



# Explorando Auto-Compasión en Programas de Salud Mental para Mujeres Latinas Inmigrantes

## ¿Por qué necesitamos este proyecto?

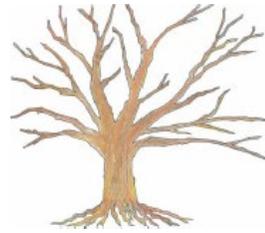
La investigación muestra que las mujeres inmigrantes latinas corren mas riesgos de sufrir problemas relacionados con la salud mental (Alegria et al., 2008). Hemos hablado con mujeres inmigrantes Latinas para poder comprender mejor sus experiencias y el tipo de programa en el que les gustaría participar para apoyar su salud mental (Casas et al ., 2020). Ellas compartieron con nosotras que querían un programa que les enseñara estrategias para manejar el estrés, les ayudara a conectarse con otras mujeres, y les ayudara a relajarse y divertirse.

## ¿Qué es ALMA?

El programa Amigas Latinas Motivando el Alma (ALMA) trata de reducir el nivel de estrés y prevenir la depresión y la ansiedad entre las mujeres latina inmigrantes. El programa consiste de ocho (8) sesiones para enseñar y alentar a las mujeres a usar estrategias para manejar el estrés, la depresión y la ansiedad. Durante el transcurso de las ocho (8) semanas, las mujeres en el programa:

- (1) identifican las estrategias que están utilizando para manejar el estrés y su salud mental (se les alienta a seguir usándolas) y tratar estrategias que están usando otras mujeres en el programa;
- (2) Aprenden y comienzan a utilizar nuevas estrategias (por ejemplo, prácticas de estar atenta en la respiración, las emociones y el cuerpo, autocompasión, e incrementamos vínculos sociales y apoyo social); y,
- (3) adquieren recursos para buscar ayuda adicional en caso que sea necesario.

## Herramientas de ALMA



### El Árbol de Estrés

En ALMA, hacemos una actividad donde las participantes del programa escriben las cosas que les causan estrés, las ponen en 'el árbol de estrés', y ven la conexión que tienen con su propio estrés y como es similar con el estrés de las otras mujeres del programa. El árbol de estrés nos puede ayudar a sentir menos solas y recordar que somos fuertes como un árbol: nuestras ramas se pueden mover de lado a lado con los vientos del estrés, pero nuestras raíces permanecen firmes en la tierra y nuestros troncos son sólidos y estables.



Parar y Respirar  
Aceptar  
Darte Cariño  
Stop & Breathe, Accept What's  
Here, Offer Yourself Care

### Para y Respirar, Aceptar, Darte Cariño

En cualquier momento difícil, puedes:

- ❖ Parar y Respirar, relajando el cuerpo, reconociendo que este es un momento difícil.
- ❖ Aceptar lo que sientes en este momento--en la mente, el corazón, y el cuerpo.
- ❖ Darte cariño, poniendo una mano en el corazón, cachete, u abrazándote.

### Lista de herramientas para manejar el estrés y su salud mental compartido por las participantes de ALMA. Todas podemos usarlas para compartir la auto-compasión:

- ❖ Darse un baño con agua caliente
- ❖ Leer o escuchar audiolibros
- ❖ Escuchar música relajante
- ❖ Hacer ejercicio (estirarse, bailar, etc.)
- ❖ Tomarse un te o café, solita, o con una amiga por video llamada
- ❖ Encender una vela con un bello aroma
- ❖ Caminar en la naturaleza
- ❖ Sonreír y reír
- ❖ Dibujar
- ❖ Orar y rezar
- ❖ Abrazar a un árbol
- ❖ Hacer meditación o ejercicios de respiración
- ❖ Tomar una siesta
- ❖ Cocinar o hornear

Para más información sobre el Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Adicción, para solicitar Capacitación y Asistencia Técnica y también para ver la grabación de este seminario web de 90 minutos sobre este tema, favor de visitarnos a:

<https://attcnetwork.org/centers/national-hispanic-and-latino-attc/home>

Alegria, M., et al., *Prevalence of mental illness in immigrant and non-immigrant U.S. Latino groups*. Am J Psychiatry, 2008. 165(3): p. 359-69.

Amigas Latinas Motivando el ALMA (ALMA): National Institute of Health (NIH) National Institute on Minority Health and Health Disparities (NIMHD) Project#: 1R01MD012230-01

Rios Casas, F, Ryan, D, Perez, G, Maurer, S, and Ornelas, I. (2020) Se Vale Llorar y Se Vale Reír: Latina Immigrants' Coping Strategies for Maintaining Mental Health in the Face of Immigration Related Stressors. Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, 1-12.