



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

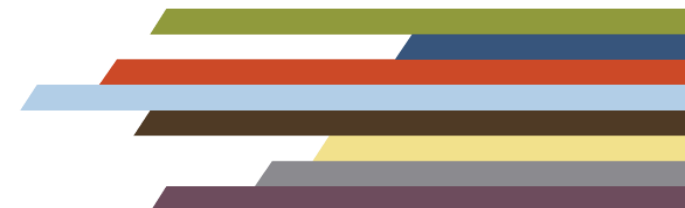
# Seminario Web: Estrés y Resiliencia de los Hispanos Durante Los Días de Fiesta

Presentado por: Dr. Richard Cervantes

Este evento está respaldado por el Acuerdo de cooperación 1U79SP023012 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, el La Asociación Nacional Latina de Salud Mental y Adicciones o NLBHA; ni la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implica el respaldo del gobierno de los EE. UU., NHL PTTC o NLBHA.

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





National Hispanic and Latino

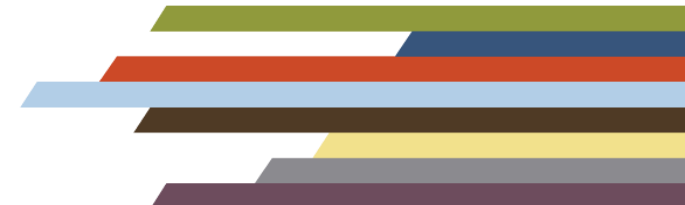
PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## **Seminario Web: Estrés y Resiliencia de los Hispanos Durante Los Días de Fiesta**

- Por favor, escriba sus preguntas haciendo clic en el icono de preguntas y respuestas en su pantalla. Responderemos a las preguntas al final de la sesión e intentaremos responder tantas como sea posible.
- Este seminario web se está grabando y enviaremos un correo electrónico a todos los asistentes una vez que esté listo. Además, los recursos se distribuirán al mismo tiempo. Enviaremos un correo electrónico a todos los asistentes una vez que estos materiales estén listos.





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## La misión de NLBHA

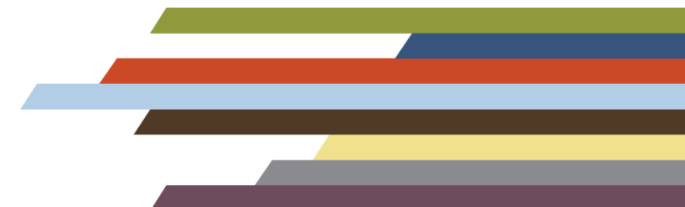
La misión y meta de la La Asociación Nacional Latina de Salud Mental y Adicciones es influir en la política nacional de salud mental y del comportamiento, eliminando las diferencias en el financiamiento y el acceso a los servicios y mejorar la calidad de los servicios y los resultados del tratamiento para las poblaciones latinas.



Fredrick Sandoval, MPA  
NLBHA Director ejecutivo

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





National Hispanic and Latino

PTTC

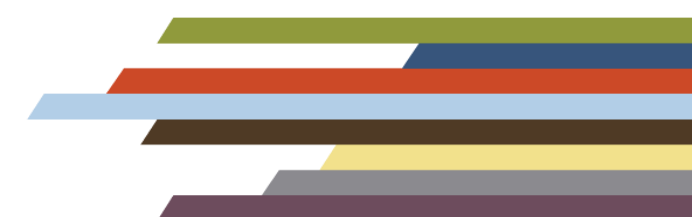
Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Las prioridades de NLBHA

1. La expansión de la capacidad de la fuerza laboral y de los servicios de Salud Mental y Adicciones para Latinos
2. Las prácticas establecidas, basadas en evidencia, para el tratamiento de la Salud Mental y las Adicciones para Latinos.
3. Esfuerzos legislativos para aumentar el número de Consejeros/Terapeutas/Otros profesionales dedicados a la Salud Mental y las Adicciones
4. Financiamiento para los trastornos concurrentes del consumo de alcohol y el abuso de sustancias.
5. La crisis de opioides en la comunidad Latina
6. La prevención del suicidio

