

## Artículos de Interés Especial

Entendiendo las Etapas de Duelo

Cómo Manejar los Ataques de Pánico

17 Consejos para Mejorar su Salud Mental

## Aspectos Destacados

Cómo Manejar los Ataques de Pánico 2

17 Consejos para Mejorar su Salud Mental 3

No Hibernar: 10 Maneras de Mantenerse Activo Durante el Invierno 4

## Entendiendo las Etapas de Duelo

### Kubler Ross Etapas de Duelo

Publicado por: Better Help

El Dr. Elisabeth Kübler-Ross, un psiquiatra suizo, introdujo el concepto de las cinco etapas del duelo en 1969. ¿Cuáles son las cinco etapas del duelo? Según el modelo del Dr. Kübler-Ross, hay varias etapas de duelo. A través de la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, las personas procesan su pérdida, ya sea un paciente con una enfermedad terminal o una persona que hace frente a la pérdida de un ser querido. También le interesaba la forma en que las personas comunican su dolor a los demás a través de sus palabras, emociones y comportamiento.

**Negación:** cuando niega la pérdida, intenta convencerse a sí mismo o a los demás de que el evento no ha sucedido o no es permanente. Usted sabe los hechos, por supuesto. Si su cónyuge ha muerto, puede aceptar que sucedió, pero luego creer por un tiempo que su muerte no significa nada para usted. Si sus padres se han divorciado, puede tratar de recuperarlos, incluso después de que hayan pasado a otras relaciones. Después de una pérdida de trabajo, puede volver a trabajar pensando que realmente no era la intención cuando lo despidieron.

**Ira:** la ira es una reacción típica a la pérdida, y es una de las etapas del duelo del Dr. Kübler-Ross. Puede estar enojado con la persona que lo dejó, o puede sentirse

enojado con usted mismo. Puede expresar la ira gritando a las personas a través del sarcasmo, o mostrando irritación en todo, desde decepciones significativas hasta problemas menores. Esta etapa también puede ocurrir en cualquier momento, incluso después de un período de aceptación. El beneficio de las etapas de duelo es que te ayudan a lidiar con la pérdida y seguir adelante. La ira puede energizarlo para que haga exactamente eso.

**Negociación:** en algún punto, puede encontrarse negociando, tratando de recuperar lo que perdió. Esta parte de las etapas del duelo y el poder superior ayudan a la persona a lidiar con la pérdida. La gente suele prometer a su Dios que vivirán una vida mejor si solo pueden recuperar lo que perdieron. Un niño puede prometer recoger sus juguetes y dejar de discutir con sus hermanos si sus padres volverán a estar juntos. La negociación es una etapa que a veces trae discusiones incómodas que no llevan a ninguna parte.

**Depresión:** La próxima, en las cinco etapas de la pena es la depresión. La depresión puede presentarse con cualquiera de los síntomas de la depresión clínica. Puede sentirse triste y llorar a menudo. Puede notar cambios en su apetito o



patrones de sueño. Es posible que tenga molestias y dolores inexplicables. Esta etapa puede ser muy dolorosa en una ruptura en una relación y en la muerte de un ser querido. Si te estás moviendo a través de estas etapas de duelo, el divorcio puede parecer el final de tu vida, por lo que es natural deprimirse. Es una depresión situacional que puede pasar de forma natural a medida que avanza hacia la aceptación.

**Aceptación:** la última de las etapas de dolor del Dr. Kübler-Ross es la aceptación. Comprende lo que perdió y reconoce lo importante que era para usted esa cosa o una persona. Ya no te sientes enojado por eso, y has terminado con la negociación para recuperarlo. Estás listo para comenzar a reconstruir tu vida sin eso.

La aceptación completa trae paz completa, pero a menudo, esta etapa nunca se completa. Cuando aceptas la pérdida por completo, entenderás mejor las etapas del duelo.

Citado de:  
<https://www.betterhelp.com/advice/grief/understanding-the-stages-of-grief/>



### Resultados de la Encuesta de Satisfacción del Consumidor de Sunpath

La Encuesta de Satisfacción del Consumidor ayuda a Sunpath a mejorar los servicios en todas las áreas. Esta encuesta se realiza dos veces al año. Aquí está un resumen de los resultados para este periodo:

Intensive in Home	89%
Community Support Team	85%
Outpatient Therapy	88%
Substance Abuse	88%

**Overall 88%**

### Encuesta de Satisfacción de Nuestros Colaboradores (Stakeholders)

La encuesta de satisfacción por parte de nuestros colaboradores ayuda a Sunpath a mejorar los servicios para nuestros consumidores. Durante el cuarto trimestre de este año nuestros colaboradores demostraron un **100%** de satisfacción.

