

Progreso

Vida resiliente y renovada.

MUESTRA



Alianza de la Gracia para la Salud Mental

«La Alianza de la Gracia»

La Alianza de la Gracia para la Salud Mental es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que proporciona programas de salud mental de apoyo y recuperación, grupos de apoyo, orientación y colaboraciones que tienen impacto sobre los cuidados de salud mental.

Alianza de la Gracia para la Salud Mental
info@mhgracealliance.org
www.mentalhealthgracealliance.org



FEVLEA (*Fundación el Viejo Luchador*, Eloy Alfaro) ha traducido este material para servir a las necesidades ministeriales cívicas y espirituales del lector. No es una traducción oficial de Grace Alliance ni es un proyecto financiado por ellos. Aunque por el proceso de traducción no es siempre posible la literalidad, no se ha añadido ni restado al concepto original del material.

Cualquier inquietud por favor comuníquese con:
fevlea95@gmail.com

Copyright © 2015 por Joe Padilla y Matthew Stanford, doctor. (revisado 2016)

Las citas de las Escrituras están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional (NVI). Copyright © 1973, 1978, 1984 por la International Bible Society. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Ni este cuaderno ni partes del mismo pueden reproducirse de ninguna forma sin el permiso por escrito de los autores.

	+ Estilo de vida saludable	15
1	Dormir bien	16
	Evaluar su tratamiento	25
	Aprender a relajarse	34
	Comer más sano	46
	Ser más activo	57
	+ Mente sana	64
2	Vida equilibrada	66
	Renovación de su mente	74
	Manejo de estresores	87
	Reconocimiento de ciclos y desencadenantes	98
	Entrenamiento de la fortaleza cerebral	109
	+ Fe saludable	114
3	Hallar esperanza	115
	Conocer su verdadera identidad	121
	Conocer un Dios bueno	129
	Hallar un propósito	136
	Comunidad que da vida	144
	+ Relaciones saludables	151
4	Relaciones Saludables	152
	Superación de conflictos	162
	Simple perdón	174
	Más allá de lo que otros piensan	182
	Asistencia a otros	189

Cualquiera puede recuperarse.

Todos tienen un papel que desempeñar.

Diversas estadísticas revelan que 1 de cada 4 adultos y 1 de cada 5 adolescentes en un año determinado padecen una enfermedad mental diagnosticable. En la Iglesia, las cifras son las mismas. Imagine que una cuarta parte de nuestra población y sus familias se ven afectadas por la incidencia de una enfermedad mental.

Sin embargo, hay esperanza... a través de un enfoque de salud inte-gral y atención profesional, cualquiera puede recuperarse. No tiene que estar solo... todos tienen un papel que desempeñar. Aprenda a progresar.

¿Qué es Progreso?

Progreso está diseñado para ayudar a cualquier persona a tener una excelente recuperación de su salud mental, lo que significa tener fortaleza, capacidad de recuperación y resiliencia desde el punto de vista de la salud mental ante cualquier dificultad o trastorno de salud mental. Este cuaderno de trabajo le ayudará a lidiar con:

1. *La depresión, la ansiedad y el pánico.*
2. *Los pensamientos automáticos y los pensamientos negativos... suicidas.*
3. *La estabilidad del estado de ánimo (irritabilidad, altibajos).*
4. *Los hábitos adictivos.*
5. *Los problemas de sueño y alimentación.*
6. *Las relaciones y el aislamiento.*
7. *Una vida de iglesia y fe cristiana decepcionantes.*
8. *El sentimiento de que la vida es inútil y sin sentido.*

Progreso le guiará a través del proceso para tener mejores resultados en términos de:

1. **Reducción del estrés** — *Cómo desarrollar un manejo efectivo del estrés.*
2. **Pensamientos saludables** — *Supere los pensamientos automáticos y los pensamientos negativos.*
3. **Alivio del sufrimiento** — *Reduzca el dolor de la depresión, la ansiedad, la adicción y otros desafíos negativos.*
4. **Vida saludable** — *Nuevo estilo de vida equilibrado, fácil y asequible.*
5. **Vida comunitaria** — *Cree relaciones seguras y auténticas.*
6. **Propósito en la vida** — *Recupere la esperanza y un sentido de propósito personal.*
7. **Amor a Dios** — *Fe con un sentido de verdadero descanso, amor y gracia.*
8. **Vida renovada** — *Fortaleza resiliente y seguridad en sí mismo(a).*

¿Recuperación y esperanza ante una enfermedad mental?