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

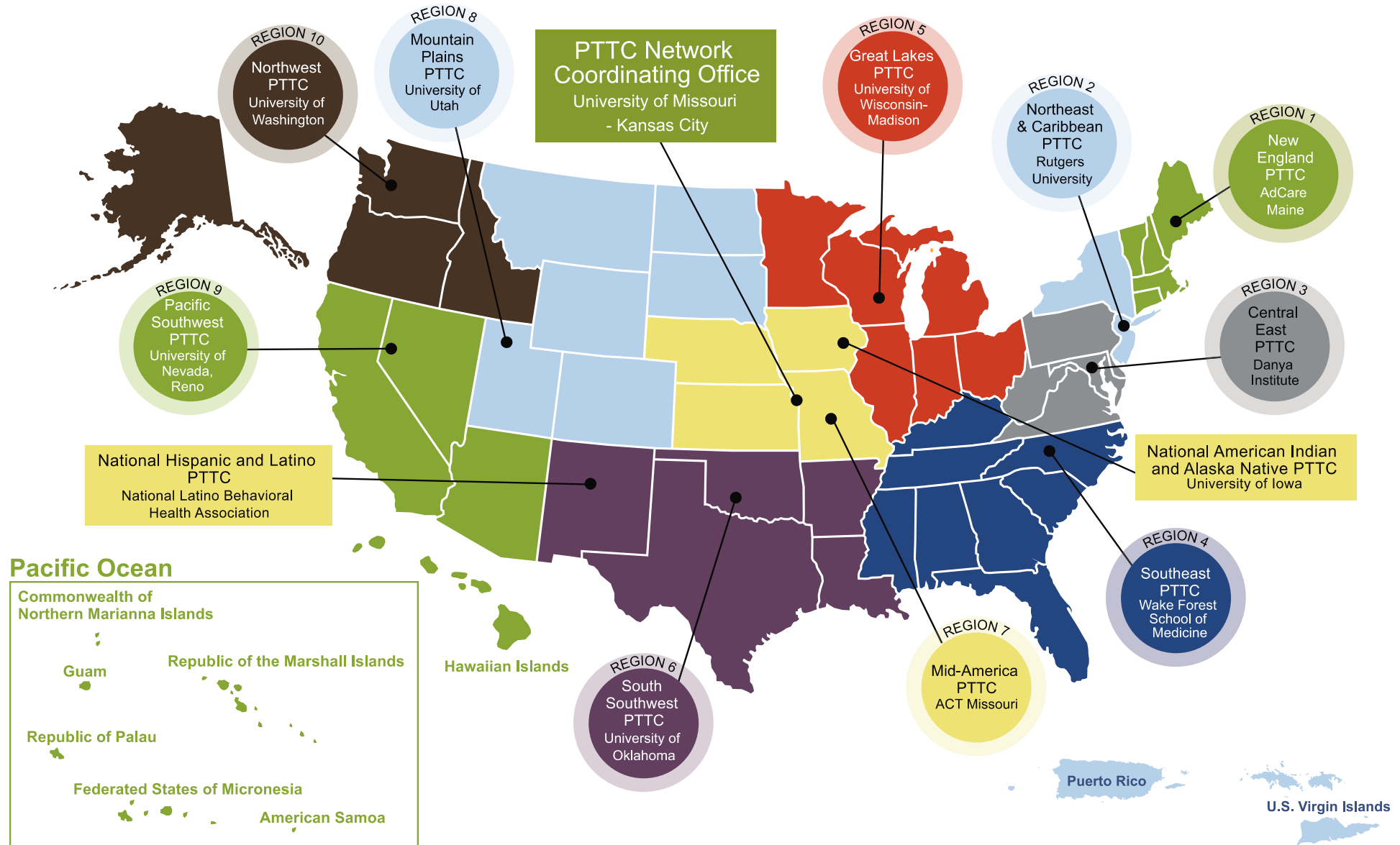




# PTTC

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

## PTTC Network



# Centros Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención



Pierluigi Mancini, PhD, MAC  
Director de Proyecto



Dolka Michelle Zelaya, CPS  
Coordinador de Proyecto



Priscila Giamassi, MPM, CPA  
Asistente Administrativa

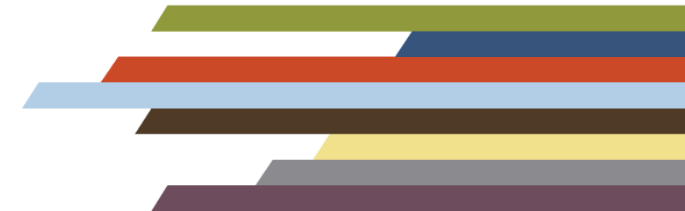


National Hispanic and Latino

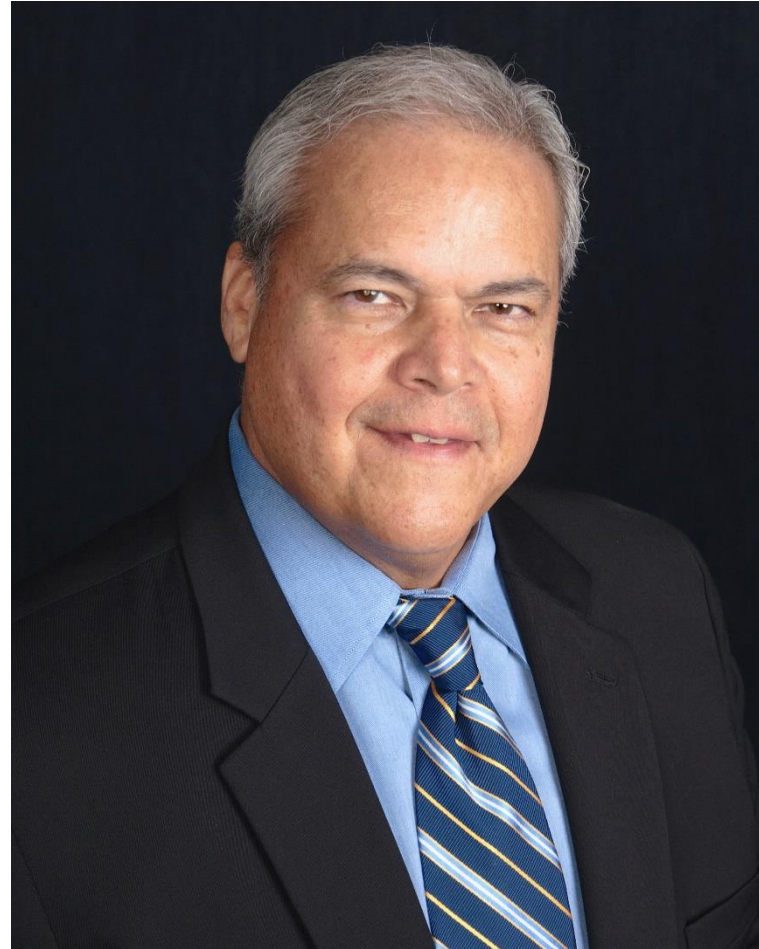
PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Presentador de hoy