## Cómo Manejar los Ataques de Pánico

Los ataques de pánico pueden ser aterríficos. Estos ataques provienen de una ansiedad profunda que puede hacer que su corazón palpite y que sus rodillas se debiliten. Los ataques de pánico pueden dificultar la respiración y también pueden causar dolor y mareos en el pecho; incluso puede pensar que está teniendo un ataque al corazón. Un ataque de pánico solo puede durar unos minutos, pero puede hacerle sentir asustado e incómodo.

**Entender los ataques de pánico:** un ataque de pánico y sus síntomas de tremenda ansiedad pueden aparecer repentinamente, de la nada. Si bien un ataque de pánico en sí puede ser breve, puede llevar a un temor duradero de tener otro episodio. Cuando se producen ataques de pánico y el temor de tener ataques repetidamente, se dice que las personas tienen un trastorno de pánico, un tipo de trastorno de ansiedad. Afortunadamente, no tienes que vivir con miedo a los ataques de pánico. Existen estrategias específicas que se puede usar para ayudar a controlar su ansiedad y controlar sus síntomas físicos también.

**Ataques de pánico: cómo tomar el control:** la mejor forma de evitar futuros ataques de pánico es aprendiendo a controlar su ansiedad para que si comienza a notar síntomas de un ataque de pánico, pueda calmar su mente y cuerpo hasta que los síntomas se desvanezcan. "Las personas que experimentan ataques de pánico deben aprender a lidiar con sus sentimientos de pánico", dice Seif. Si bien la medicación puede ser efectiva, la terapia cognitivo-conductual es una de las mejores técnicas para controlar el pánico y la ansiedad. "Implica reconocer que el proceso de producción de pánico está alimentado por un pensamiento catastrófico orientado hacia el futuro", explica Seif. Las personas con trastorno de pánico deben darse cuenta de que sus pensamientos desencadenan una reacción física, lo que resulta en un ataque de pánico.

Las estrategias que puede usar para ayudarlo a controlar un ataque de pánico incluyen:

**Respira lenta y profundamente.** La ansiedad puede hacer que respire muy rápido, lo que empeora los síntomas mentales y físicos de un ataque de pánico. Cuando empiece a sentir pánico, asegúrese de tomar respiraciones lentas y profundas para calmar su mente y cuerpo.

**Para y piensa.** Cuando tus pensamientos comiencen a perder el control, simplemente di detente. Organice sus pensamientos y decida lo que debe hacer para calmarse nuevamente.

**Piensa positivamente.** Elimine los pensamientos negativos de su mente y recuerde que usted tiene el control. Piense en los momentos en que ha sido capaz de manejar las situaciones con éxito y reducir la ansiedad.

**Defiéndete.** Si necesita abandonar una situación, hágalo o dígame a alguien que necesita irse. No tenga miedo de pedir ayuda. Permitir que se ponga más molesto no ayudará.

**Relaja tus músculos.** La ansiedad hace que todo tu cuerpo se tense, así que haz un esfuerzo consciente para relajar cada músculo desde los dedos de los pies hasta el cuello y la cara.

Citado de: <https://www.everydayhealth.com/anxiety/how-to-handle-panic-attacks.aspx>

## 17 Consejos para Mejorar su Salud Mental

1. Monitorea la gratitud y el logro con un diario. Incluye 3 cosas por las que está agradecido y 3 cosas que pudiste lograr cada día.

2. Comience el día con una taza de café. El consumo de café está relacionado con tasas más bajas de depresión. Si no puede tomar café debido a la cafeína, pruebe con otra bebida buena como té verde.

3. Prepara una escapada. Podría ser acampar con amigos o un viaje a los trópicos. ¡El hecho de planear unas vacaciones y tener algo que esperar puede aumentar tu felicidad total durante hasta 8 semanas!

4. Trabaja tus puntos fuertes. Haz algo en lo que seas bueno para desarrollar confianza en ti mismo y luego afronta una tarea más difícil.

5. Mantenga la habitación fresca para una buena noche de sueño. La temperatura óptima para dormir es de entre 60° y 67° Fahrenheit.

6. Tómate 30 minutos para dar un paseo por la naturaleza. Esto podría ser un paseo por un parque o una caminata en el bosque. La investigación muestra que estar en la naturaleza puede aumentar los niveles de energía, reducir la depresión y aumentar el bienestar.

7. Experimenta con una nueva receta, escribe un

poema, pinta o prueba un Proyecto Pinterest. La expresión creativa y el bienestar general están relacionados.

