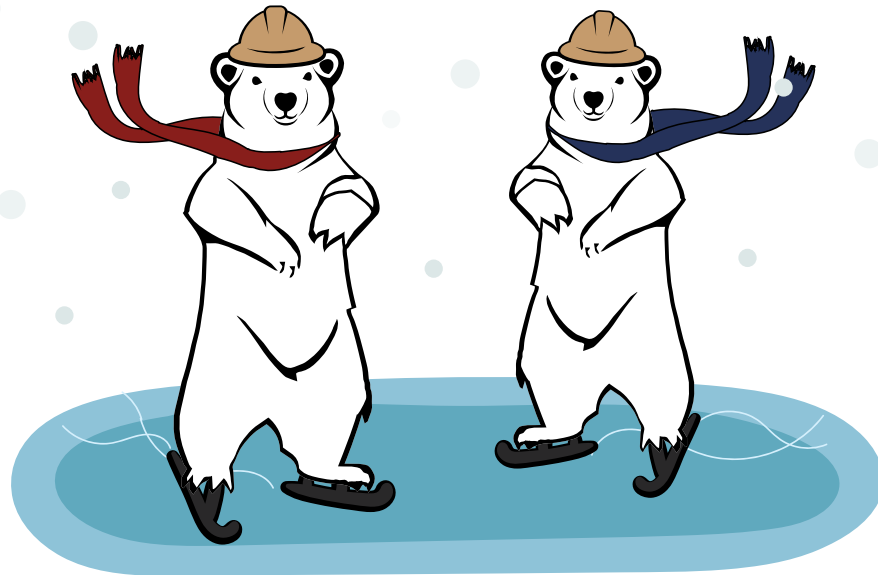
La forma en que hablamos de las cosas refleja nuestros prejuicios. Nuestro lenguaje en torno a la salud mental, la adicción y el suicidio suele estar cargado de prejuicios que forman nuestra forma de ver el mundo. Cuando utilizamos un lenguaje más respetuoso y digno, nuestras actitudes y comportamientos cambian.

En vez de decir esto...	Di esto...
"Eso es una locura." "Es de locos".	"Eso es salvaje."
"Es bipolar". "Es un enfermo mental". "Es una psicópata".	"Vive con trastorno bipolar".
"Es una adicta". "Fue un adicto/alcohólico"	"Vive con un trastorno por consumo de sustancias". "Una persona en recuperación a largo plazo"
"Suicidio exitoso". "Intento fallido". "Se suicidó".	"Murió por suicidio". "Vivió un intento de suicidio".
"Víctima de..." "Sufriendo de..." "afectado con..." [depresión, adicción, ansiedad]	"Una persona que ha sido tratada por..." "Una persona que lucha contra..." una enfermedad mental.
"Sólo intento llamar la atención..." "Manipulador..." "Gesto suicida..."	"Intenta satisfacer sus necesidades y tiene dificultades..."
"En negación..." "Resistente" "No acepta ayuda"	"Alguien acostumbrado a ser independiente a quien le cuesta aceptar ayuda". "Alguien que ha tenido experiencias negativas con los servicios de salud mental en el pasado y necesita generar confianza primero".
"Limpio" "Sucio" "Examen de drogas limpio/sucio"	"No usa activamente" "Uso activo" "Prueba positiva/negativa de consumo de sustancias"





¿Sabías Que...?



- ¿Alrededor de 50.000 personas mueren de suicidio en EE.UU.? Por cada persona que muere por suicidio, una media de 135 personas quedan expuestas y muchas de ellas experimentan un importante trastorno vital como consecuencia.
- El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 34 años.
- En Estados Unidos y Canadá, alrededor del 75-80% de las muertes por suicidio son de varones.
- La mayoría de los hombres que mueren por suicidio nunca han acudido a servicios profesionales de salud mental, intentan una vez y resulta fatal.

Por estas razones, debemos hacer que sea seguro hablar del suicidio y dejar que que la gente conozca los recursos que pueden ayudarle.

Fuentes:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sltb.12450>

<https://www.hsph.harvard.edu/means-matter/means-matter/survival/>

<https://afsp.org/suicide-statistics/>





Conozca las Señales de Alarma ¿Cómo Prevenimos el Suicidio?



I IDEACIÓN

P FALTA DE PROPÓSITO

R RETRAIMIENTO

S ABUSO DE SUSTANCIAS

A ANSIEDAD

E ENOJO

E ENCERRADO

I IMPRUDENCIA

D DESESPERANZA

C CAMBIOS DE HUMOR

Conoce cuando la gente empieza a mostrar las señales de alarma y los factores de riesgo. Invítalos a participar en una conversación y escúchalos atentamente para entender lo que puede estar contribuyendo a su dolor emocional.

Di: "Me he dado cuenta de que últimamente no pareces tú mismo. A veces, cuando la gente no son ellos mismos, están pasando otras cosas. Me pregunto si esto es cierto para ti".

Luego escucha con empatía.

- **Experiencia compartida:** Comprueba si puedes recordar algún momento en el que te hayas sentido agobiado o hayas pasado por una experiencia similar. Di: "Todos pasamos por momentos difíciles, yo desde luego lo he hecho, y no estás solo".
- **Reflejar sentimientos y frases clave.** Di: "Eso suena muy difícil".
- **Resume lo que has oído y pídeles que compartan más.** Di: "A ver si lo entendido. [Repite lo que has oído] ¿Lo he entendido bien? ¿Puedes decirme algo más?"
- **Si ves estas señales de alarma, haz la pregunta directa:** "¿Estás pensando en el suicidio?"



Conectar a la Persona con Servicios de Crisis

Si alguien con quien hablas tiene pensamientos suicidas, diles que necesitas ayuda para ayudarle.

