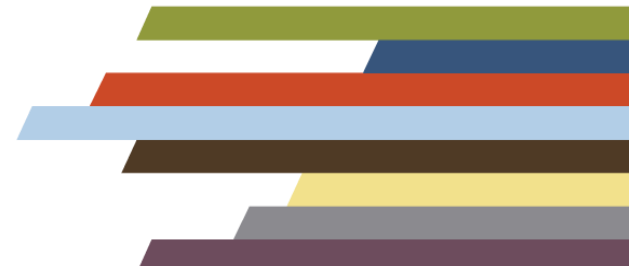


El bienestar emocional de salud mental de los estudiantes hispanos y latinos y sus cuidadores durante la pandemia de COVID-19

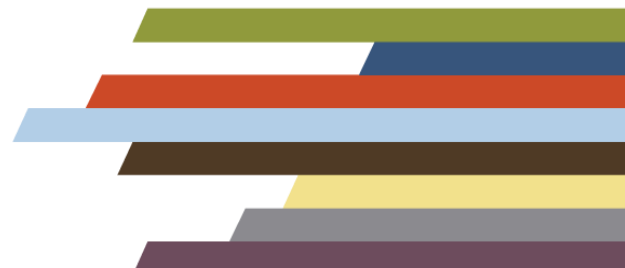
Parte - 1





Patricia L. Landers Santiago, MEd, PsyD

La Dra. Patricia L. Landers Santiago posee un Bachillerato en Artes con concentración en Ciencias Sociales General de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Completó cursos conducentes a una certificación como Maestra de Inglés Elemental. Obtuvo una Maestría en Educación con concentración en Psicología Escolar de la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico. Completó un Doctorado en Psicología Clínica en la Escuela de Medicina de Ponce, hoy conocida como Ponce Health Sciences University. Laboró por 16 años como maestra de inglés elemental para el Departamento de Educación de Puerto Rico, específicamente en las escuelas elementales Julio Alvarado y Ramiro Colón Colón, ambas en Ponce. Actualmente es Catedrática Asociada del Programa en Psicología Escolar adscrito a la Escuela Graduada en Educación de la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico. Cuenta además con su práctica privada como Psicóloga Escolar y Clínica en la ciudad de Ponce. Actualmente, es la pasada presidenta de la Asociación de Psicología Escolar de PR y Coordinadora general de la Convención 2020 de la Asociación de Psicología de Puerto Rico.





National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Distanciamiento social: Manejo de los efectos emocionales de estar lejos de los demás

Patricia L. Landers Santiago, MEd, PsyD

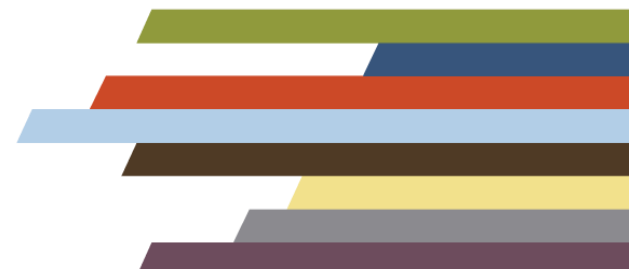
13 de octubre de 2020

1:00 pm

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

UCC
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL CARIBE

IRESA
INSTITUTE OF RESEARCH,
EDUCATION
AND SERVICES IN ADDICTION



The MHTTC Network uses affirming, respectful and recovery-oriented language in all activities. That language is:

STRENGTHS-BASED
AND HOPEFUL

INCLUSIVE AND
ACCEPTING OF
DIVERSE CULTURES,
GENDERS,
PERSPECTIVES,
AND EXPERIENCES

HEALING-CENTERED/
TRAUMA-RESPONSIVE

INVITING TO INDIVIDUALS
PARTICIPATING IN THEIR
OWN JOURNEYS

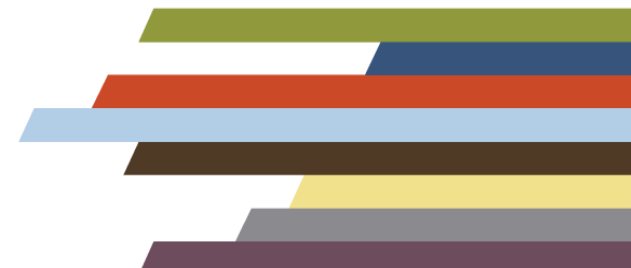
PERSON-FIRST AND
FREE OF LABELS

NON-JUDGMENTAL AND
AVOIDING ASSUMPTIONS

RESPECTFUL, CLEAR
AND UNDERSTANDABLE

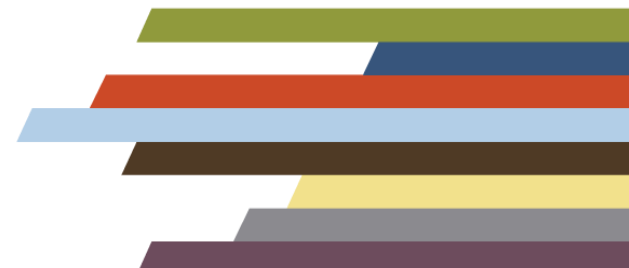
CONSISTENT WITH
OUR ACTIONS,
POLICIES, AND PRODUCTS