**Dr. Richard Cervantes**

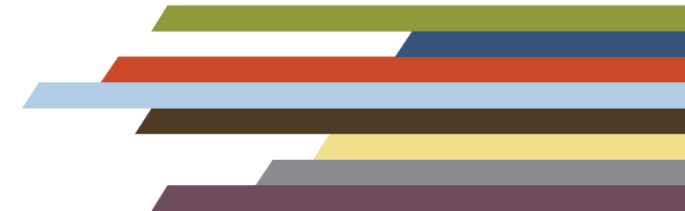


National Hispanic and Latino

**PTTC**

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

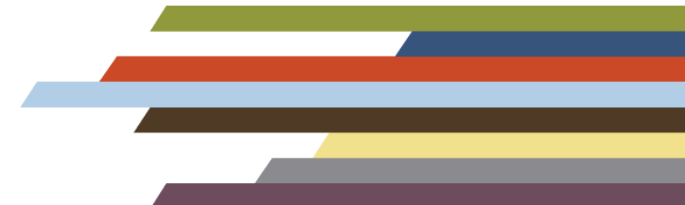
# Estrés y Resiliencia de los Hispanos Durante Los Días de Fiesta

Presentado por: Dr. Richard Cervantes



National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





# ¿Qué es el estrés?



- Los factores estresantes son demandas del entorno que alteran el equilibrio o la homeostasis, afectan el bienestar físico y psicológico y requieren acciones para restablecer el equilibrio.
- El estrés es la percepción de que una situación excede los recursos psicológicos, sociales o materiales para afrontarla (Cohen, Kessler y Gordon, 1995).
- El estrés contribuye a la enfermedad a través de sus efectos fisiológicos directos o mediante efectos indirectos a través de conductas de salud desadaptativas (por ejemplo, fumar o malos hábitos alimenticios).
- El estrés no afecta a todas las personas por igual. Ver Pine, Padilla y Maldonado, 1981).

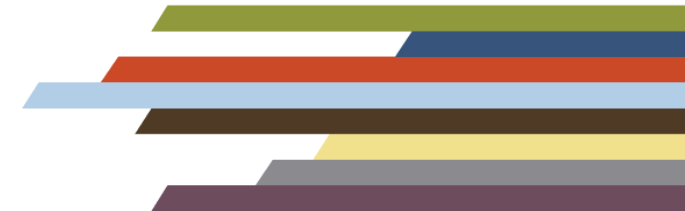


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Primeros conceptos del estrés

Walter B. Cannon (1932) fue el primero en describir la reacción de lucha o huida del estrés

- Los conceptos de la salud, el estrés, el afrontamiento y la resiliencia se derivan de muchas disciplinas, y los primeros trabajos fueron realizados por científicos en los campos de la biología y la psicofisiología (por ejemplo, Cannon, 1932).
- Diversas disciplinas de las ciencias de la salud y el comportamiento, incluida la epidemiología; psicología de la personalidad; psicología cognitiva, clínica y social; sociología; y la medicina han contribuido a nuestra comprensión del estrés y cómo afrontarlo.



Psicólogo, Walter Bradford Cannon (1871-1945)

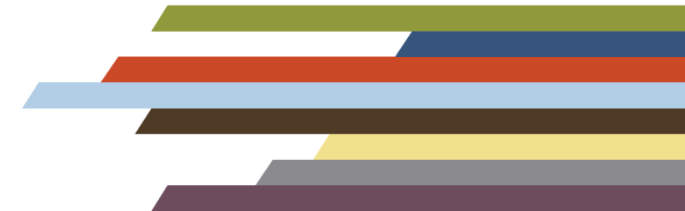


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

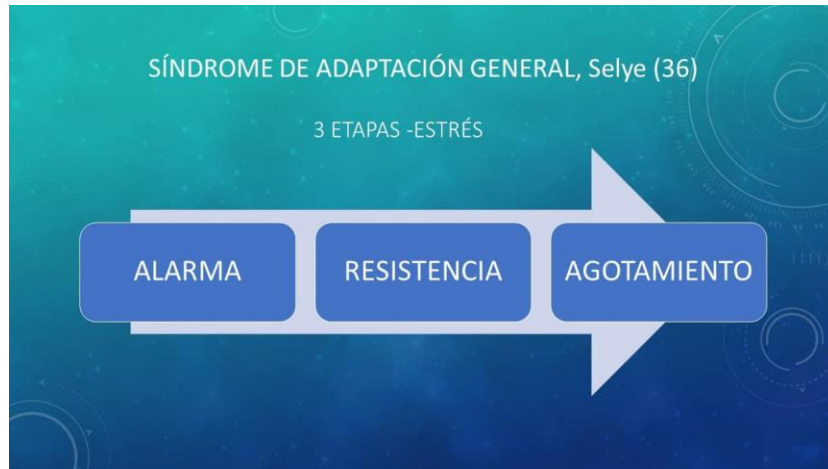
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Reacciones fisiológicas del estrés

Los primeros trabajos enfocados en las reacciones psicológicas del estrés.