Acude a recursos fiables de respuesta para la crisis

Si te han revelado pensamientos suicidas, actúa contactando a un recurso de crisis cualificado que te ayude a crear conjuntamente un plan de seguridad.

Colaborar y Obtener Ayuda Adicional

Cuando sufrimos un dolor emocional importante, necesitamos un "Equipo de Calidad" de confianza que nos apoye. Ofrece tu colaboración continua y pregunta, "¿quién más quisiera saber cuánto te duele?".

Facilitar el autocuidado y ofrecer seguridad

Apoya a la persona en crisis ofreciéndole opciones durante todo el proceso. Ayúdales a recordar momentos pasados en los que superaron momentos difíciles. Ofréceles la seguridad de que están haciendo lo correcto al tomar medidas para sentirse mejor.

Negociar Cómo Reducir el Acceso a Medios Letales

El acceso fácil a pastillas y armas de fuego puede crear la tentación de actuar en un momento impulsivo. Colabore con la persona angustiada para retirar del hogar estas armas letales durante el tiempo en que se encuentre en una situación de emergencia psicológica.

Establezca un Plan de Seguimiento

Comprométete a juntarse de nuevo en un futuro próximo para ver cómo van las cosas. Envíales mensajes de texto o de voz cariñosos sin pedirles nada, como "estoy pensando en ti", "Tu. Puedes. Con. Esto." o "Te mando fuerza".





¿Qué es el Agotamiento?

Agotamiento o Burnout: se considera que alguien está agotado cuando experimenta los tres factores siguientes¹:

1. Altos niveles de **Cinismo**, o una actitud indiferente o distante hacia el trabajo o la escuela.
2. Altos niveles de **Cansancio**, o fatiga emocional y física
3. Bajos niveles de **Eficacia Profesional**, o aspectos sociales y no sociales de los logros académicos o laborales.

El agotamiento se experimenta normalmente como un desajuste que crece gradualmente entre el individuo y la organización.

La gente cree erróneamente que el agotamiento es causado por el exceso de trabajo y busca soluciones como trabajar menos horas, tomar tiempo libre, aprender a decir no, tomar vacaciones o dedicarse a actividades de autocuidado. Aunque el número de horas que trabaja un empleado es importante (por ejemplo, la sensación de agotamiento aumenta cuando alguien trabaja 60 horas a la semana con regularidad frente a 40 horas semanales²), y el autocuidado es importante para prevenir o mitigar el agotamiento, en realidad, la forma en que las personas experimentan su trabajo puede ser un factor más determinante del agotamiento que la cantidad de las horas trabajadas³.



1 Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

2 Chen, Jong-Dar and Cheng, Tsun-Jen and Hu, Nien-Chih. The Associations Between Long Working Hours, Physical Inactivity, and Burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2016 May;58(5):514-8.

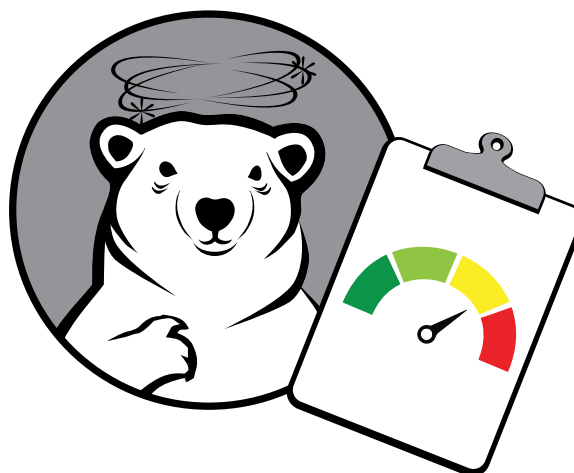
3 Maslach, Christina and Leiter, Michael. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. 1997.





¿Me están afectando las causas principales del agotamiento?

Hazte estas preguntas y evalúate sobre cómo te afectan estos factores de agotamiento:¹



	TOTALMENTE DE ACUERDO (1 PT)	DE ACUERDO (2 PTS)	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (3 PUNTOS)	EN DESACUERDO (4 PUNTOS)	TOTALMENTE EN DESACUERDO (5 PUNTOS)
El trato que recibo en el/la trabajo/escuela es justo.					
Mi carga de trabajo es manejable.					
Mi rol y expectativas son claros.					
La comunicación y el apoyo de mi supervisor/instructor son adecuados.					
La presión del tiempo es razonable.					

5-10 PUNTOS NIVEL BAJO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO	10-15 PUNTOS NIVEL MODERADO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO	15-25 PUNTOS NIVEL ALTO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO
--	---	---

¹ Adaptado de Gallup (2020). <https://www.gallup.com/workplace/288539/employee-burnout-biggest-myth.aspx>



Manejando el Agotamiento

El agotamiento suele ser un problema del sistema perpetuado por una organización; por lo tanto, la mejor manera de mitigarlo es abordar los problemas al nivel organizativo. Sin embargo, a continuación, se indican algunas medidas individuales que puedes tomar para intentar protegerte del agotamiento:



