

# GUÍA DE RECURSOS PARA LA DEFENSA DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

Recursos y herramientas para apoyar  
su salud mental y bienestar como  
defensor y ser humano

**ELABORADO POR EL  
TEXAS COUNCIL ON FAMILY  
VIOLENCE**

Más información en [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org)

# BIENVENIDOS A LA GUÍA DE RECURSOS PARA LA DEFENSA DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

El Consejo de Texas sobre Violencia Familiar (TCFV - Texas Council on Family Violence) desarrolló esta guía para brindarle información, herramientas y recursos que se pueden utilizar para apoyar su salud y bienestar mental, tanto en su trabajo como defensor como en su vida personal.

Honramos la dedicación, la pasión y el coraje que aporta a su trabajo con los sobrevivientes de la violencia, y reconocemos que la exposición al trauma puede afectar su bienestar físico, emocional, mental y espiritual. También sabemos que muchos defensores son sobrevivientes y guardamos en nuestro corazón la elección que hacen los sobrevivientes para participar en este trabajo y la gran experiencia que esto aporta.

Si bien reconocemos que cada persona acude al trabajo de defensa de la violencia doméstica con sus propias experiencias de vida únicas, reconocemos que usted experimenta un trauma en su papel de defensor y puede haber experimentado violencia en el pasado y / o puede estar experimentando violencia en la actualidad. Sabemos que los defensores que son negros, indígenas o personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) experimentan racismo, discriminación, prejuicios y micro-agresiones en todos los ámbitos de la vida. Los defensores merecen apoyo a través de cualquiera de estas experiencias, y creemos que el apoyo al bienestar es necesario para todos los que trabajan en el movimiento para poner fin a la violencia.

Hay muchas formas que puede elegir para apoyar su bienestar y salud mental que no se enumeran en esta guía. Procesar el trauma con profesionales de la salud mental (los localizadores de proveedores de servicios se enumeran en la guía), participar en grupos de apoyo o terapia, pasar tiempo en la naturaleza, establecer barreras y límites, descansar, participar en movimientos corporales, cuidar su salud física y espiritual, conectarse con amigos y seres queridos, y participar en diferentes tipos de prácticas curativas son solo algunos de los muchos caminos hacia el bienestar. Ofrecemos esta guía como una vía de apoyo y lo invitamos a que se tome un tiempo para usted mismo y revise esta guía para ver qué recursos pueden alinearse con sus necesidades.

Además, aunque TCFV no ha evaluado todos los servicios, organizaciones y recursos a los que puede vincularse a través de esta guía, buscamos ofrecer diferentes tipos de apoyo de fuentes con conocimientos establecidos sobre violencia doméstica, prácticas informadas sobre el trauma, trabajo social, y asesoramiento sobre salud mental. Lo alentamos a que utilice los recursos que mejor funcionen para usted y comparta con nosotros los que se nos pasaron por alto. Si desea informarnos sobre su experiencia con esta guía o si tiene sugerencias sobre otras formas en que TCFV puede apoyar su bienestar como defensor, no dude en comunicarse con Jen Mudge, Coordinadora de Políticas Públicas, al [jmudge@tcfv.org](mailto:jmudge@tcfv.org).

Le agradecemos el trabajo vital y salvavidas que realiza para mantener seguros a los tejanos, y esperamos que se ofrezca el cuidado y la compasión que ofrece a los sobrevivientes todos los días.

## ¿QUÉ HAY EN LA GUÍA?

---

<b>Recursos informativos sobre salud mental, trauma y bienestar</b>	<b>1</b>
<b>Localizadores de proveedores de servicios de salud mental</b>	<b>2</b>
<b>Ejercicios, herramientas y apoyo para promover el bienestar y la salud mental</b>	<b>3</b>
<b>Entrenamientos, Seminarios Web &amp; Sitios Web</b>	<b>4</b>
<b>Recursos para agencias de violencia familiar y líderes de agencias</b>	<b>5</b>

**" CUALQUIERA QUE ESTÉ INTERESADO EN HACER UN CAMBIO EN EL MUNDO, TAMBIÉN DEBE APRENDER CÓMO CUIDARSE ELLA MISMA, EL MISMO, ELLOS MISMOS."**

