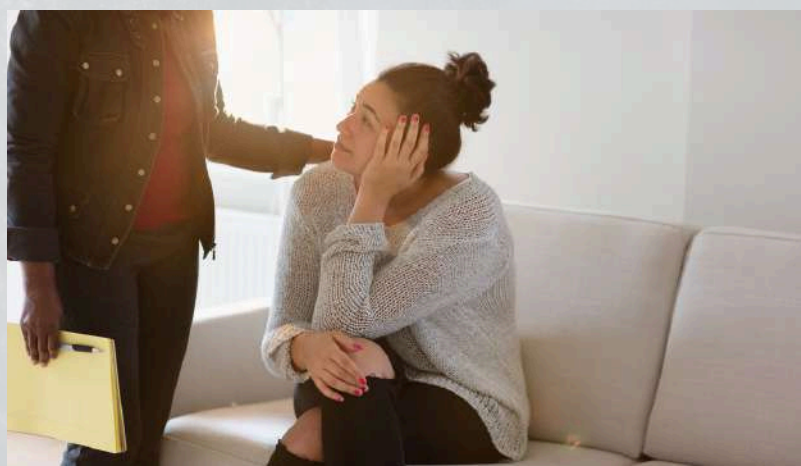




Financiado por  
la Unión Europea

# Botiquín de primeros auxilios StressOut

Consejos prácticos y apoyo inmediato para casos  
graves de estrés





# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT



**Financiado por  
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

# Descargo de responsabilidad

El contenido presentado en esta publicación tiene fines únicamente informativos y educativos y no debe interpretarse como consejo, diagnóstico o tratamiento médico.

El consorcio StressOut y cualquiera de los miembros individuales de su equipo que trabajen en esta publicación no son responsables de ningún error, omisión o daño que surja del uso del contenido de la publicación.

Siempre consulte a un profesional de la salud calificado para cualquier inquietud, emergencia o decisión médica.





# Acerca de esta publicación

Esta publicación se ha desarrollado como parte del proyecto “StressOut: Herramientas modernas para la gestión del estrés relacionado con el trabajo”, financiado por el Programa Erasmus+ de la UE.

Proyecto No. 2022-1-BG01-KA220-ADU-000089290.

## Información del contacto

**Nombre:** Silvija Stanić

**Organización:** Asociación de padres “Paso a Paso”, Zagreb, Croacia

**Correo electrónico:** silvija@udrugaroditeljakpk.hr

**Nombre:** Ayri Memishev

**Organización:** Centro de Innovación Empresarial Innobridge, Ruse, Bulgaria

**Correo electrónico:** amemishev@innobridge.org

## Expresiones de gratitud

La asociación desea agradecer a todos aquellos que participaron en la fase de investigación del proyecto y, especialmente, a los actores locales y a las personas que asumieron la iniciativa StressOut como propia.

Texto finalizado en enero de 2025. Finalizado en julio de 2025. Se permite su reproducción con fines educativos no comerciales, siempre que se cite claramente la fuente. Para cualquier otro uso, se requiere autorización previa por escrito.

## Por favor cite esta publicación como:

Consortio del Proyecto StressOut. (2025). Botiquín de primeros auxilios StressOut: Consejos prácticos y apoyo inmediato para casos graves de estrés. Zagreb, Croacia: Consortio del Proyecto StressOut (Desarrollado por la Asociación de Padres «Paso a Paso»; coordinado y publicado por el Centro de Innovación Empresarial Innobridge).

# TABLA DE CONTENIDO

**5**

INTRODUCCIÓN

**6**

ESTRÉS VS. BURNOUT

**9**

RECONOCIENDO LOS SÍNTOMAS

**10**

TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS PARA EL  
ALIVIO DEL ESTRÉS

# TABLA DE CONTENIDO

**14**

## ACCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS EN SITUACIONES DE ESTRÉS GRAVE

- |      |                   |      |                               |
|------|-------------------|------|-------------------------------|
| 15 ) | Ansiedad          | 41 ) | Infarto de miocardio          |
| 23 ) | Ataque de pánico  | 46 ) | Pensamientos suicidas         |
| 29 ) | Insomnio          | 53 ) | Líneas de ayuda para suicidas |
| 35 ) | Calambre muscular |      |                               |

**61**

## SU BOTIQUÍN PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL ESTRÉS

**64**

## SOBRE EL PROYECTO STRESSOUT

**65**

## RECURSOS ADICIONALES



# Introducción

Bienvenido al Botiquín de Primeros Auxilios StressOut, un recurso integral diseñado para ayudar a las personas a gestionar el estrés laboral y prevenir el síndrome de burnout. Desarrollado como parte de la iniciativa StressOut, este botiquín **proporciona orientación práctica e inmediata para afrontar situaciones de alto estrés**. Ofrece instrucciones fáciles de seguir para abordar los síntomas de estrés agudo, junto con técnicas preventivas para desarrollar resiliencia y promover el bienestar mental a largo plazo.

El botiquín de primeros auxilios está diseñado para que esté disponible en cualquier momento y te brinde apoyo cuando más lo necesitas. Ya sea que te enfrentes a un estrés abrumador, a una crisis o sufras síntomas graves de burnout, este recurso te proporciona herramientas esenciales para recuperar el control y gestionar eficazmente los desafíos inmediatos.

*~ El equipo StressOut*


# ESTRÉS vs. BURNOUT

El **estrés** es la **respuesta natural del cuerpo** a las exigencias o desafíos, ya sean laborales, personales o inesperados. Provoca cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca y un mayor estado de alerta, que nos preparan para responder a amenazas o presiones. El estrés a corto plazo puede ser útil, motivándonos a cumplir plazos o a ocuparnos de tareas inmediatas. Sin embargo, cuando el estrés se prolonga o se vuelve abrumador, empieza a afectar nuestro bienestar físico y mental provocando síntomas como fatiga, ansiedad, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

El **burnout**, por otro lado, es un estado de burnout emocional, físico y mental **causado por la exposición prolongada a un estrés excesivo**, particularmente en entornos laborales.





















A diferencia del estrés, que a menudo es temporal y está ligado a situaciones específicas, el burnout se desarrolla gradualmente y es resultado de presiones constantes que te hacen sentir impotente, agotado y distante.

Si bien el estrés puede hacerte sentir como si estuvieras haciendo malabarismos con demasiadas tareas, **el burnout se siente más como** chocar contra un muro, donde la motivación y el entusiasmo por el trabajo disminuyen por completo. Reconocer la diferencia es esencial, ya que manejar el estrés suele implicar ajustes a corto plazo, mientras que recuperarse del burnout puede requerir estrategias y apoyo más intensivos.

Reconocer la diferencia entre el estrés y el burnout es esencial para gestionar ambos eficazmente. La siguiente sección ofrece un análisis profundo de los diversos síntomas físicos, emocionales y cognitivos asociados con ambas afecciones, junto con medidas prácticas para situaciones de estrés intenso. Desde técnicas de conexión a tierra y ejercicios de respiración hasta identificar cuándo se necesita ayuda profesional, estas situaciones y estrategias de respuesta están diseñadas para ayudarte a recuperar el control en momentos de estrés abrumador y evitar que el burnout se agrave.



## ESTRÉS VS. BURNOUT: CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

	Agudo, de corta duración		Acumulativo, crónico
	Exceso de compromiso		Retirada del compromiso
	Emociones reactivas o hiperreactivas		Emociones adormecidas o distantes
	Energía baja y decreciente		Sin energía, sin motivación
	Sensación de urgencia e hiperactividad		Sentimiento de impotencia
	Peaje físico		Peaje emocional
	Puede provocar ansiedad.		Puede provocar depresión.



# RECONOCIENDO LOS SÍNTOMAS

El estrés y el burnout pueden afectar significativamente el rendimiento laboral, afectando la productividad, las relaciones interpersonales y el bienestar general. Por eso es fundamental reconocer sus primeros signos y síntomas.

## Síntomas clave

### SÍNTOMAS FÍSICOS

- Sentirse cansado y agotado la mayor parte del tiempo;
- Inmunidad disminuida, enfermedades frecuentes;
- Dolores de cabeza frecuentes o dolores musculares;
- Cambios en el apetito y problemas estomacales;

Cambio en los hábitos de sueño, p. ej. insomnio.

### SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Procrastinar, tardar más tiempo en hacer las cosas;
- Disminución de la concentración;
- Dificultades de memoria;
- Capacidad reducida para pensar;

### SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Sentimiento de fracaso;
- Sentirse impotente, atrapado y derrotado;
- Desapego, sentirse solo en el mundo;
- Pérdida de motivación;
- Disminución de la satisfacción y del sentido de logro;
- Descargar nuestras frustraciones en los demás;
- Aislarse de los demás.

# TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS PARA ALIVIO DEL ESTRÉS

Las técnicas de primeros auxilios para aliviar el estrés son acciones sencillas e inmediatas que puedes implementar para calmar tu mente y cuerpo en momentos de alta ansiedad o tensión. Estos métodos, que van desde la respiración controlada hasta ejercicios de conexión a tierra, ayudan a restablecer el equilibrio y promueven la resiliencia en situaciones de alto estrés, especialmente las que analizaremos a continuación.



1

## EVITA EL AISLAMIENTO Y CONÉCTATE CON UNA PERSONA DE CONFIANZA

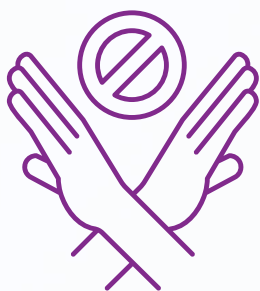
A veces, simplemente hablar de lo que estás pasando puede ayudar a aliviar el estrés. Comparte tus sentimientos con un compañero de trabajo, un amigo, un familiar o un terapeuta. Si te encuentras solo en una situación de estrés intenso, llama a alguien de confianza. Mantén la llamada. Saber que no estás solo te brindará consuelo y perspectiva en momentos estresantes.





2

## MANTENTE SEGURO Y EN CALMA. USA TÉCNICAS DE CONEXIÓN A TIERRA.



**Intenta limitar los estimulantes y estresantes.** Reduce el ruido, las luces brillantes u otras entradas sensoriales que puedan resultar abrumadoras. Descansa de las noticias o las redes sociales, sobre todo si te están aumentando el estrés.

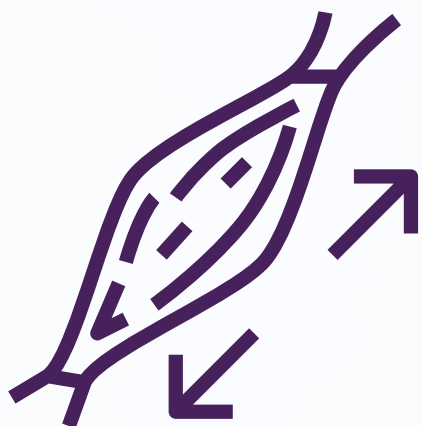
### **Prueba la técnica de respiración profunda (caja):**

Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4, mantén la respiración durante 4 segundos y exhala lentamente por la boca durante 4 segundos. Repite esto varias veces. La respiración profunda activa el sistema nervioso parasimpático, lo que calma el cuerpo y la mente.



### **Pruebe la técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1:**

Concéntrate en 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear. Esto te ayudará a anclarte en el presente. Practica la conexión física: presiona los pies firmemente contra el suelo o sujeta un objeto frío para centrar tus pensamientos.

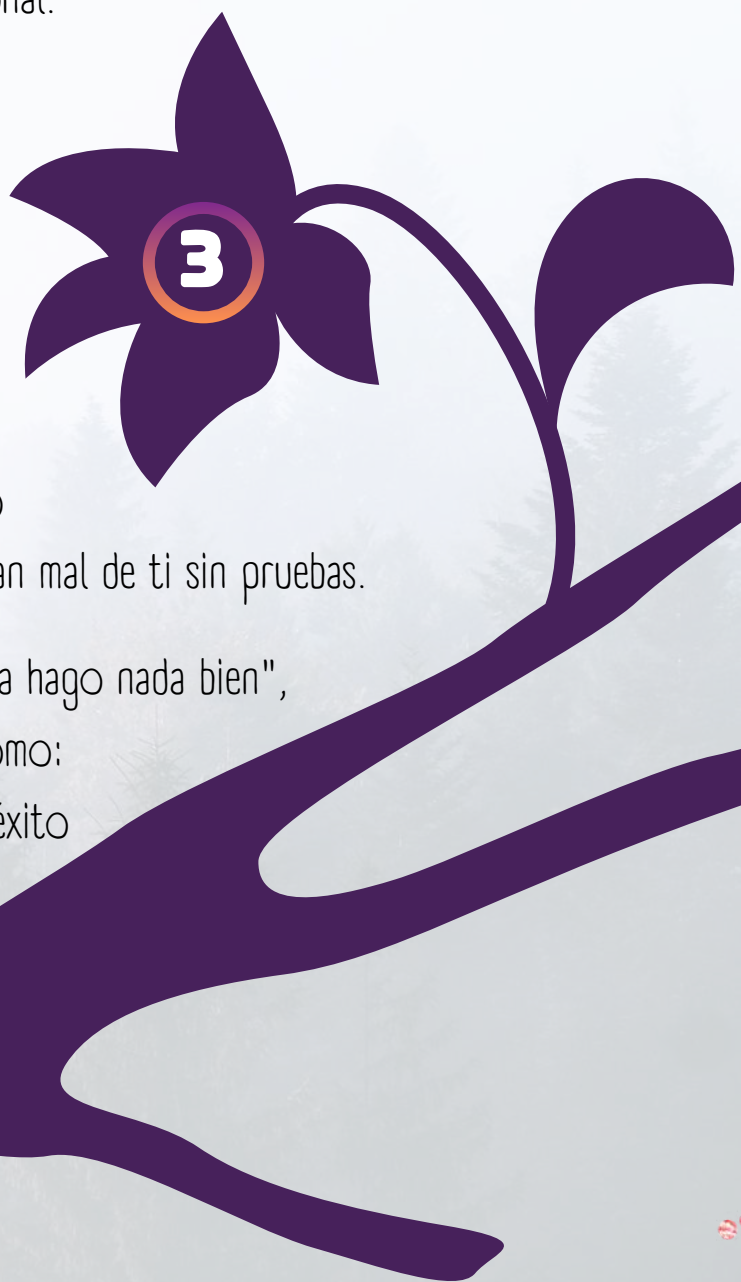


**Prueba la técnica de relajación muscular progresiva:** desde los dedos de los pies, tensa cada grupo muscular durante cinco segundos y luego relájalo lentamente. Continúa subiendo por el cuerpo, terminando con los músculos faciales. Esta técnica ayuda a liberar la tensión física, lo que puede reducir el estrés emocional.


### AUTOAYUDA PRÁCTICA

Sé más consciente de los pensamientos negativos. Puedes empezar por identificar los pensamientos distorsionados que afectan tu autoestima, como asumir que eres un fracasado tras un solo error o creer que los demás piensan mal de ti sin pruebas.

Por ejemplo, si te sorprendes pensando: "Nunca hago nada bien", intenta contrarrestarlo con algo más realista como: "He cometido errores, pero también he tenido éxito en muchas cosas". Otra estrategia útil es repetirte afirmaciones positivas, como "Merezco amabilidad".







Así que, la próxima vez que te sientas estresado y te encuentres luchando contra pensamientos negativos, intenta ponerte la mano en el corazón y afirmar: «Valoro mi esfuerzo. Confío en mí mismo para afrontar este momento». Puedes adaptar las afirmaciones a tus necesidades: confianza, calma, motivación, compasión. La clave es la constancia, decirlas con convicción (aunque al principio parezca una tontería) y elegir palabras que se sientan personales.

Practica la autocompasión perdonándote por tus errores pasados y avanza aceptando cada parte de ti mismo. Los errores son lecciones, no sentencias de por vida.

Finalmente, está bien alejarse temporalmente de una situación estresante. Permítete hacer una pausa, recomponerte y tomarte un respiro. Asegúrate de dormir lo suficiente, ya que la fatiga puede exacerbar el estrés y dificultar la concentración, el control de las emociones o la productividad a lo largo del día. Prioriza un horario de sueño constante, rutinas de relajación y un entorno tranquilo para favorecer tu bienestar físico y mental.

# ACCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS EN SITUACIONES DE ESTRÉS GRAVE

Las crisis de salud mental, como el estrés intenso o la angustia emocional abrumadora, pueden afectar a cualquier persona y requieren atención inmediata. Reconocer signos y síntomas como el pánico, la confusión o el retraimiento es crucial. Esta guía describe pasos prácticos para brindar primeros auxilios, incluyendo cómo identificar una crisis y ofrecer apoyo a quien lo necesite. Analizaremos en particular los siguientes seis escenarios:





# ANSIEDAD

## SÍNTOMAS



- Preocupación o miedo excesivo
- Pensamientos acelerados o dificultad para concentrarse
- Ritmo cardíaco acelerado u opresión en el pecho
- Dificultad para respirar o hiperventilación
- Inquietud o sensación de nerviosismo
- Irritabilidad o cambios de humor

- Sudoración o escalofríos
- Mareos o aturdimiento
- Náuseas o malestar estomacal
- Evitar situaciones desencadenantes
- Búsqueda constante de la seguridad
- Sentirse separado o desconectado (despersonalización)

La **ANSIEDAD** es una sensación de miedo, preocupación o inquietud. Si bien puede ocurrir como reacción al estrés, también puede ocurrir sin un desencadenante evidente. El estrés y la ansiedad pueden producir diversos síntomas físicos y psicológicos.

