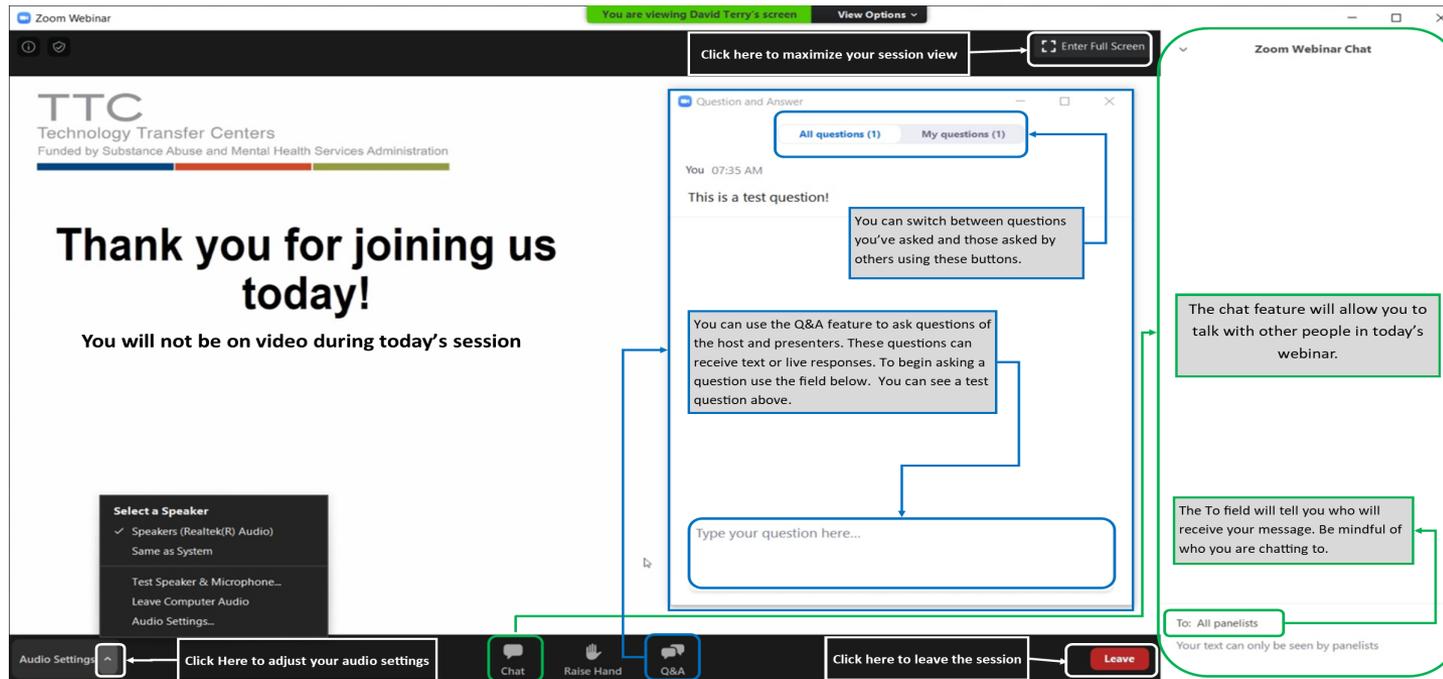


# La Plataforma Zoom



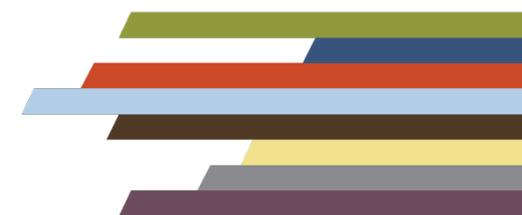
**Todos los asistentes están silenciados durante la presentación. La sesión de hoy será grabada. Se enviará por correo electrónico un enlace a las dispositivos de la presentación y una grabación del seminario web. Los certificados de asistencia se enviarán por correo electrónico.**



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Obteniendo el Apoyo que Necesitamos Como Proveedores de Salud Mental

*Katty Rivera, M.Ed.*



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Sobre nosotros:

El MHTTC del Noreste y el Caribe proporciona 5 años (2018 - 2023) de financiamiento para:

- Desarrollar la capacidad de la fuerza laboral de salud mental para ofrecer prácticas prometedoras y basadas en evidencia a las personas con enfermedades de salud mental.
- Abordar la continuidad completa de servicios que abarcan la prevención, el tratamiento y el apoyo para la recuperación de enfermedades mentales.
- Capacitar a la fuerza laboral relacionada (policía / primeros respondedores, proveedores de atención primaria, servicios vocacionales, etc.) para brindar servicios efectivos a personas con enfermedades de salud mental.

## ***Salud Mental Escolar***

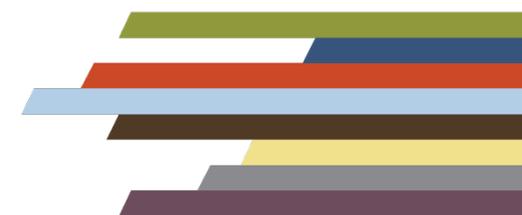
SAMHSA ha proporcionado fondos adicionales para apoyar la capacitación y la consulta directamente a las escuelas y organizaciones comunitarias relacionadas en el área de salud mental escolar. Ofrecemos seminarios en línea nacionales, capacitaciones de desarrollo profesional y servicios intensivos de asistencia / consulta técnica sobre temas de salud mental escolar, incluida la prevención del suicidio, enfoques informados sobre el trauma, primeros auxilios de salud mental para jóvenes y más.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# Aumente su conocimiento y habilidades

¡Manténgase al día con las últimas prácticas, recursos y tecnologías efectivas!