**-ANGELA DAVIS**



# RECURSOS INFORMATIVOS SOBRE SALUD MENTAL, TRAUMA Y BIENESTAR

## Artículos, informes y hojas de información y consejos

- [#Care4Advocates: COVID-19 Recursos para apoyar el bienestar de los defensores](#): Incluye artículos, seminarios web y episodios de radio NRCDV. (VAWnet)
- [Informe de estrés por incidentes críticos](#)
- [Guía de la Fundación Hogg: Comprensión de los sistemas y servicios de salud mental en Texas, 5ta edición](#)
- [Cómo Honrar la Historia Radical de Cuidarse Uno Mismo \(Shine App\)](#)
- ["Miro al otro lado de mí y me veo" Sobrevivientes como defensores en agencias de violencia de pareja íntima \(Wood, L. \(2017\). La violencia contra las mujeres \(Violence Against Women\), 23\(3\), 309-329.](#)
- [Normalizando el descanso \(Avanzar para poner fin a la violencia\)](#)
- [Cuidarse de uno mismo como resistencia #blackfeminisms \(Código rojo para la justicia de género!\)](#)
- [Guía de recursos para afrontar el trauma de segunda mano: Contiene muchos artículos, kits de herramientas, sitios y otros recursos útiles. \(Sitio web del Mapa de licencias de trabajo social\)](#)
- [Consejos de SAMHSA para profesionales de la salud: Cómo afrontar el estrés y la fatiga por compasión](#)
- [Estrés traumático secundario: una hoja informativa para organizaciones que emplean trabajadores de violencia en la comunidad \(Red Nacional de Estrés Traumático Infantil\)](#)
- [Autocuidado para la sostenibilidad y el impacto \(Avanzar para poner fin a la violencia\)](#)
- [Cuidar a los demás cuidándose a sí mismo \(Avanzar para poner fin a la violencia\)](#)
- [Informe de compensación de TCFV: Una mirada detallada a la compensación de los defensores](#)
- [Comprensión de los desencadenantes traumáticos \(Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental\)](#)
- [VOICE: Informe técnico de la encuesta sobre las experiencias de ocupación, información y compensación de los servicios a las víctimas y Resumen de resultados \(Instituto de Violencia Doméstica y Agresión Sexual\)](#)
- [Cuando la violencia doméstica afecta a los ayudantes \(domesticshelters.org\)](#)

## Books

- [Agotada: El secreto para desbloquear el ciclo del estrés / Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle \(Emily Nagoski y Amelia Nagoski, 2020\)](#)
- [Las manos de mi abuela: Trauma racializado y el camino para reparar nuestros corazones y cuerpos / My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies \(Resmaa Menakem, 2017\)](#)
- [Superar la fatiga de la compasión: Un libro de ejercicios de resiliencia práctica / Overcoming Compassion Fatigue: A Practical Resilience Workbook \(Martha Teater y John Ludgate, 2019\)](#)
- [Establezca límites, encuentre la paz: Una guía para recuperarse / Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself \(Nedra Glover Tawwab, 2021\)](#)
- [La era del agobio: Estrategias a largo plazo / The Age of Overwhelm: Strategies for the Long Haul \(Laura van Dernoot Lipsky, 2018\)](#)
- [El cuerpo lleva la cuenta / The Body Keeps the Score \(Bessel van der Kolk, 2015\)](#)
- [El libro de ejercicios de fatiga por compasión: Herramientas creativas para transformar la fatiga por compasión y la traumatización secundaria / The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Secondary Traumatization \(Françoise Mathieu, 2012\)](#)
- [Administrar el trauma: Una guía diaria para cuidar de sí mismo mientras cuida a los demás / Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others \(Laura van Dernoot Lipsky, 2009\)](#)

# LOCALIZADORES DE PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL

---

## Localizadores generales de proveedores de servicios de salud mental

- **Localizador de proveedores de servicios de salud mental TX:** Buscar consejería individual, familiar, adolescente y / o grupal, servicios de protección, recursos para crisis, servicios comunitarios de salud mental y grupos de apoyo de salud / discapacidad en Texas.
- **Sondermind y Psychology Today:** Buscan una variedad de consejeros, terapeutas y otros proveedores de servicios de salud mental en áreas geográficas específicas en los EE. UU.
- **Localizador de proveedores de servicios SAMHSA:** Busca servicios de salud mental, servicios por abuso de sustancias, centros de atención médica, profesionales de la buprenorfina y servicios de Asuntos de Veteranos por área geográfica en los EE. UU.
- **Localizador de LMHA y LBHA del HHS:** Búsqueda de autoridades locales de salud mental (o salud conductual), centros de recursos para personas mayores y discapacitadas y agencia de área para personas mayores en Texas.
- **Localizador del HHS para servicios para personas mayores, discapacidades, conductuales e intelectuales:** Busca oficinas del HHS que ofrezcan servicios para personas mayores, discapacidades, salud del comportamiento y discapacidades intelectuales o del desarrollo en Texas.

