

## RECURSOS DE SALUD MENTAL

### América de la salud mental

<https://www.mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol>

### Encuentre un terapeuta

Asociación de Terapias Conductuales y Cognitivas – <https://www.findcbt.org/FAT/>

Psicología Hoy- <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/spanish>

-o-

Hable con cualquier miembro de su equipo de cuidados para que le pueda referir a un terapeuta.

-o-

Llame a su compañía de seguros para obtener una lista de los terapeutas de su zona que aceptan su cobertura.

## APOYO EN SITUACIONES DE CRISIS

Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-628-9454 o 988

Línea directa para trastornos de pánico: 1-800-64-PANIC (72642)

Línea de texto para crisis: Text 'Home' to 741-741, <https://www.crisistextline.org/es/>

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: Text "HelpLine" to [62640](https://www.nami.org/help), <https://www.nami.org/help>

Ayuda para alimentación, vivienda, salud y más: Call 211 or <https://www.es.211.org/>

Su Familia: La Línea Nacional de Ayuda para la Salud de la Familia Hispana: 1-866-783-2645 (SuFamilia) <https://www.healthyamericas.org/help-line>

## APRENDIZAJE CONTINUO

### Libros

*La alegría del movimiento (The Joy of Movement)* de Kelly McGonigal, Ph.D

*This is Your Brain on Food* by Uma Naidoo, M.D. (sólo en inglés)

*Conexiones perdidas (Lost Connections)* de Johann Hari

(Vea la charla relacionada aquí, subtítulos disponibles en español

[https://www.ted.com/talks/johann\\_hari\\_this\\_could\\_be\\_why\\_you\\_re\\_depressed\\_or\\_anxious?language=en](https://www.ted.com/talks/johann_hari_this_could_be_why_you_re_depressed_or_anxious?language=en) )

## Sueño y relajación

Meditación RAIN de autocompasión:

<https://youtu.be/HJiNj7TsY2k>

Vídeo de relajación muscular progresiva guiada en YouTube:

[https://youtu.be/NB58FLM\\_Eqc](https://youtu.be/NB58FLM_Eqc)

Guía Headspace para dormir de Netflix:

<https://www.netflix.com/title/81328827>

Relajante canto de pájaros en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=kS5Lydfo1E>

4-7-8 Respiración:

<https://insighttimer.com/fayebarry/guided-meditations/4-7-8-breathing-2>

## Movimiento

Canal YouTube de Silver Sneakers:

<https://www.youtube.com/channel/UCRp-32Yi0KC2YMgHlg6mTag>

New York Times: El entrenamiento de la alegría:

<https://www.nytimes.com/2022/05/24/well/move/joy-workout-exercises-happiness.html>

## Agradecimiento y noticias positivas

Jarra de agradecimiento imprimible:

<https://makeit-loveit.com/wp-content/uploads/2017/07/gratitudejar.pdf>

Noticias positivas:

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

<https://thehappynewspaper.com/?v=7516fd43adaa>

<https://www.today.com/news/good-news>

## Otros sitios

Animales de servicio y animales de apoyo emocional:

<https://www.ada.gov/topics/service-animals/#top>

Charla sobre posturas de poder en YouTube:

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are/transcript?language=en)

Los efectos del dolor crónico y el estado de ánimo

## Listado de Emociones

<b>Enojado</b>	<b>Triste</b>	<b>Ansioso</b>	<b>Dolido</b>	<b>Abochornado</b>	<b>Feliz</b>	<b>Neutral</b>
Gruñón	Decepcionado	Temeroso	Celoso	Aislado	Agradecido	Imparcial
Frustrado	Afligido	Estresado	Traicionado	Cohibido	Confiado	Mente-abierta
Molesto	Arrepentido	Vulnerable	Aislado	Solitario	Cómodo	Desinteresado
Defensivo	Deprimido	Confundido	Conmocionado	Inferior	Satisfecho	Desapegado
Rencoroso	Paralizado	Desconcertado	Despojado	Culpable	Emocionado	Imparcial
Impaciente	Pesimista	Escéptico	Victimizado	Avergonzado	Relajado	Indiferente
Indignado	Lloroso	Preocupado	Agraviado	Repugnante	Aliviado	Impasible
Ofendido	Consternado	Cauteloso	Atormentado	Patético	Exaltado	Ambivalente
Irritado	Desilusionado	Nervioso	Abandonado	Confundido	Seguro	Adecuado

