

CULTIVANDO EL BIENESTAR

UN BOLETIN DE NOTICIAS
CELEBRANDO LA SALUD MENTAL

Boletín: Trimestral 6 / Edición 7 / Junio 2023

CIMENTANDO LAS BASES
PARA UN AÑO SALUDABLE
Y DE BUENA COSECHA



NUESTRA MISION

La misión de los Centros Nacionales Hispanos y Latinos de Capacitación y Asistencia Técnica en Adicción y Prevención es proporcionar capacitación y asistencia técnica de alta calidad para mejorar la capacidad de la fuerza laboral que atiende a las comunidades Hispánicas y Latinas en la prevención, el tratamiento y la recuperación de la salud mental. Difundimos y apoyamos la aplicación de prácticas prometedoras basadas en evidencia para mejorar la prestación de servicios, promover el crecimiento de una fuerza laboral diversa y culturalmente competente y facilitar el acceso a servicios de salud mental de calidad. Nos comprometemos a aumentar la equidad en la salud y el acceso a planteamientos culturales y lingüísticos eficazmente fundamentados.

Declaración de Inclusividad

Los Centros Nacionales Hispano y Latino ATTC y PTTC son conscientes de que hay mucho debate importante centrado en la terminología que los individuos deciden utilizar para la identificación racial, étnica, patrimonial y cultural. Existen diferentes términos como Latinos, Hispanos, Latinx, Latine, Chicano y otros, todos igual de valiosos. Abogamos por la autoidentificación de cada persona. Para los propósitos de este boletín y de otros usos, nuestros Centros utilizan el término Latino e Hispano.

EN ESTA EDICION

- 01 El “Dicho” del Trimestre
- 02 Una Reflexión de Nuestra Co-Directora del NHL-ATTC
- 03 Artículo de Elisabeth Stelson, MSW, LSW, MPH (Candidata al Doctorado)
- 05 Puntos Destacados del Trimestre y Celebraciones
- 06 Rincón de los Medios
- 07 Información de Contacto del Personal

PROVERBIO “DICHÓ” DEL TRIMESTR

ESP – “Desgracia compartida, menos sentida”

ING – “Misery loves company”

Nuestra interpretación: Por muy amargo que pueda sonar, en realidad simboliza la simpatía en la cultura Mexicana, en la que se valora a la familia y a los amigos y se les percibe como fuentes de consuelo. Se piensa que cuando las penas se comparten, se hacen más llevaderas. (Visite la [fuente](#))

UNA REFLEXION DE NUESTRA CO-DIRECTORA DEL NHL ATTC



A medida que se acerca el verano, es inevitable que me invada una abrumadora sensación de expectativa y entusiasmo. Mientras muchos vislumbran el descanso y el tiempo libre, yo espero con impaciencia una experiencia diferente. Para este verano, estoy decidida a dedicar mi tiempo y mi energía a retribuir a las comunidades necesitadas mediante el trabajo voluntario.

Me invade un profundo sentido de propósito ante la perspectiva de lograr un impacto positivo y contribuir a la mejora de la sociedad. Me emociona emprender este viaje altruista y de compasión. Las vacaciones de verano me servirán para crecer, sentir empatía y difundir la bondad. Estoy impaciente por marcar una diferencia significativa en la vida de los demás. Es un tiempo de reflexión y reconocimiento de aspectos importantes de nuestras vidas.

Por otra parte el mes de Mayo tiene un significado especial, ya que no sólo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental, sino también el momento de reconocer la creciente preocupación en torno al fentanilo. Como Latina, me parece esencial reflexionar sobre estos temas y su impacto en nuestra comunidad. La salud mental ha sido durante mucho tiempo un tema envuelto en el estigma y los conceptos erróneos, especialmente dentro de la comunidad Latina.

Desde el punto de vista histórico, nos hemos enfrentado a retos únicos, como el estrés de la aculturación, las barreras lingüísticas y la discriminación, que pueden contribuir a las disparidades en materia de salud mental. No obstante, el hecho de que el mes de Mayo se centre en la concientización de la salud mental nos incita a romper estas barreras y a dar prioridad a nuestro bienestar.

