CÁPSULAS CRAI No. 7

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

CONTENIDO

PROPÓSITO 2
AUTORES CLAVE Y ESPECIALISTAS 2
ORGANIZACIONES QUE APOYAN 5
HERRAMIENTAS DIGITALES Y APLICACIONES MÓVILES (ACCESO ABIERTO) 8
RECURSOS EDUCATIVOS Y CONTENIDOS DE ACCESO ABIERTO 10
SELECCIÓN DE LIBROS PARA JÓVENES 11
RECOMENDACIONES DE USO POR PERFIL UNIVERSITARIO 13

PROPÓSITO

El propósito de esta cápsula es sugerir algunos psicólogos influenciadores, podcast, vídeos, centros de atención, líneas telefónicas y selección de títulos de libros que están en internet, en la Biblioteca y en bases de datos bibliográficas, así como redes de apoyo sobre la salud mental y el manejo de las emociones.

AUTORES CLAVE Y ESPECIALISTAS

Bianca Londoño, es psicóloga. Comparte herramientas en las redes sociales sobre autoestima, ansiedad y prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

- **Instagram**: https://www.instagram.com/bianki/?hl=es-la

Gio Zararri, es el seudónimo de Sergio González de Zárate Pérez de Arrilucea. Ingeniero informático y entrenador experto en trastorno de ansiedad. Sus libros más conocidos son: *El fin de la ansiedad*[1].

- **Instagram**: https://www.instagram.com/elfindelaansiedad/?hl=es
- **Entrevistas**: https://www.youtube.com/watch?v=VN-id3n8MjI

Iris Pérez-Bonaventura, psicóloga y experta en ansiedad. Ha escrito algunos libros, entre los que se destacan: *a mí también me pasa*[2].

- **Instagram**: https://www.instagram.com/irisperezbonaventura/

Míriam Tirado, escritora y periodista. Es consultora especializada en crianza y etapas de transición, ha escrito más de 40 libros, entre los que se destaca Me llamo Goa.

- **Página web: https://www.miriamtirado.com/**
- **Youtube:** https://www.youtube.com/@MiriamTirado

Pablo R. Coca (@occimorons), psicólogo e ilustrador que utiliza la novela gráfica para expresarse sobre salud mental.

- **Instagram**: https://www.instagram.com/pablorcoca/?hl=es

---

[1] Se puede descargar desde: https://feismo.com/doc-viewer-v3

[2] Disponible en SCRID: https://es.scribd.com/document/829757942/Ansiedad-A-mi-tambien-me-pasa-Manual-practico-para-jovenes-y-adolescentes-Iris-Perez-Bonaventura

Marian Rojas Estapé: Psiquiatra y divulgadora especializada en la mente, las emociones y el bienestar, tiene más de 4,6 millones de seguidores en Instagram y otro millón más en TikTok. Su creciente popularidad en las redes sociales la llevó a compartir sus reflexiones de manera periódica y escribir dos libros: "Cómo hacer que te pasen cosas buenas" (2018) y "Encuentra tu persona vitamina" (2021). La escritora española se licenció en Medicina en la Universidad de Navarra en 2007 y realizó la residencia de Psiquiatría en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid.

- **Página Web**: https://marianrojas.com/sobre-mi
- **Instagram**: https://www.instagram.com/marianrojasestape/?hl=es-la
- **Podcast**: https://open.spotify.com/show/2xV7Vx7NQgAC8vMt2vZNnE

Daniel Goleman: es un psicólogo, periodista y escritor estadounidense. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro "Emotional Intelligence" en 1995.

- **Página Web: https://www.danielgoleman.info/**
- **Libros para préstamos en la Biblioteca del Pascual Bravo**: La inteligencia emocional en la empresa / Daniel Goleman; traducción Efrén del Valle Peñamil / 658.409 G625

  Rasgos alterados: la ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo / Daniel Goleman, Richard J. Davidson; traducción Luisa Borovsky / 158.12/G625

Rafael Santandreu: es un psicólogo español, formado inicialmente en la Universidad de Barcelona, especializado en libros de autoayuda. Santandreu se adscribe a la corriente cognitivo-conductual de la psicología, en particular a la línea desarrollada por Albert Ellis con la Terapia racional emotiva conductual, cuyos postulados ha combinado en sus obras con elementos procedentes de la filosofía estoica clásica.