Adapted from: https://mhcc.org.au/wp-content/uploads/2019/08/Recovery-Oriented-Language-Guide_2019ed_v1_20190809-Web.pdf



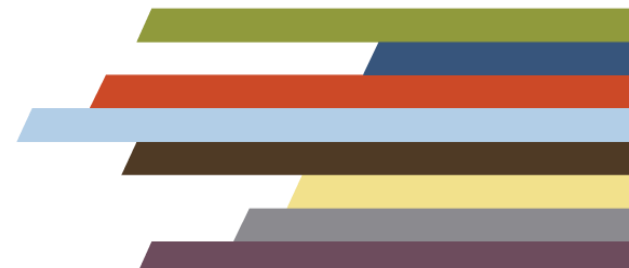
Declaración de Conflictos de Interés por parte del Autor

- Declaro no tener conflictos de interés en esta presentación.



Objetivos

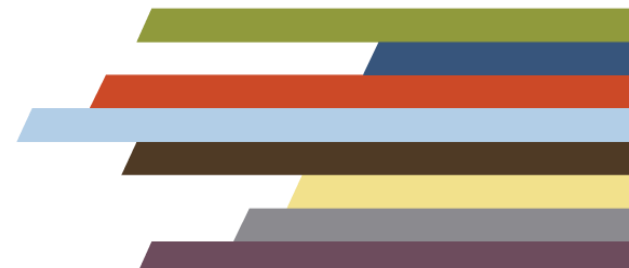
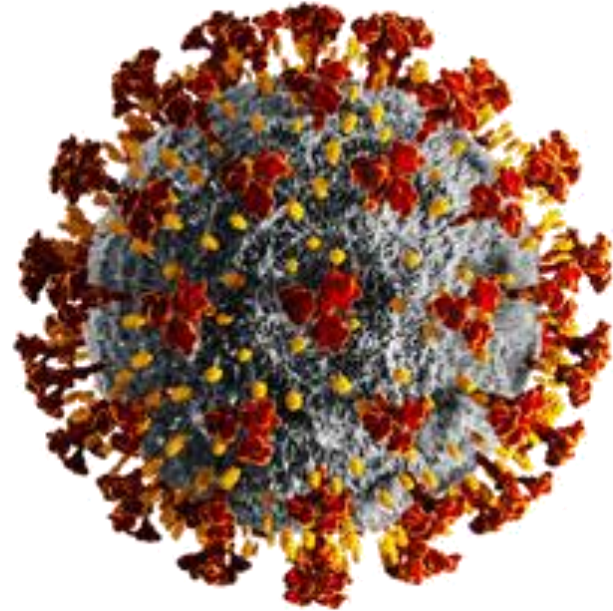
- Conocer lo que es el distanciamiento social y la importancia de practicarlo en la realidad actual.
- Diferenciar entre distanciamiento social y desconexión social.
- Proveer estrategias para el manejo adaptativo de los efectos emocionales de estar lejos de los demás.



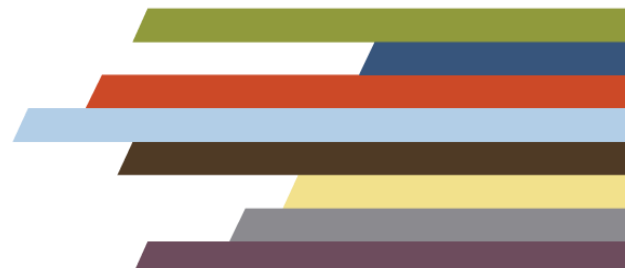
En Contexto...

- "Un desastre cambia el mundo y nuestra visión de este. Nuestro enfoque cambia y lo que es importante cambia".

(Solnit, 2020 en Jetten, Reicher, Haslam y Cruways, 2020)

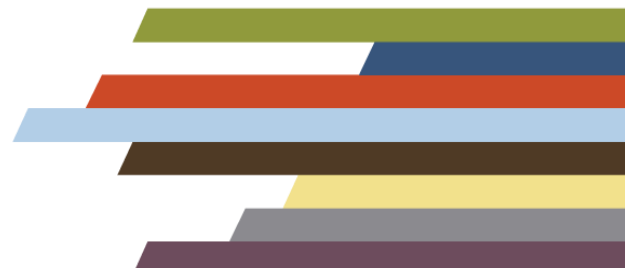


¿Qué es distanciamiento social?