Entre la cultura Latina prevalece la noción de la resiliencia, donde a menudo nos sobreponemos a la adversidad sin buscar ayuda ni reconocer nuestras luchas emocionales. Esta mentalidad puede conducir a la supresión de nuestras propias necesidades de salud mental, lo que resulta en una carga silenciosa que pesa mucho en nuestra vida cotidiana.



Ana L. Chavez-Mancillas, MSW
Boletín NHL de Junio, 2023

El Mes de la Concientización de la Salud Mental nos ofrece la oportunidad de cuestionar estas normas culturales y propiciar conversaciones abiertas sobre el bienestar mental. Es importante reconocer nuestras carencias en torno a la salud mental y que pidamos ayuda.

Es crucial que nuestra comunidad comprenda que la salud mental no es una debilidad, ni un fracaso personal, sino un aspecto fundamental de nuestra salud general.

Al adoptar esta conciencia, podemos comenzar a dismantlar el estigma en torno a la salud mental y crear así un espacio seguro donde las personas puedan buscar ayuda y apoyo. Debemos abogar por los recursos de salud mental culturalmente sensibles que respondan a las experiencias y a los valores propios de la comunidad Latina.

Por otra parte, el mes de Mayo es una ocasión para recordar la creciente preocupación en torno al fentanilo, un potente opiáceo sintético que ha estado devastando comunidades en todo el mundo. El impacto de esta droga ha sido especialmente grave en la comunidad Latina, pero afecta a individuos de todas las edades y entornos socioeconómicos.

¿DE DÓNDE PROVIENE EL TRAUMA VICARIO?

Participe en el Estudio de Investigación del Índice de Exposición Vicaria al Trauma Ocupacional

Elisabeth Stelson, MSW, LSW, MPH (Candidata al Doctorado)



Cualquier proveedor de tratamiento de adicciones le dirá, a menudo que es un trabajo gratificante, pero también puede ser sumamente difícil. Este trabajo puede afectar nuestra propia salud mental; nuestras conductas de salud, como dormir, comer y hacer ejercicio; e incluso nuestra salud física.

Un factor estresante crítico del trabajo con las personas que padecen trastornos por el uso de sustancias y/o están en recuperación es la exposición al trauma vicario. El trauma vicario es un trauma "de segunda mano" que se contagia al interactuar con personas que experimentaron el trauma "de primera mano". En su trabajo, puede no experimentar directamente el trauma, pero debido a que trabaja con personas que sí lo han sufrido, puede verse expuesto a sus experiencias traumáticas de forma indirecta.

La traumatización vicaria (cuando los trabajadores se traumatizan a sí mismos de trauma "de segunda mano") está asociada con el agotamiento, la depresión, la ansiedad y el TEPT. También se asocia con una menor satisfacción laboral y con una mayor rotación de personal, lo que afecta al acceso y la eficacia de los servicios de tratamiento de adicciones para los pacientes. Los traumas vicarios en los entornos laborales de tratamiento de adicciones constituyen un grave problema que afecta tanto al personal como a los pacientes y a las organizaciones.

Soy trabajadora social licenciada y candidata al doctorado en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Yo investigo la forma en que la exposición a traumas vicarios en entornos de trabajo de servicios sociales y de salud, particularmente en entornos de tratamiento de adicciones, afecta a la salud de los trabajadores y a los resultados de los pacientes.

Me identifico con esta línea de investigación por mi propia experiencia práctica en la gestión de equipos de trabajadores comunitarios de la salud y defensores de la violencia doméstica, así como por mi formación clínica en servicios ambulatorios intensivos de adicciones.

BIOGRAFIA



Elisabeth Stelson, MSW, LSW, MPH (Candidata Ph.D.)
Boletín NHL de Junio, 2023

Beth Stelson es candidata al doctorado en el Departamento de Ciencias Sociales y del Comportamiento de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard y es trabajadora social licenciada. La investigación de Beth se centra en cómo las condiciones de trabajo y los factores contextuales afectan a la salud y el bienestar de los "profesionales de ayuda" e influyen sobre los cuidados y los resultados de los clientes.

Antes de obtener su doctorado, Beth dirigió programas de personal comunitario de la salud, violencia doméstica, personas sin hogar y justicia medioambiental en Filadelfia y Nueva Orleans Beth recibió su MPH y MSW de la Universidad de Pensilvania y AB de la Universidad de Brown. Entre el 2018 y el 2022, fue becaria predoctoral en prevención del cáncer del Instituto Nacional del Cáncer con la Universidad de Harvard y el Instituto del Cáncer Dana Farber.