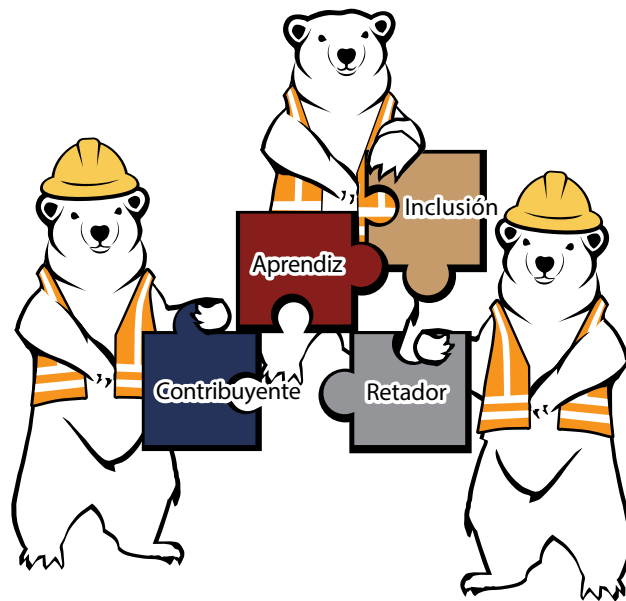
1. **Análisis de Costo y Beneficio:** Pesa las cosas a favor y las en contras de permanecer en tu situación actual o hacer algo diferente.
2. **Habla con la Fuente de tu Angustia:** Plantea tus preocupaciones, pide lo que necesitas y sugiere soluciones de compromiso. Determina dónde están los desajustes en las expectativas.
3. **Amplía Tu Identidad:** Tener una identidad singular (por ejemplo, "soy lo que hago") nos hace vulnerables al agotamiento. Reflexiona sobre cómo valoras las múltiples facetas de tu identidad. Cree en tus capacidades. Recuérdate a ti mismo tus logros.
4. **Encuentra Formas Alternativas de Satisfacer Tus Necesidades:** Cuando se trata de sentirnos motivados y conectados, a menudo tenemos necesidades de liderazgo (influencia, toma de decisiones, etc.) y afiliación (pertenencia, trabajo en equipo, etc.). Busca oportunidades en las que puedas experimentar estas necesidades más plenamente.





Cuatro Etapas de Seguridad Psicológica

En las Cuatro Etapas de la Seguridad Psicológica¹ de Timothy Clark, el aprendizaje es esencial para dirigir, y proteger la seguridad del aprendiz es fundamental.



1. **Inclusión:** La seguridad de la inclusión satisface la necesidad humana básica de conexión y pertenencia. En esta etapa, te sientes seguro de ser tú mismo y te aceptan por lo que eres, incluyendo tus atributos únicos y las características que te definen.²
2. **Aprendiz:** La seguridad del aprendiz satisface la necesidad de aprender y crecer. En esta etapa, te sientes seguro revelando tu vulnerabilidad, haciendo preguntas, dando y recibiendo retroalimentación, experimentando y cometiendo errores.
3. **Contribuyente:** La seguridad del contribuyente satisface la necesidad de hacer una diferencia. Te sientes seguro de utilizar tus capacidades y habilidades para hacer una contribución significativa.
4. **Retador:** La seguridad del retador satisface la necesidad de mejorar las cosas. Te sientes seguro para hablar y desafiar el estado actual cuando crees que hay una oportunidad de cambiar o mejorar.

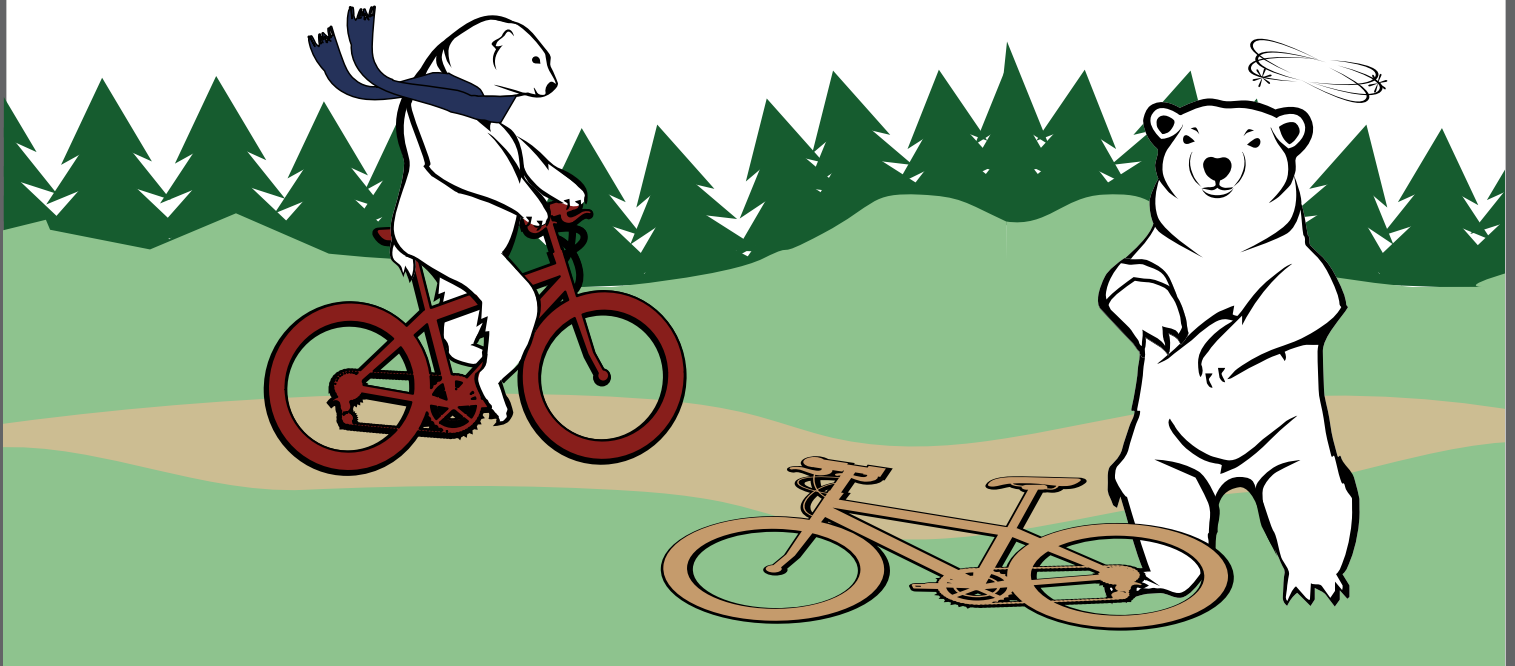
1 Clark, T. (2020). The 4 Stages of Psychological Safety. Berrett-Koehler Publishers.