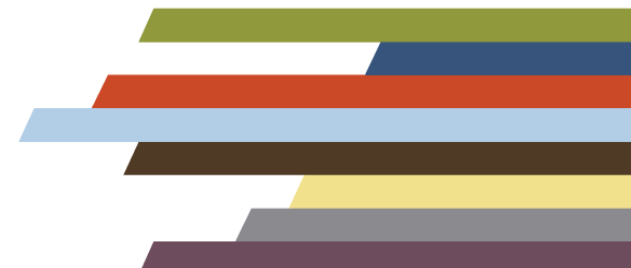
Distanciamiento social

- El distanciamiento social se refiere al grado en que las personas experimentan un sentido de familiaridad (cercanía e intimidad) o desconocimiento (lejanía y diferencia) entre ellos mismos y las personas que pertenecen a grupos sociales, étnicos, ocupacionales y religiosos diferentes al suyo.



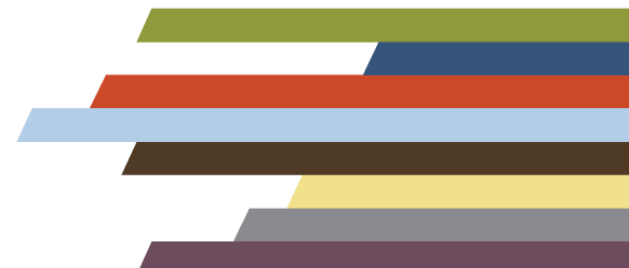
Distanciamiento social (CDC, 2020)

- El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", significa mantener un espacio seguro entre usted y otras personas que no son de su hogar.
- Para practicar el distanciamiento social o físico, manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de largo) de otras personas que no sean de su núcleo primario, en espacios interiores y exteriores.



¿Por qué practicar distanciamiento social?

- Evitar propagación
- Estar seguros
- Proteger a los más vulnerables
- Seguir las reglas

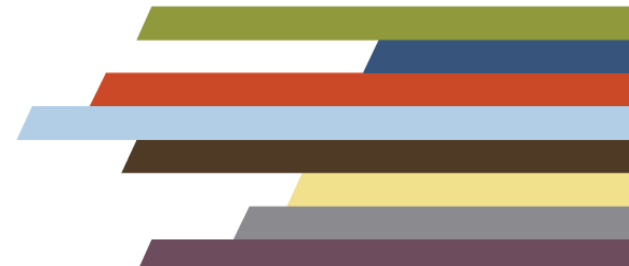


Diferencia

**Distanciamiento
social**



Desconexión



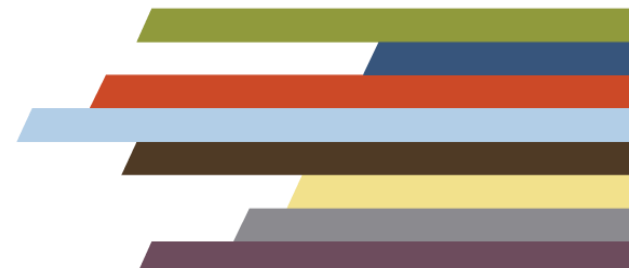
Distanciamiento social

No hacer

- Reuniones
- Abrazos
- Gimnasios
- Películas

Hacer

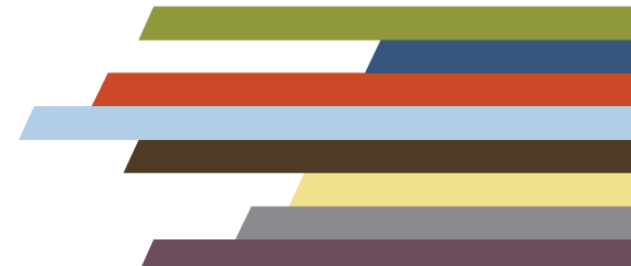
- Virtual
 - Reuniones
 - Coffee breaks
 - Sesiones de ejercicio
 - Clubes de lectura



Explicando el distanciamiento social a lxs niñxs

- Los niños probablemente no entienden completamente por qué sus padres/tutores no les permiten estar con amigos.
- Dígale a su hijo que su familia está siguiendo las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que incluyen el distanciamiento social.