- Hans Selye (1956), el padre de la investigación moderna sobre el estrés, amplió los estudios de Cannon con observaciones clínicas e investigaciones de laboratorio.
- Él planteó la hipótesis de que todos los organismos vivos exhibían cambios inespecíficos en respuesta al factor de estrés, etiquetando estos cambios como el síndrome de adaptación general de tres etapas (GAS).
- Este síndrome consiste en una reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Selye, 1956). Cada etapa evoca respuestas tanto fisiológicas como conductuales.
- Sin un tratamiento adecuado, se produce un deterioro físico y / o psicológico.



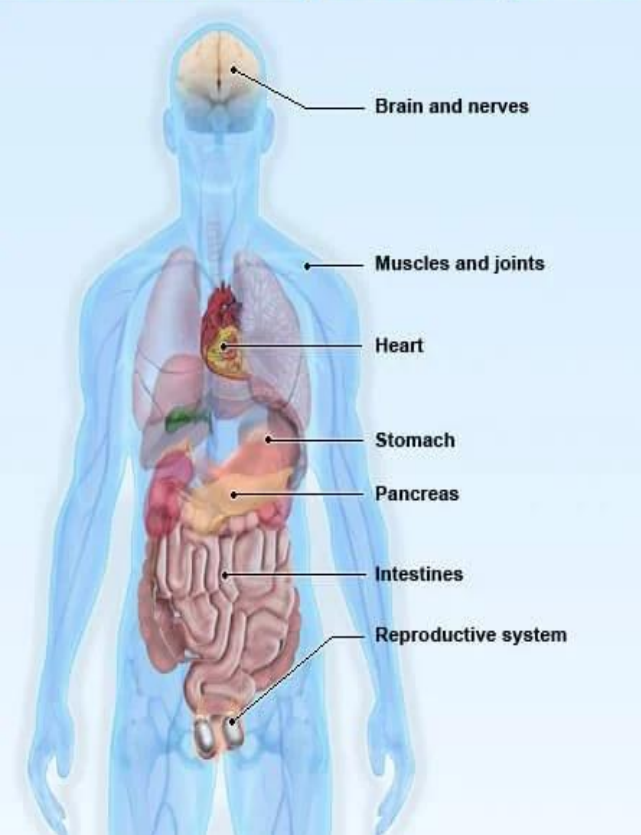
National Hispanic and Latino

PTTC

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

# Conceptos actuales del estrés y factores biológicos

## Areas of the body affected by stress



- El cuerpo reproduce constantemente células sanas y ese proceso está dirigido por nuestro ADN, nuestro código genético que se encuentra en nuestros 23 pares de cromosomas.
- La carga alostática es el desgaste del cuerpo a nivel celular, en respuesta al estrés crónico a lo largo del tiempo (McEwen & Steller, 1993) y es un predictor de malos resultados de salud, incluidas todas las causas de mortalidad (Borrell, Dallo & Nquyen, 2010).
- La respuesta fisiológica del cuerpo al estrés sigue tres etapas de mediación:
  - 1) **Estrés agudo:** activación de hormonas del estrés y citocinas antiinflamatorias;
  - 2) **Segunda respuesta:** efectos sobre los sistemas metabólico, cardiovascular e inmunológico
  - 3) **Tercera respuesta:** deterioro cognitivo, envejecimiento celular y atrofia de los telómeros, y enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

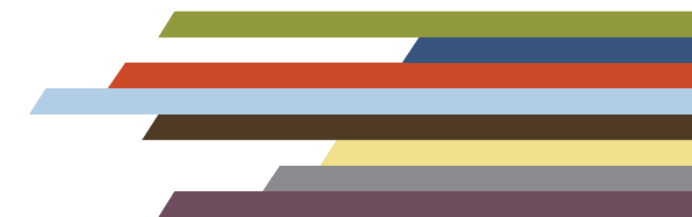


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# La aculturación y el estrés



- Aculturación = Encajar en lo convencional, la cultura estadounidense puede producir eventos estresantes de la vida asociados con una mala salud mental, el consumo de sustancias y alcohol (Unger, et al 2010).
- Entre los jóvenes Hispanos, se ha pensado que las diferencias de aculturación dentro de la familia son una clave para comprender la salud mental, los problemas de conducta y las tendencias suicidas.
- Gran parte de nuestra investigación anterior respaldada por los NIH (Cervantes, Fisher, Padilla & Napper, 2016) indica que los factores estresantes aculturativos están relacionados con una mala salud mental.
- El estrés por aculturación puede reflejar un conflicto cultural, familiar y comunitario después de la inmigración y puede continuar en generaciones posteriores.
- Las diferencias de aculturación dentro de la familia se han implicado en una mayor sintomatología depresiva entre los jóvenes, un mayor consumo de drogas y un consumo excesivo de alcohol (Cardoso, Goldbach, Cervantes, Swank, 2015).
- Frente a los factores estresantes de la aculturación, las familias hispanas muestran una serie de factores de resiliencia que moderan los efectos del estrés.