2 What Is Psychological Safety at Work? August 31, 2020. Center For Creative Leadership





Explorar la Seguridad Psicológica



La seguridad psicológica es la confianza que se experimenta en grupos u organizaciones. Pregúntate a ti mismo: “¿Cuento con el respaldo de los demás?”¹:

- ¿Me respaldan los demás cuando cometo errores al aprender o experimentar nuevos métodos?
- ¿Me respaldan los demás cuando hago algo diferente a las normas del grupo?
- ¿Me respaldan los demás cuando estoy pasando un mal rato?

Otra forma en que se ha descrito la seguridad psicológica es “...la sensación de poder mostrar y hacer algo sin temor a que repercuta negativamente en la imagen que se tiene de uno mismo, en el estatus o en la carrera profesional.”²

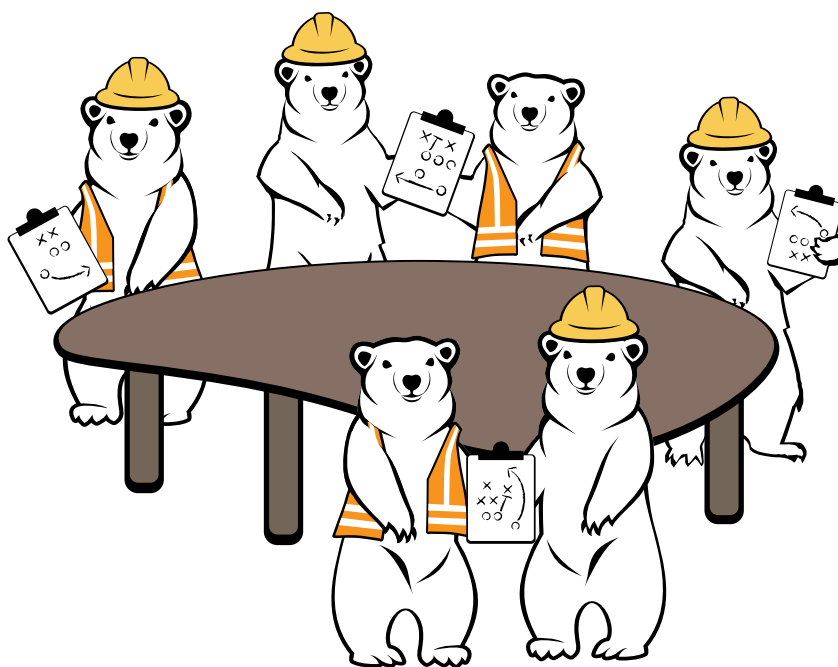
1 Spencer-Thomas, S. (2021). We’ve Got Your Back: Psychological Safety as Part of Holistic Approach to Workplace Health and Safety (PART 1: BARRIERS AND BEST PRACTICES) - A White Paper.

2 Arbor, A. & Patrisia, D. (2020). Psychological Safety and Organisational Performance: A Systematic Literature Review. International Journal of Advanced Science and Technology 29(5):3634-3644.





Habilidades Directivas Necesarias Para Crear un Ambiente de Seguridad Psicosocial



Corrige: Identifica y corrige los peligros psicosociales (por ejemplo, intimidación, discriminación) y protege la dignidad de los demás.

Habla: Inspira al equipo para que dé prioridad a la seguridad integral. Demuestra receptividad y tolerancia ante la inevitabilidad del error humano y la angustia experimentada en tiempos difíciles.

Modela: Ganarse el respeto y la confianza a través del autocuidado, la revelación de vulnerabilidades y las prácticas de seguridad psicológica en grupos. Organiza evaluaciones conjuntas que modelen falibilidad y pide comentarios sobre tus capacidades de supervisión.

Premia: Reconoce a las personas que son valientes al revelar su vulnerabilidad y que demuestran esfuerzos por velar por el bienestar de los demás.

Enseña: Cultiva habilidades de compasión y escucha activa dentro del grupo.

Adaptado de <https://paulspector.com/having-a-good-psychosocial-safety-climate-is-important/>





¿Cómo te Afecta el Viajar por Trabajo?



Cuando pasamos largos periodos de tiempo fuera de casa, nuestro bienestar se ve afectado de muchas maneras, entre ellas las siguientes:

- Para las personas con familia: Tu pareja y/o tus hijos siguen adelante sin ti. Viven experiencias y crean recuerdos de los que tú no formas parte y llenan tus funciones. Cuando vuelves a casa, crees que todo será como lo dejaste, pero en realidad ellos están en otro lugar. A veces, esta experiencia puede hacer que la persona que viaja se pregunte si sigue siendo necesario.
- Separados de los sistemas de apoyo, los viajeros pueden sentirse aislados y solos.
- La diferencia de horario afecta a los horarios de sueño y las rutinas como el ejercicio.
- La gente tiende a comer cada vez más alimentos calóricos y a beber más alcohol cuando está de viaje.