En estos ámbitos, pude comprobar cómo el trabajo que realizamos nos afecta como trabajadores, y necesitamos apoyos e intervenciones en el lugar de trabajo (además de nuestro propio "autocuidado") y así poder seguir realizando esta importante labor.

¿DE DÓNDE PROVIENE EL TRAUMA VICARIO?

Participe en el Estudio de Investigación del Índice de Exposición Vicaria al Trauma Ocupacional

Elisabeth Stelson, MSW, LSW, MPH (Candidata al Doctorado)



Con la financiación del Instituto Nacional sobre el Uso de Drogas (NIH-NIDA), estoy desarrollando la herramienta llamada "Índice de Exposición Vicaria al Trauma Ocupacional" (Vicarious Occupational Trauma Exposure, VOTE) y poniéndola a prueba con una encuesta nacional de proveedores de tratamiento de adicciones.

El Índice VOTE ha sido diseñado para facilitar a las organizaciones, investigadores y proveedores la identificación de los ámbitos de tratamiento de la adicción en los que los trabajadores están expuestos a un trauma vicario, así como la frecuencia y la intensidad de la exposición. Actualmente disponemos de herramientas de medición para evaluar los síntomas del trauma vicario (también conocido como estrés traumático secundario). Sin embargo, no disponemos de una forma sistemática de identificar de dónde procede el trauma vicario. Esperamos que el Índice VOTE llene este vacío.

La mayoría de la gente asume que el trauma vicario proviene sólo de los pacientes que comparten sus propias experiencias traumáticas, y ésta es una fuente importante de trauma vicario. Pero hay más exposición en el trabajo que simplemente eso.

Recreamos y procesamos el trauma de nuestros pacientes en nuestras mentes al redactar notas e informes, al coordinar con servicios externos y al hablar de los pacientes con compañeros de trabajo y supervisores. Basándonos en nuestras diferentes funciones, responsabilidades y entornos, los distintos trabajadores tienen diferentes tipos de exposiciones al trauma vicario. Averiguar esta información es clave para desarrollar formas de apoyo y proteger al personal de tratamiento de adicciones y reducir la rotación de el personal.



HARVARD
UNIVERSITY

¿Le interesa ayudarnos a evaluar la eficacia del Índice de Exposición Vicaria al Trauma Ocupacional (VOTE)?

Actualmente estamos reclutando trabajadores en entornos de tratamiento/recuperación de adicciones en todo EE.UU. para que realicen nuestra encuesta.

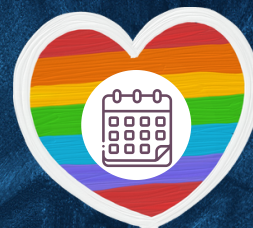
La participación es voluntaria y tarda entre 20-25 minutos. Los participantes recibirán una tarjeta regalo de **\$10 de Amazon.com** como agradecimiento. También tendrán la oportunidad de realizar otra encuesta opcional de 5 minutos 2 semanas después para obtener **otra tarjeta de regalo de \$10 de Amazon.com**.

Por favor haga clic aquí para realizar la encuesta:
<https://bit.ly/3Wr0u40>

Siempre me complace conversar más sobre este estudio de investigación y el Índice de Exposición Vicaria al Trauma Ocupacional (VOTE). Puede ponerse en contacto conmigo en estelson@g.harvard.edu.

Las opiniones aquí expresadas son del autor. Por lo tanto, no reflejan oficialmente los puntos de vista, opiniones o posiciones oficiales de la Asociación Nacional Latina de Salud Mental (NLBHA), el ATTC Nacional Hispano y Latino, o el PTTTC, ni tampoco la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), y/o la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). No se pretende ni debe inferirse ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS o de la SAMHSA a las opiniones descritas en este documento.

PUNTOS DESTACADOS DEL TRIMESTRE Y CELEBRACIONES



¿Qué hicimos el trimestre pasado?