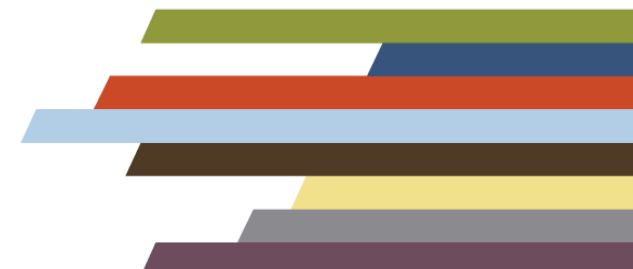
Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)



Explicando el distanciamiento social a lxs niñxs

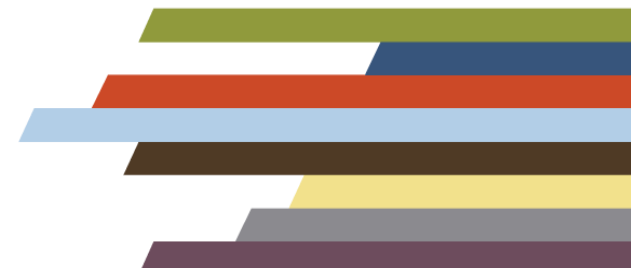
- El distanciamiento social significa mantenerse alejado de los demás hasta que el riesgo de contraer COVID-19 esté bajo control. Mostrar a los niños mayores los gráficos de "aplanar la curva" les ayudará a comprender la importancia del distanciamiento social.
- Explique que, aunque no sabemos cuánto tiempo llevará "aplanar la curva" para reducir el número de personas infectadas, sí sabemos que este es un momento crítico; debemos seguir las pautas de los expertos en salud para hacer nuestra parte."

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)



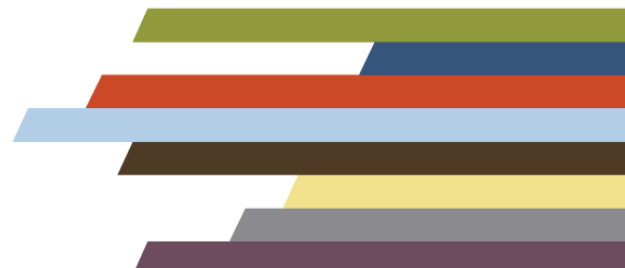
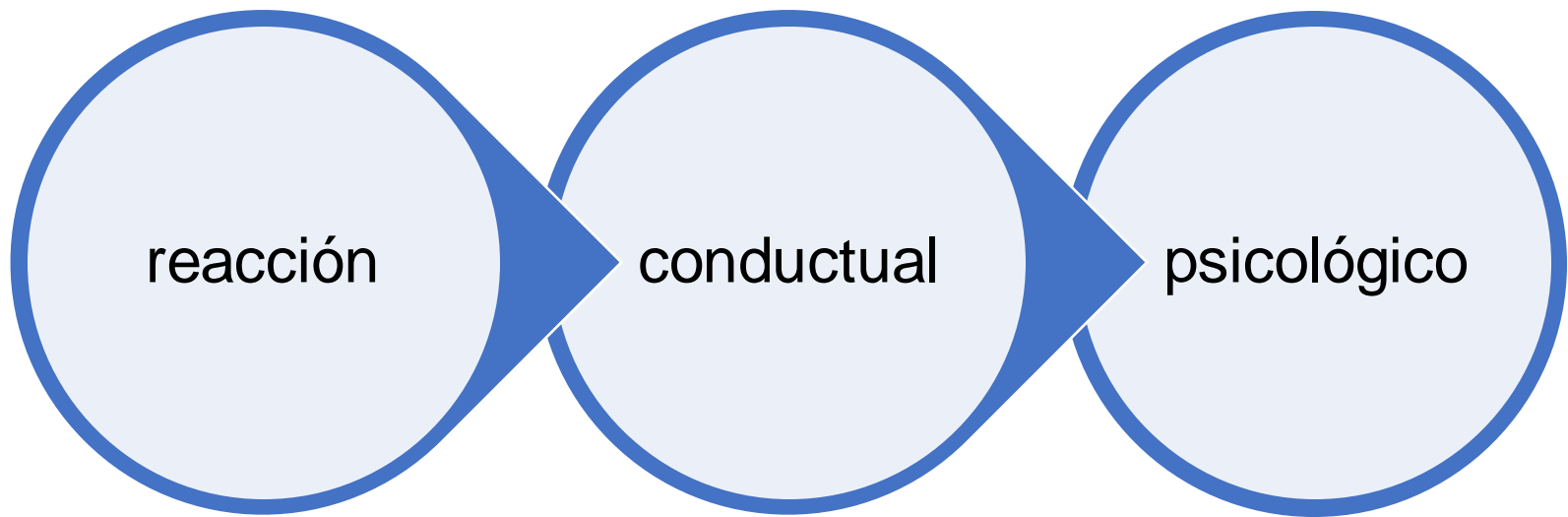
Efectos o Secuelas Emocionales

¿Cómo el distanciamiento social puede afectarnos emocionalmente?