Aclarar las Expectativas Cuando un Ser Querido Viaja Fuera de Casa



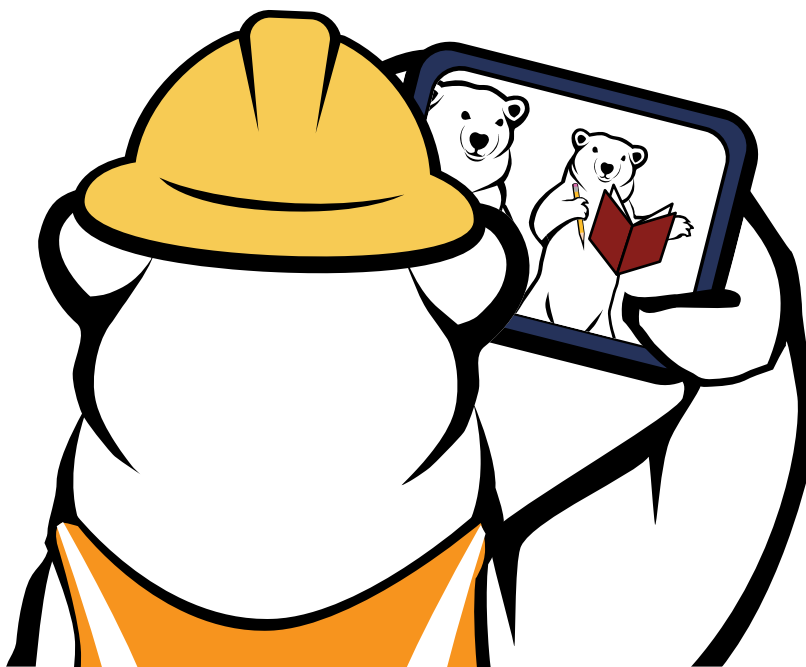
Ten una conversación con tus seres queridos antes de viajar. Habla de lo siguiente:

1. ¿Cuáles son las expectativas sobre cómo gestionaremos las finanzas?
2. ¿Cómo nos comunicaremos? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué método utilizan, Cartas a Mano? ¿Digitales? ¿Fotos? ¿Vídeos?
3. ¿Cómo celebraremos las ocasiones especiales y los días festivos?
4. ¿Cómo gestionaremos las responsabilidades parentales?
5. ¿Qué debemos hacer si tenemos un conflicto?



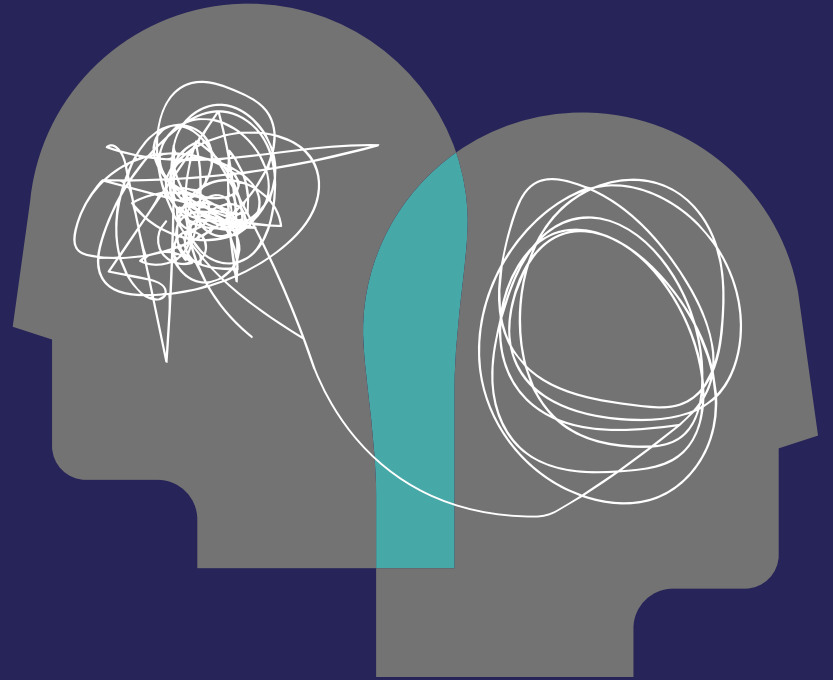


Consejos para Mejorar el Bienestar Durante los Viajes



1. **Crea una "burbuja" de comunidad mientras viajas.** Considera la posibilidad de vivir en una casa alquilada en lugar de en un hotel. Esta experiencia de vida compartida facilitará a los viajeros el acceso para hablar con la gente y "compartir". Existen oportunidades para adoptar hábitos alimenticios y de tomar más saludables.
2. **Iniciar nuevos rituales y tradiciones familiares.** Si tienes hijos pequeños, envíales videos tuyos leyéndoles libros. Envía fotos con detalles de lo que estás haciendo. Envía regalos para ocasiones especiales. Envía notas escritas a mano.
3. **Prepararse para el regreso a casa cuando ha habido una ausencia prolongada.** Comprueba los resentimientos, la impaciencia y la ansiedad que puedas tener con tu pareja. Renegocia las expectativas de responsabilidades y descanso. Termina la comunicación con una nota positiva. Dedicar tiempo a la diversión y a la conexión.





Charla Sobre la Salud Mental "Estado Mental Laboral" y Programa de Microaprendizaje para el Cambio Cultural Laboral

Guía de Entrenamiento para Supervisores

Diseñado para Reducir el Estigma, Aumentar el Conocimiento Sobre la Salud Mental y Reforzar la Resiliencia Emocional Personal y de Equipos



Por la Dra. Sally Spencer-Thomas
www.SallySpencerThomas.com
©2023

¡Un Mensaje de Gratitud!

Gracias por todo lo que hace para ayudar a sus equipos durante tiempos difíciles! Al facilitar las Charlas y/o los vídeos de microaprendizaje, está demostrando su compromiso con el bienestar de sus trabajadores. Demostrando su capacidad para hablar de estos temas difíciles, les da permiso a los demás a hacer lo mismo.