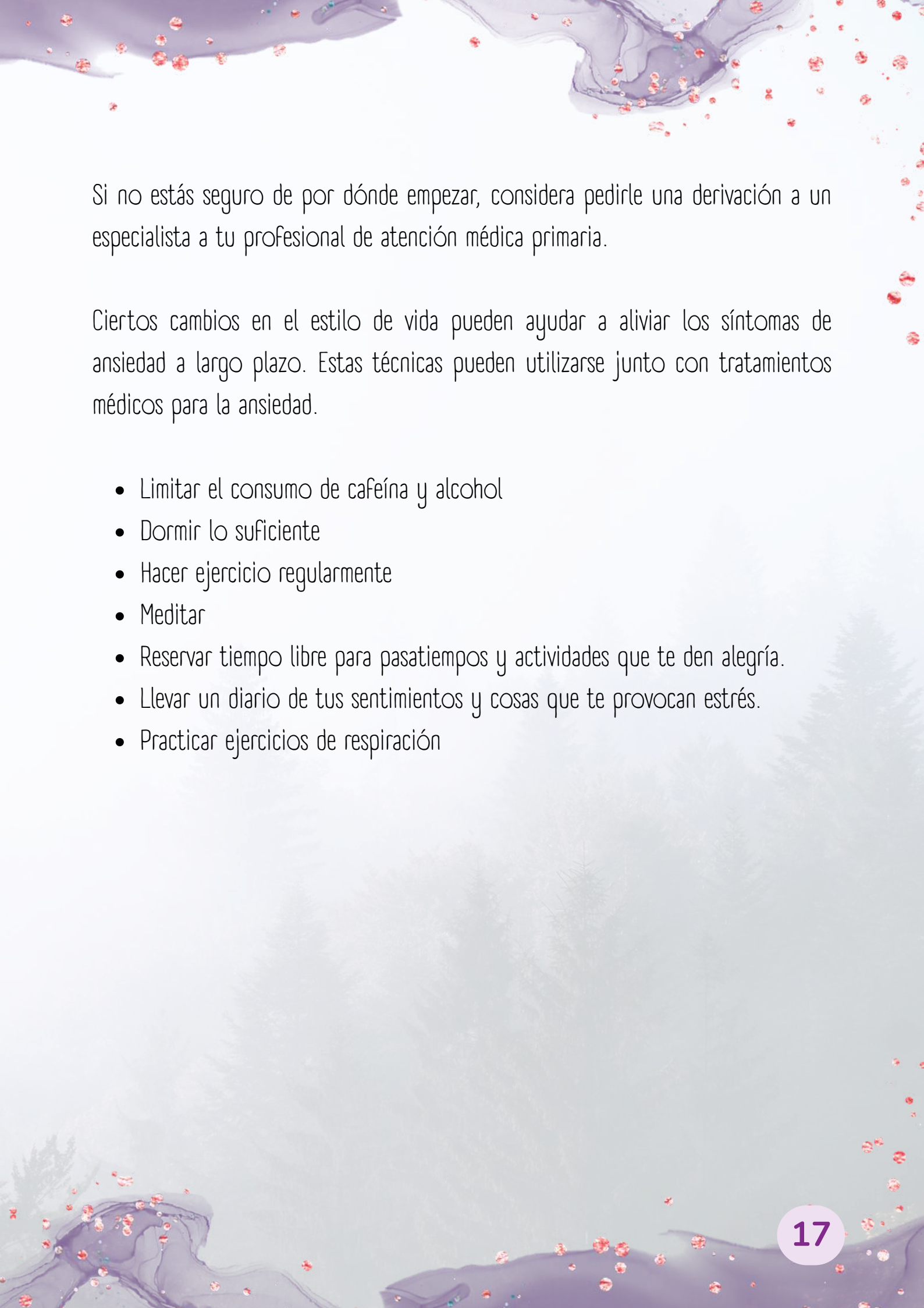
La gran diferencia entre el estrés y la ansiedad radica en la presencia de un desencadenante específico. El estrés suele estar ligado a una situación específica. Una vez que esta se resuelve, también lo hace el estrés. La ansiedad, en cambio, no siempre tiene un factor estresante específico.

La mayoría de las personas experimentan estrés y ansiedad en algún momento, y eso no es necesariamente malo. El estrés y la ansiedad a veces pueden ser una motivación útil para realizar tareas, pero si no se gestionan, pueden empezar a interferir en la vida diaria y afectar la salud mental y física.

## LIDIAR CON LA ANSIEDAD

Lo mejor es hablar con un profesional de la salud mental cada vez que el estrés o la ansiedad empiecen a afectar tu vida diaria. No necesitas tener una afección mental específica para beneficiarte de la terapia. Un terapeuta cualificado puede ayudarte a identificar posibles desencadenantes y a crear mecanismos de afrontamiento eficaces para minimizar su impacto, incluso si no cumples los criterios de diagnóstico de un trastorno de ansiedad. También vale la pena contactar con un profesional si el estrés o la ansiedad te hacen sentir desesperanzado o si empiezas a tener pensamientos de autolesión o de hacer daño a los demás.





Si no estás seguro de por dónde empezar, considera pedirle una derivación a un especialista a tu profesional de atención médica primaria.

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad a largo plazo. Estas técnicas pueden utilizarse junto con tratamientos médicos para la ansiedad.

- Limitar el consumo de cafeína y alcohol
- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio regularmente
- Meditar
- Reservar tiempo libre para pasatiempos y actividades que te den alegría.
- Llevar un diario de tus sentimientos y cosas que te provocan estrés.
- Practicar ejercicios de respiración

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ESTOY  
EXPERIMENTANDO  
ANSIEDAD**



**1**

### Regula tu respiración

Primero, recupera el control de tu respiración y calma tu sistema nervioso. Prueba la técnica de respiración en caja que vimos antes:

- Inhala durante 4 segundos → Mantén la respiración durante 4 segundos → Exhala durante 4 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces para tranquilizar el cuerpo. Espera 4 segundos antes del siguiente ciclo de respiración.

**2**

### Conéctate a tierra

Involucra tus sentidos para anclarte en el presente con el método 5-4-3-2-1:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes oír
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear





**3**

### Utiliza afirmaciones positivas

Háblate amablemente a ti mismo, especialmente si tienes pensamientos negativos:

*"Estoy a salvo".*

*"Este sentimiento pasará".*

*"Confío en mí mismo para superar esto".*

**4**

### Cambia tu espacio o postura

Estírate, camina o cambia de habitación. El movimiento ayuda a liberar la tensión y a recuperar la concentración.

**5**

### Reflexiona o escribe un diario

Si es posible, escribe o dibuja tus pensamientos. Escribe los pensamientos y sentimientos exactos que estás experimentando. Identifica la emoción y recuerda que es temporal. No busques frases lógicas perfectas. Podrían ser solo palabras sueltas. Sigue haciéndolo hasta que te sientas mejor.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

ALGUIEN MÁS  
ESTÁ  
EXPERIMENTANDO  
ANSIEDAD



1

### Mantente en calma y en el presente

Simplemente estate presente. Tu energía tranquila ayuda a regular la suya. Habla despacio, con un tono suave y evita movimientos bruscos.

2

### Pregunta con suavidad

Puedes decir algo como: "Estoy aquí contigo. ¿Necesitas ayuda con la respiración o la conexión a tierra?". Respetar su espacio si dice que no, pero quédate cerca.

3

### Guía su respiración

Practicad la técnica de respiración en caja: Inhalen durante 4 segundos, contengan la respiración durante 4 segundos y exhalen durante 4 segundos. Repitamos juntos varios ciclos (esperen 4 segundos antes del siguiente ciclo). Pueden decir: "Respiremos juntos. Inhala... aguanta... y exhala...".



## 4

## Ayúdalos a aterrizar

Intenta guiarlos hacia la tierra de forma natural a través de una conversación sencilla:

Tú	<i>¿Puedes nombrar 5 cosas que ves a tu alrededor?</i>
Ellos	<i>"Um... la lámpara, la ventana, mi teléfono..."</i>
Tú	<i>Perfecto. ¿Ahora cuatro cosas que puedas tocar?</i>
Ellos	<i>"Mi suéter, la silla, mi collar..."</i>
Tú	<i>Genial. ¿Qué tres cosas oyes?</i>
Ellos	<i>"El abanico... los pájaros afuera... tu voz."</i>
Tú	<i>"Genial. ¿Dos cosas que puedas oler?"</i>
Ellos	<i>"Mi té...y tal vez la vela."</i>
Tú	<i>"¿Y una cosa que puedas saborear?"</i>
Ellos	<i>"La menta que tenía antes."</i>
Tú	<i>Lo hiciste increíble. Estás aquí y a salvo.</i>



## 5

### Validate Their Experience

You can say something like:

- *“You’re safe right now”.*
- *“This feeling will pass”.*
- *“You’re doing great”.*

Avoid saying “calm down” or “don’t worry”—it can feel dismissive. Dim lights, reduce noise, and give them space if needed. Ask before touching—some people find comfort in a hand on the shoulder, others prefer no contact.

