



Podcast Transcript: Promoviendo el *Bienestar y la Conexión de los y las Jóvenes en el Mundo del Covid-19*

Slide 1	<p>Lourdes: ¡Buen día! Bienvenidos y bienvenidas al video podcast, <i>Promoviendo el Bienestar y la Conexión de los y las Jóvenes en el Mundo del Covid-19</i></p> <p>Es un placer estar con ustedes hoy, compartiendo esta sesión que el Centro de Transferencia en Tecnología en Prevención del Noreste y del Caribe ó PTTC de la Región 2 de SAMHSA, en colaboración con EDC, desarrolló para las comunidades que laboran en prevención.</p> <p>Esperamos que les ayude a continuar fortaleciendo el buen trabajo de prevención que llevan a cabo con los y las jóvenes en sus comunidades.</p>
Slide 2	<p>Clara: El PPTC de la Región 2 de SAMHSA, es dirigido por el Centro para la Ciencia en Prevención de la Universidad de Rutgers, New Jersey, en colaboración con EDC.</p> <p>En el mapa pueden ver la red de PTTCs que sirven a los estados y territorios de los Estados Unidos.</p>
Slide 3	<p>Clara: Este video podcast lo facilitaremos una servidora, Clara McCurdy-Kirlis, y Lourdes Vazquez-Matienzo; ambas somos especialistas en adiestramiento y asistencia técnica de EDC.</p>
Slide 4	<p>Lourdes: Hoy hablaremos de cómo promover el bienestar y la conexión de los y las jóvenes en el contexto del COVID-19. El Coronavirus ha impactado significativamente nuestra forma de vida en las comunidades, a los sistemas de servicios y a las personas con las que trabajamos. ¡Ha sacudido nuestra práctica de prevención! Buscamos nuevas alternativas de servicio y maneras creativas de mantener nuestro contacto con los y las jóvenes y las comunidades que servimos.</p>



Slide 5

Clara: El COVID-19 ha sido como una llamada urgente a la innovación en prevención. ¿Cómo ha respondido el campo de la prevención a la pandemia? y ... ¿Qué nos dicen las comunidades y las coaliciones?

Lourdes: Lo que escuchamos es que han transicionado los servicios presenciales a medios virtuales. Con el CoVID-19 la tecnología digital y las redes sociales se han convertido en los mecanismos por excelencia para continuar ofreciendo los servicios. Es verdad que desde hace mucho tiempo incorporamos la tecnología en nuestro quehacer de prevención, pero en estas circunstancias dependemos en gran medida de las redes sociales y otros medios para continuar nuestra labor. Sin embargo, y a pesar de todos estos avances, para muchas comunidades el mantener las operaciones en un ambiente virtual ha sido una tarea monumental, especialmente en áreas de acceso y recursos limitados.

Las organizaciones se han enfocado en fortalecer su capacidad interna y externa adiestrando a su personal y creando alianzas con nuevos socios, y también exploran la variedad de plataformas y herramientas virtuales para expandir sus ofrecimientos virtuales.

Clara: En este contexto, la inclusión de la juventud adquiere un nuevo significado. ¿Cómo conectarnos con ellos y ellas en el distanciamiento físico? ¿Qué prácticas o acercamientos con jóvenes podríamos intentar trasladar al ambiente virtual y continuar siendo efectivos?

Slide 6

Lourdes: Para responder a tus preguntas, Clara, comencemos por echar una mirada a los acercamientos que la investigación en salud ha identificado como mejores prácticas para el trabajo con jóvenes.

Primeramente, el **modelo socio-ecológico es uno de estos acercamientos reconocidos por la investigación en prevención.**

Plantea que la persona no existe en un vacío; su conducta influye y



recibe la influencia del ambiente que le rodea. Describe 4 niveles de influencia; estos son el nivel individual, el de las relaciones de pares y familia, la comunidad, y la sociedad. En cada nivel operan una serie de factores de riesgo y protección que influyen en la conducta del individuo.

El desarrollo de relaciones es otro modelo o acercamiento. Éste incluye los programas de mentoría, y aquellos dirigidos a fortalecer las relaciones de familia, entre otros.