National Hispanic Leadership Initiative

PTTC

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



# Estrés cultural y factores de riesgo en los adultos Hispanos

A través de nuestra investigación utilizando el Inventario de estrés Hispano 2 para adultos (HSI2; NIMHD), identificamos ocho puntos claves del estrés (Cervantes, et al., 2016)

- Conflicto familiar y cultural
- Discriminación
- Estrés relacionado con la salud
- Estrés económico
- Estrés migratorio
- Estrés previo a la migración
- Estrés de los padres
- Estrés marital / diferencias culturales

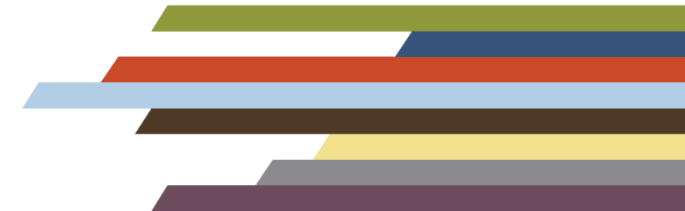


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Estrés cultural y factores de riesgo en los adolescentes Hispanos

A través de nuestra investigación utilizando el Inventario de estrés hispano para adolescentes (HSI-A; NIMH), identificamos ocho puntos clave de estrés (Cervantes, et al., 2011)

- Estrés económico familiar
- Estrés por diferencias de aculturación
- Conflicto cultural (escuelas)
- Estrés migratorio
- Estrés por discriminación
- Estrés migratorio familiar
- Estrés por violencia comunitaria o de pandillas
- Estrés familiar relacionado con las drogas

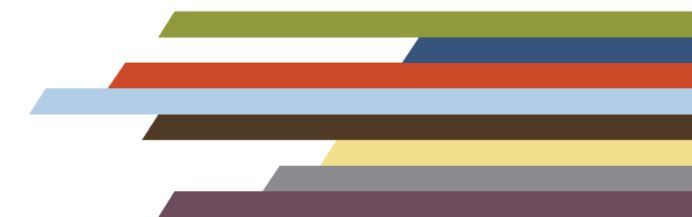


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# COVID-19 y los Hispanos

El CDC informa en los datos más recientes de noviembre del 2020, en comparación con los blancos, los latinos tienen:

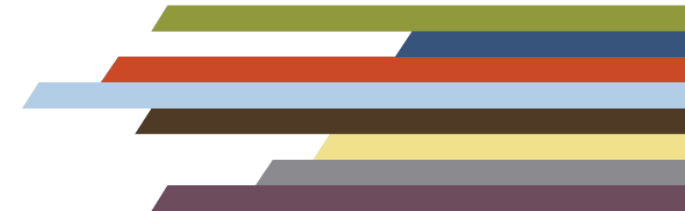
- 8 veces más probabilidades de dar positivo en la prueba de COVID-19
- 6 veces más probabilidades de ser hospitalizados
- 1 veces más de probabilidad de morir de COVID-19



National Hispanic and Latino

PTTC

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





# COVID-19 estrés y los Hispanos

Los Hispanos tienen tres veces más probabilidades de infectarse con el virus y casi cinco veces más probabilidades de ser hospitalizados que los blancos no Hispanos según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

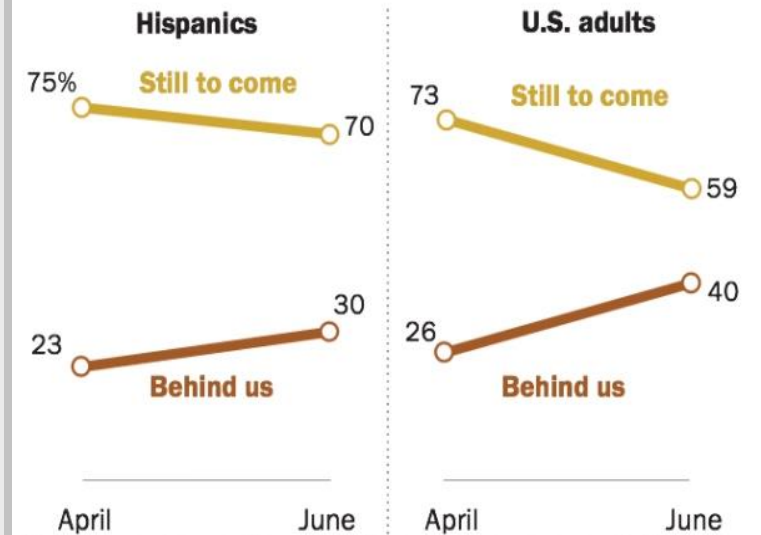
- **Existen tasas más altas** de incidencia de COVID-19 y tasas de muerte entre los Hispanos.
- **Pruebas y atención médica:** el 19% de los hispanos no tiene seguro.
- **Trabajos en primera línea:** la mayoría de los Hispanos tienen trabajos de alto contacto.
- **Pobreza:** los Hispanos representan el 17% de la población de EE. UU. Que vive en la pobreza (2019).
- **Vivienda y alquiler:** el coronavirus está agravando la inestabilidad de la vivienda. (57%) de los Hispanos gastan un tercio de sus ingresos en vivienda

- **Inseguridad alimentaria:** el dieciséis por ciento de los hispanos sufren inseguridad alimentaria y no pueden abastecerse de alimentos.
- **Desempleo:** La tasa de desempleo de los hispanos se disparó durante COVID-19, y las mujeres experimentaron un aumento mayor que los hombres.
- **Salud mental:** dolor, depresión, insomnio, pérdida de la normalidad
- **Incertidumbre del futuro:** preocupación excesiva de cuándo terminará la pandemia.