Emotions are messy and unpredictable. Sometimes the person you’re trying to help isn’t ready or able to engage at all. And that’s okay. So if none of these seem to work, what matters most is presence and compassion—not precision. Think of these techniques not as magic fixes, but as offerings. Or you simply sit with them and breathe in silence. Even if it feels awkward or doesn’t go to plan, you showing up with patience, warmth, and a gentle voice already makes a huge difference.



## 5

### Validar su experiencia

Podrías decir algo como:

“Estás a salvo ahora mismo”.

“Este sentimiento pasará”.

“Lo estás haciendo muy bien”.

*Evita decir "cálmate" o "no te preocupes", ya que puede parecer despectivo. Atenúa las luces, reduce el ruido y dales espacio si lo necesitan. Pregunta antes de tocarlos; algunas personas se sienten cómodas con una mano en el hombro, otras prefieren no tener contacto.*

Las emociones son confusas e impredecibles. A veces, la persona a la que intentas ayudar no está lista o no puede involucrarse en absoluto. Y no pasa nada. Así que, si ninguna de estas técnicas parece funcionar, lo que más importa es la presencia y la compasión, no la precisión. Piensa en estas técnicas no como soluciones mágicas, sino como ofrendas. O simplemente siéntate con ella y respira en silencio. Aunque se sienta incómodo o no salga como lo planeaste, tu presencia con paciencia, calidez y una voz amable ya marca una gran diferencia.

# ATAQUE DE PÁNICO


## SÍNTOMAS



- Temblores
- Entumecimiento
- Sofocos
- Transpiración
- Náuseas
- Palpitaciones del corazón

- Dificultad para respirar
- Mareo
- Miedo a perder el control
- Desrealización
- Dolor en el pecho
- Miedo a morir





Un **ATAQUE DE PÁNICO** es una oleada repentina de miedo intenso o malestar que alcanza su punto máximo en cuestión de minutos, incluso cuando no hay ningún peligro real presente.

Los síntomas de un ataque de pánico, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos, temblores y taquicardia, son causados por una reacción exagerada del sistema nervioso simpático. Los síntomas pueden alcanzar su punto máximo rápidamente y parecer eternos, e incluso a veces simular un infarto.

Los ataques de pánico pueden ser una reacción normal en momentos de estrés, como cuando ocurren cambios inesperados en la vida. Sin embargo, cuando los ataques de pánico se desencadenan por cosas menos obvias, ocurren con más frecuencia o generan una sensación de temor, busque ayuda profesional. Si no se tratan, los ataques de pánico pueden derivar en trastorno de pánico, afecciones cardíacas y conductas de evitación como la agorafobia. Los ataques de pánico se pueden controlar con psicoterapia con un psicoterapeuta certificado o con medicamentos recetados. Aumentar la actividad física y llevar un estilo de vida saludable, en general, son beneficiosos más allá de la experiencia inmediata de un ataque de pánico. Evita la cafeína, el alcohol y el tabaco, ya que pueden empeorar los ataques de pánico.

Dado que el pánico y los ataques cardíacos comparten síntomas, si tiene dudas o padece una afección cardíaca preexistente, busque atención médica urgente de inmediato. Aunque parezca alarmante, en caso de un ataque de pánico, recuerda sentarse con un vaso de agua y realizar ejercicios de regulación respiratoria.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ESTOY**  
EXPERIMENTANDO  
UN ATAQUE DE  
PÁNICO



**1**

### Regula tu respiración

Primero, recupera el control de tu respiración y calma tu sistema nervioso. Prueba la técnica de respiración en caja que vimos antes:

- Inhala durante 4 segundos → Mantén la respiración durante 4 segundos → Exhala durante 4 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces para tranquilizar el cuerpo. Espere 4 segundos antes del siguiente ciclo de respiración.

**2**

### Recuérdate: este sentimiento no es peligroso.

Los ataques de pánico parecen mortales, pero no lo son. Son la forma en que tu cuerpo reacciona al peligro percibido. No te estás volviendo loco ni estás en peligro. Es temporal. La clave es no temerlo.



### 3

## Conéctate a tierra

Involucra tus sentidos para anclarte en el presente con el método 5-4-3-2-1:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes oír
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear

### 4

## Basado en tu entorno

Dependiendo de dónde te encuentres en este momento:

- Pasa las manos bajo el chorro de agua o sostén un cubo de hielo.
- Conéctate a la música o a un audiolibro: algo relajante, aunque solo sean sonidos ambientales o melodías instrumentales. Reproduce tu música favorita o un programa relajante para un sonido suave y familiar.
- Bebe un poco de agua o té.
- Prueba el movimiento como un ritmo relajante. Concéntrate en tus pasos: cuéntalos: izquierda, derecha, izquierda, derecha... o adapta tu respiración a tus pasos: inhala durante 4 pasos, exhala durante 4 pasos.
- Cuente hacia atrás desde 100 de tres en tres (es decir, 100, 97, 94, etc.)

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ALGUIEN MÁS  
ESTÁ  
EXPERIMENTANDO  
UN ATAQUE DE  
PÁNICO**



**1**

### Mantén la calma y el presente

Si alguien sufre un ataque de pánico, es fundamental mantener la calma y ofrecer apoyo. Háblale con amabilidad y asegúrale que está a salvo y que el pánico pasará.

**2**

### Pregunta con suavidad

Haz contacto visual (si se sienten cómodos) y recuérdales: «Estás a salvo. Estoy aquí. Todo va a estar bien».

**3**

### Guía su respiración

Prueba el siguiente ritmo familiar: Inhalen durante 4 segundos, contengan la respiración durante 4 segundos, exhalen durante 4 segundos. Repitamos juntos varios ciclos (esperen 4 segundos antes de la siguiente respiración). Pueden decir: «Respiremos juntos. Inhala... aguanta... y exhala...».



Alternativamente:

- Pídeles que miren sus pies.
- Luego pídeles que se pongan el dedo en la boca y que reduzcan la velocidad de su respiración respirando por la nariz.
- Hazles sentar.

## 4

### Dar espacio, pero no silencio

Evita las preguntas abrumadoras; simplemente mantente atento, incluso en silencio. Pregúntale si necesita ayuda con técnicas de conexión a tierra, como nombrar las cosas que ve o siente.

*La mayoría de los ataques de pánico alcanzan su punto máximo en 10 minutos y se atenúan en 20 a 30 minutos. Tras este tiempo, la adrenalina desaparece y, a medida que el ritmo cardíaco disminuye, las personas se sienten mejor. Sin embargo, si el ataque de pánico dura más de 30 minutos, busque ayuda médica profesional.*

# INSOMNIO

## SÍNTOMAS



- Dificultad para conciliar el sueño por la noche.
- Despertarse frecuentemente durante la noche.
- Despertarse demasiado temprano en la mañana.
- Sentirse cansado, irritable o tener dificultad para concentrarse durante el día.
- Preocuparse por el sueño o tener ansiedad por no descansar lo suficiente.



**EL INSOMNIO** es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertarse demasiado temprano y no poder volver a dormir.

El insomnio puede ser de corta duración (agudo), con una duración de unos días o semanas, a menudo provocado por el estrés o acontecimientos vitales, o de larga duración (crónico), con una duración de meses o más. Las causas pueden incluir:

- Estrés, ansiedad o depresión
- Malos hábitos de sueño u horarios irregulares
- Afecciones médicas (por ejemplo, asma, dolor crónico, ERGE-Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico)
- Medicamentos o estimulantes como la cafeína y la nicotina.
- Cambios hormonales (por ejemplo, menopausia, embarazo)

**La mayoría de los casos de insomnio no son graves y son tratables.** Debe buscar ayuda si el insomnio persiste durante más de unas semanas, afecta su funcionamiento diario o se acompaña de otros síntomas preocupantes como cambios de humor, ansiedad o fatiga extrema. Si tiene dificultades constantes para conciliar el sueño o permanecer dormido, se despierta demasiado temprano o se siente cansado a pesar de dormir lo suficiente, es importante consultar con un profesional de la salud. Buscar ayuda es especialmente importante si el insomnio afecta su capacidad para concentrarse, trabajar o mantener relaciones, ya que el insomnio sin tratamiento puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como ansiedad, depresión y problemas cardíacos.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

### ESTOY SUFRIENDO DE INSOMNIO



1

#### Permanecer en la cama

Pruebe la técnica de respiración en caja mientras todavía está acostado o sentado en su cama:

- Inhala durante 4 segundos → Mantén la respiración durante 4 segundos → Exhala durante 4 segundos.
- Repítelo de 5 a 10 veces (o más, mientras te sientas cómodo) para que tu cuerpo recupere su patrón natural de sueño. Espera 4 segundos antes del siguiente ciclo de respiración.