Hay dos modelos que promueven el **desarrollo de destrezas de vida**, incluyendo el **modelo de desarrollo positivo** de los y de las jóvenes: el cual busca fortalecer lo que llamamos las “5 C”: Estas son la confianza, la competencia, el carácter, la conexión y el cuidado. El **aprendizaje socio-emocional** es otro modelo dirigido a propiciar el auto- conocimiento, el desarrollo de conciencia social, el auto-manejo, la toma de decisiones responsable, y las destrezas relacionales en los y las jóvenes.

Por último, las **estrategias educativas** como lo son los programas curriculares de base científica que muchos de nosotros utilizamos a diario; y las **estrategias ambientales** tales como las campañas educativas, los procesos comunitarios, la aplicación de políticas de consumo de alcohol por menores y otros.

Slide 7

Clara: Según describías los modelos de intervenciones que utilizamos en prevención y promoción de salud, pensaba en el papel que juegan la interacción social y las conexiones en la implementación de los modelos y prácticas que describiste

Lourdes: ¡Así es, Clara! De la interacción con los y las jóvenes y grupos es que surge el aprendizaje. En esa interacción es que se ponderan actitudes y se asumen nuevas conductas. Igual sucede con algunas de las estrategias ambientales, donde la presencia física es vital para velar, por



ejemplo, con el cumplimiento de las regulaciones que controlan el expendio de alcohol a menores de edad.

Es por eso que, uno de los desafíos con el COVID-19 ha sido determinar cuáles de esas intervenciones podemos trasladar al ambiente virtual sin afectar su efectividad.

Con esto en mente, es que motivamos a los socios y socias en prevención a que prioricen primeramente, en el alcance a los y las jóvenes, a que promuevan las conexiones con y entre ellos y ellas; también a que analicen cuáles estrategias pueden continuar en el ambiente virtual manteniendo los elementos medulares de las mismas para no alterar su efectividad.

Clara- Escuchamos que las comunidades se han mantenido en contacto con los y las jóvenes en sus actividades programáticas. Muchas proveen oportunidades de interacción virtual menos estructuradas para que se comuniquen, utilizando juegos interactivos, y aplicaciones como House Party.

Lourdes- Si, esas iniciativas promueven los lazos y las interacciones que son tan importantes para mantener un sentido de bienestar personal y comunitario. Ya vemos, Clara, que las conexiones y el bienestar van de la mano.

Slide 8

Lourdes: Ya que hablamos de bienestar... SAMHSA creó un modelo de bienestar compuesto por ocho dimensiones. Éstas son: nuestro físico, lo emocional, está la parte intelectual, lo ocupacional, las finanzas, lo espiritual, el componente social y la relación con el ambiente externo. Según ese modelo nuestro bienestar descansa en esas 8 dimensiones. Para alcanzar el sentido de bienestar personal y el de otras personas, estas dimensiones tienen que estar balanceadas.



	<p>Clara: Si, me gustaría compartir un ejercicio personal para trabajar con nuestro bienestar. Consiste en reflexionar sobre cada una de las 8 dimensiones de nuestro bienestar personal, para identificar cuál o cuáles dimensiones están desbalanceadas, en términos del tiempo que le dedicamos o de la importancia que le damos en nuestro diario vivir. Es bien interesante ver cómo queda la rueda luego de este ejercicio. Una vez tenemos una idea de cómo anda nuestro bienestar, seleccionamos al menos una acción que tomaremos para fortalecer la dimensión desbalanceada.</p> <p>Aquí pueden ver el vínculo a la página de SAMHSA donde pueden encontrar más información sobre las 8 dimensiones y hojuelas para realizar este ejercicio.</p> <p>Lourdes, gracias Clara, por compartir esta actividad tan útil que hemos aplicado en talleres y adiestramientos.</p>
<p>Slide 9</p>	<p>Lourdes: Pues...siguiendo con el tema del bienestar...La Organización Mundial de la Salud define “bienestar” como el estado de bienestar total, no solamente como la ausencia de enfermedad o dolencia. En esta definición vemos el bienestar como un “estado”; otras definiciones que encontramos en la literatura, la ven como una “meta” a alcanzar. Pero, sí sabemos que el bienestar es un proceso dinámico de cambio y de búsqueda.</p> <p>Hay aspectos del bienestar que los y las jóvenes y nosotros como adultos podemos controlar, cambiar, o mejorar. Pero también hay influencias que están fuera de nuestro control y que impactan nuestro sentido de bienestar de diferente manera. Una experiencia de trauma o crisis, como el impacto del Huracán María en Puerto Rico, las masacres en las escuelas, el abuso sexual y emocional y otros, son ejemplos de esas circunstancias que están fueran de nuestro control y que afectan de manera duradera nuestro sentido de bienestar en una ó más de las dimensiones que acabamos de discutir.</p>
<p>Slide 10</p>	<p>Clara: Según has descrito no hay duda de que los eventos traumáticos y las crisis afectan el sentido de bienestar individual y colectivo. ¿Cómo</p>