No es necesario ser un experto en salud mental o un consejero para hacer una gran diferencia en el bienestar de los miembros de su equipo.

Su valiente liderazgo al empezar la conversación y servir como un puente para los recursos tendrá un impacto importante.

Propósito de la Guía de Facilitación

En épocas de estrés tóxico prolongado, el agotamiento es frecuente. Muchos trabajadores pueden sentirse agobiados, ansiosos e incluso sin esperanza. A veces, estas dificultades para el bienestar pueden incluso provocar problemas de salud mental importantes, como depresión y ansiedad incapacitante. A veces se convierten en emergencias de salud mental potencialmente mortales, como la sobredosis, las consecuencias de la adicción y el suicidio.

Y, sin embargo, los trabajadores de los sectores de mayor riesgo suelen ser los menos propensos a pedir ayuda.

Más que nunca, los lugares de trabajo se encuentran en una posición crítica para guiar a sus trabajadores hacia la resiliencia individual y de equipo e impulsar una cultura de cuidado y seguridad psicológica. Al mismo tiempo, pueden reducir el estigma -o los prejuicios- relacionados con los problemas de salud mental, las conductas adictivas y el suicidio, capacitando a los equipos a tener varias pequeñas conversaciones sobre estos temas.

¿Qué cambia la cultura? Muchos cambios pequeños, aplicados de forma continua a largo tiempo.

¿Qué reduce el estigma -o los prejuicios- relacionados con la salud mental?
Compartir historias de lucha y recuperación.

La aplicación de las Charlas y los vídeos de microaprendizaje ofrece la oportunidad de cambiar la cultura y reducir el estigma, mientras los trabajadores aumentan su conocimiento práctico sobre la salud mental de su fuerza laboral.

Aspectos del Conocimiento Práctico de la Salud Mental

- 1 Información sobre problemas de salud mental**
 - Cómo y dónde acceder y evaluar la información sobre la salud mental.
 - Conocimiento básico de los síntomas y experiencias relacionados con los problemas de salud mental más comunes.
- 2 Habilidades básicas de afrontamiento y regulación emocional**
 - Conocimiento de tácticas eficaces de autoayuda para el malestar emocional leve a moderado.
 - Primeros auxilios psicológicos básicos para ayudar a los demás.
- 3 Acceso a ayuda y servicios de salud mental**
 - Averigüe cómo encontrar recursos de salud mental adecuados y eficaces.
 - Cómo desenvolverse en los distintos niveles de atención a la salud mental: preventivo, mantenimiento, respuesta a crisis.
 - Mejora en la eficacia de la búsqueda de ayuda (sentirse seguro y competente) para saber cuándo usar atención profesional y cómo hacerlo.
- 4 Lucha contra el estigma y los prejuicios, y abogar para un cambio positivo**
 - Cómo identificar actitudes prejuiciosas y comportamientos discriminatorios relacionados con el suicidio, las conductas adictivas y la salud mental.
 - Cómo abogar por la mejora de la salud mental y los derechos humanos.

Consejos para Facilitar el Éxito

A continuación, encontrará consejos sobre cómo facilitar la aplicación del programa de Charlas y Videos para el Microaprendizaje de las Herramientas para el Estado Mental Laboral, que ayudará a reducir el estigma mientras aumenta la capacidad para el afrontamiento, el conocimiento y el apoyo entre iguales.

¿En qué consiste ser un buen Facilitador para una Charla/Vídeo de Herramientas para el Estado Mental Laboral?

- Alguien que tiene pasión por mejorar el bienestar de su equipo y sus seres queridos
- Ofrece una combinación de confianza en la causa y el enfoque de la organización con humildad personal.
 - "Todos estamos aprendiendo aquí. Sin duda he aprendido algunas lecciones".
 - "Esto es importante".
 - "Esto es una prioridad para nuestra organización".
- Siente una curiosidad gentil y auténtica por las experiencias de los miembros del equipo.
- Establece las expectativas de una zona de aprendizaje sin juicios y con seguridad psicológica.
- Mantiene conversaciones breves, directas, constructivas y positivas.
- Recuerda que es el guía, no el héroe ni la autoridad.

NOTA: Solo leer las charlas es impactante. Solo con dar ese paso ya ha hecho una gran diferencia. Si quiere subir el nivel, estos son algunos consejos y herramientas que puede utilizar para aumentar la participación.

Foto: Flickr NAVFAC



Consejos para Aumentar la Participación de sus Trabajadores". El resto de la guía está bien

Las Charlas y Vídeos Semanales de las Herramientas para el Estado Mental Laboral están diseñados para mantener conversaciones continuas. Muchas conversaciones de 5-10 minutos a lo largo de mucho tiempo cambiarán la mentalidad.

He aquí algunos consejos para aumentar la participación.



CONSEJO #1 Comparta su historia.

Sea el ejemplo de cómo compartir contando sus propias historias sobre cómo ha superado experiencias difíciles. No hace falta que comparta todos sus detalles personales, basta con lo que le resulte cómodo para que los demás sepan que usted ha experimentado angustia. Si comparte una historia sobre la lucha de un ser querido, asegúrese de pedirle permiso primero o absténgase de incluir información que lo identifique. Utilice un lenguaje que tenga en cuenta el trauma (por ejemplo, no de detalles gráficos de suicidio o sobredosis) y enfóquese en lo que lo ayudó a usted o a su ser querido a sanarse.



CONSEJO #2 Plantear preguntas de encuestas.