2

#### Salir de la cama

Tu objetivo es restablecer la fase mental de sueño sin renunciar al descanso. Así que, si das vueltas en la cama durante más de 20 minutos:

- Levántate y muévete a un lugar acogedor (como un sofá o un sillón).



- Mantenga la iluminación tenue: las luces brillantes le indican a su cerebro que es hora de despertarse.
- Realiza una actividad tranquila (ver más abajo), pero evita cualquier cosa demasiado estimulante: no cojas el teléfono ni empieces a limpiar la casa.

### 3

### Realizar una actividad tranquila

El truco está en mantener la energía física baja mientras la mente está ocupada. Elige algo que te ayude a desviar suavemente el foco, como:

- Leer algunas páginas de un libro relajante (nada emocionante ni demasiado emotivo).
- Escribe o dibuja en un diario: esto canaliza los pensamientos acelerados.
- Otras cosas que puedes probar: tejer, organizar un cajón o jugar un juego de rompecabezas tranquilo.

### 4

### Prueba un audio específico para el sueño

Ciertos sonidos pueden guiar a tu cerebro hacia un ritmo más lento:

- Listas de reproducción de sonidos ambientales o de la naturaleza (lluvia, bosque, olas).
- Apps de ruido blanco o ruido rosa.
- Meditaciones guiadas para dormir.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

ALGUIEN MÁS  
ESTÁ  
EXPERIMENTANDO  
INSOMNIO



1

### Mantén la calma y el presente

Escucha sin juzgar: deja que se desahoguen si lo necesitan. El simple hecho de escucharlos puede aliviar la tensión mental.

2

### Pregunta con suavidad

Di algo como: «Sé que esto es frustrante. No estás solo». No digas: «Intenta dormir» o «Estarás bien». Incluso los consejos bienintencionados pueden parecer despectivos.

3

### Ayuda a crear un ambiente propicio para el sueño.

Baja las luces, reduce el ruido y haz que el espacio sea acogedor. Ofrece calmantes como infusiones, una manta cálida o música suave. Sugiere una actividad relajante: leer, escribir un diario o escuchar una meditación para dormir.



## 4

### Fomentar una técnica suave de calma.

Prueben ejercicios de respiración juntos. Ofrecete a sentarte en silencio con ellos mientras se relajan; tu presencia puede ser un punto de apoyo. Prueba la técnica de respiración en caja:

- Inhala durante 4 segundos → Mantén la respiración durante 4 segundos → Exhala durante 4 segundos.
- Repítelo de 5 a 10 veces (o más, mientras te sientas cómodo) para que tu cuerpo recupere su patrón natural de sueño. Espera 4 segundos antes del siguiente ciclo de respiración.

Alternativamente, también puedes probar la técnica de respiración 4-7-8:

Inhala silenciosamente por la nariz durante 4 segundos.

1. Aguanta la respiración durante 7 segundos.
2. Exhala completamente por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido “whoosh”.
3. Repita el ciclo 4 veces para comenzar.

Puedes hacer esto acostado en la cama o sentado, como te resulte más cómodo. Simplemente mantén la lengua apoyada contra el paladar, justo detrás de los dientes frontales, durante todo el ejercicio.

# CALAMBRES MUSCULARES

## SÍNTOMAS



- Dolor agudo y localizado en el músculo afectado.
- Rigidez o tensión que no mejora con el descanso.
- Nudos visibles o duros de tejido muscular debajo de la piel.
- Músculos doloridos o fatigados, incluso sin ejercicio.
- Movimiento restringido debido al dolor o tensión.



**LOS CALAMBRES MUSCULARES** (espasmos musculares) son contracciones o endurecimientos repentinos e involuntarios de un músculo que pueden causar un dolor intenso y pueden durar desde unos segundos hasta varios minutos.

El estrés puede causar calambres musculares, y es más común de lo que la gente cree. El cuerpo no solo acumula tensión emocional, sino que la almacena físicamente, a menudo en forma de rigidez, espasmos o calambres. En particular, el estrés crónico provoca tensión muscular prolongada. Los músculos sobrecargados pueden sufrir calambres al esforzarse por recuperar energía. La ansiedad y el estrés pueden aumentar la sudoración o reducir la sed, lo que provoca deshidratación, un desencadenante conocido de los calambres. Las zonas comúnmente afectadas incluyen el cuello y los hombros, la mandíbula (al apretar o rechinar los dientes), la zona lumbar y las piernas, y las manos y los pies.

Debe buscar atención médica si los calambres musculares son frecuentes, intensos o persistentes, especialmente si ocurren sin una causa evidente, como el ejercicio o la deshidratación. Si los calambres se acompañan de otros síntomas como hinchazón, enrojecimiento, debilidad muscular o entumecimiento, podrían indicar una afección médica subyacente, como compresión nerviosa, problemas circulatorios o un desequilibrio mineral. Además, si los calambres interrumpen el sueño con regularidad o no mejoran con medidas de autocuidado como estiramientos o hidratación, es importante consultar con un profesional de la salud para una evaluación más exhaustiva.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ESTOY**  
EXPERIMENTANDO  
UN CALAMBRE  
MUSCULAR



**1**

**Deténgase y estire suavemente el músculo.**

Si es la pantorrilla, intenta levantar los dedos del pie hacia la nariz mientras mantienes la pierna recta.

Para un calambre en el muslo, levante suavemente la pierna y apriete el grupo de músculos opuesto.

Mantenga el estiramiento durante 15 a 30 segundos y luego suéltelo lentamente.

**2**

**Masajear la zona**

Usa las manos o un rodillo de espuma para masajear suavemente el músculo acalambrado. También puedes intentar aplicar presión en el punto: presiona firmemente el punto más tenso durante 30 segundos y luego relaja.





**3**

### Aplicar calor o frío

- El calor (como una ducha tibia, una toalla o una almohadilla térmica) ayuda a relajar los músculos tensos.
- El frío (como una bolsa de hielo envuelta en un paño) puede reducir la inflamación una vez que el dolor comienza a aliviarse.

**4**

### Eleve el músculo si es posible.

Si es la pierna o el pie, apóyelo ligeramente para mejorar la circulación.

**5**

### Hidratar

Beba agua o una bebida rica en electrolitos (por ejemplo, agua de coco, zumo de sandía, zumo de naranja, leche); la deshidratación es un desencadenante común de calambres.

**6**

### Salir a caminar

Si puede, camine suavemente o sacuda el músculo para restablecer el flujo sanguíneo y aflojar la tensión.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

ALGUIEN MÁS  
ESTÁ  
EXPERIMENTANDO  
UN CALAMBRE  
MUSCULAR



1

### Mantén la calma y la tranquilidad

Di algo como: "Está bien, te tengo. Vamos a tranquilizarnos juntos".

2

### Ayúdalos a detener cualquier actividad.

Si estaban caminando, haciendo ejercicio o estirándose, hagan una pausa en todo.

3

### Estirar el músculo acalambrado

Estire suavemente el músculo acalambrado:

- Para los calambres en la **pantorrilla**: ayúdelos a flexionar el pie hacia arriba (con los dedos hacia la espinilla).
- Para los calambres en el **muslo**: sostenga la pierna y guíe un estiramiento suave doblando la rodilla o levantando la pierna.
- Para los calambres en las **manos**: anímelos a abrir y cerrar el puño lentamente y luego a estirar los dedos hacia afuera.



## 4

### Masaje y relajación

- Utilice las manos para amasar suavemente el músculo: comience con una presión suave y luego aumente si se siente cómodo.
- Si está disponible, aplique una compresa tibia o una almohadilla térmica para relajar la zona.
- Una vez que el calambre desaparece, una compresa fría puede ayudar a reducir la inflamación persistente.

## 5

### Control de hidratación

Ofrécele agua o una bebida rica en electrolitos, como agua de coco o una bebida deportiva. La deshidratación es una causa oculta de muchos calambres.

## 6

### Ayúdelos a respirar y relajarse.

Guíalos a respirar lenta y profundamente para calmar el sistema nervioso. Puedes decir algo que los conecte a la tierra como: "Respiremos juntos: inhala... retén... exhala...". Prueba la técnica de respiración de la caja: inhala durante 4 segundos → retén la respiración durante 4 segundos → exhala durante 4 segundos. Repite de 4 a 15 veces (o según sea necesario).

Si el calambre no desaparece después de unos minutos, o si es inusualmente intenso o recurrente, sugiera con delicadeza buscar asistencia médica.


# INFARTO DE MIOCARDIO

## SÍNTOMAS



- Dificultad para respirar
- Dolor o malestar intenso (punzante) en el pecho
- Molestias en la parte superior del cuerpo
- Mareos o aturdimiento
- Transpiración
- Náuseas o vómitos





Un **ATAQUE CARDÍACO** ocurre cuando se bloquea el flujo sanguíneo a una parte del músculo cardíaco, a menudo debido a la acumulación de grasa, colesterol u otras sustancias que forman placa en las arterias coronarias. Esta obstrucción priva al músculo cardíaco de oxígeno, causando daño o la muerte de las células cardíacas. Si no se trata a tiempo, un ataque cardíaco puede provocar daños cardíacos graves y ser potencialmente mortal. En algunos casos, los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser sutiles o confundirse con otros problemas, especialmente en mujeres, adultos mayores y personas con diabetes. Reconocer estos signos y buscar ayuda médica inmediata (generalmente llamando a los servicios de emergencia) es crucial para la supervivencia y para minimizar el daño cardíaco.