podemos promover el sentido de bienestar entre nuestros jóvenes en esas circunstancias? Y... ¿Qué es la prevención informada en trauma? Y... ¿Cómo describirías esa perspectiva?

Lourdes: ¡Muy buenas preguntas, Clara! Detengámonos brevemente para repasar lo que entendemos por trauma. SAMHSA define trauma a nivel individual como el *“resultado de un evento, de una serie de eventos, o de un conjunto de circunstancias que la persona experimenta como dañina física o emocionalmente o como una amenaza a la vida, y que tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento de la persona y en su sentido de bienestar mental, social, emocional o espiritual”*. En la definición saltan a la vista tres aspectos importantes, que los conocemos como las “tres E”:

- Primero,...la presencia de un **evento** ó más de evento o circunstancia traumatizante
- En segundo lugar, cómo se **experimenta** dicho evento o circunstancia- puede ser como algo dañino o como una amenaza.
- Y por último, el **efecto** del evento o circunstancia a corto y largo plazo

Sabemos que las **Experiencias Adversas en la Niñez, o ACE’s** como se le conoce en inglés, son eventos traumáticos que ocurren antes de los 18 años y cuyos efectos se prolongan a lo largo de la vida; estos eventos incluyen todo tipo de abuso y negligencia, enfermedad mental paterna y materna, el uso de sustancias, el divorcio, encarcelamiento, y violencia doméstica. Clara, este es un tema amplio y muy relevante a nuestro trabajo y que no podemos cubrir a cabalidad en esta sesión, pero al final del video podcast le incluimos un enlace a recursos relacionados para que exploren más sobre el tema.

Es importante reconocer que, primeramente, el trauma no ocurre en el vacío; se da en el contexto de una comunidad ya sea geográfica, racial, por orientación sexual y otras. Cómo responde la comunidad a ese evento



traumático individual, sentará las bases para cómo la persona, joven o adulto, experimente el evento y sus efectos.

Una segunda perspectiva, pero no menos importante, de lo que es trauma, es que una comunidad también puede experimentar trauma, ya sea como resultado de un evento que amenaza a la comunidad en su totalidad, donde sus miembros comparten la experiencia de trauma, y se experimentan efectos adversos prolongados; por ejemplo; vamos a traer algunos ejemplos: la experiencia de inmigrantes y los refugiados; experimentar un terremoto, o la pandemia del COVID-19. También existe el trauma transmitido de generación en generación; esto es lo que llamamos trauma histórico, intergeneracional, o comunitario. Ejemplos de este trauma incluyen la usurpación de tierras, la esclavitud, la discriminación por raza o etnia, la exposición constante a la violencia, entre muchos otros muchos ejemplos.

Slide 11 **Clara:** Ese abordaje informado sobre el trauma busca proveer un entorno o ambiente que genere **confianza**, donde las operaciones son transparentes; trabajamos abiertamente con el personal y las familias. Proporcionamos un sentido de **seguridad física y psicológica**, y el **apoyo** a las organizaciones, a nuestros socios, a los jóvenes, las familias, y las comunidades.

Lourdes: Así es, Clara. La crisis provocada por el COVID-19 es un ejemplo de experiencia traumática tanto individual como colectiva; reina la incertidumbre. Es una experiencia estresante...y... sabemos que los periodos prolongados de estrés tienen efectos en la salud mental y pueden llevar al mal uso de sustancias y de alcohol. Así que brindar esos tres elementos que mencionaste, la confianza, la seguridad, y el apoyo son importantes para superar la crisis.