## Localizadores de proveedores de servicios para proveedores que prestan servicios a clientes BIPOC y / o LGBTQ +

- **Innopsych:** Búsqueda de terapeutas de color.
- **Terapia para niñas negras:** Búsqueda de terapeutas que atiendan a mujeres y niñas negras.
- **La red nacional de terapeutas queer y trans de color:** Busca de terapeutas que atienden a clientes BIPOC queer y trans.
- **Terapeutas inclusivos:** Busca terapeutas en función de una variedad de factores, como el costo, el idioma, la identidad del terapeuta y más.
- **The Loveland Foundation:** Asistencia para la financiación de terapias para mujeres y niñas negras.
- **Terapeutas y hablantes latinos:** Búsqueda de hablantes y terapeutas que se identifiquen como latinx.
- **Recursos de salud mental de la campaña de derechos humanos para LGBTQ +:** Ofrece información sobre salud mental, así como líneas directas de crisis y suicidio para la comunidad LGBTQ +.
- **PFLAG:** Ofrece información, defensa, apoyo y recursos para la comunidad LGBTQ +, así como para familias, amigos y aliados. Existe PFLAG chapters en todo Texas, algunos de los cuales ofrecen grupos de apoyo y listas para terapeutas que se identifican como clientes LGBTQ + o que atienden específicamente a ellos.

# EJERCICIOS, HERRAMIENTAS Y APOYO PARA PROMOVER EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL

## Ejercicios de puesta a tierra y calma.

Calma el cuerpo y la mente

- **Práctica de sujeción de dedos para controlar las emociones y el estrés** (Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental)
- **Recursos de base:** Creado para supervivientes, pero útil para todos. Ofrece recursos básicos para calmar el cuerpo y la mente, algunos de los cuales responden culturalmente y / o están disponibles en varios idiomas. (Proyecto contra la violencia con sede en la Universidad de Victoria en Canadá, en los territorios de Lkwungen y WSÁNEĆ)
- **Grounding Techniques** (también disponible en pdf **hoja de trabajo**): Una variedad de técnicas de base, así como información, ejercicios y hojas de trabajo sobre una amplia gama de problemas de salud mental. (Ayuda del terapeuta)
- **Herramientas de psicología:** Ofrece información, hojas de trabajo, ejercicios, guías de autoayuda y recursos de terapia de audio para diferentes problemas de salud mental. Disponible en más de 60 idiomas.

## Toma un respiro.

Prácticas de meditación y respiración

- **Respiración diafragmática** (Coalición para poner fin a la violencia de género)
- **Meditaciones guiadas gratuitas** (UCLA)
- **Meditación guiada de 10 minutos para principiantes para aclarar pensamientos con Jessamyn Stanley**

## Busca información y apoyo.

Guías, evaluación y apoyo entre pares

- **Desafío de cuidado personal de 21 días** (Avanzar para poner fin a la violencia)
- **Recursos de autocuidado antirracista** (Universidad de Harvard)
- **Guía sobre traumatismos indirectos: soluciones recomendadas para los trabajadores de la lucha contra la violencia** (Salud Canada)
- **Autoevaluación PROQOL y sitio web:** Herramientas para evaluar la calidad de vida profesional, incluida la fatiga por compasión
- **Grupo de Facebook de autocuidado para defensores**
- **Manual de atención informada sobre el trauma:** Las páginas 7 a 29 cubren el trauma indirecto y las consideraciones para los supervisores en el uso de enfoques informados sobre el trauma (Red de Violencia Doméstica de Ohio)



### ¡Aplicación destacada!

**Liberate:** Creado intencionalmente para personas de color para reducir la ansiedad y el estrés a través de la meditación.

## Encuentre lo que funciona para usted.

Aplicaciones para el bienestar, la meditación y el apoyo.



**Insight Timer:** Un recurso gratuito que ofrece una variedad de meditaciones guiadas y música y sonidos relajantes.



**Bloom CBT and Self-Care:** Ofrece técnicas de terapia cognitivo-conductual para reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el sueño y el bienestar.



**Headspace:** Ofrece una variedad de meditaciones, opciones de movimiento, ejercicios y música.



**Moodfit:** Una aplicación integral de salud y bienestar mental que ofrece una amplia gama de apoyos.



**Shine:** Creada por innovadores de BIPOC, esta aplicación apoya el bienestar a través de meditaciones, historias, sonidos calmantes y apoyo de pares.



**Moodmission:** Creada para ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión, esta aplicación ofrece evaluaciones del estado de ánimo y "misiones" para abordar el estado de ánimo del usuario.



**PTSD Coach:** Ayuda a controlar los síntomas del trastorno de estrés posttraumático. Gratis, personalizable y disponible en español.



**Sanvella:** Ofrece diferentes estrategias y herramientas de afrontamiento para promover el bienestar a través del autocuidado, el apoyo de pares, el entrenamiento y la búsqueda de un terapeuta.