El estrés no siempre causa un infarto, pero puede ser el punto de inflexión si existen otros factores de riesgo y, por lo tanto, contribuye a su desarrollo, tanto directa como indirectamente. El estrés crónico afecta al corazón elevando la presión arterial y la frecuencia cardíaca, provocando inflamación que promueve la acumulación de placa arterial, elevando el cortisol y la adrenalina, lo que altera el ritmo cardíaco y la circulación, y fomentando hábitos poco saludables que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Por lo tanto, el estrés no es solo una experiencia emocional; también tiene consecuencias físicas reales para el corazón. Las personas con mayor riesgo de sufrir un infarto por estrés son las personas con afecciones cardíacas preexistentes, las mujeres mayores de 50 años (especialmente en casos de miocardiopatía inducida por estrés) y quienes experimentan estrés crónico, ansiedad o depresión.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ESTOY**  
SUFRIENDO UN  
ATAQUE AL  
CORAZÓN



**1**

Llamar inmediatamente al 112 para pedir ayuda

**2**

**NO Conducir**

No conduzca usted mismo al hospital, sino que espere la ambulancia. El personal médico de emergencia puede iniciar el tratamiento de inmediato, lo que mejora sus probabilidades de supervivencia.

**3**

**Deja de hacer lo que estás haciendo**

Siéntese (en el suelo) y descansa para reducir la tensión en su corazón.

**4**

**Masticar aspirina (si está disponible)**

Si no es alérgico ni tiene contraindicaciones, mastique y trague una aspirina para adultos (325 mg) o cuatro aspirinas infantiles (81 mg cada una). La aspirina ayuda a diluir la sangre y a mejorar el flujo sanguíneo al corazón.



## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ALGUIEN MÁS**  
ESTÁ  
SUFRIENDO UN  
ATAQUE  
CARDÍACO



**1**

Llamar inmediatamente al 112 para pedir ayuda

**2**

Detén lo que están haciendo y tranquilízalos.

Siéntalo con las rodillas flexionadas y la cabeza y los hombros apoyados para reducir la tensión en su corazón. Di algo como: «La ayuda está en camino y me quedo aquí contigo».

Elimine cualquier obstáculo que dificulte la respiración, por ejemplo, afloje la ropa ajustada.

**3**

Ofréceles una aspirina

Sólo si están completamente conscientes y pueden tragar: pregúnteles si son alérgicos a la aspirina y, si no hay contraindicaciones, pídeles que mastiquen y traguen 1 aspirina para adultos (325 mg) o 4 aspirinas para bebés (81 mg cada una).

# 4

## Si dejan de responder

Acueste a la persona boca arriba. Inclíne ligeramente la cabeza hacia atrás y levante la barbilla para abrir la vía aérea. Observe, escuche y sienta si respira durante no más de 10 segundos. Si no respira o no tiene pulso, utilice un DEA (desfibrilador externo automático) si está disponible. De lo contrario, inicie la RCP inmediatamente.

Coloque la palma de una mano en el centro del pecho y la otra mano encima.

- Mantenga los brazos rectos y los hombros por encima de las manos.
- Presione fuerte y rápido: al menos 2 pulgadas de profundidad, 100 a 120 compresiones por minuto.
- Deje que el pecho se retraiga completamente entre compresiones.



### NO:

- Dar comida o bebida.
- Dejarlos solos.
- Retrasar la llamada para pedir ayuda.



# PENSAMIENTOS SUICIDAS

## SÍNTOMAS



- Sentirse desesperanzado, inútil
- Sentirse atrapado en una situación sin salida.
- Pensar frecuentemente en la muerte o en morir.
- Hablar de querer morir o expresar el deseo de hacerse daño.
- Alejarse de la familia, amigos o actividades sociales.
- Cambios repentinos de humor, como volverse inusualmente tranquilo o feliz después de un período de depresión.



**Los PENSAMIENTOS SUICIDAS**, también conocidos como ideación suicida, implican pensar o planificar el suicidio. Estos pensamientos pueden ir desde ideas fugaces de autolesión hasta planes detallados de quitarse la vida. Los pensamientos suicidas suelen surgir cuando alguien se siente abrumado por el dolor emocional, la desesperanza o la sensación de estar atrapado en circunstancias difíciles.


Lo que mucha gente desconoce es que el estrés crónico y el burnout pueden derivar silenciosamente en ideación suicida, incluso en personas que nunca han tenido problemas de salud mental. Un estudio publicado en BMC Psychiatry reveló que el estrés se asociaba positivamente con la ideación suicida, especialmente al utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evasión o la autoculpa. Más de 740.000 personas se suicidan cada año, lo que equivale aproximadamente a una muerte cada 43 segundos, lo que convierte al suicidio en la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en todo el mundo.

¿Cómo se manifiesta la ideación suicida?

- **Ideación pasiva:** “Desearía no estar aquí” o “La vida parece inútil”.
- **Ideación activa:** pensar en métodos, tiempos o escribir una nota.
- **Pensamientos recurrentes:** pueden aparecer y desaparecer, especialmente durante períodos de estrés intenso, depresión o dolor emocional.

Es importante saber que tener pensamientos suicidas no significa que alguien los vaya a llevar a cabo, pero es una señal seria de que están luchando y necesitan apoyo.





Las personas que consideran pensamientos suicidas a menudo **adoptan conductas arriesgadas o autodestructivas**, como el consumo de drogas, la conducción imprudente o la autolesión deliberada. Estas acciones pueden reflejar una **menor consideración por la seguridad personal** o ser expresiones indirectas de angustia. También pueden realizar **preparativos sutiles o evidentes para la muerte**, como regalar objetos preciados, alejarse de sus seres queridos, redactar un testamento o buscar información en línea sobre métodos de suicidio. En algunos casos, pueden expresar **sentimientos de desesperanza** o hablar de sentirse una carga, lo que indica una profunda lucha emocional que no debe ignorarse.

Estos comportamientos suelen ser llamadas de auxilio, incluso si no se reconocen conscientemente como tales. La ideación suicida también puede manifestarse mediante señales verbales o retraimiento emocional, como expresar sentimientos de ser una carga, falta de propósito o despedirse de una manera que parece definitiva.

Es crucial prestar atención a estas señales, incluso si parecen sutiles o inusuales, porque la intervención temprana y el apoyo compasivo pueden reducir drásticamente el riesgo de suicidio. **Muchas personas que sobreviven a un intento de suicidio luego dicen estar agradecidas de no haberlo logrado.** Reconocer esta lucha interna y ofrecer un espacio seguro para hablar puede ser el salvavidas que alguien necesita desesperadamente.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

**ESTOY**  
EXPERIMENTANDO  
PENSAMIENTOS  
SUICIDAS



**1**

### Prométete esperar

¡Solo espera! Haz un pequeño compromiso: No haré nada con estos pensamientos ahora. Esperaré.

Entonces, por favor contempla estos amables recordatorios:

- Muchos sobrevivientes de intentos de suicidio informan que sienten arrepentimiento inmediato, ¡a menudo segundos después del intento!
- Estos pensamientos no son un signo de debilidad: son una señal de que estás sufriendo y necesitas apoyo.
- No tienes que pasar por esto solo.
- Muchas personas que se han sentido así han encontrado nuevamente la sanación y la alegría.
- Eres digno de cuidados, conexión y un futuro.





2

Díselo a alguien / Llama al 112

**¡POR FAVOR, TEN EN CUENTA QUE NO ESTÁS SOLO/A!** Hay personas a tu alrededor que te escucharán, te apoyarán y te ayudarán en todo lo que puedan. Pedir ayuda puede ser difícil, pero no tienes que llevar esta carga solo/a. Si no tienes a nadie cerca a quien llamar, y si sientes deseos de autolesionarte o una angustia abrumadora, busca ayuda médica inmediata o acude a urgencias. ¡Hay apoyo disponible!

3

Haz una pausa y respira

Respira lenta y profundamente: Inhala durante 4 segundos → Mantén la respiración durante 4 segundos → Exhala durante 4 segundos. Repite de 3 a 5 veces.

Si aún te sientes abrumado, continúa hasta que te sientas tranquilo. No necesitas contar a la perfección; solo concéntrate en exhalaciones más largas.

4

Retire los elementos dañinos y/o muévalos a otro lugar

Si tienes acceso a algo que podrías usar para lastimarte, intenta retirarlo o pídele a alguien que te ayude. Si es necesario, busca otro espacio (más seguro).