La enfermedad mental es...

«Factores genéticos o circunstanciales que causan un desequilibrio en el cerebro, lo que afecta los pensamientos, los estados de ánimo, el comportamiento y las relaciones de una persona. La gravedad de los síntomas requiere tratamiento profesional, atención médica integral y un vital apoyo comunitario».

La enfermedad mental afecta el cerebro, lo que a su vez afecta toda su vida / la de ellos... física, mental, espiritual y socialmente. A medida que aprende sobre las enfermedades mentales y cómo estas afectan la vida de alguien, es bueno recordar el equilibrio entre padecer un trastorno mental y dejar que el diagnóstico se convierta en toda una identidad personal.

Amigo... usted no es la enfermedad o el trastorno. ¡La enfermedad mental es parte del viaje y Dios no se siente intimidado por ella! Usted es un hijo de Dios, completamente apreciado, amado y aceptado por Dios... Dios anhela revelar su compasión y esperanza a cada paso de este viaje.

¡Hay esperanza!

Cualquiera puede comenzar el viaje hacia una mejor recuperación de una enfermedad mental. No es imposible ver una vida renovada. Muchas personas con enfermedades mentales debilitantes han tenido una recuperación increíble y viven vidas plenas y significativas.

La recuperación de la salud mental es un proceso de cambio, orientado a la salud integral (holística) y basado en nuestras fortalezas, que se centra en la reconstrucción de un sentido de autoestima y propósito, autocontrol para el alivio de los síntomas, vital apoyo comunitario y descanso puro y sencillo en Cristo.

La recuperación de una enfermedad mental constituye la capacidad de resiliencia desde el punto de vista de la salud mental y una vida renovada.

Al aprender sobre las enfermedades mentales, el autocontrol, el apoyo y otras intervenciones profesionales, usted se vuelve más resiliente con una alta calidad de vida. Con el tiempo, la recuperación de una enfermedad mental incluye una reducción de los síntomas, incluso una reducción de la frecuencia y la intensidad de los episodios o ciclos.

Un enfoque de bienestar y manejo basado en la salud integral.

Los tratamientos que se centran únicamente en un solo aspecto del ser humano solo pueden brindar un alivio limitado en el mejor de los casos. Un enfoque de salud integral para la atención y el tratamiento alivia la angustia física y psicológica (sufrimiento) con medicamentos, psicoterapia / asesoramiento, un entorno saludable y apoyo comunitario, al tiempo que revela el amor y la gracia ilimitada que está disponible a través de una relación personal con Jesús.

Fe y paciencia para un viaje de esperanza, no una solución rápida.

La resiliencia y la renovación de la salud mental no consisten en lograr pasos específicos, es un proceso que lleva tiempo. El cuaderno de trabajo de Progreso le brindará temas específicos que le conducirán hacia su resiliencia en términos de salud mental y a una vida renovada... recuperación. Usted no está tratando de alcanzar un nuevo nivel de perfección, sino un nuevo viaje de esperanza.

Piense en esta «recuperación» en meses y años, en lugar de días y semanas. No se trata de curar la enfermedad mental; usted está reconstruyendo una nueva fuerza y capacidad de resiliencia y una vida renovada. Por lo tanto, esto no se trata de alcanzar una expectativa; hay gracia para esto, vaya tan lento como «un día a la vez».

No hay respuestas fáciles, y no hay un conjunto de acciones predeterminadas que sean efectivas en cada situación. A veces puede parecer que se está abriendo camino en la oscuridad, pero esta guía reafirmará que sus pasos van en la dirección correcta. El mejor consejo que podemos darle es dejar que la gracia sea su guía mientras camina hacia una mayor resiliencia en términos de salud mental y hacia una vida renovada... la recuperación de la enfermedad mental.

¿Qué es un enfoque de salud integral?

El físico.