Pídale a la gente que levante la mano o realice encuestas en línea sobre qué problemas de salud mental han visto. Esto ayuda a mostrar los puntos en común y valida las experiencias de las personas. NOTA: Es más probable que las personas sean sinceras cuando sienten que la encuesta es anónima y confidencial. Si pide que levanten la mano, asegúrese de que las preguntas sean fáciles de responder con un "sí".

- ¿Quién de los presentes querría ayudar a alguien que sufre de depresión?
- ¿Alguien está estresado?
- ¿Alguien se siente agobiado?
- ¿Alguien está preocupado por un ser querido?



CONSEJO #3 Discusiones en grupos

Las preguntas abiertas en las discusiones en grupos pequeños refuerzan la participación. Después de leer la Charla o mostrar el Vídeo, pídale a los participantes que se junten en grupos de tres y hablen sobre el tema. Solo use una de estas preguntas para una Charla sobre Herramientas. Deles 3 minutos para charlar y luego pídale que hablen sobre los temas comunes.

- *¿Qué es lo que más angustia les da en este momento?*
- *¿Qué es lo que más desea para mejorar su bienestar en estos momentos?*
- *¿Qué es lo que más le ayudaría a su salud mental en estos momentos?*
- *¿Cuál es el mayor obstáculo para que usted o sus seres queridos tengan acceso a servicios de salud mental?*
- *El tema de bienestar de esta semana es XYZ. ¿Qué le llama la atención cuando hablamos sobre este tema en nuestra comunidad?*



CONSEJO #4

Mezcle las cosas

La gente se aburre del mismo formato semana tras semana. Pruebe distintos enfoques para la participación.

- Empiece con una lluvia de ideas relacionadas con el tema. Dele un premio al grupo pequeño que tenga las mejores ideas o el mayor número de ideas.
- Notas adhesivas. Plantee una pregunta en la pizarra o en un papel. Después, pídale a los participantes que escriban las respuestas en notas adhesivas y las peguen en la pizarra.
- "Ponte una calificación". Evalúese a sí mismo sobre como a usted o el equipo les está yendo en esta área de bienestar y pregúntese: ¿Cómo podemos mejorar nuestra calificación?
- Conversación Circular. Dé a todos los miembros del grupo la oportunidad de responder brevemente a preguntas como: "Dime una palabra que te venga a la mente cuando oyes (ingrese tema)".
- Póngalos en pareja y compartan. Haga que el grupo se divida en parejas y hablen sobre un tema, y luego compartan sus temas con el grupo en general.



CONSEJO #5

Practique el escuchar reflexivamente y fomente la elaboración.

- *"Parece que fue realmente (frustrante/trágico/triste)".*
- *"Tu (familia/éxito/tiempo libre) es realmente importante para ti".*
- *"A ver si te hemos escuchado bien... (resuma lo que acaba de oírles decir)".*
- *"Fue difícil hablar de eso. Gracias por compartirlo".*
- *"Cuéntanos más de lo que has aprendido sobre este recurso. Qué te ha parecido útil".*
- *"Comparte más sobre lo que quieres decir con ese comentario".*



CONSEJO #6

No pierda de vista la hora.

Lo que hace eficaces a estas Charlas/vídeos de Herramientas es que son "pequeños goteos a largo tiempo". Cada una de ellas no debería durar más de 5-10 minutos.

Muestra de 7 minutos. 1 minuto: De esto estamos hablando hoy y por qué es importante. 2 minutos: Lee la charla[SU1] . 3 minutos: "Emparejense y compartan": ¿cuál es el mayor mito sobre este tema? 1 minuto: Repasar, reconocer y recompensar. [SU1]Charla de Herramientas?



CONSEJO #7

Reconocer y recompensar.

Felicite públicamente a los miembros del equipo que estén plenamente comprometidos o que ayuden a liderar el esfuerzo. Dele las gracias a los que comparten valientemente sus experiencias. Conceda un "Premio de Bienestar" mensual a un miembro del equipo que haya hecho algo extraordinario para ayudarse a sí mismo o ayudar a otro. Designe a miembros del equipo para que faciliten la Charla de la semana siguiente y hágala ver como una recompensa de liderazgo.



CONSEJO #8

Evaluar y ajustar.

Después del primer mes, y después una vez cada trimestre, hable con el equipo.

- "¿Cómo van estas Charlas/vídeos de Herramientas?"
- "¿Qué te gustaría que hubiera más/menos/que siguiera igual o que dejáramos de usar?"



Foto: Flickr Louisville USACE

Preguntas Frecuentes e Inquietudes

✓ ¿Y si me hacen una pregunta sobre salud mental y no sé la respuesta?

- Relájese, no pasa nada. Usted no es un experto en salud mental y no se espera que lo sepa todo.
- Diga: "Buena pregunta, y no estoy seguro que tengo una buena respuesta. ¿Puedo averiguarlo y contarte lo que encuentro?".
- Hable con su punto de contacto de salud mental (por ejemplo, la persona que maneja sus beneficios) para obtener más información.

✓ ¿Y si alguien se me acerca después y necesita ayuda?

- Agradézcales que hayan confiado en usted y que hayan buscado más ayuda.
- Déjele saber que pueden confiar en usted y que le ayudará a encontrar el recurso adecuado.
- Hable con su punto de contacto de salud mental (por ejemplo, la persona que maneja sus beneficios) para obtener más información.

✓ ¿Aumentarán estas conversaciones el riesgo de responsabilidad de la organización?

Si le preocupa la responsabilidad en cualquier situación relacionada con la salud mental en el trabajo, debería hablar con un asesor jurídico, ya que estas son directrices generales. Dicho esto, dado que las charlas y los vídeos de herramientas sólo tienen fines informativos, la pregunta de responsabilidad no debería ser motivo de preocupación.