## ¿QUÉ DEBO HACER SI?

ALGUIEN MÁS  
ESTÁ  
EXPERIMENTANDO  
PENSAMIENTOS  
SUICIDAS



1

### Mantén la calma y el presente

Siéntate con ellos o quédate al teléfono y simplemente escúchalos sin juzgarlos ni entrar en pánico. No reacciones exageradamente ni te alteres.

Si ya han intentado suicidarse, llama al 112 y quédate con ellos hasta que llegue la ambulancia.

2

### Pregunta directamente pero con gentileza

No les meterás una idea en la cabeza preguntándoles, así que intenta:

*“¿Estás pensando en hacerte daño?” o  
“¿Sientes que ya no quieres estar aquí?”*

Si responden que sí, pregúntales: *“¿Tienes un plan?”* y *“¿Tienes acceso a algo que pueda hacerte daño?”*



### 3

#### Retira los elementos dañinos (si es seguro hacerlo)

- Pregunta amablemente si puede ayudar a mover algo peligroso fuera de su alcance.
- Quédate con ellos o asegúrate de que alguien más pueda hacerlo.

### 4

#### Ayúdales a conectarse con la ayuda / Llama al 112

- Anímalos a llamar a una línea de crisis o a un profesional de salud mental.
- Ofrecete a quedarte con ellos mientras hacen la llamada o a llevarlos a la sala de emergencias más cercana.

Mientras tanto, escucha sin intentar solucionarlo. No necesitas tener todas las respuestas. Deja que hable y, de nuevo, simplemente escucha sin juzgar. Valida su dolor. Di cosas como: "Estoy aquí contigo", "No estás solo", "Me importas y quiero ayudarte".

### 6

#### Hacer un seguimiento

Contáctalos más tarde. Un simple mensaje como "Pensando en ti hoy" puede significar mucho. Ayúdalos a crear un plan de seguridad, a empezar un diario de recuperación o a buscar más apoyo profesional.

## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### Unión Europea



**112**

112 es el número de emergencia oficial en toda la Unión Europea.

- Funciona en todos los estados miembros de la UE, además de países como Noruega, Suiza, Turquía y el Reino Unido.
- Puedes marcarlo gratis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier teléfono móvil o fijo, y te conecta con la policía, la ambulancia o los bomberos, incluso si no conoces los números de emergencia locales.
- Se puede marcar incluso si tu teléfono está bloqueado o sin crédito.
- Los operadores a menudo hablan inglés y el idioma local.



## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### Bulgaria



**112**

- +359 800 2 02 02 - **Ayuda psicoterapéutica** de emergencia y apoyo emocional está disponible gracias a Kabinet [www.kabinet.bg](http://www.kabinet.bg).
- +359 2 492 30 30 - Número de teléfono confidencial de la Cruz Roja Búlgara (para Sofía) en casos de **adicciones** a drogas, medicamentos y alcohol, **prevención del suicidio**, estados depresivos y trastornos sexuales, portadores del virus VIH y casos diagnosticados de SIDA, **víctimas de trata de personas** y para **asesoramiento psicosocial**;
- +359 2 981 00 06 - Unidad de Urgencias y **Atención Psiquiátrica** Móvil. Disponible las 24 horas.

## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### Croacia



**112**

- +385 1 4833 888 - Plavi Telefon (Teléfono Azul). Ofrece **apoyo confidencial** para diversos problemas de salud mental, incluyendo pensamientos suicidas.



### Chipre



**112**

- +357 800 0 777 3 - Samaritanos de Chipre. Una línea directa para personas que se sienten solas, deprimidas o ansiosas y desean **hablar con alguien sin sentirse juzgadas**. La línea directa está disponible de lunes a domingo de 16:00 a 00:00.



## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### Chipre



**112**

- **+357 224 02 101** - ΟΚΥΠΥ: Administración de Salud Mental – Servicios de Salud Mental. Línea directa para quienes deseen contactar con profesionales como psicólogos y psiquiatras. Esto aplica a cualquier persona que sufra de ansiedad, estrés, depresión, etc.
- **1410** - ONEK. Línea directa para jóvenes (hasta 30 años) que sufren ansiedad, depresión y estrés. Es gratuita y anónima. Está disponible de lunes a viernes de 10:00 a 23:00 y sábados y domingos de 15:00 a 23:00.

## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### Países Bajos



**113 y 112**

- **113 (o +31 800 01 13):** La línea de ayuda principal para la conducta suicida en los Países Bajos. Este servicio está **disponible las 24 horas, los 7 días de la semana**, y ofrece **apoyo gratuito y confidencial** por teléfono y chat en línea. **Consejeros y psicólogos capacitados** brindan apoyo emocional, escucha activa e intervención en crisis. Si se detecta una **situación de riesgo vital inminente**, colaboran con los servicios de emergencia para brindar asistencia inmediata. Sitio web: [www.113.nl](http://www.113.nl). El **chat en línea** también está disponible a través del sitio web para quienes prefieren la comunicación escrita.
- **+31 880 767 000** - De Luisterlijn (La Línea de Escucha) - Una línea de ayuda confidencial que ofrece **apoyo emocional** a personas que sufren estrés, soledad o problemas de salud mental. **Voluntarios capacitados** están disponibles para escuchar y brindar apoyo sin juzgar.



## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



### España



## 024 y 112

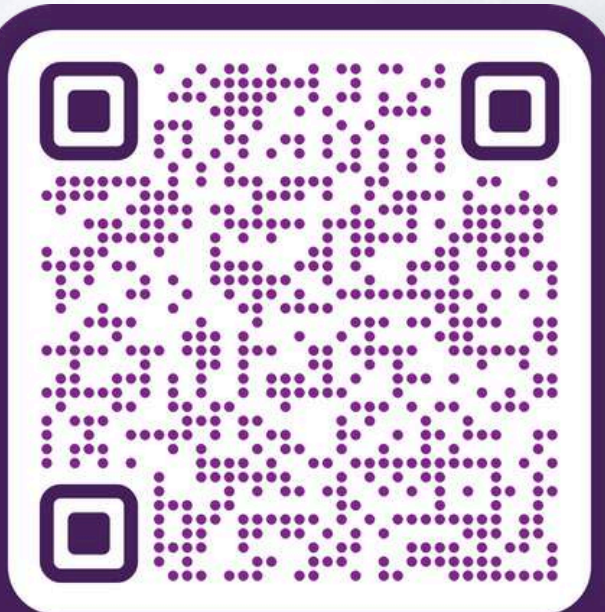
- **024:** Línea de ayuda telefónica para personas con pensamientos, ideas o comportamientos suicidas, así como para sus familiares y amigos, que ofrece apoyo emocional mediante la escucha activa de los profesionales del 024. Es un servicio nacional (accesible desde cualquier lugar del país), gratuito, **confidencial** y disponible las **24 horas**, los 365 días del año.
- **+34 914 59 00 55 / +34 717 033 717** - El Teléfono de la Esperanza. Es una ONG de voluntariado y acción social que ofrece un servicio de apoyo integral y gratuito a personas en situaciones de crisis.
- **+34 911 385 385** - Línea de ayuda al suicidio de la Asociación La Barandilla para ayudar a las personas que se encuentran en momentos de crisis suicida, así como a sus familias.