Existimos **en un CUERPO físico** para que podamos interactuar con el mundo material que nos rodea. Nuestros cuerpos han sido diseñados específicamente por Dios para recibir información del medio ambiente y transmitirla a nuestros cerebros. Vemos, escuchamos, probamos, olemos y tocamos el mundo que nos rodea. El procesamiento de la información sensorial por parte de nuestros cerebros produce pensamientos, sentimientos y emociones, que luego resultan en un comportamiento externo.

La mente.

También hay un aspecto inmaterial, no físico en nuestro ser, lo que algunos llamarían **nuestra MENTE**. Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones son más que simples cambios neuroquímicos y descargas eléctricas en nuestro cerebro. Si bien el funcionamiento de nuestro cerebro es parte integral de la existencia de nuestra mente, eso por sí solo no es suficiente para explicarlo. Del mismo modo, imaginar nuestra mente como algo completamente separado y no relacionado con lo físico tampoco es correcto. La mente y el cuerpo están íntimamente conectados y cada uno afecta al otro.

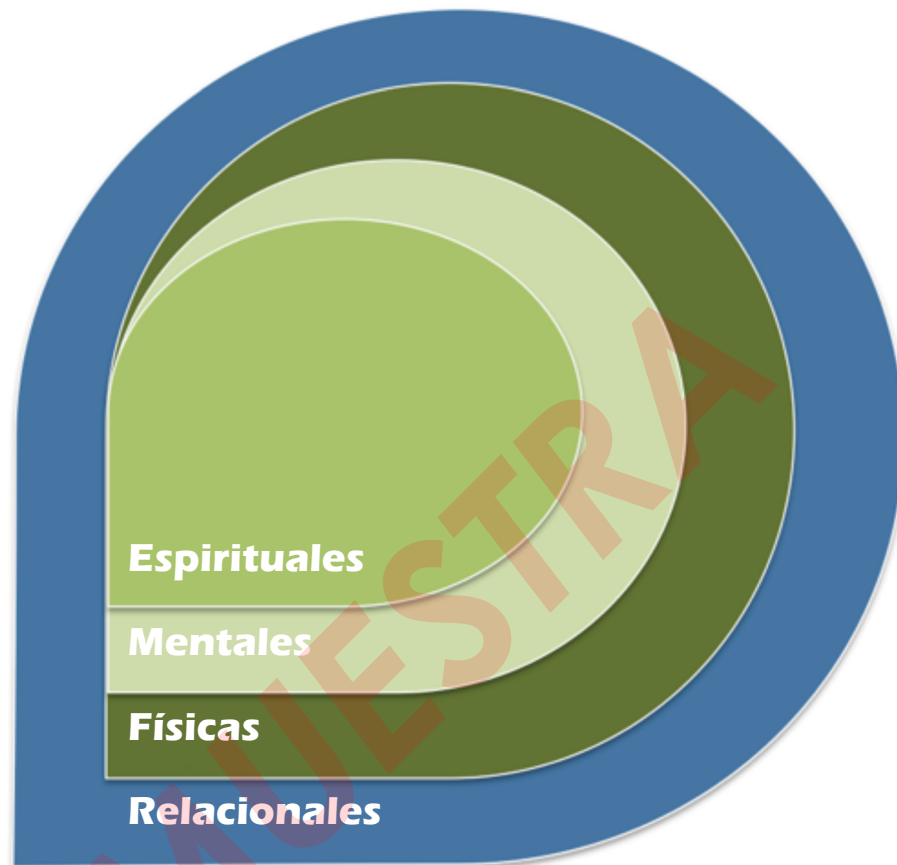
El espíritu.

Las Escrituras nos enseñan que también tenemos un tercer nivel del ser aún más sorprendente, un **ESPÍRITU**. Dios nos creó como un ser de tres partes, muy parecido a Él. En nuestro ser más íntimo, somos espíritu, el aliento de Dios colocado en un caparazón de polvo. Como ser que posee un espíritu, nos es posible estar en una unión íntima y espiritual con nuestro Creador, que también es espíritu.

Lo social.

Por último, todas nuestras vidas se encuentran contenidas en varios marcos de **RELACIONES**, desde la familia hasta los amigos. Como Dios vive en una expresión plena como Padre, Hijo, Espíritu en una comunión que da vida, Sus hijos (es decir, la iglesia), debemos vivir nuestra comunión con Dios los unos con otros, lo que aporta vida y restauración (Romanos 15: 1-3; Gálatas 6:2). Estas relaciones saludables fortalecerán nuestro cuerpo, mente y espíritu y ayudarán a crear un ambiente favorable.