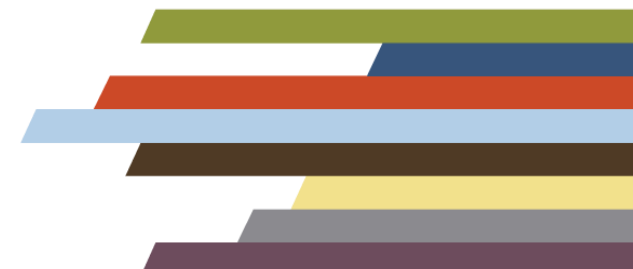


Efectos emocionales

- Emociones
- "Un conjunto de reacciones complejas, que involucra elementos experimentales, conductuales y fisiológicos." (APA)



Efectos emocionales



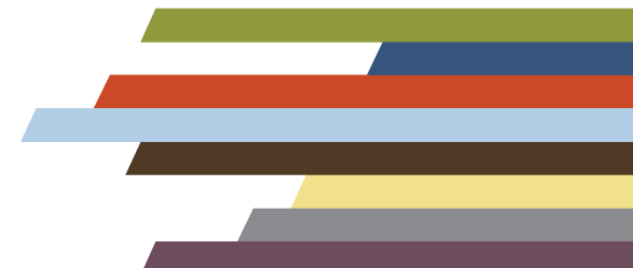
Efectos emocionales

Emociones

- Feliz
- Triste
- Enojado
- Preocupación
- Asustado
- Emocionado

Acciones

- Risa
- Llorar
- Gritar, lanzar cosas
- Mordedura de uñas, caminar alrededor
- Temblar, llorar
- Saltar, gritar



Efectos emocionales

- Síntomas más comunes

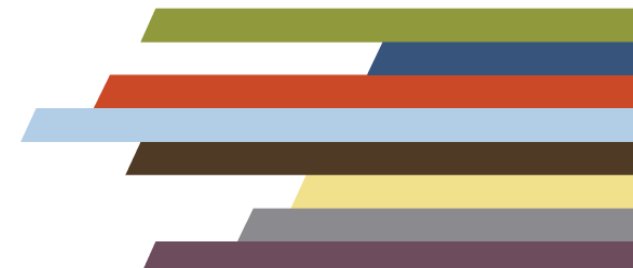
Retraimiento
/falta de
energía

tristeza

hipersensible

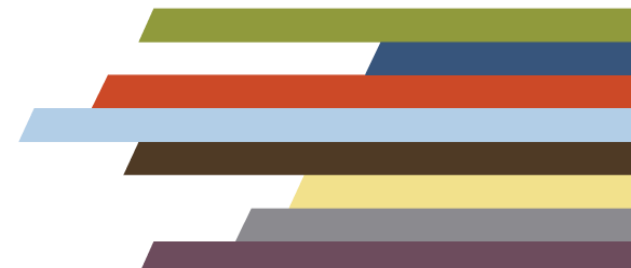
mal humor

coraje



Efectos emocionales

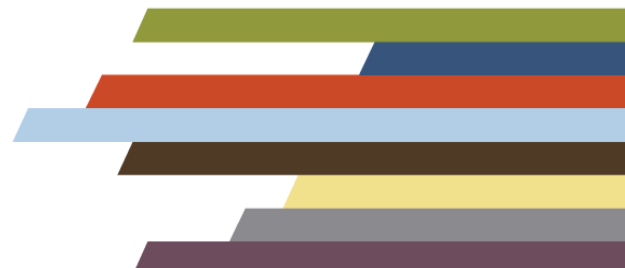
- Reconociendo reacciones esperadas
 - Es importante comprender que hay síntomas que son totalmente normales.
 - Por ejemplo:
 - Estar en cuarentena durante un mes puede hacer que alguien se sienta triste o de mal humor.
- Centrarse más en las acciones
 - ¿Cómo estamos respondiendo a la cuarentena?



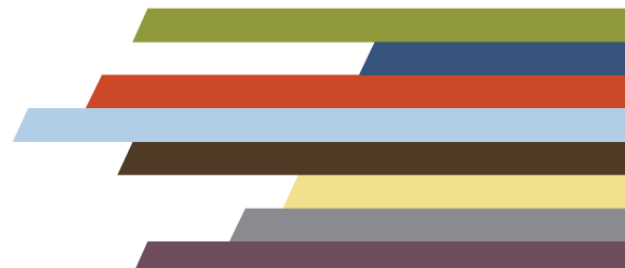
Efectos emocionales

• Señales de alerta

- Cambio en hábitos o patrones de alimentación
- Constante mal humor
- Aislamiento
- Falta de energía
- Baja tolerancia
- Expresiones negativas o pesimistas
- Cambios en estado de ánimo