# Los efectos del dolor crónico y el estado de ánimo

## Hoja de trabajo para examinar sus pensamientos:

**EVENTO** ----- **PENSAMIENTO** ----- **EMOCIÓN** ----- **COMPORTAMIENTO**  
(Algo sucede)      (Me digo algo a mi mismo)      (Siento algo)      (Hago algo)

E j e m p l o	<u>PENSAMIENTOS</u>	<u>EMOCIONES</u>	<u>REACCIÓN FISIOLÓGICA</u>	<u>COMPORTAMIENTO</u>
	No puedo manejar esto	Tristeza -----	Fatiga, Debilidad -----	Aislamiento, Disminución de la actividad física y social
	Todo mi día esta arruinado	Ansiedad -----	Incremento del ritmo cardíaco, nervios, fatiga -----	Evitar la interacción social
		Ira -----	Tensión muscular, Dolor de cabeza, Fatiga -----	Aislamiento, disputas

**Evento activador:** Escriba un evento/situación en la que experimentó una fuerte emoción negativa. Nombre la emoción que experimentó en tal oportunidad.

**Pensamientos y creencias:** Identifique los pensamientos negativos que pueden haber contribuido a su fuerte emoción.

**Consecuencias:** Observe y anote a continuación lo que Ud. estaba experimentando en su cuerpo. Además, escriba qué acción o comportamiento siguió después de su reacción emocional.

**Reacciones corporales:**

**Acción/Comportamiento:**

*Examina el pensamiento:*

¿Cuál es la evidencia que respalda al pensamiento que Ud. tuvo?

¿Cuál es la evidencia en contra de ese pensamiento?

¿Qué podría decirme a mí mismo que pudiera ser más preciso o útil?

¿Cuál sería un punto de vista alternativo?

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

# Dolor crónico y Estado de ánimo

## Frasco de la Gratitude

El Frasco de la Gratitude es un ejercicio sencillo con un efecto profundo en el bienestar y la perspectiva. Solo requiere unos pocos ingredientes: un frasco (una caja también sirve); papel y cualquier utensilio para escribir (también, puede hacer manualidades con cintas, pegatinas, purpurina o cualquier otra cosa que le guste).

Paso 1: Busque un frasco o una caja.

Paso 2: Decore el frasco como más le guste.

Paso 3: Este es el paso más importante, ya que lo repetirá cada día. Piense en una (1) a tres (3) cosas a lo largo del día por las que está agradecido, y colóquelas en el frasco.

Paso 4: En un año, vacíe el frasco y lea todas las cosas positivas que le sucedieron el año anterior. Si alguna vez se siente deprimido y necesita un estímulo rápido, tome algunas notas del frasco para recordar quién y qué es bueno en su vida.

- Ideas y Sugerencias para llenar el Frasco de la Gratitude
- Las necesidades básicas que ha logrado (vivienda, alimentación, seguridad, salud, transporte, etc.)
- Personas que tienen un impacto positivo en su vida y por qué
- Actividades que realiza en este momento que le hacen feliz: programas de televisión, libros, películas, juegos, cosas extracurriculares, etc. (Es divertido grabarlas y recordarlas un año después).
- Nuevas experiencias que haya tenido
- Momentos divertidos o tiernos con los amigos peludos de su vida
- Cosas que ha aprendido recientemente
- Cosas que haya comprado, donado o regalado
- Cualquier escape creativo que tenga
- Cosas buenas que les suceden a otros en su vida (que represente una aspiración para usted)
- Lugares a los que haya viajado (aunque sólo sean de su localidad o cercanías)
- Cómo se siente físicamente (siempre puede ser peor - LOL)
- Cosas de temporada (clima, vacaciones, etc.)
- Las cosas que ha dejado atrás o que ha abandonado en su vida
- Los nuevos hábitos que haya empezado a adoptar
- Cosas que espera con ansias
- Viejos recuerdos que le afectan profundamente y que permanecen con usted hasta el día de hoy
- Citas o ideas que le inspiran y por qué
- 