La figura a continuación muestra el **CUERPO**, la **MENTE**, el **ESPÍRITU** y las **RELACIONES** en relación los unos con los otros, cada uno separado pero entrelazados e interactuando entre sí.

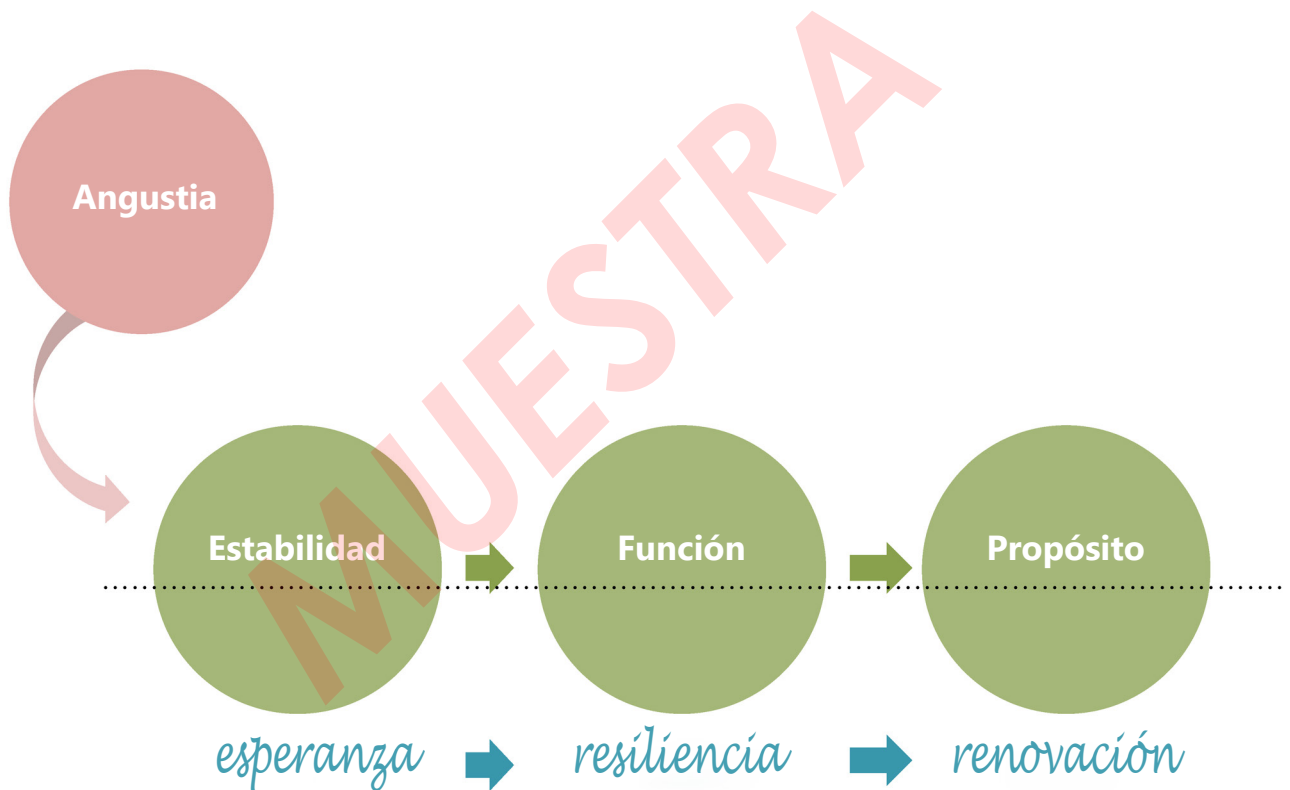


El cerebro, a través de los sistemas sensoriales del cuerpo, está en contacto con el ambiente y las relaciones terrenales (afuera) y la mente adentro. El círculo intermedio que figura como «mental» es la mente, la cual está conectada al cuerpo a través de las funciones del cerebro y el sistema nervioso, pero que también está en contacto con nuestro espíritu inmaterial (el círculo más interno). El cuerpo detecta y reacciona al entorno externo y la mente usa esa información para percibir, comprender e interpretar nuestro entorno. La mente también forma nuestros pensamientos y planifica nuestras acciones. El espíritu, cuando está conectado con Dios, trabaja para transformar la mente a la imagen misma de Cristo, lo que resulta en una exhibición cada vez mayor de comportamientos piadosos a través del cuerpo.