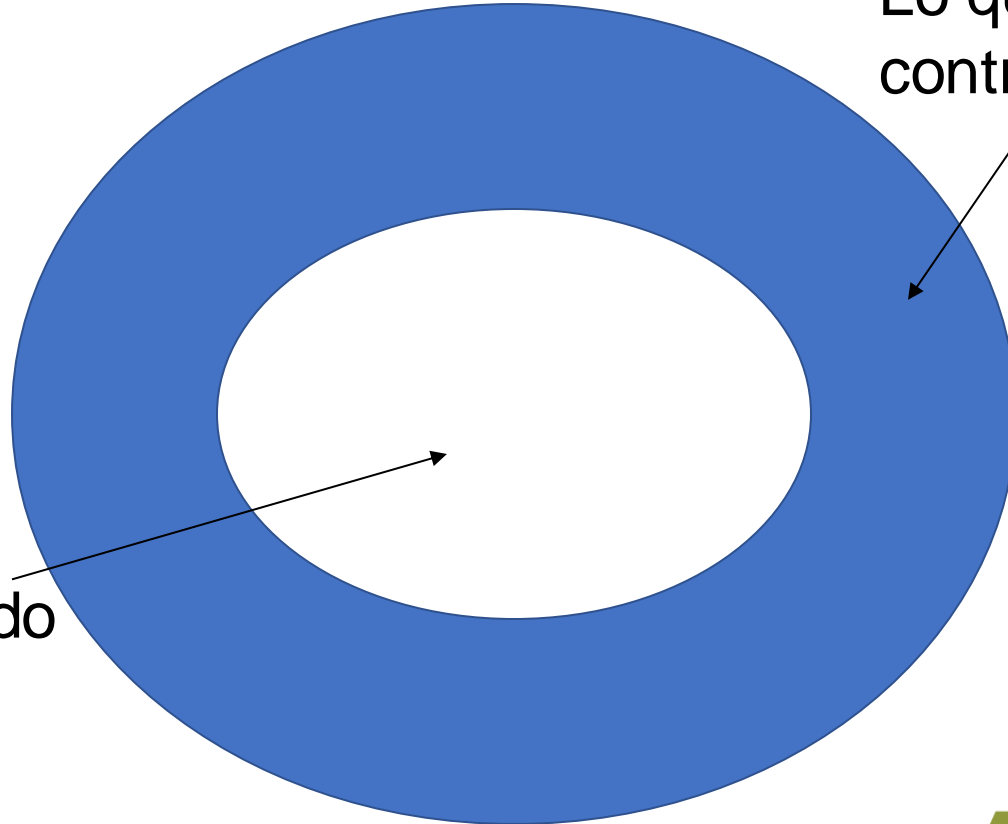
Recomendaciones



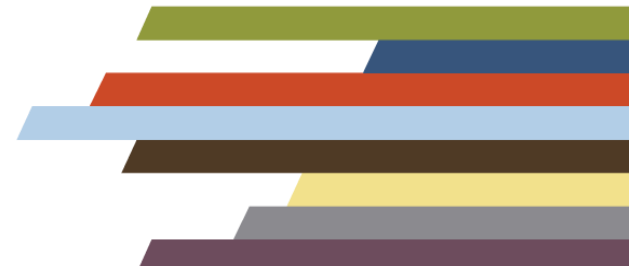
Recomendaciones

- Control vs. no control

Lo que yo puedo controlar



Lo que no puedo controlar



Control vs. No Control

• yo quiero...

- Visitar mis padres/familia/amistades
- Celebrar momentos especiales con amistades
- Viajar al extranjero

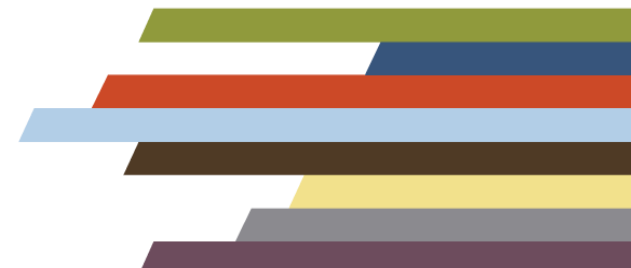
Frustración

vs.

• yo no puedo...