Por favor, visite nuestra página web para acceder a estos recursos:



Especialistas en Recuperación entre Pares para una Salud Mental Equitativa entre Hispanos y Latinos



Xilazina 101: El Uso de la Xilazina y su Impacto en las Comunidades de los Estados Unidos



Naloxona Guía y Recursos



Lo que los BIPOC LGBTQIA2S+ desean que los Profesionales de la Prevención Sepan (este recurso solo está disponible en inglés)



¡Latinos con Voz! Podcast - Avanzando Juntos - Maria Aponte

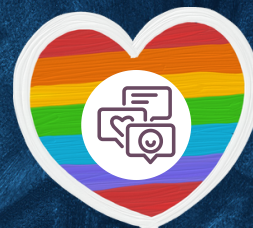


¡Latinos con Voz! Podcast - El Valor de la Interseccionalidad - Dra. Jana Spalding

¡CELEBRE CON NOSOTROS!

Junio	Julio	Agosto
<u>LGBTQIA2S+ Mes del Orgullo</u>	<u>Mes Nacional del la Parilla</u>	<u>Mes Nacional del Bienestar</u>
<u>Mes Nacional de Concientización sobre el PTSD</u>	<u>La Semana "Todo el Mundo Se Merece un Masaje"</u>	<u>Semana Nacional de los Centros de Salud</u>

RINCÓN DE LOS MEDIOS



Serie de Podcasts

Por favor visite [nuestra página](#) para escuchar nuestra serie de podcasts. Tenemos episodios en inglés, español y portugués sobre temas como SUD y estigma, La Ley de Estadounidenses con Discapacidades y SUD, ¡y mucho más!



eCompendio

Para acceder a los recursos y solicitar asistencia técnica, por favor visite:

[Guía y eCompendio de Programas Basados en la Evidencia](#)



Recursos Externos y de Asociados

[El 22º Instituto Anual de Formación de Medio Año de CADCA](#)



Haga [clic aquí](#) para más información.



Haga [clic aquí](#) para más información.



En el Horizonte: Qué se Avecina?

Esté pendiente de los nuevos productos, entre los que se incluyen:

Nuevos Episodios
¡Latinos con Voz! Podcast Series

Nuevos Lanzamientos
Videos y Fichas Técnicas

Nuevos Recursos

NHL ATTC Información de Contacto

Susie Villalobos, Ed.D, M.Ed., CCTS-I
NHL ATTC Directora del Proyecto
(915) 503-5111

Susie@nlbha.org

Ana L. Chavez-Mancillas, MSW
Co-Directora del Proyecto
(720) 607-7897

ACHavezM@nlbha.org

 nlbha.org

 [Página Web NHL ATTC](#)

 [/nhlattc](#)

 [/nhlattc](#)

 [/nhlattc](#)

 [Catálogo de Productos y Recursos](#)

NHL PTTC Información de Contacto

Susie Villalobos, Ed.D, M.Ed., CCTS-I
NHL PTTC Directora del Proyecto
(720) 607-7897

Susie@nlbha.org

Christina Mancebo-Torres, MPH
NHL PTTC Especialista del Programa
(774) 400-0897

Christina@nlbha.org

Elizabeth Rodriguez Diaz, BA
NHL PTTC Becaria de Prevención
Elizabeth@nlbha.org

 nlbha.org

 [Página Web NHL PTTC](#)

 [/nhlpttc](#)

 [/nhlpttc](#)

 [/nhlpttc](#)

 [Catálogo de Productos y Recursos](#)

Este trabajo cuenta con el apoyo de las subvenciones 5H79TI081174-04 y 1U79SP023012 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Las opiniones aquí expresadas son proporcionadas por el autor. En consecuencia, no reflejan oficialmente los puntos de vista, opiniones o posiciones oficiales de la Asociación Nacional Latina de Salud Mental (NLBHA, por sus siglas en inglés), el ATTC Nacional Hispano y Latino o el PTTC, ni tampoco la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés), y/o la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). No se pretende ni debe inferirse ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS, SAMHSA, a las opiniones descritas en este documento.

Declaración de Inclusión

El ATTC Nacional Hispano y Latino y el PTTC son conscientes de que existe un importante debate centrado en la terminología que los individuos deciden utilizar para la identificación racial, étnica, patrimonial y cultural. Existen diferentes términos como Latinos, Hispanos, Latinx, Latine, Chicano y otros, todos igualmente valiosos. Abogamos por la autoidentificación de cada persona. Para los propósitos de este boletín y usos adicionales, nuestros Centros están utilizando el término Latino e Hispano.