Suscríbase para recibir nuestros correos electrónicos.  
¡Todas las actividades son gratis!

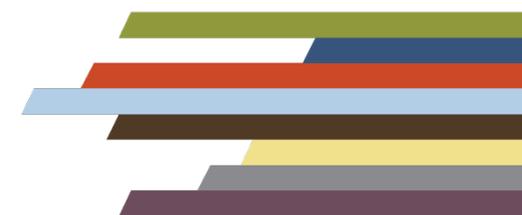
<https://bit.ly/2mpmpMb>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# ¡Queremos sus comentarios!

Nuestro financiamiento proviene de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), que requiere que evaluemos nuestros servicios.

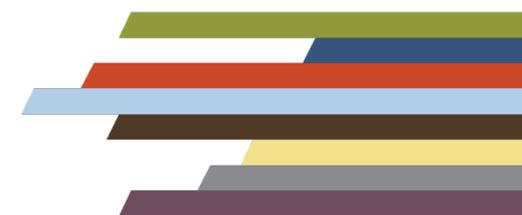
Agradecemos sus comentarios honestos y ANÓNIMOS acerca de este evento, que proporcionarán información a SAMHSA y nos ayudarán a planificar nuestros programas. Sus comentarios sobre esta capacitación nos ayudarán a desarrollar capacitaciones que sean relevantes para sus necesidades profesionales actuales. Por lo tanto, ¡sus comentarios cuentan!



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Información sobre grabación de video

## ***Nota:***

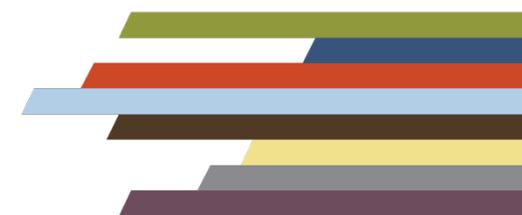
Grabaremos este seminario web y lo publicaremos en nuestro sitio web junto con las diapositivas de presentación y cualquier recurso relevante.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Sus interacciones con nosotros

## Preguntas y respuestas

- Las preguntas y respuestas se realizarán al final de la presentación.
- Escriba sus preguntas en la función de preguntas y respuestas (Q & A) en Zoom ubicada en la barra de opciones (coloque su cursor sobre la barra de opciones).
- Tenga en cuenta que su pregunta será visible para todos los participantes.

## Chat y encuestas

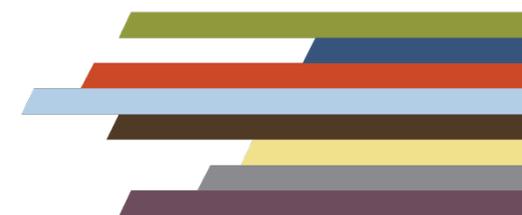
- A lo largo del seminario web, le solicitaremos su opinión.
- Utilice las funciones de Chat o Encuesta en Zoom ubicadas en la barra de opciones.
- Usted puede controlar quién puede ver sus comentarios en el chat.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Relevo de responsabilidad

Esta presentación fue preparada para la Red MHTTC bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Todo el material que aparece en esta presentación, con la excepción de la información tomada directamente de fuentes con derechos de autor, está en el dominio público y puede ser reproducido o copiado sin permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece la citación de la fuente. Por favor, no reproduzca ni distribuya esta presentación por una tarifa sin una autorización específica por escrito del MHTTC del Noreste y el Caribe.

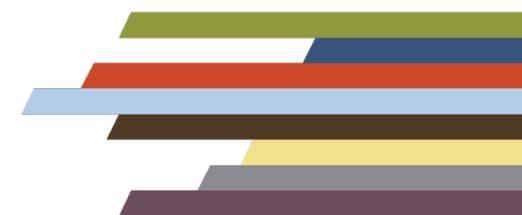
Las opiniones expresadas en esta presentación son las opiniones de las presentadoras y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) o SAMHSA. No se debe inferir ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS o SAMHSA por las opiniones descritas en esta presentación.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Nuestra Presentadora:



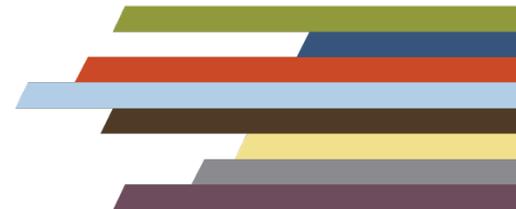
**Katty Rivera M.Ed.**



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Objetivos para hoy :

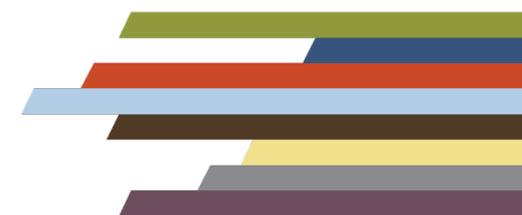
- Explorar nuestras expectativas, desafíos y problemas relacionados con la obtención de ayuda cuando la necesitamos.
- Identificar quién y qué puede ofrecer apoyo en tiempos difíciles.
- Hablar sobre la importancia del apoyo.
- Aplicar conceptos para obtener apoyo para nosotros mismos.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Los retos actuales