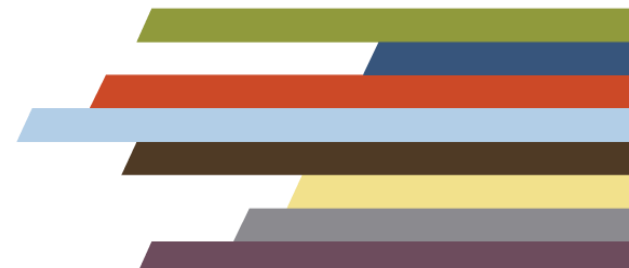
- arriesgar su bienestar
- Participar en reuniones grupales
- Ponerme a riesgo

Aceptación



Seguir un calendario

- Identificar "horas de operación"
- Asignar tareas para cada hora
- Planificar con antelación
- Incluir tareas variadas
- Espacio para:
 - Comidas
 - Descansos/siestas
 - Diversión
 - Hacer nada



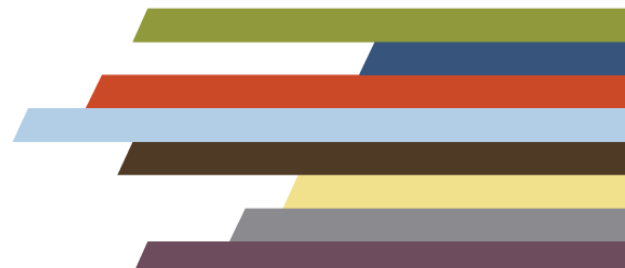
Conectar con otros

Niños

- Descansos virtuales entre clases.
- Chats (supervisados)
- Ver películas (virtualmente)
- Jugar juegos (virtualmente)
- Escribir cartas / correos electrónicos
- Videollamadas
- Auto-visitas

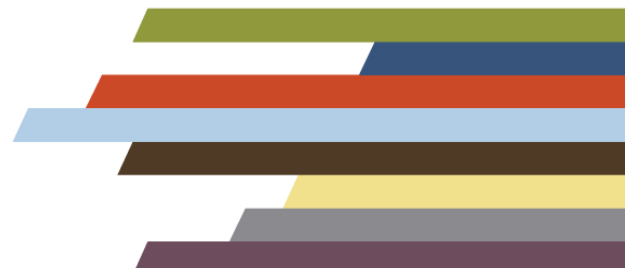
Adultos

- Reuniones semanales virtuales
- Clubes de lectura virtuales
- Videollamadas
- Llamadas de conferencia
- Llamadas telefónicas
- Reuniones temáticas



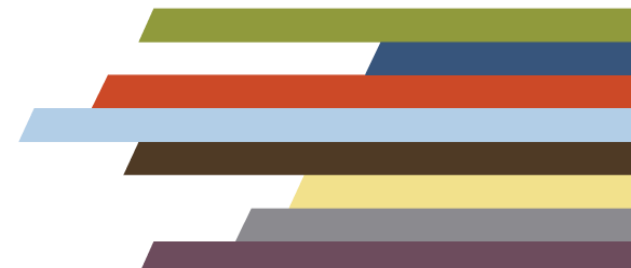
Reconocer y validar emociones

- Emociones son respuestas naturales y totalmente esperadas conforme a las situaciones.
- Reconocer tus emociones:
 - "Yo estoy enojadx"
 - "Yo me siento triste"
- Validar tus emociones
 - "Está bien sentirme así"
 - "Cualquiera puede sentirse triste alguna vez"
- Separar emociones de las acciones
 - "Estoy triste, pero voy a conectar con mi amigxs"
 - "Estoy enojadx, pero voy a preparar una buena cena"



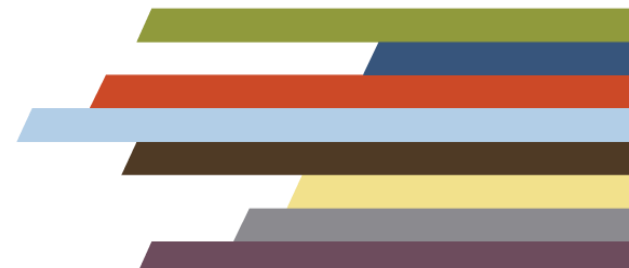
Enfásis en lo positivo

- Los momentos difíciles siempre traen experiencias de aprendizaje:
 - Conocerse mejor
 - Identificar fortalezas/destrezas/cualidades
 - Explorar nuevos pasatiempos
- Énfasis en lo que tengo vs. lo que necesito.
- Darse crédito y/o validar lo que está haciendo.