Fuentes: SaludAmerica, UT Health / San Antonio (octubre de 2020), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

## Strong majority of Latinos say 'the worst is yet to come' in coronavirus outbreak

*% who say, in thinking about the problems the country is facing from the coronavirus outbreak, the worst is ...*



Note: Hispanics are of any race. No answer responses not shown.  
Source: Survey of U.S. adults conducted June 16-22, 2020.  
"Coronavirus Economic Downturn Has Hit Latinos Especially Hard"

PEW RESEARCH CENTER



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Cómo afecta el COVID-19 a los niños Hispanos

Actualmente, casi 19 millones de niños Hispanos o Latinos viven en los Estados Unidos y, a partir de 2018, representaban aproximadamente una cuarta parte de todos los niños estadounidenses menores de 18 años.

**1 in 4** of all U.S. children are Hispanic



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

**Vast majority** of Hispanic children are U.S.-born



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

**1 in 4** Hispanic children live in poverty



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

**1 in 4** Hispanic children has a parent who is an unauthorized immigrant



Source: Analysis by researchers at the National Research Center on Hispanic Children & Families



Las familias Hispanas se han visto especialmente afectadas por COVID-19. Sin embargo, las dificultades económicas han sido una realidad para muchos niños Latinos desde antes de COVID-19; en 2018, aproximadamente una cuarta parte de los niños Latinos (25,9%) vivían por debajo del nivel de pobreza.



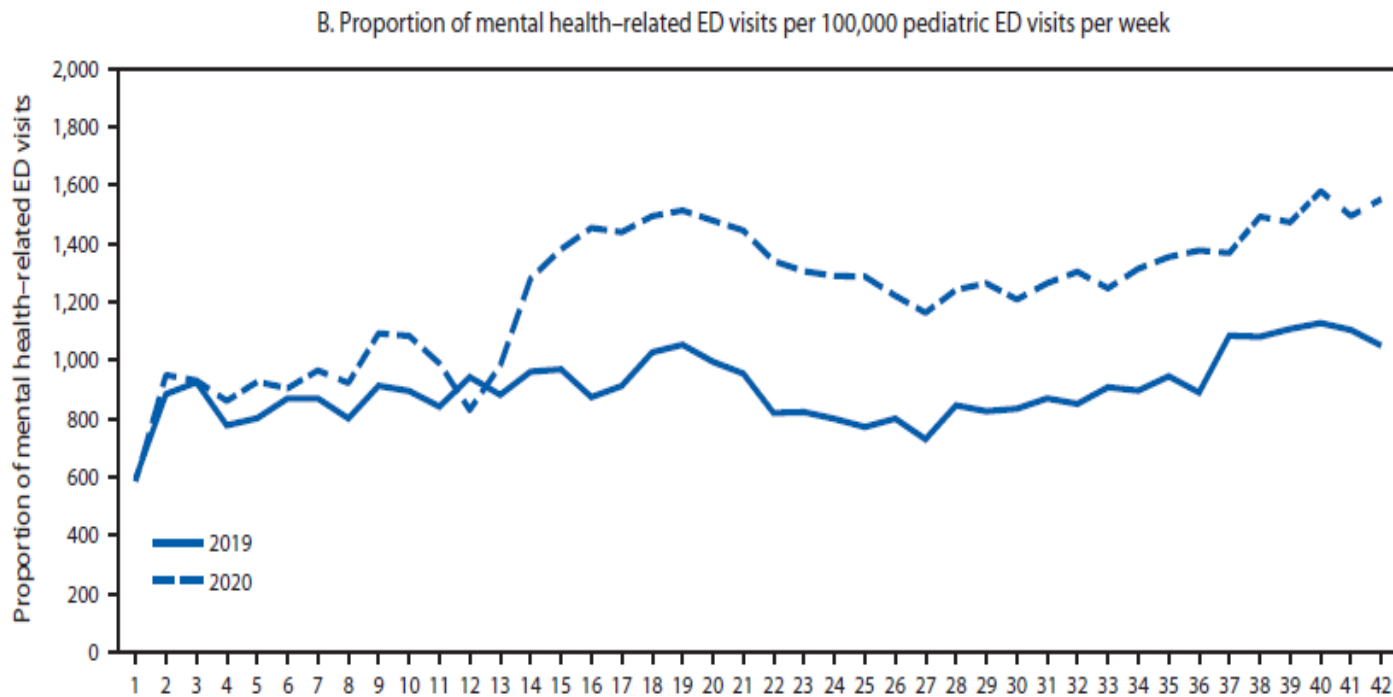
National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Visitas semanales a la sala de emergencias relacionadas con la salud mental de los niños



Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. / Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 2020

## ¿Qué se dice a este informe?

A partir de abril del 2020, la proporción de visitas al servicio de urgencias relacionadas con la salud mental de los niños entre todas las visitas al servicio de urgencias pediátricas aumentó y se mantuvo elevada hasta octubre. En comparación con el 2019, la proporción de visitas relacionadas con la salud mental para niños de 5 a 11 y 12 a 17 años aumentó aproximadamente un 24% y un 31%, respectivamente.