---

- Telesalud
- Cambios en la forma en que vivimos, trabajamos e interactuamos
- Cambios financieros
- Problemas de cuidado infantil
- Un aumento en la angustia del cliente

*¡Todos necesitamos atención y cuidado ahora mismo!*



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

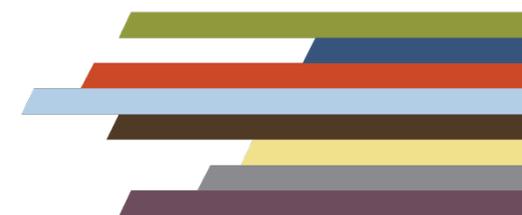
# Proveedores de Salud Mental



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# ¿Cuáles son las expectativas de nosotros mismos?

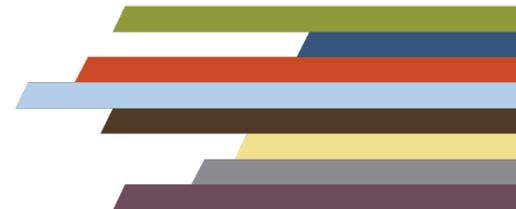
- Sea fuerte
- Resuelva los problemas por su cuenta propia
- Sea un héroe



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Queremos escuchar de usted:



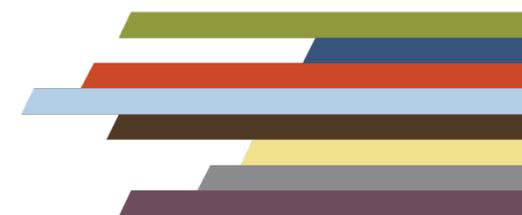
¿Cuáles son las expectativas que tienen de ustedes mismos?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# La historia de Elisa:

Elisa trabaja en una clínica ambulatoria y supervisa a 3 miembros del personal. Tiene responsabilidades administrativas y clínicas. A menudo trabaja 12 horas al día tratando de ponerse al día con la documentación.

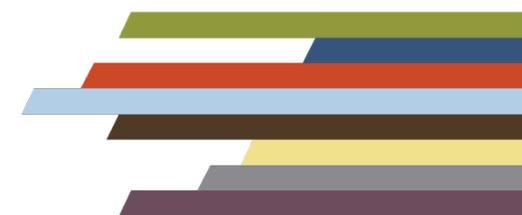
Tiene múltiples reuniones cada día, sin dejarle tiempo para descansos personales o recuperar el aliento. Elisa no se ha tomado un día libre en 5 meses. Se siente completamente abrumada y se da cuenta de que cada vez le resulta más difícil conectarse con sus clientes y personal.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Queremos escuchar de usted:



¿Qué expectativas tiene Elisa para sí misma?

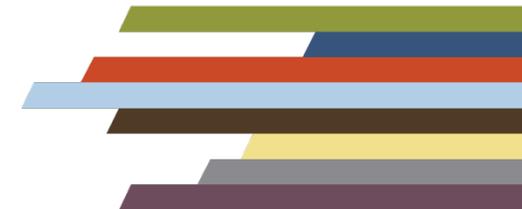
¿Qué desafíos enfrenta?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# Manejando nuestras propias expectativas



Ser consciente de la presión autoimpuesta



Practicar el auto-cuidado



Automonitoreo



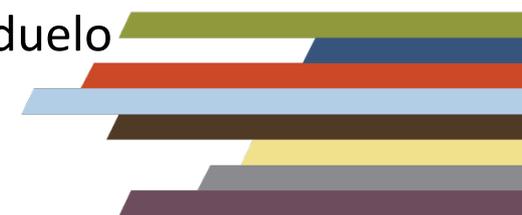
Reconocer la ansiedad y el duelo



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Manejando nuestras emociones:



¿De dónde proviene la presión?



Sienta sus sentimientos sin reprimirlos



Utilice sus habilidades de afrontamiento



Apague o limite el uso del teléfono o televisión



Reconozca todos sus esfuerzos

***¿Qué estrategias considera útiles para manejar sus emociones en este momento?***

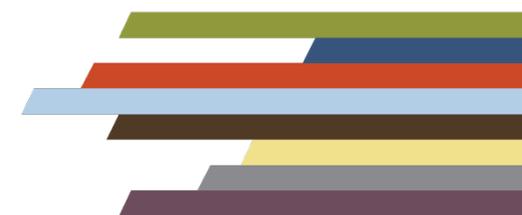
(AMA, 2020)



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# Obteniendo apoyo

---

- Todos necesitamos ayuda y apoyo
- Obtener apoyo es saludable
- Tener apoyo significa estar
  - Más saludable
  - Menos estresado
  - Más feliz

¡Viviendo más tiempo!