¿Cómo funciona la recuperación de una enfermedad mental?

La recuperación de una enfermedad mental es un proceso continuo de crecimiento.

Esta imagen representa el proceso continuo de la recuperación de una enfermedad mental y cómo se muestra el crecimiento a lo largo del viaje.



¿Así es como funciona?

Desesperanza y angustia



El individuo / compañero

Aquí es donde los síntomas son abrumadores y la vida se ha vuelto penosa.

Efecto de la esperanza Estabilidad y Manejo



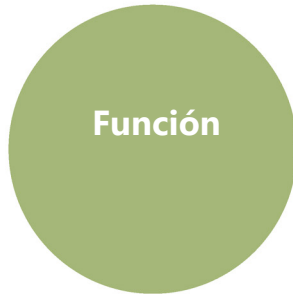
El individuo / compañero

La vida ya no está definida por los síntomas, las relaciones son saludables y ahora la vida se siente como si usted estuviera funcionando a plenitud con total sentido en el propósito que Dios le dio.

**Esperanza Personal
Manejo Personal
Apoyo Personal**

Fortaleza

Función y Compañía



El individuo / compañero

Los síntomas son manejables, ahora tienen una fuerza y energía renovadas. La vida ahora se siente como que va de una ligera caminata a un trote ligero.

**Auto-dirección
Autoestima Identidad
Confianza en sí mismo(a)**

Vida renovada

Vidas y Relaciones con propósito



El individuo / compañero

La vida ya no está definida por los síntomas, las relaciones son saludables y ahora la vida se siente como si usted estuviera funcionando a plenitud con total sentido en el propósito que Dios le dio.

**Propósito en la vida
Relaciones que dan vida
Vida renovada**

La recuperación de una enfermedad mental es el dominio de la gracia.

Dios puede hacer milagros de lo que parece imposible; sin embargo, los milagros más hermosos de Dios se hacen a largo plazo. Por lo general, la recuperación de una enfermedad mental no es una cura completa, pero con el tiempo puede haber una reducción significativa de los síntomas angustiantes. La recuperación de una enfermedad mental es el arte de la resiliencia y el dominio de la gracia... una vida renovada.

La recuperación de una enfermedad mental consiste en aliviar el su-frimiento, revelar a Cristo y restaurar vidas.

Cómo usar el cuaderno de trabajo de Progreso.

1

+ ELIJA SU TEMA

Mire las diferentes secciones y elija uno o dos temas para trabajar en una semana en particular. Siga administrándolos semanalmente.

** Sugerimos comenzar primero con las necesidades físicas.*

2

+ RENUEVE SU PERSPECTIVA

Lea el propósito, las Objetivos y los datos. Esto le dará muchos datos importantes sobre neurociencia y otras informaciones para comprender «el por qué» detrás del tema. las diferentes secciones y elija uno o dos temas para trabajar en una.

3

+ AUTO CONCIENTIZACIÓN Y HERRAMIENTAS

Cada sección proporcionará varias preguntas para evaluar su viaje en cuanto a cada tema. Luego hay varios ejercicios y herramientas para mejorar su salud mental. Continúe practicando la herramienta cada día y semana. Cuanto más aplique las herramientas, más esta se convierte en una nueva propiedad de la salud.

4

+ GRACIA PARA ADAPTARSE

Algunos cambios serán inmediatos; sin embargo, otros tomarán tiempo. Hacer cambios es incómodo y a menudo puede ser desalentador. Esto es de esperar. Concédase la gracia para hacer lo que pueda y ver el progreso a lo largo del tiempo, no de inmediato.

Recuerde aplicar las herramientas en la medida en que puedan funcionar y no quedarse atascado si una herramienta no funciona. Adáptela para que le funcione a usted.

Estilo de vida saludable.