8. Muestra algo de amor a alguien en tu vida. Las relaciones cercanas y de calidad son la clave para una vida feliz y saludable.

9. Sé un turista en tu propia ciudad. Muchas veces las personas solo exploran las atracciones en los viajes, pero es posible que se sorprenda de las cosas geniales en su propio patio trasero.

10. Intente preparar sus almuerzos o elegir su ropa para la semana de trabajo. Ahorrará tiempo por las mañanas y tendrá una sensación de control sobre la próxima semana.

11. A veces, no necesitamos agregar nuevas actividades para obtener más placer. Solo necesitamos absorber la alegría de los que ya tenemos. Tratar de ser optimista no significa ignorar los lados más feos de la vida. Simplemente significa enfocarse en lo positivo tanto como sea posible.

12. ¿Te sientes ansioso? Haga un viaje por el carril de la memoria y coloque algunos colores durante aproximadamente 20 minutos para ayudarlo a despejar su mente. Elija un diseño geométrico y un poco complicado para obtener el mejor efecto.

13. Tómate un tiempo para reírte. Pasar el rato

con un amigo gracioso, mire una comedia o vea lindos videos en línea. La risa ayuda a reducir la ansiedad.

14. Sal de la red. Deje su teléfono inteligente en casa por un día y desconéctese de correos electrónicos constantes, alertas y otras interrupciones. Pase tiempo haciendo algo divertido con alguien cara a cara.

15. Baila mientras haces tus tareas domésticas. No solo se realizarán los quehaceres, sino que los bailes reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumentan las endorfinas (sustancias químicas para sentirse bien) del cuerpo.

16. ¿Te sientes estresado? Sonríe. Puede que no sea lo más fácil de hacer, pero sonreír puede ayudar a reducir el ritmo cardíaco y calmarlo.

17. Haga todo lo posible para disfrutar de 15 minutos de sol y aplique protector solar. La luz del sol sintetiza la vitamina D, que los expertos creen que es un elevador del estado de ánimo.

Citado de:  
<http://www.mentalhealthamerica.net/31-tips-boost-your-mental-health>



**“ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN DEMUESTRAN QUE ESTAR EN LA NATURALEZA PUEDE AUMENTAR LOS NIVELES DE ENERGÍA, REDUCIR LA DEPRESIÓN Y AUMENTAR EL BIENESTAR”.**

Resultados de las reuniones del equipo de tratamiento (Treatment Team Minutes)

Cada 3 meses se lleva a cabo una reunión del equipo de tratamiento entre el personal, el consumidor y el sistema de apoyo al consumidor para evaluar el progreso y trabajar con el consumidore en sus necesidades.

Las encuestas del equip de tratamiento para ese periodo revelaron los siguientes porcentajes de satisfacción para el tercer y cuarto trimestre de este año:

**100%** de satisfacción en todos los servicios.



415 W Main Ave  
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864  
Gastonia, NC 28053

Teléfono  
(704)478-6093

Facsímil  
(704) 973-9287

Correo Electrónico  
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina  
Lunes - Viernes  
9:00 am – 5:00 pm

*Pathway to brighter  
futures...*



### Servicios Bilingüe

**Si usted o alguien que  
usted conoce necesita  
servicios en Español,  
por favor contacte  
nuestra oficina para  
asistirle.**



**Estamos en la Web!**  
Búscanos en:  
[www.sunpathllc.com](http://www.sunpathllc.com)

## No Hibernar: 10 Maneras de Mantenerse Activo Durante el Invierno

Unete a un gimnasio o a un club de salud.

Nadar

Patinaje sobre hielo

Camina en el centro comercial.

Prueba una clase de ejercicios.

Haz ejercicios en la casa.

Utiliza las escaleras

Juega deportes de invierno

Juega al aire libre con tus hijos.



## Acercas de Sunpath, LLC.

Sunpath LLC es una agencia de salud mental certificada por CARF y CABHA certificada nacionalmente que proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una gama eficiente y efectiva de servicios que son psicoeducativos y de apoyo en la naturaleza. Estos servicios están destinados a satisfacer las necesidades de salud mental, discapacidad del desarrollo y abuso de sustancias de clientes con déficits funcionales significativos o que debido a factores ambientales, médicos o biológicos negativos, corren el riesgo de desarrollar o aumentar la magnitud de tales deficiencias funcionales.

Sunpath LLC se centró en proporcionar el servicio de más alto calibre a través del profesionalismo y la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

**SUNPATH, LLC.**  
P.O. BOX 864  
GASTONIA, NC 28053



**CUSTOMER NAME**  
STREET ADDRESS  
ADDRESS 2  
CITY, ST ZIP CODE