## ¿Cuáles son las implicaciones para las prácticas de salud pública?

Monitorear los indicadores de la salud mental de los niños, promover el afrontamiento y la resiliencia, y expandir el acceso a los servicios para apoyar la salud mental de los niños son fundamentales durante la pandemia del Covid-19.

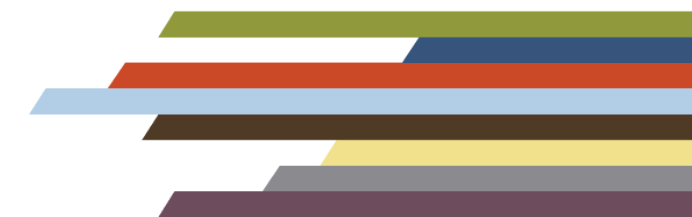


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# ¿Qué es la resiliencia?

Los psicólogos definen la resiliencia como el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés, como problemas familiares y de relación, problemas de salud graves o factores estresantes en el lugar de trabajo y financieros. Si bien la resiliencia implica “recuperarse” de estas experiencias difíciles, también puede implicar un profundo crecimiento personal.

Fuente: Asociación Americana de Psicología

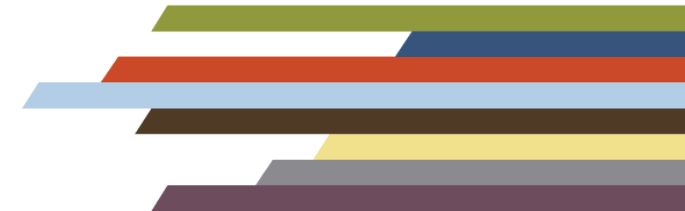


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Familias resilientes

**Walsh (2016) identificó nueve procesos claves del funcionamiento familiar que promueven la resiliencia familiar:**



- Sistemas de creencias familiares, incluida la creación de un propósito en la vida;
- Perspectiva positiva-esperanza;
- Trascendencia-Espiritualidad,
- Procesos organizacionales, incluida la flexibilidad para adaptarse
- Conexión y apoyo mutuo; Familiaridad,
- Acceda a recursos sociales y económicos,
- Procesos de comunicación que incluyen información clara;
- Intercambio emocional;
- Colaboración para resolver problemas/Proactividad.

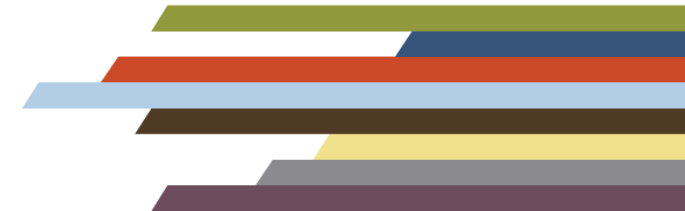


National Hispanic and Latino

**PTTC**

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Familismo como un factor de protección

- El concepto de familismo / familiaridad es un valor fundamental en la vida de muchos hispanos. Destaca la lealtad familiar, la interdependencia sobre la independencia y la cooperación sobre la competencia.
- Estos valores pueden afectar la salud.
- El familismo como valor contribuye a la estabilidad familiar y está vinculado a mejores hábitos que ayudan a la salud física, mayor probabilidad de buscar ayuda médica, mejor salud psicológica y menor carga percibida de estrés.
- Se ha encontrado que el familismo asociado con prácticas parentales altamente involucradas está relacionado con menos problemas de conducta en los niños.

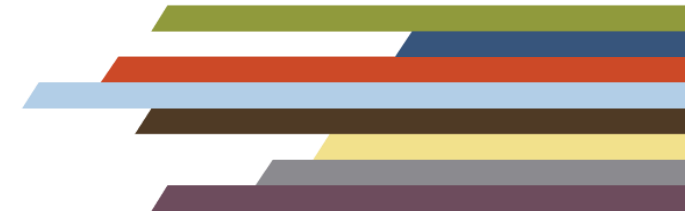


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Movilizar la resiliencia de las familias Latinas y las estrategias de afrontamiento

En un estudio de resiliencia familiar, Cervantes y Santisteban (2016) informaron estrategias específicas de resiliencia contextual mencionadas por familias hispanas / latinas para enfrentar los factores estresantes de la aculturación. Estas son estrategias que pueden incorporarse a los servicios de prevención culturalmente apropiados.

## Para el estrés por discriminación

- Mantener un fuerte sentido de identidad y confianza en uno mismo.
- Tener un fuerte sentido de identidad cultural a través de lazos y unificación cultural.
- Religión y espiritualidad: buscando en Dios y en los textos religiosos ayuda con las emociones que surgen al lidiar con la discriminación, la Biblia enseña la igualdad.
- Encontrar recursos y obtener ayuda (legal); votando por medidas y leyes que beneficien.