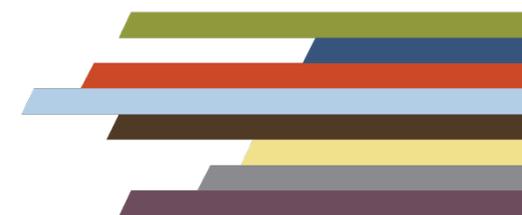
(IHI, 2020)



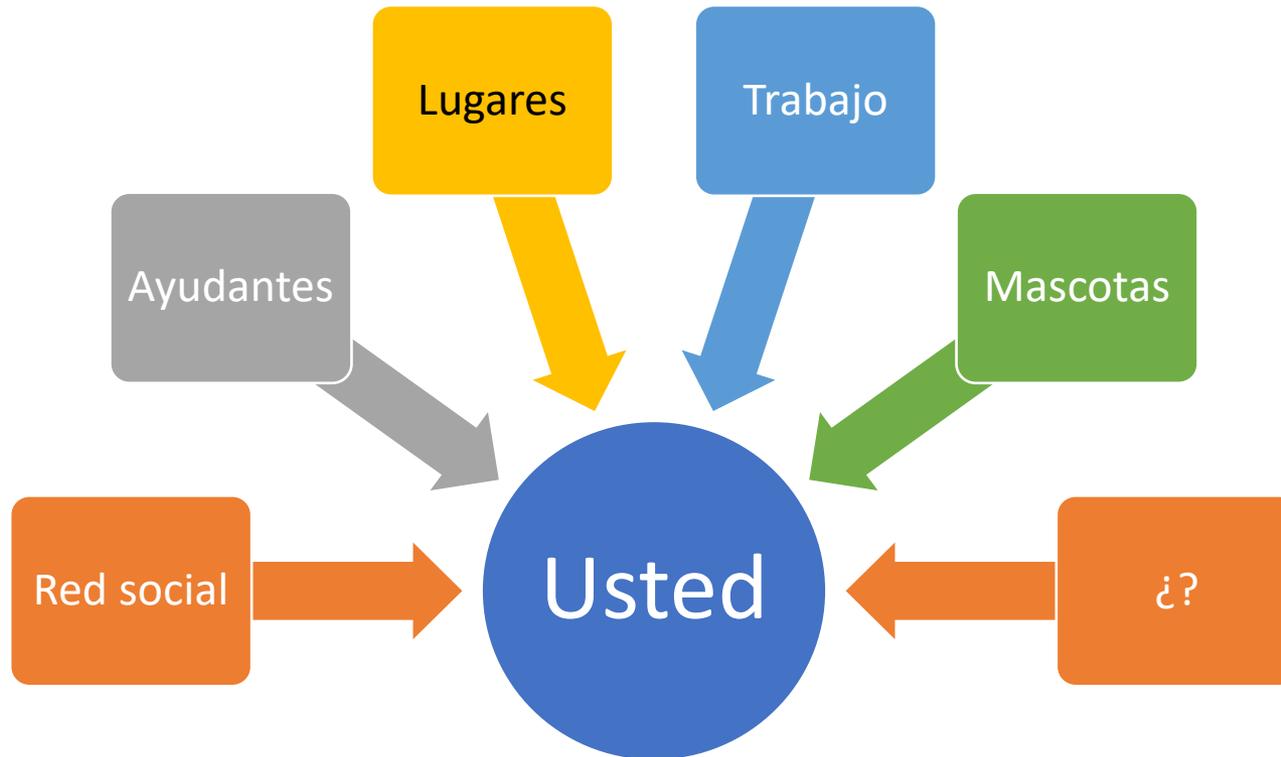
Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



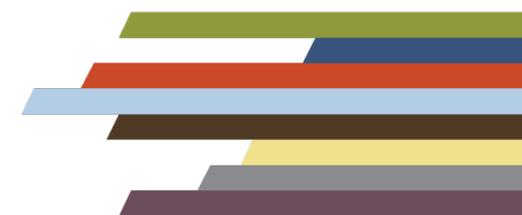
# ¿Dónde obtienen apoyo?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Queremos escuchar de usted:



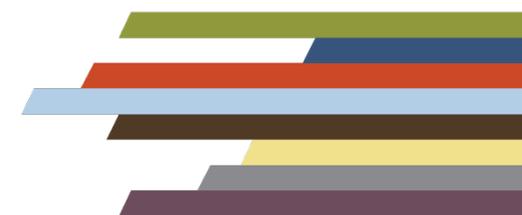
¿Dónde  
obtiene  
apoyo?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



*Estigma.*

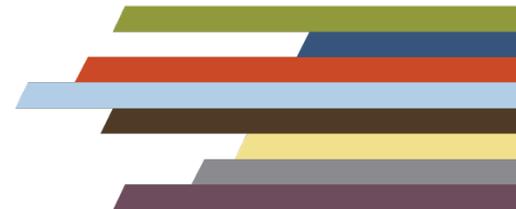
¿Por qué es tan difícil pedir ayuda?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Queremos escuchar de usted:

**¡NECESITO  
AYUDA!**



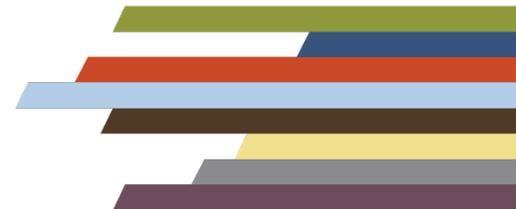
¿Por qué buscar apoyo para si mismo?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