- **Página Web: https://www.rafaelsantandreu.es/**
- **Instagram: https://www.instagram.com/santandreurafael/?hl=es**
- **Podcast: https://open.spotify.com/show/3wFVDyEHFtFS91qbL50hch**
- **Youtube: https://www.youtube.com/c/RafaelSantandreuOficial**

Mario Alonso Puig: Médico, por Harvard University Medical School, ha dedicado gran parte de su vida a investigar cómo desplegar el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio.
Lleva más de 20 años impartiendo cursos y conferencias, y trabajando con equipos directivos para potenciar capacidades humanas como el liderazgo, el trabajo en equipo, la gestión del

cambio, la comunicación, la creatividad y la innovación, impulsando también la salud, el bienestar y la felicidad.
El Dr. Mario Alonso Puig es autor de varios libros de gran impacto que exploran el desarrollo personal, la gestión emocional, el liderazgo y la transformación interior. Su estilo combina profundidad científica con un lenguaje accesible y humano. A través de sus obras, invita al lector a reflexionar, despertar su potencial y encontrar nuevas formas de afrontar los desafíos de la vida y del trabajo.

- **Página Web: https://marioalonsopuig.com/**
- **Instagram:** https://www.instagram.com/marioalonsopuig/?hl=es-la
- **Youtube:** https://www.youtube.com/@MarioAlonsoPuigOficial

Yokoi Kenji: es un reconocido conferencista, escritor y trabajador social colombo-japonés. Dicta charlas internacionales enfocadas en el desarrollo personal, liderazgo, resiliencia y la combinación de la disciplina japonesa con la pasión latina.

- **Página Web: https://yokoikenjioficial.com/**
- **Instagram:** https://www.instagram.com/yokoikenjidiaz/?hl=es-la
- **Youtube:** https://www.youtube.com/c/YokoiKenjiDiaz

ORGANIZACIONES QUE APOYAN

Escuchaderos: atención psicológica gratuita en diferentes puntos de Medellín. Los puntos de atención se pueden consultar en el enlace: https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-de-salud/salud-mental/atencion-psicologica-gratuita-escuchaderos/

Porque quiero estar bien: centro de apoyo psicológico gratuito que ofrece orientación en salud mental las 24 horas.
Web: https://porquequieroestarbien.com/
Teléfono: **333 033 3588**

Urgencias Psiquiátricas y Hospitalarias (Medellín y Área Metropolitana)

- E.S.E. Hospital Mental de Antioquia (HOMO): Institución de referencia departamental ubicada en Bello. Atención de urgencias psiquiátricas las 24 horas.
- Hospital San Vicente Fundación: Unidades especializadas en atención en salud mental y urgencias.
- Clínica SOMER y Clínica UPB: Servicios integrales de atención psiquiátrica e internación.

Consultorios Psicológicos Abiertos al Público

Unidades de práctica profesional que ofrecen consulta psicológica individual y grupal con tarifas de bajo costo o gratuitas según caracterización socioeconómica:

- **Universidad de Antioquia (UdeA):** Consultorio Psicológico - Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- **Universidad CES**: Centro de Servicios de Psicología.
- **Otras Instituciones:** Consultorios abiertos en la Universidad EAFIT, Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) y Universidad San Buenaventura.
- **Clínica Samein**: es una institución privada fundada en 1996 en Medellín, Colombia, especializada en la atención integral de la salud mental.
  Servicios Principales: Psiquiatría y Psiquiatría Infantil, Psicología, Hospitalización: Internación psiquiátrica con acompañamiento clínico continuo y un enfoque humanizado. Programas de Adicciones: Tratamiento y rehabilitación para personas con consumos problemáticos de sustancias.