## Dolor crónico y Estado de ánimo



Cuando tus emociones te  
abrumen, solo déjalo



**R** Reconozca lo que está pasando.

**A** Acepte que la experiencia se manifieste tal cual es.

**I** Investigue con amabilidad.

**N** Nútrase de la experiencia y no se identifique con ella.

## Dolor crónico y Estado de ánimo

<p><b>Prepárese durante el día</b></p> <p>La rutina que favorece una buena noche de sueño comienza mucho antes de acostarse. Para un descanso más reparador, intente adoptar algunos de estos hábitos de sueño saludables <b>durante el día</b>.</p>	<p><b>y duerma más profundamente por la noche.</b></p> <p>¿Quiere despertarse sintiéndose renovado? Cuando esté listo para irse a la cama, siga estos consejos para mejorar la calidad y la cantidad del <b>sueño nocturno</b>.</p>
<p><b>Mantenga un Horario de Sueño</b></p> <p>Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Esto refuerza el ritmo circadiano para promover ciclos saludables de sueño y vigilia.</p>	<p><b>No se Vaya a la Cama Cuando No Esté Cansado</b></p> <p>Acostarse temprano puede sonar bien, pero no hay que forzar el sueño. Irse a la cama antes de estar cansado puede ocasionarle ansiedad e insomnio.</p>
<p><b>Anote sus Preocupaciones</b></p> <p>No se lleve el estrés a la cama. Según las investigaciones, escribir las preocupaciones a primera hora del día ayuda a conciliar el sueño de forma más rápida al momento de acostarse.</p>	<p><b>Cree Una Rutina Diaria de 'Relajación'</b></p> <p>La hiperactividad (una mente activa u "ocupada") es la principal razón por la que las personas con insomnio no pueden dormir. Dedique tiempo a desconectar antes de acostarse.</p>
<p><b>Cree un Entorno de Sueño Saludable</b></p> <p>Su habitación debe tener un ambiente tranquilo. Cuando hace de este espacio un refugio limpio y acogedor para dormir, la mente se desconecta con mayor facilidad por la noche.</p>	<p><b>Bloquee el Ruido y la Luz</b></p> <p>Una habitación tranquila y oscura es esencial para dormir bien. La exposición a la luz y el ruido pueden interferir en la cantidad y la calidad del sueño.</p>
<p><b>Evite los Estimulantes y Limite el Alcohol</b></p> <p>No consuma cafeína entre cuatro y seis horas antes de acostarse. Limite el consumo excesivo de alcohol, ya que está relacionado con un sueño deficiente.</p>	<p><b>Haga de su Cama una Zona de Sueño e Intimidad</b></p> <p>Deje el trabajo en el escritorio y las comidas en la cocina. El cerebro solo debe asociar la cama con el sueño y las actividades íntimas.</p>
<p><b>Haga Ejercicio y Salga</b></p> <p>Treinta (30) minutos diarios de ejercicio moderado y exposición al sol facilitan el sueño por la noche y también aumentan la serotonina!</p>	<p><b>No Lleve el Teléfono u Otros Dispositivos a la Cama</b></p> <p>Desconéctese por la noche. La luz azul retrasa la liberación de la melatonina que induce al sueño, aumenta el estado de alerta y atrasa el reloj interno del sueño.</p>