# ENTRENAMIENTOS, SEMINARIOS WEB & SITIOS WEB

---

## ENTRENAMIENTOS Y SEMINARIOS WEB

- Capacitación de TCFV con la Dra. Leila Wood: Abogar por la satisfacción profesional: investigación sobre estrés laboral, apoyo y supervisión entre pares
- Formación TCFV: Resiliencia y el estudio VOICE
- Entrenamiento TCFV: Series sobre el Trauma Episodio 1, Episodio 2 y Episodio 3
- Seminario web: Mantener la taza llena: responder al trauma indirecto and folletos de seminarios web (OCADSV)
- Seminario web: Mantenernos en el trabajo: enfoques basados en el trauma, autoconciencia y autocuidado (Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental)
- Seminario web: Cómo lidiar con la pérdida y la incertidumbre: Autocompasión, resiliencia y narrativa: Seminario web I de la serie de seminarios web sobre el cuidado personal y la curación durante la serie de seminarios web COVID-19 (VAWnet)
- Diapositivas del seminario web: Autocuidado 2021: Comenzando El Año con Estrategias Para Fortalecer Nuestro Bienestar y Nuestra Salud (VAWnet)

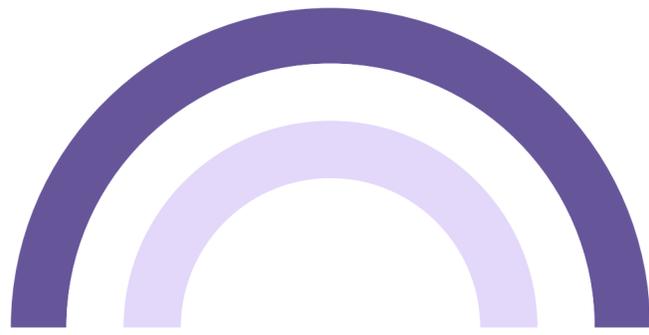
## SITIOS WEB

- Instituto Americano de Estrés
- Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión
- Alianza de Salud Mental Negra
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: Herramientas y recursos de salud mental
- Proyecto de conciencia sobre la fatiga por compasión
- Instituto de salud conductual de Georgetown: Recursos de salud mental para afroamericanos
- Salud Mental América
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)
- Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental
- Consejo Nacional de Bienestar Mental
- Herramientas de psicología
- SafeSpace (Espacio seguro)
- Agencia de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)
- Salud y Servicios Humanos de Texas
- Colaborativo de prevención del suicidio de Texas
- El poderoso
- Instituto de administración de traumas

## RECURSOS PARA AGENCIAS DE VIOLENCIA FAMILIAR Y LÍDERES DE AGENCIAS

---

- **Prevención organizativa de traumatismos indirectos:** Un artículo sobre los factores organizativos en el trauma indirecto y recomendaciones para prevenir el trauma indirecto.
- **Herramienta de evaluación ProQOL:** Una herramienta que mide la calidad de vida profesional, centrándose en la satisfacción por la compasión y la fatiga por compasión.
- **El kit de herramientas de trauma indirecto para el bienestar del personal:** Este recurso contiene una guía paso a paso para fortalecer la respuesta de su organización al trauma indirecto, que incluye un Plan para una organización informada sobre el trauma indirecto, una hoja de puntuación organizacional y un plan de acción personalizables, y una guía de preparación organizacional para los servicios a las víctimas. (Oficina para Víctimas de Delitos del Departamento de Justicia de EE. UU.)
- **Herramientas para la transformación: convertirse en organizaciones accesibles, culturalmente receptivas e informadas sobre el trauma:** Un conjunto de **herramientas de reflexión organizacional:** Un recurso destinado a apoyar a las organizaciones en la creación de programas accesibles, culturalmente sensibles e informados sobre el trauma (ACRTI), informados por sobrevivientes, defensores y médicos e investigadores. (Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental)
- **Manual de atención informada sobre el trauma:** Una guía completa de prácticas y protocolos informados sobre el trauma para los programas de violencia doméstica; Las páginas 7 a 29 cubren el trauma indirecto y las consideraciones para los supervisores en el uso de enfoques informados sobre el trauma (Red de Violencia Doméstica de Ohio)
- **Seminario web: Estrategias concretas para una supervisión reflexiva basada en las fortalezas: Apoyos organizativos para organizaciones y servicios de violencia doméstica informados por traumatismos Parte I** (Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental)
- **Seminario web: Estrategias concretas para la supervisión reflexiva basada en fortalezas, Parte II** (Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental)



Algunas personas  
solo cuentan las historias  
de sus luchas  
en tiempo pasado.  
Ellos solo hablan  
de todo lo conquistado  
y superado.  
Pero espero que sepas que está  
bien  
si eres del tipo  
quien sigue viajando despacio  
en el sol del desierto.  
Está bien buscar esperanza  
mientras todavía te sientes  
incompleto.

Eres libre de prosperar  
y estar en paz  
incluso cuando no hay  
respuestas para todo.

Cobra vida,  
estimado amigo,  
cobra vida,  
de cualquier manera  
así es como es.

-Morgan Harper Nichols