Dormir bien	16
Evaluar su tratamiento	25
Aprender a relajarse	35
Comer más sano	47
Ser más activo	56

Dormir bien

*«Porque satisfaceré al alma cansada,
y saciaré a toda alma entristecida. En esto me desperté, y ví,
y mi sueño me fue agradable».*

Jeremías 31: 25-26

Propósito

La calidad de su sueño afecta directamente la calidad de su vida de vigilia, incluida su atención, motivación, emociones / estados de ánimo, habilidades para resolver problemas y la capacidad de lidiar con el estrés. El propósito de esta sesión es ayudarle a identificar las formas en que podría mejorar la calidad de su sueño.

Objetivos

1. Establecer un horario de sueño saludable y una rutina para acostarse.
2. Eliminar de su vida diaria las influencias negativas sobre el sueño.
3. Monitorear su progreso usando un simple registro de sueño.

Datos a considerar

- **El sueño es esencial** para el funcionamiento normal y saludable del cuerpo humano y la mente. Mientras duerme, su cerebro se mantiene activo, supervisando una amplia variedad de tareas de mantenimiento biológico que mantienen su cuerpo funcionando en las mejores condiciones.
- Se ha demostrado que **la falta de sueño** desencadena síntomas como pensamientos suicidas, paranoia, agitación e hiperactividad.
- Una **noche** de sueño normal consiste en **una serie de ciclos recurrentes** compuestos por cinco etapas: etapa 1, etapa 2, etapa 3, etapa 4 y sueño de movimiento ocular rápido (MOR). Con una duración aproximada de 90 minutos, un solo ciclo de sueño progresa desde la etapa 1 (sueño ligero) hasta el sueño MOR.
- Las tres clases principales de **fármacos antidepressivos** (inhibidores de la monoaminoxidasa, antidepressivos tricíclicos e inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) suprimen profundamente el sueño MOR. Hable con su médico si siente que su medicamento está perturbando su sueño.
- **Los problemas de sueño crónicos** afectan al 50-80% de las personas que viven con problemas de salud mental, comparado con el 10-18% de la población general.
- **El ejercicio regular** reduce el estrés y le ayudará a conciliar el sueño más rápido y a dormir más profundamente. Intente terminar de hacer ejercicio al menos tres horas antes de acostarse o, si es posible, haga ejercicio temprano en el día.
- Un adulto sano necesita entre **7,5 y 9** horas de sueño por noche para funcionar al máximo. Un sueño nocturno reparador debe considerarse una necesidad, no un lujo.
- **Los grandes fumadores** a menudo tienen un sueño muy ligero y tienen cantidades reducidas de sueño MOR debido a los efectos de la nicotina. También tienden a despertarse después de 3 o 4 horas de sueño debido a la abstinencia de nicotina.
- Si bien el sueño excesivo (hipersomnia) puede ser un problema para quienes viven con problemas de salud mental, las dos quejas más comunes son **no poder conciliar el sueño** (insomnio inicial o de conciliación) y **despertarse temprano** y no poder volver a dormir (insomnio matinal).
- El efecto sedante del **alcohol** induce al sueño durante la primera mitad del sueño, a medida que el alcohol se metaboliza este comienza a afectar negativamente la segunda mitad del sueño. Estos incluyen la pérdida de la fase MOR, importante para la memoria y la concentración; causa sueño superficial con vigilia frecuente, aumenta o empeora la apnea del sueño y disminuye la calidad general del sueño o causa otros trastornos del sueño

- **Las actividades estimulantes** cerca de la hora de acostarse hacen que sea más difícil conciliar el sueño. Estas incluyen la televisión, el uso de la computadora, llamadas telefónicas o conversaciones profundas o intensas con un cónyuge, un familiar o un amigo y deben evitarse aproximadamente una hora antes de acostarse.
- **La digestión** puede interferir con la conciliación del sueño. Asegúrese de no comer nada una hora antes de acostarse. Los alimentos beneficiosos como el pavo, los granos integrales y la leche contienen el aminoácido triptófano que, según las investigaciones, ayuda a mejorar la serotonina química del cerebro, que está asociada con el proceso del sueño.