<p>Slide 12</p>	<p>Lourdes: Hablemos un poco más sobre algunos de los acercamientos de prevención con jóvenes informados sobre el trauma. ¡Vamos a ver! Mientras discutimos los acercamientos, les invitamos a que reflexionen sobre su práctica de prevención en el contexto del COVID-19 y se pregunten...una de estas preguntas que vamos a compartir.</p> <p>¿Cuál o cuáles de estos acercamientos estamos utilizando en nuestra práctica que apoyan el bienestar de la juventud? y ¿Cómo los utilizamos?</p> <p>¿Qué resultados vemos a corto plazo? ¿Qué nos falta o cómo podemos fortalecer nuestra práctica para promover el bienestar con acercamientos informados sobre el trauma?</p> <p>¡Los vamos a dejar con esa tarea...!</p> <p>Bien...pasemos a repasar cada uno de estos abordajes y a ofrecerles algunos ejemplos...</p>
<p>Slide 13</p>	<p>Lourdes: En el contexto del COVID-19 podríamos enfocar en promover el desarrollo de destrezas de los y las jóvenes para el manejo de situaciones. Como por ejemplo, hacer con ellos y ellas un plan de bienestar incluyendo ejercicio, meditación, cómo manejar el tiempo y las tensiones, y otros.</p> <p>Utilizar otras intervenciones que vayan dirigidas a desarrollar vínculos de apego seguro, como lo son los programas de mentoría y aprendizaje de pares. También, el voluntariado, y cotejar frecuentemente con los y las jóvenes para ver cómo se encuentran.</p>
<p>Slide 14</p>	<p>Lourdes: La práctica también puede enfocarse en fortalecer los factores de protección en las dimensiones del modelo socio-ecológico, que discutimos anteriormente, con el fin de desarrollar la capacidad de superar circunstancias traumáticas. Podemos reconocer los talentos y las destrezas; promover la formulación de metas a corto y largo plazo y proveer el apoyo para alcanzarlas.</p> <p>También podemos promover un sentido de seguridad tan importante en momentos de incertidumbre, enlazando a los jóvenes con los servicios que</p>



necesitan mediante mensajes de texto y solicitarles contraseñas para las comunicaciones en línea, etc. Un aspecto de particular interés es ver cómo se pueden establecer controles para las entregas de alcohol a domicilio, que es una práctica muy común a raíz del distanciamiento social y el COVID-19.

Clara: Lourdes, Ya que hablamos de estrategias informadas sobre trauma para trabajar con las poblaciones que atendemos, no debemos pasar por alto la importancia de cuidar y promover nuestro propio bienestar como proveedores de servicios. En respuesta a las crisis, fácilmente podemos sentir la tensión entre el compromiso que tenemos de servir y la frustración que surge al no poder cambiar las circunstancias que no están bajo nuestro control. Para proveer el servicio de calidad que aspiramos, tenemos que cuidarnos y prestar atención a nuestras necesidades.

Lourdes: ¡Gracias por recordarnos ese gran detalle tan importante, Clara!

Slide 15

Lourdes

La red de PTTCs ha creado y recopilado recursos muy útiles para aquellas personas interesadas en continuar profundizando en el tema de hoy, entre otros temas.

Le invitamos a que contacte el PTTC si necesita información sobre cómo mantener su programación en prevención en un ambiente virtual o híbrido, entre otros temas

Slide 16

Slide 17

Clara: ¡Manténgase informado!

Aquí le proveemos dos enlaces al PTTC del Noreste y del Caribe para obtener más información sobre este y otros temas, y para recibir actualizaciones por correo electrónico.

Slide 18

Clara: Queremos agradecerles por acompañarnos en esta ocasión. De tener alguna pregunta, puede comunicarse con Ivy Jones-Turner,



Especialista en Asistencia Técnica y Adiestramiento, al correo electrónico ijonesturner@edc.org

Responderemos a sus preguntas directamente, o las respuestas se incluirán como parte del contenido de los servicios virtuales que el PTTC ofrece continuamente.

¡Gracias y mucho éxito e sus gestiones!