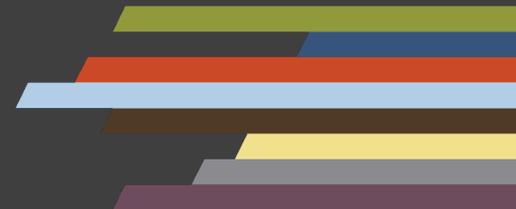
# Obteniendo apoyo



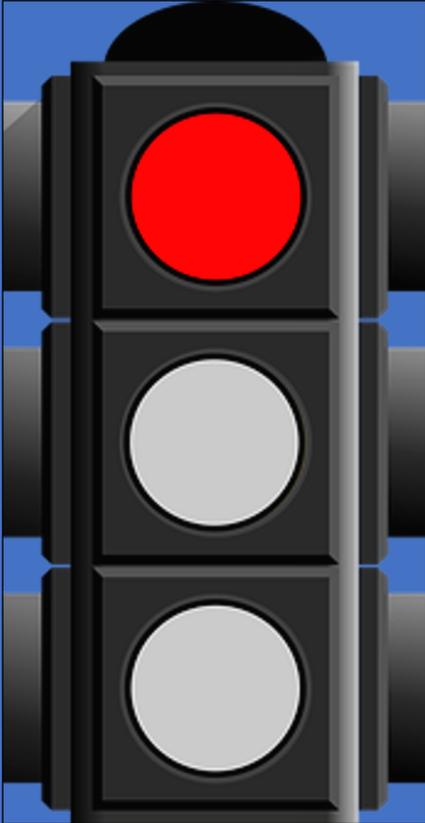
Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Cuándo buscar ayuda: señales de advertencia



- Culpar a los demás, irritabilidad
- Cansado, agotado o abrumado
- Tristeza o apatía
- Se frustra o se asusta fácilmente
- Inhabilidad de echar a un lado las situaciones laborales
- Pesadillas
- Signos físicos (temblores, dolores de cabeza, dolor)
- Sentirse como un fracasado

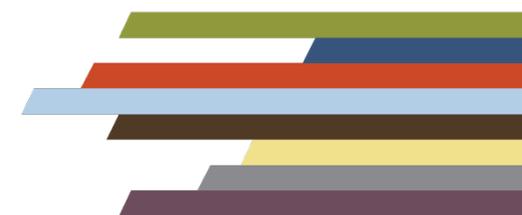
(CDC, 2018)



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





- Cambios en la alimentación y el sueño
- Miedos, preocupaciones o ansiedades excesivas
- Aislamiento social
- Dificultad para afrontar problemas y actividades
- Tristeza o irritabilidad prolongada

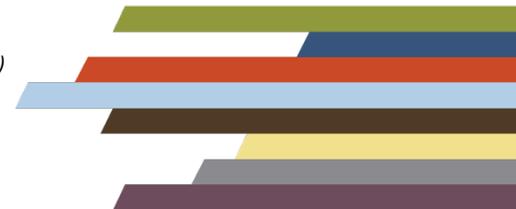


Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

*(source: Mental Health America)*





# ¡Hay ayuda disponible!

---

- Para ayuda o apoyo inmediato las 24 horas:

Línea PAS: 1-800-981-0023

Línea TDD: 1-888-672-7622

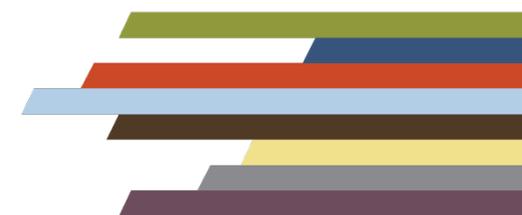
- Marque el 911 para obtener asistencia inmediata.