MUESTRA

Autoevaluación: Dormir bien

1. *Describa qué es para usted una noche de sueño normal.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. *¿Qué hace habitualmente todas las noches durante la hora antes de irse a dormir?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Autoevaluación: Dormir bien

3. *¿Por qué cree que no está durmiendo o durmiendo demasiado?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. *Si no duerme bien, ¿qué hace durante esas horas en la noche?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cómo mejorar la calidad de su sueño

1. Establezca un horario fijo para su sueño (es decir, una hora diaria para acostarse y despertarse). Esto le ayudará a entrenar su cuerpo para dormir mejor. Si le resulta difícil levantarse por la mañana, intente establecer una hora para levantarse que sea un múltiplo de 90 minutos, la duración del ciclo de sueño promedio. Por ejemplo, si se acuesta a las 10:30 p.m., configure la alarma para las 6 a.m. en lugar de las 6:30 a.m. o las 7 a.m. Es posible que se sienta más renovado cuando se despierte porque se levanta al final de un ciclo de sueño cuando su cuerpo y cerebro ya están cerca de la vigilia.

Hora de acostarse:

Hora de despertar:.....

2. Elimine cualquier cosa de su vida diaria que pueda estar obstaculizando su sueño, como la cafeína o el alcohol (consulte la sección de Datos más arriba para obtener varias sugerencias).

¿Qué influencias negativas para el sueño puede eliminar de su vida diaria?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datos a considerar

3. Cree una rutina relajante antes del sueño 30-45 minutos antes de su hora de acostarse preferida. Esta rutina o ritual guiará a su cerebro y cuerpo hacia el sueño. Esto facilitará la transición de vigilia a sueño con un período de actividades relajantes de aproximadamente una hora antes de acostarse

Ideas para la rutina antes de dormir:

- *Lea un libro relajante*
- *Tome un baño caliente*
- *Use técnicas de relajación (respiración, relajación muscular o estiramientos leves)*
- *Escuche música relajante*

Ideas para crear un ambiente de dormitorio relajante:

- *Iluminación tenue*
- *Póngase ropa cómoda*
- *Ajuste la temperatura ambiente*
- *Elimine los recordatorios estresantes de la habitación: facturas, correo o desorden*

Esboce una rutina propia para antes de dormir:

Hora de inicio:

.....

1.

2.

3.

4.

Cómo mejorar la calidad de su sueño

4. Para promover la estabilidad, es importante que evalúe la cantidad y la calidad de su sueño para que se puedan hacer cambios si es necesario. Se proporciona un diario de sueño de una semana en esta sesión. Considere usar esto como una hoja de guía y haga múltiples copias para usar un diario de sueño de forma continua.

- a. Escriba la fecha al lado del día asociado.
- b. Coloque una X en cada cuadro para indicar las horas que durmió ese día o use un marcador o un lápiz de color para sombrear las horas que durmió.
- c. Encierre en un círculo las veces que se despierta y a qué hora volvió a conciliar el sueño durante la noche.
- d. En la escala de fatiga, circule el elemento que mejor describa cómo se sintió durante ese día. Este diario de sueño que controla su nivel de fatiga funcionará bien junto con el medidor de estado de ánimo en la sección «Mente sana».
- e. En la parte posterior, tome notas personales sobre los factores que contribuyeron a las alteraciones en el sueño.

NOTA: Si tiene problemas para dormir, el diario puede ser útil para mostrarle a su psiquiatra, terapeuta y / o consejero de salud mental en su próxima visita.

Diario de sueño

Día 1:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 2:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 3:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 4:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 5:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 6:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Día 7:.....

1	2	3	4	5	6	Medianoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mediodía	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	---	---	---	---	---

Nivel de fatiga durante el día:

Ninguno (descansado) **Un poco (un poco cansado)** **Cansado (con sueño)** **Agotado (como si no hubiera dormido)**

Recursos de la Alianza de la gracia.



Estos temas y más se encuentran en nuestros diversos cuadernos de trabajo, que incluyen:

Cuaderno de trabajo del Grupo de Gracia familiar (para cónyuges y familias)

Cuaderno de trabajo del Grupo Vivir la gracia (para compañeros con enfermedad mental)

Grupo Living Hope [Vivir con esperanza] (para compañeros con trauma / TEPT)

Para más información, blogs y eventos visítenos en Facebook y en nuestro sitio web:

www.MentalHealthGraceAlliance.org