## LÍNEAS DE AYUDA PARA EL SUICIDIO



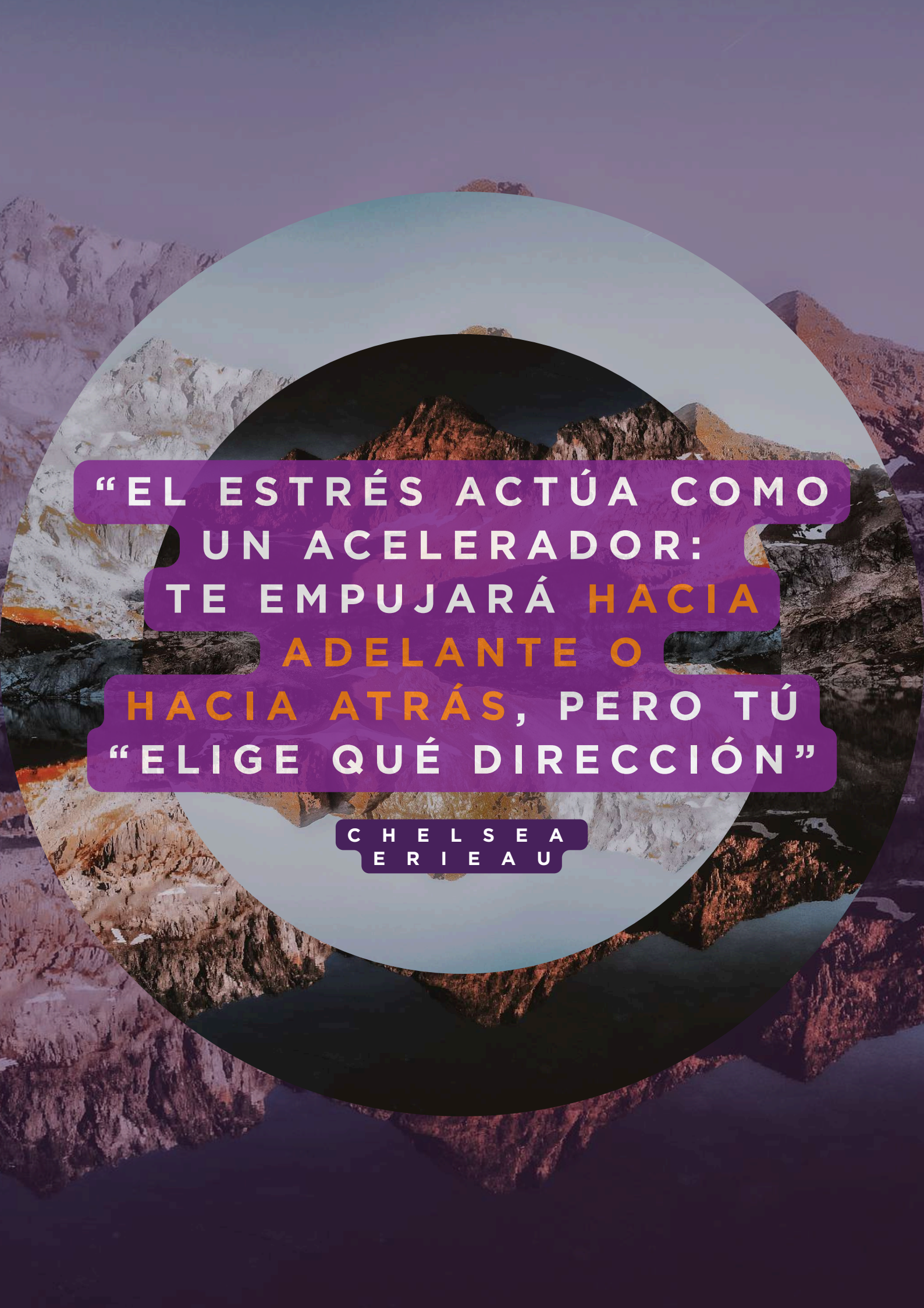
# Líneas internacionales de ayuda para el suicidio

Open Counseling cuenta con una base de datos de líneas directas disponibles en todo el mundo. Escanee el código QR a continuación para acceder o visite <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines>.



**SCAN ME**





“EL ESTRÉS ACTÚA COMO  
UN ACELERADOR:  
TE EMPUJARÁ HACIA  
ADELANTE O  
HACIA ATRÁS, PERO TÚ  
“ELIGE QUÉ DIRECCIÓN”

C H E L S E A  
E R I E A U





# SU BOTIQUÍN PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL ESTRÉS

A veces, todos necesitamos un poco de apoyo extra. Hay días en los que nos sentimos preparados para cualquier cosa que nos traiga la vida, y otros en los que todo parece abrumador. El Botiquín de Primeros Auxilios para el Estrés Personal está aquí para ayudarte a pensar en maneras de cuidar tu bienestar emocional. Como tú eliges lo que incluyes en tu botiquín, este se adapta a tus necesidades únicas. Se trata de darte la libertad de decidir cómo cuidarte mejor.

El concepto es simple: tu kit es una colección de artículos que te brindan consuelo, positividad o tranquilidad. Puedes hacerlo tan portátil como quieras, incluso llevártelo contigo si te espera un día difícil. Elige un recipiente que te resulte cómodo: una caja, un sobre o una bolsa.

A continuación se presentan algunas ideas de lo que podría incluir, pero siéntase libre de agregar cualquier cosa que le parezca interesante.



En su botiquín de primeros auxilios para el estrés, considere agregar:



Una lista de reproducción o un disco de tu **música favorita**.



**Fotografías** que te hacen sonreír: un ser querido o un recuerdo de un momento feliz.



Un símbolo de **amor** o **amistad**.



**Números de contacto** importantes: amigos, líneas de apoyo o su médico.



**Extractos** de un libro, poema o cita inspiradora favorita.



Algo que te recuerde un **logro**, como un corcho de una celebración, un certificado o una artesanía de la que estés orgulloso.



Una **lista de cualidades** que aprecias de ti mismo.



Un **objeto pequeño para jugar**, como una pelota antiestrés, cuentas o incluso un trozo de cuerda.



Una colección de **notas o mensajes positivos** de otras personas, como una tarjeta de cumpleaños o un cumplido considerado.



# **SOBRE EL PROYECTO STRESSOUT**

El proyecto StressOut, financiado por Erasmus+, busca proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés y el burnout, tanto a nivel personal como empresarial. El proyecto facilitará la creación de un curso de formación innovador con actividades formativas experienciales que permitan tanto a empleadores como a empleados combatir el estrés y el burnout laboral, así como técnicas eficaces para prevenirlos mediante una herramienta moderna y de fácil acceso: una aplicación móvil.

## **CURSO DE FORMACIÓN**



Más de 25 temas para guiarte hacia una mejor salud mental.

## **GUÍA PARA EMPLEADORES**



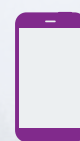
Aprenda a reconocer, prevenir y gestionar el estrés en su organización.

## **EVALUACIÓN DEL ESTRÉS**



Una herramienta para ayudarle a reconocer y gestionar el estrés.

## **APLICACIÓN MÓVIL**



Una multitud de recursos disponibles de forma gratuita al alcance de tu mano.

Visita [www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu) para obtener más información.

# Recursos adicionales

VER EN YOUTUBE



¿BURNOUT? | ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL ESTRÉS LABORAL EN MI CUERPO? | NATIONAL GEOGRAPHIC

VER EN YOUTUBE



ROBERT WALDINGER: ¿QUÉ HACE QUE UNA VIDA SEA BUENA? LECCIONES DEL ESTUDIO MÁS EXTENSO SOBRE LA FELICIDAD | TED

VER EN YOUTUBE



QUÉ HACER SI TU VOZ INTERIOR ES CRUEL | ETHAN KROSS

VER EN YOUTUBE



EL DR. WEIL EXPLICA CÓMO REALIZAR SU TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4-7-8. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN RELAJANTE.

VER EN YOUTUBE



DEMOSTRACIÓN DE RESPIRACIÓN EN CAJA 4-4-4-4

VER EN YOUTUBE



MÉTODO DE CONEXIÓN A TIERRA 5-4-3-2-1: EJERCICIO DE CONEXIÓN A TIERRA DE LOS 5 SENTIDOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD



VER EN YOUTUBE



REDUCIR EL ESTRÉS MEDIANTE LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

VER EN YOUTUBE



COMBATE LA ANSIEDAD CON LA EXPERIENCIA MÁS ADICTIVA DEL MUNDO | STEVEN KOTLER

VER EN YOUTUBE



CÓMO CALMAR LA ANSIEDAD, SEGÚN UN NEUROCIENTÍFICO | CÓMO TRABAJAMOS, UNA SERIE DE TED

ESCUCHAR EN  
SPOTIFY



LISTA DE REPRODUCCIÓN DE MÚSICA PARA ALIVIO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN SPOTIFY

VER EN YOUTUBE



¿QUÉ CAUSA LOS ATAQUES DE PÁNICO Y CÓMO PREVENIRLOS? | TED-ED

VER EN YOUTUBE



CÓMO VOLVER A DORMIRSE EN MITAD DE LA NOCHE

VER EN YOUTUBE



CALAMBRES MUSCULARES: CAUSAS, ALIVIO Y PREVENCIÓN

VER EN YOUTUBE



**SÍNTOMAS DE UN INFARTO Y CÓMO TRATARLO -  
FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS -  
AMBULANCIA ST. JOHN**

VER EN YOUTUBE



**¿CÓMO PUEDES AYUDAR A ALGUIEN QUE TIENE  
TENDENCIAS SUICIDAS?**

VER EN YOUTUBE



**¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD Y CÓMO PUEDE  
AYUDAR A LAS PERSONAS CON PENSAMIENTOS  
DE AUTOLESIÓN?**

VER EN YOUTUBE



**PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS: CÓMO USAR UN  
DEA | GUÍA PASO A PASO**

VER EN YOUTUBE



**CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS DE EMERGENCIA |  
AMBULANCIA DE SAN JUAN**



# MÁS INFORMACIÓN



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



@stressout-project



@stressout.project

## La colaboración detrás del proyecto StressOut

Detrás del proyecto StressOut hay 6 organizaciones procedentes de 5 países europeos: Bulgaria, Chipre, Croacia, España y Países Bajos.



# MÁS INFORMACIÓN



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



@stressout-project



@stressout.project

## La colaboración detrás del proyecto StressOut

Detrás del proyecto StressOut hay 6 organizaciones procedentes de 5 países europeos: Bulgaria, Chipre, Croacia, España y Países Bajos.