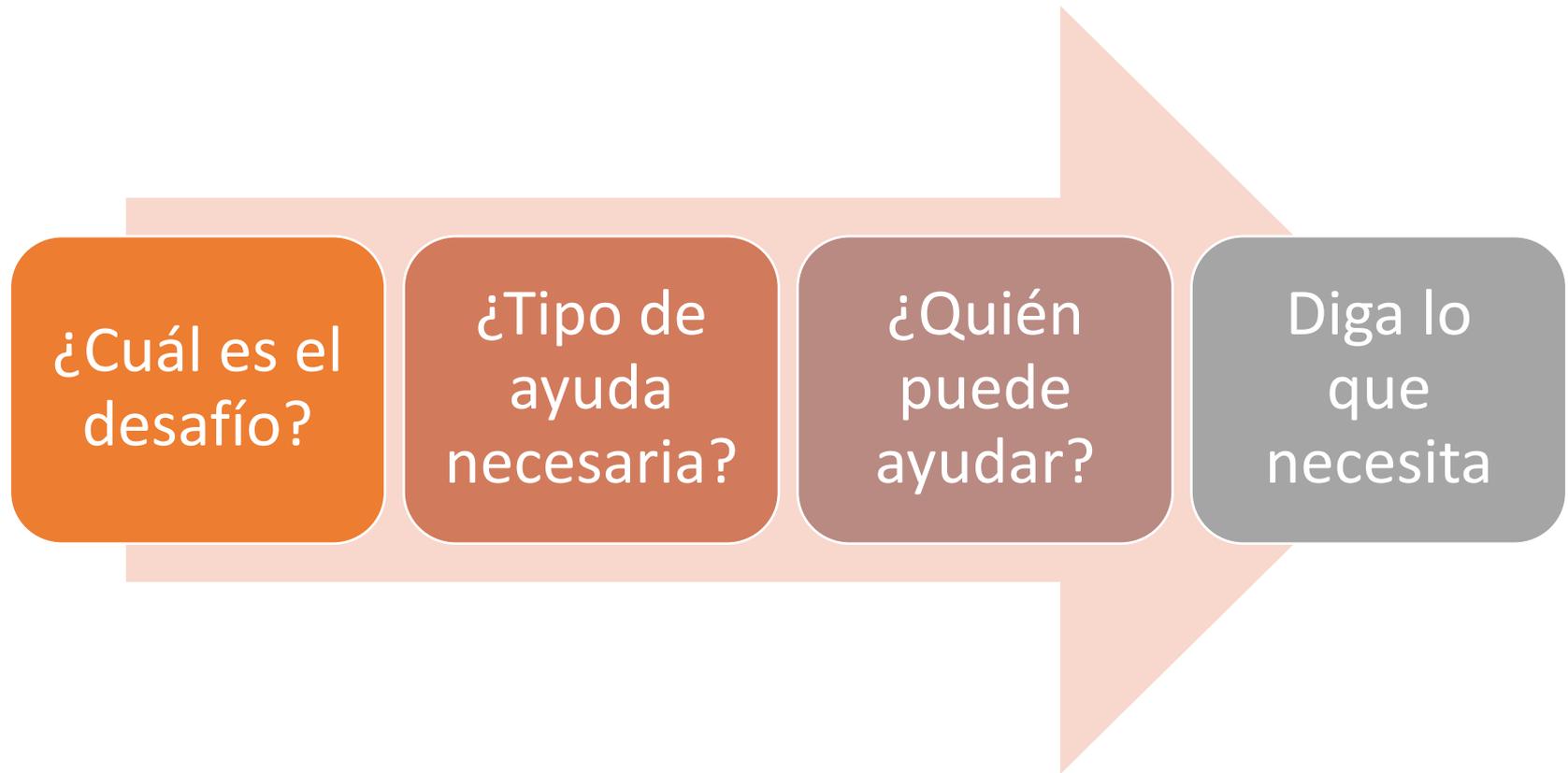
Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Los pasos para obtener apoyo



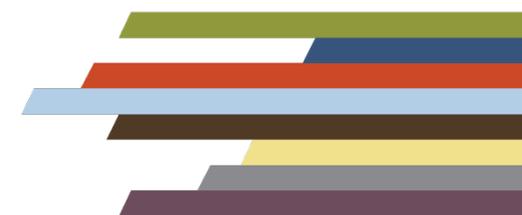
*\* Sugerencia: intente obtener asistencia de varios lugares*



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Fernando

Es un trabajador social en hospital psiquiátrico. A menudo asume turnos adicionales y trabaja de guardia. No tiene mucho tiempo libre y se siente cada vez más resentido.

No le gusta hablar de su trabajo con sus amigos. Fernando está considerando un trabajo en otro campo.

*¿Desafíos?*

*¿Necesidades?*

*¿A quién preguntar?*

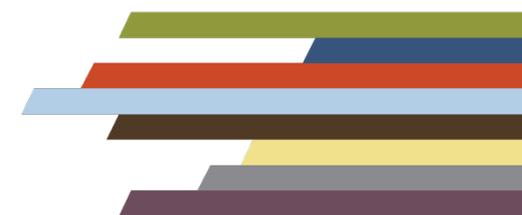
*¿Cómo preguntar?*



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





## Reflexiones sobre la obtención de apoyo

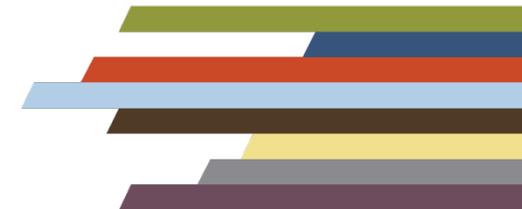
¿Qué le impide obtener el apoyo que necesita?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Queremos escuchar de usted:



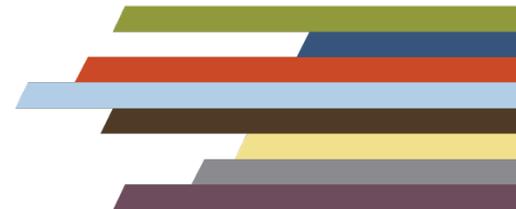
¿Qué le impide  
obtener el  
apoyo que  
necesita?



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Superando las barreras para obtener apoyo



¡Pedir ayuda es saludable!



De permiso



Tener autocompasión



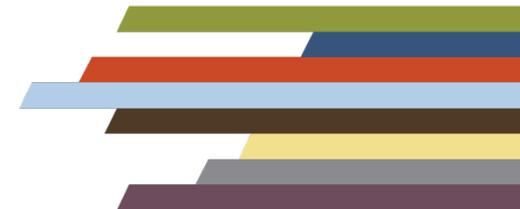
Use sus apoyos



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Limites en el trabajo

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	<b>Hacer</b> Hacerlo ahora.	<b>Decidir</b> Destinar hora para hacer las tareas.
NO IMPORTANTE	<b>Delegar</b> ¿Quién puede hacerlo por ti?	<b>Eliminar</b> Borrar estas tareas por completo.