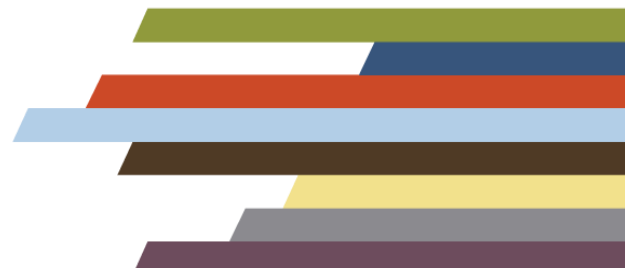
Identificar espacios personales

- Incluir un intervalo de tiempo en tu calendario para "tiempo personal"
- Desconectarse: teléfonos, redes sociales, otras personas, tareas habituales.
- Ser consistente (días & tiempos)
- Está bien estar tranquilxs y no hacer nada
- Reflexionar acerca de los logros
- Haga algo que le apasione o que disfrute



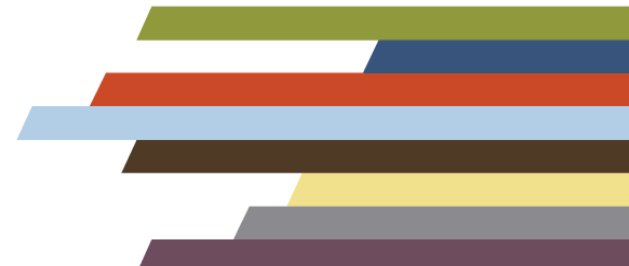
Pedir AYUDA

- Está permitido pedir para ayuda
- Identificar recursos disponibles
 - Familia
 - Amistades
 - Compañerxs de trabajo
 - Otro padres
 - Compañerxs
 - Grupos de apoyo
- Profesionales en salud mental
- Médico primario
- Líneas de asistencia y/o crisis



¿PREGUNTAS?

¡Gracias por su atención!



Próximo en la serie



Parte 2

Estrategias para manejar las emociones en niños, adolescentes y cuidadores durante la pandemia de COVID-19

20 de octubre

1:00 - 2:30 pm Hora del Este

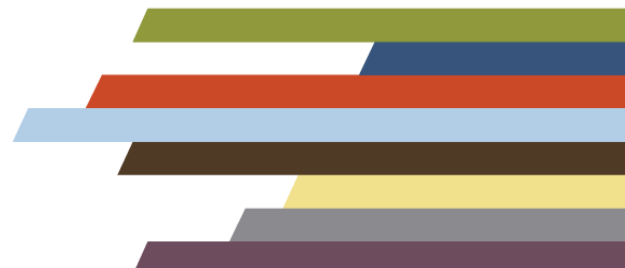


Parte 3

Proceso de duelo: Lidiar con las pérdidas durante una pandemia

27 de octubre

1:00 - 2:30 pm Hora del Este

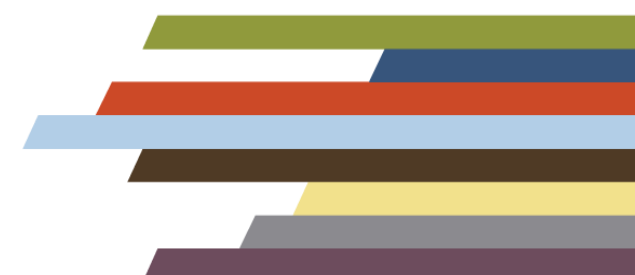




Promoviendo servicios de salud mental culturalmente sensitivos dirigidos a trabajadores agrícolas latinos que llevan la comida a nuestra mesa.

Hispanic Heritage Month

septiembre 15 - octubre 15 de 2020





National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Ibis Carrión, Psy.D.
Director

ibis.carrion@uccaribe.edu

Ángel Casillas, MHS
Gerente de proyecto

angel.casillas@uccaribe.edu

Follow Us



@hिलamhttc



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

UCC
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL CARIBE

IRESA
INSTITUTE OF RESEARCH,
EDUCATION
AND SERVICES IN ADDICTION

¡Tu opinión es importante para
nosotros!

Los animamos a participar de la
serie de seminarios web de 3 partes
para obtener un certificado de
participación después de completar
el formulario de evaluación.

Sitio web:

<http://www.mhttcnetwork.org/hispaniclatino/>

Correo electrónico:

hispaniclatino@mhttcnetwork.org

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Social distancing*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Cohen, J.A. & Mannarino, A.P. (2008). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and parents. *Child and Adolescent Mental Health*, 13(4),158-162.
- National Association of School Psychologists (n.d.). *Building resiliency: helping children learn to weather tough times*. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/prevention-and-wellness-promotion/building-resiliency-helping-children-learn-to-weather-tough-times>
- National Association of School Psychologists (n.d.). *Helping children cope with changes resulting from COVID-19*. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
- Petersen, I. T., Bates, J. E., Dodge, K. A., Lansford, J. E., & Pettit, G. S. (2015). Describing and predicting developmental profiles of externalizing problems from childhood to adulthood. *Development and Psychopathology*, 27, 791–818.
- Solnit, R. (2020). “The impossible has already happened”: What coronavirus can teach us about hope. *The Guardian* (April 7). www.theguardian.com/world/2020/apr/07/whatcoronavirus-can-teach-us-about-hope-rebecca-solnit
- Thompson, R. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.