Ámbito	Recurso / Línea	Contacto	Descripción / Enfoque
Medellín	Línea Amiga (Alcaldía)	106 / WhatsApp 301 604 4444	Escucha activa y primeros auxilios psicológicos para habitantes de Medellín. Para aquellas personas que requieren apoyo emocional. Este número se puede marcar desde teléfonos fijos y celulares. En esta línea tiene: escucha activa; contención emocional; primeros auxilios psicológicos; intervención en crisis; y canalización a servicios especializados si se requiere.
Antioquia	Salud para el Alma	(604) 448 6151 / Línea 106	Atención y contención en salud mental con cobertura departamental.

Ámbito	Recurso / Línea	Contacto	Descripción / Enfoque
Medellín	Línea Diversa LGBTIQ+	(604) 385 5555 Ext. 9	Orientación psicológica y psicosocial especializada para la comunidad LGBTIQ+.
Nacional	Línea Minsalud	Línea 192 (Opción 4)	Apoyo psicológico a nivel nacional administrado por el Ministerio de Salud.
Nacional	Línea Calma	01 8000 423 823	Atención emocional, manejo de ira y prevención de violencias para hombres.
Emergencia	Línea Unificada 123	123	Para crisis severas que requieran intervención en sitio, ambulancia o traslado.

HERRAMIENTAS DIGITALES Y APLICACIONES MÓVILES (ACCESO ABIERTO)

Aplicaciones recomendadas para el acompañamiento diario, técnicas de regulación emocional y mindfulness:

Nombre	Plataforma	Enfoque Principal	Acceso
Insight Timer	iOS / Android	Biblioteca de meditaciones guiadas, higiene del sueño y ejercicios de respiración.	Gratuito (Amplia versión libre)
Headspace	IOS/Android	Aplicación gratuita e interactiva de ejercicios de respiración y meditación	Gratuita con opción de pago
Pura Mente	IOS/Android	Red de meditación, conferencias y procesos contra la ansiedad y la depresión	Gratuita con opción de pago
7 Cups	iOS / Android / Web	Salas de chat anónimas y escucha empática 24/7 con	Gratuito

Nombre	Plataforma	Enfoque Principal	Acceso
		voluntarios capacitados.	
What's Up?	iOS / Android	Herramientas basadas en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para manejo del estrés.	100% Gratuita
Rootd	iOS / Android	Botón de pánico y guía paso a paso frente a ataques de ansiedad o pánico.	Freemium (Funciones básicas gratis)
Finch	iOS / Android	Autocuidado gamificado y seguimiento de hábitos mediante interacción con una mascota virtual.	Freemium (Funciones básicas gratis)

RECURSOS EDUCATIVOS Y CONTENIDOS DE ACCESO ABIERTO

Podcasts y Canales Recomendados (Disponibles en Spotify, Apple Podcasts, YouTube)

- **Entiende Tu Mente (Español):** Explicaciones claras de 20 minutos sobre procesos psicológicos cotidianos como el burnout, la procrastinación y la ansiedad.
- **Se Regalan Dudas (Español):** Espacio de conversación sobre salud emocional, desarrollo personal y vínculos afectivos.
- **Psicoflix (Español):** Podcast enfocado en la divulgación científica y rigurosa de la psicología.
- **Huberman Lab (Inglés con subtítulos):** Análisis neurocientífico sobre el impacto del descanso, el estrés y la luz solar en el sistema nervioso.
- **Medita por el mundo:** Canal de meditaciones gratuitas
  - https://www.youtube.com/c/Meditaporelmundo
- **Aprendemos Juntos 2030 / TED Talks (Español):** Charlas cortas y entrevistas a expertos en salud mental escolar, desarrollo emocional y resiliencia.
  - https://aprendemosjuntos.bbva.com/
  - https://www.youtube.com/AprendemosJuntos
  - https://www.instagram.com/aprendemosjuntosbbva/?hl=es-la
  - https://www.ted.com/about/programs-initiatives/ted-en-espanol
  - https://www.youtube.com/playlist?list=PLsRNoUx8w3rPX7BEq2dPj8u1S8kSxOYpk

SELECCIÓN DE LIBROS PARA JÓVENES

Ansiedad: a mí también me pasa: manual práctico para jóvenes y adolescentes / Iris Pérez-Buenaventura.
Enlace del pdf: https://elorienta.com/herradura/data/uploads/ansiedad-a-mi-tambien-me-pasa-manual-practico-para-adolescentes.pdf

La edad de la ira / Nando López.
Enlace del pdf: https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/50/49093_LaEdadDeLaIra.pdf

Las palabras que nos guardamos / Erin Stewart.