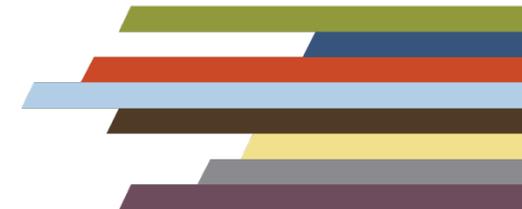
- *Establece un horario (sano) de entrada y salida*
- *Haz tu propia rutina de cierre*
- *Busca un nuevo hábito que te permita retirar del trabajo por completo.*
- *Parte tu día priorizando*
- *Practica decir que no a aquello que no agrega valor*
- *Agrega a tu horario espacios para ti*
- *Bloquea tu agenda para almorzar*



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Apóyese a sí mismo

Prácticas de trabajo

Estilo de vida saludable

Hable y comparta



Establecer límites

Respire profundo

Comparta sus sentimientos

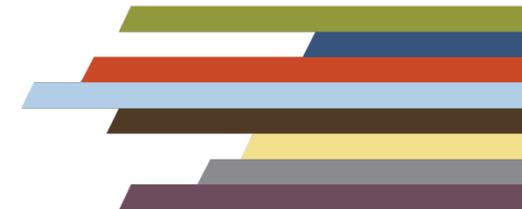
CDC, 2020



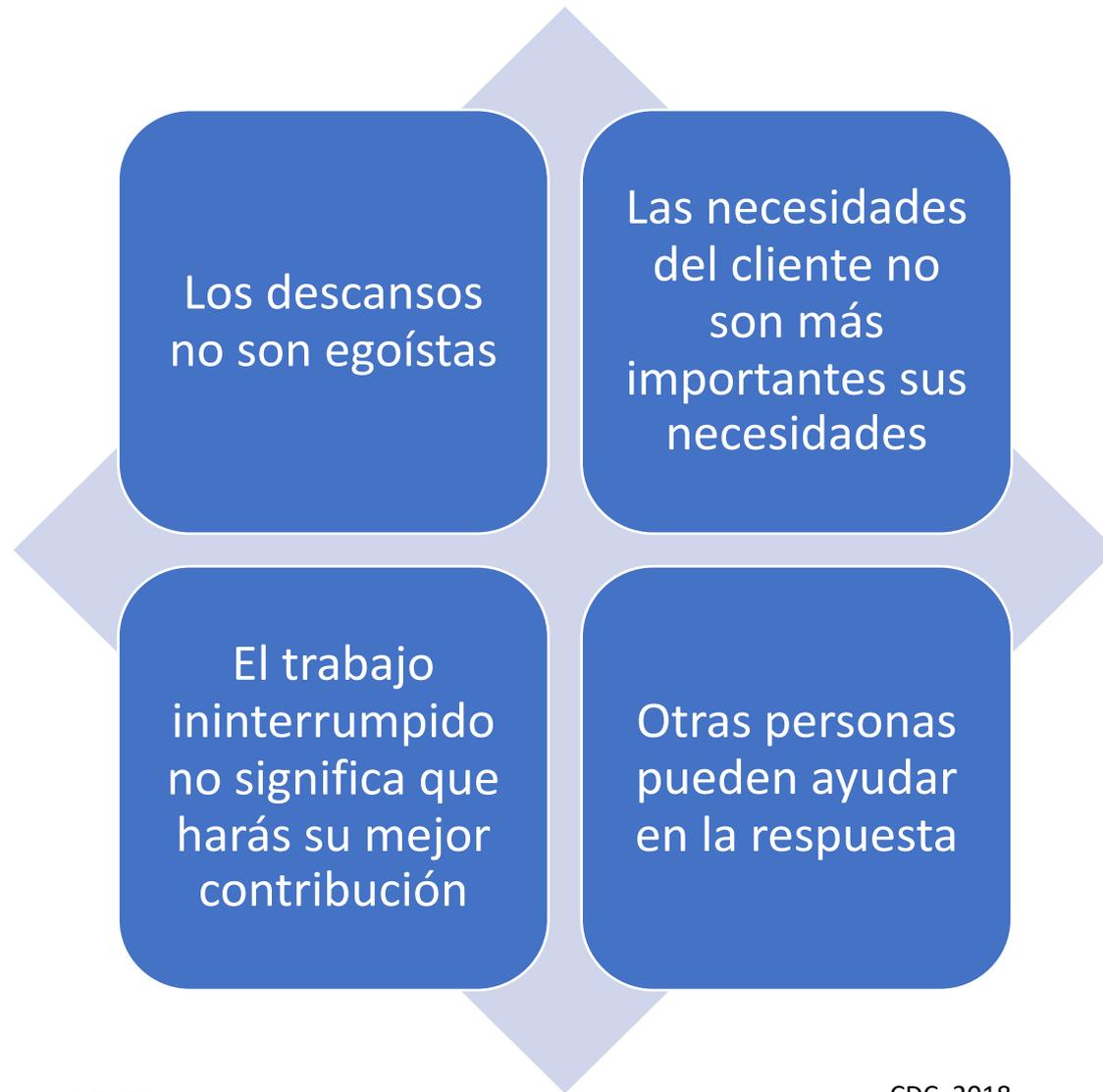
Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Recordatorios sobre el bienestar