Una vez más, usted no es un profesional de la salud mental y no está ofreciendo terapia. No tiene un "deber de asistencia" y no está dando consejos específicos para la situación de una persona concreta.

Una vez más, usted no es un profesional de la salud mental y no está ofreciendo terapia. No tiene un "deber de asistencia" y no está dando consejos específicos para la situación de una persona concreta.

Es como aprender primeros auxilios: no es cardiócirujano, pero le da ayuda de "Buen Samaritano" a su prójimo. En todo caso, NO proporcionar información básica sobre salud mental y recursos es casi una negligencia, dadas las elevadas tasas de suicidio en muchos sectores. Si tiene más preguntas al respecto, hable con su equipo de Recursos Humanos/Derecho Laboral o consulte este libro blanco gratuito: "Un Libro Blanco para Profesionales de Recursos Humanos y Abogados Laborales: Promover la Salud Mental y la Prevención del Suicidio en el Trabajo - Políticas y Recomendaciones para Ayudar a los Empleadores a Impactar Positivamente el Ambiente Laboral" (A White Paper for HR Professionals and Employment Lawyers: Mental Health Promotion and Suicide Prevention in the Workplace – Policy and Response Recommendations to Help Employers Positively Impact Workers and the Work Environment) [descargable en la sección de recursos en www.WorkplaceSuicidePrevention.com].

✓ **¿Y si alguien del equipo habla demasiado tiempo o intenta desviar la conversación?**

- *"Me pregunto qué piensan los demás sobre este tema".*
- *"Me gustaría escuchar de esta parte del grupo"*
- *"Solo tenemos un par de minutos aquí; estaré encantado de hablar más cuando terminemos".*

✓ **¿Y si alguien del equipo no participa nunca?**

- *Aquí es donde resultan útiles los grupos pequeños, las técnicas de "compartir y emparejar" y las conversaciones circulares.*
- *Si se siente cómodo, puede pedirles que hablen: "XYZ, tus pensamientos y experiencias importan aquí. ¿Qué te gustaría decir sobre este tema?".*



Recordatorios Adicionales

✓ **Pertenencia y Propósito**

El lugar de trabajo puede ser el lugar principal de una persona para conectar con el sentimiento de pertenencia y propósito, a través de objetivos compartidos. Para quienes se sienten aislados, reafirmar sus valores y objetivos compartidos puede hacerles sentir que "pertenecen". Utilice estas Charlas/vídeos como oportunidades para establecer una conexión auténtica a nivel de equipo.

✓ **Póngase Primero Su Mascarilla de Oxígeno**

La forma en que usted modela la resiliencia es probablemente la comunicación más importante que ofrecerá. Dedique tiempo a encontrar cosas por las que está agradecido y céntrese en tener gratitud por las cosas que le rodean. Dele prioridad de forma proactiva su bienestar físico, emocional, social y espiritual. Pida (¡y acepte!) ayuda cuando la necesite. La autocompasión puede ayudarle a superar la frustración, el enfado y la ira. Si siente que está entrando en un espacio mental de alto riesgo, busque ayuda activamente.



Photo credit: Flickr NAVFAC

Recursos

Estrategia Nacional para el Lugar de Trabajo - Prevención del Suicidio

www.WorkplaceSuicidePrevention.com



Mentes Trabajadoras de la Construcción

www.ConstructionWorkingMinds.com



Alianza del Sector de la Construcción para la Prevención del Suicidio

<https://preventconstructionsuicide.com/>



988 Línea de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis

<https://988lifeline.org/>



Terapia para Hombres

<https://www.mantherapy.org/>



Sobre la Dra. Sally



La Dra. Sally Spencer-Thomas mantiene un profundo compromiso no sólo con ayudar a prevenir el suicidio, sino también a animar a las personas a mantener la pasión por vivir. Como psicóloga, defensora de la salud mental e investigadora, ve los problemas desde muchas perspectivas. Su corazón, sin embargo, se siente llamado y está dedicado a la misión inquebrantablemente debido al suicidio de su hermano. Su objetivo es dar una voz a personas que han vivido con depresión, adicción y los efectos del suicidio, y aprovechar su sabiduría para desarrollar estrategias y programas audaces que enfrenten las necesidades—enfoques que permitan el cambio cultural y de los sistemas en nuestros lugares de trabajo, sistemas educativos y comunidades.

Cambios que ayuden a las personas a recuperarse y a llevar una vida que valga la pena.

Sally es la autora principal de las Directrices Nacionales para la Prevención del Suicidio en el Lugar de Trabajo y presidenta de United Suicide Survivors International. Es una oradora reconocida a la que se le acredita con una charla popular de TEDx y un discurso en la Casa Blanca. Entre sus clientes pasados y presentes en el sector de la construcción se encuentran JE Dunn, Hensel Phelps, Sundt, Ames, Granite, Mortenson, Whiting-Turner, Quanta Services, United Association, el Sindicato SMART y muchos más.

Por este trabajo, fue reconocida como uno de los 25 Profesionales Principales (Newsmakers) de la construcción por ENR en 2021.

Dr. Sally Spencer-Thomas

Oradora. Entrenadora.

Agente del Cambio.

*Experta Internacional en Salud Mental
& Prevención del Suicidio*



10122 Buena Vista Drive.
Conifer, Colorado USA



720-244-6535



SallySpencerThomas@gmail.com



www.SallySpencerThomas.com

Mención sugerida: Spencer-Thomas, S. (2023). Programa de Charlas de Herramientas para el "Estado Mental Laboral" y Programa de Microaprendizaje para el Cambio Cultural: Una Guía de Facilitación para Supervisores. Sally Spencer-Thomas LLC.