

Clase de bienestar: Introducción al manejo del estrés para el dolor,
recursos en español - Abril 2023

Recursos para aprender más:

- Artículos y sitios de la red:
 - Cómo afecta el estrés al cuerpo, Psiquiatría Central
<https://psychcentral.com/stress/the-physical-effects-of-long-term-stress#sexual-and-reproductive>
 - Efectos del estrés en el cuerpo
<https://au.reachout.com/articles/what-stress-does-to-the-body>
 - Alimentos para reducir el estrés y la ansiedad
<https://health.clevelandclinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/>
 - Cinco estrategias científicas para aumentar la resiliencia
<https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five-science-backed-strategies-to-build-resilience>

- Lecturas recomendadas:
 - Estrés: El lado bueno Por Kelly McGonigal, Ph.D

- Vídeos presentados en clase:
 - La ciencia del estrés: Cómo afecta el estrés a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo
<https://www.youtube.com/watch?v=a4opDJOCEKA>
 - Práctica de conexión a tierra en 3 minutos, Árbol enraizado
https://www.youtube.com/watch?v=EfubAj5f_rM
 - Respiración Cuadrada
<https://www.youtube.com/watch?v=AXsBog5Q9BU>

También le puede interesar....

- Meditación de 10 minutos de Headspace para reformular el estrés
<https://www.youtube.com/watch?v=IS0kcSNIULw>
- TedTalk: Cómo hacer que el estrés sea tu amigo
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en (disponible con subtítulos en español)
- 4-7-8 técnica de respiración
<https://www.youtube.com/watch?v=wEVCzgtBKf0>

● **Apoyo a la salud mental**

- **Servicio nacional de referencia:**
 - La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357) (también conocida como Servicio de Referencia de Tratamiento), o TTY: 1-800-487-4889 es un servicio de información confidencial, gratuito, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español, para personas y familiares que se enfrentan a trastornos mentales y/o por consumo de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Visite también el localizador de tratamientos en línea o envíe su código postal por mensaje de texto: 435748 (HELP4U) para encontrar ayuda cerca de usted.
- **Servicio de crisis y suicidio:**
 - La línea de ayuda Lifeline proporciona apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a personas en apuros, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y buenas prácticas para profesionales en Estados Unidos en inglés y español. Llame o envíe un mensaje de texto al 988. <https://www.samhsa.gov/>