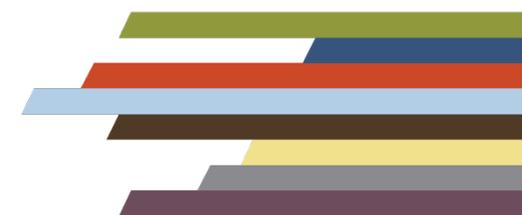


Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

CDC, 2018





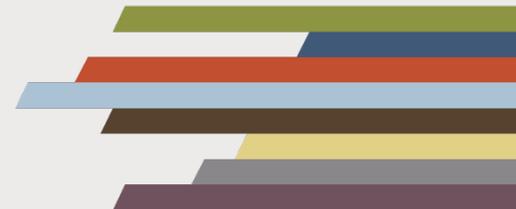
NO ESTAMOS CERCA, PERO  
**ESTAMOS JUNTOS**  
EN ESTO



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Resumen

Todos necesitamos apoyo

Nuestras expectativas influyen en la búsqueda de ayuda

Obtenga el apoyo que necesita preguntándose *qué, quién, cómo*

Supere sus barreras para obtener apoyo

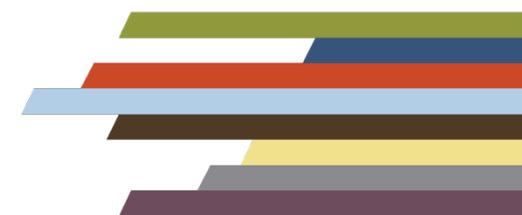
¡Obtener apoyo es un signo de fortaleza!



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Recursos en Inglés:

- The Most Courageous Ask for Help at Work (Exercise):

[https://ggia.berkeley.edu/practice/ask for help at work](https://ggia.berkeley.edu/practice/ask_for_help_at_work)

- Self-Care for Providers:

<https://www.samhsa.gov/homelessness-programs-resources/hpr-resources/self-care>

I'm Looking for Mental Health Support for Myself:

<https://www.mhanational.org/im-looking-mental-health-help-myself>

- Social Support

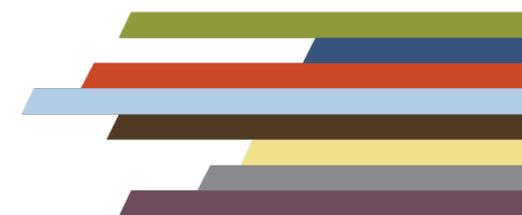
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



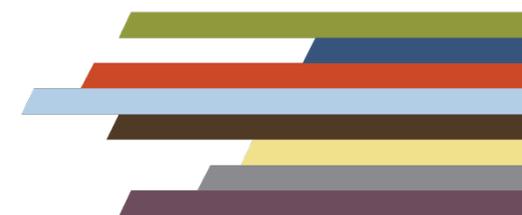
# Preguntas y Respuestas



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Información de evaluación

La red MHTTC recibe fondos de SAMHSA para brindar esta capacitación. Como parte de la recepción de estos fondos, debemos enviar datos relacionados con la calidad de este evento.

Por favor, tómese un momento para completar una breve encuesta sobre la capacitación de hoy.



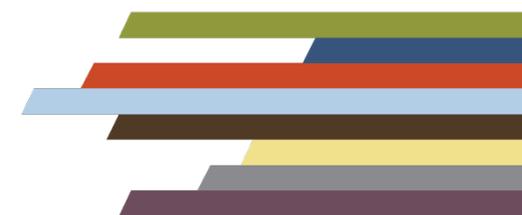
<https://bit.ly/3uf6Kg7>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# ¡Conéctese con nosotros!

Nuestra página web

[mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/home](http://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/home)

Nuestras Presentadoras – hablamos español

**Katty Rivera, M.Ed.**

[katty@shp.rutgers.edu](mailto:katty@shp.rutgers.edu)

**Caribel Sanabria Vélez, Ph.D.**

[cs1594@shp.rutgers.edu](mailto:cs1594@shp.rutgers.edu)

*¡Síguenos en las redes sociales!*

**Facebook: Northeast & Caribbean MHTTC**

**Twitter: @necmhttc**

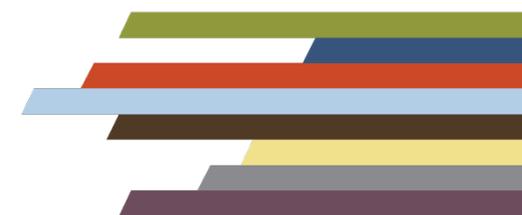
**LinkedIn: @Northeast and Caribbean MHTTC**



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Referencias

- American Medical Association (2020). Managing mental health during COVID-19. Retrieved from: <https://www.ama-assn.org/>
- Center for Disease Control & Prevention (2018). Emergency Responders: Tips for taking care of yourself. Retrieved from: <https://www.cdc.gov>
- Institute for Healthcare Improvement (2020). A Guide to Promoting Health Care Workforce Well-Being During and After the COVID-19 Pandemic. Boston, Massachusetts: Institute for Healthcare Improvement. Retrieved from: <https://www.ihp.org>
- Mental Health America (nd). *Finding Help: When to get it and where to go*. Retrieved from: <https://www.mhanational.org/finding-help-when-get-it-and-where-go>
- World Health Organization (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Retrieved from <https://www.who.int>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