Enlace del pdf: https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/es/las-palabras-que-nos-guardamos.pdf

Navegar la tormenta: herramientas de 7 expertos para el cuidado emocional en tiempos de crisis / Lina María Saldarriaga Mesa.
Clasificación: 158.1/N323
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Cómo trabajar los sentimientos / Miguel Lucas.
Clasificación: 152.4/L933
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Excusas para no pensar: cómo nos enfrentamos a las incertidumbres de nuestra vida / Eduardo Punset
Clasificación: 398.35/P984
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Coaching para quienes viven con TDAH: trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad / María del Carmen Carballo
Clasificación: 153.1/C263
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Rasgos Alterados: la ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo / Daniel Goleman & Richard J. Davidson
Clasificación: 158.12/G625
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Psícología para creativos: Primeros auxilios para conservar el ingenio y sobrevivir al trabajo / Frank Berzbach
Clasificación: 158.7/B553
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

El Reto: estrategia personal para tiempos de incertidumbre / Pablo Adán
Clasificación: 158.1/A222
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

Felicidad y equilibrio de vida: una aproximación al bienestar personal / Ruth Arroyo Tovar
Clasificación: 152.42/A779
Localización: Biblioteca I.U.Pascual Bravo

El cerebro del adolescente / Dra. Frances E. Jensen: Visión neurocientífica accesible sobre el funcionamiento del cerebro joven, la gestión de impulsos y la vulnerabilidad al estrés.

Deja de ser tú y obras de Daniel Goleman: Textos fundamentales de Inteligencia Emocional para la identificación, autorregulación y gestión de las emociones en la juventud.

Ansiosos por nada / Max Lucado: Herramientas prácticas orientadas al manejo de la incertidumbre, la presión académica y la sobrecarga emocional.

Pensar rápido, pensar despacio / Daniel Kahneman (Premio Nobel): Lectura clave para docentes y estudiantes sobre la influencia de los pensamientos automáticos y sesgos en la toma de decisiones.

También puede encontrar contenido sobre ansiedad en la base de datos E-libro (libros texto completo) y Ebsco Host (artículos).

- Revista Colombiana de Psiquiatría: Publicación de la Asociación Colombiana de Psiquiatría disponible en acceso abierto a través de SciELO.

- Revista de Psicología Universidad de Antioquia: Artículos y estudios centrados en población antioqueña e instituciones educativas locales.
- Frontiers in Psychology: Revista internacional Open Access con investigaciones de alto impacto en psicología clínica y educativa.

https://fad.es/planetajoven/10-libros-sobre-salud-mental-para-adolescentes-y-jovenes/

RECOMENDACIONES DE USO POR PERFIL UNIVERSITARIO

Estudiantes

Prioriza el uso de la Línea Amiga (106) o la plataforma **Porque Quiero Estar Bien** en momentos de alta carga académica. Apóyate en aplicaciones como Insight Timer para pausas activas durante las jornadas de estudio.

Docentes

En caso de identificar un estudiante en crisis durante la clase, mantén la calma, facilita un espacio tranquilo y comunícate con la línea de orientación o la dependencia de Bienestar Universitario. Utiliza recursos multimedia para sensibilizar en el aula sobre el cuidado mental.

Empleados y Administrativos

Aprovecha las herramientas de autogestión para prevenir el estrés laboral y el agotamiento. Consulta las redes de apoyo de tu EPS o la Línea 192 para recibir orientación sobre equilibrio laboral y personal.

Documento institucional diseñado para la difusión comunitaria en salud mental. Para atención dentro del campus, dirígete a las oficinas de **Bienestar Universitario.**