## Para problemas matrimoniales y el estrés

- Aprenda de los demás; pedir consejo; Buscar ayuda de otros miembros de la familia o del clero.

## Para el estrés de los padres

- Comunicarse con los niños; tener buenas habilidades de comunicación.
- Buscar ayuda de la familia extendida, es decir, tías, tíos, abuelos, primos;
- Buscar ayuda profesional;
- Encontrar consenso entre ambos padres sobre la crianza de los hijos

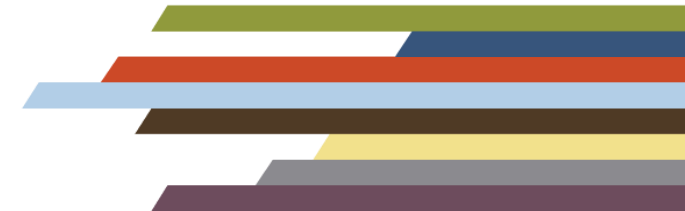


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Estrategias de afrontamiento y resiliencia de las familias Latinas - Continuación ...

## Para el estrés migratorio

- Educarse sobre el tema de la inmigración; ESL y recopilación de información y recursos sobre la cultura estadounidense
- Manteniendo la esperanza hacia el futuro y enfocándose en los aspectos positivos de la inmigración; mantener la motivación interna para tener una vida mejor; recuerda que las cosas malas pasarán; mantener la espiritualidad y la esperanza mediante el estudio de la Biblia.
- Encontrar ayuda a través de ESL y estudiar; Más fácil de encontrar trabajo: el inglés te facilitará la vida.
- Confíe en la Biblia para mantener la esperanza.

## Para conflictos familiares

- Buscar el apoyo de otros miembros de la familia que no estén directamente involucrados en el conflicto.
- Espiritualidad y búsqueda de ayuda de Dios y del clero.
- Incrementar las habilidades de comunicación con la familia.

## Para el estrés relacionado con la salud

- Buscando remedios tradicionales; darse un capricho; obtener el consejo del farmacéutico. Recibir ayuda de farmacias que tienen medicamentos de otros países (por ejemplo, ir a México).
- Encontrar clínicas locales y clínicas de asistencia para personas de bajos ingresos.
- Confiar en la familia para obtener apoyo emocional y monetario.
- Desarrollar hábitos más saludables para prevenir problemas de salud.

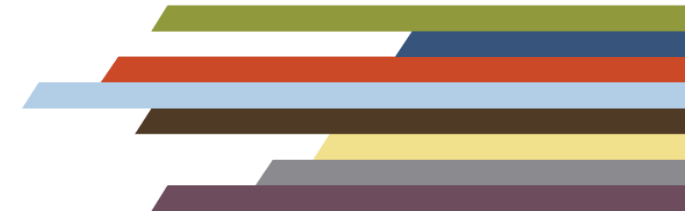


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# Estrés de las festividades navideñas



El estrés de las festividades navideñas puede afectar a cualquiera. Hay muchas expectativas en torno a las fiestas. Mucha gente asocia las fiestas con reuniones sociales, rituales y recuerdos felices. Estas expectativas pueden generar estrés.

El estrés relacionado con COVID19 probablemente se sumará al estrés individual y familiar

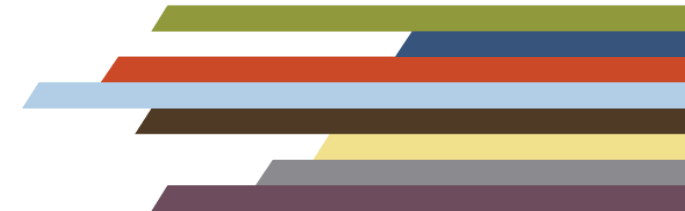


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Factores que pueden provocar estrés en las fiestas a los hispanos

- Estrés financiero
- Viajes nacionales o internacionales limitados
- Soledad y aislamiento: sin contacto con la familia extendida
- Canceladas las posadas y otros eventos
- No se permiten eventos festivos de culto o religiosos
- Reuniones limitadas con familiares y amigos.
- Altas expectativas para dar regalos o acoger comidas.



*El estrés navideño junto al COVID crea un pánico adicional entre las mujeres mayores hispanas o las madres que intentan ser super mujeres y ayudar a todos todo el tiempo.  
"El problema de todos es su problema".*



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Consecuencias del estrés debido al COVID-19



- Ansiedad / depresión
- Aislamiento social
- Uso de sustancias
- Síntomas físicos de estrés (dolores de cabeza, dificultad para respirar, etc.)
- Aumento de visitas a urgencias
- Violencia doméstica
- Recaída
- Miedo a adquirir el virus
- Culpa / sin regalos

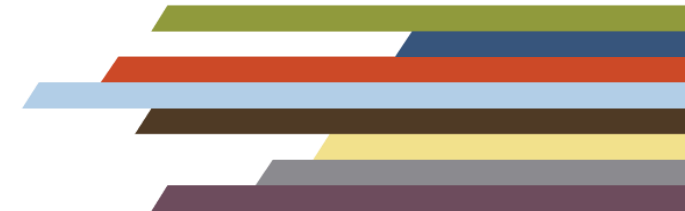


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Consejos para proveedores para prevenir el estrés de las fiestas



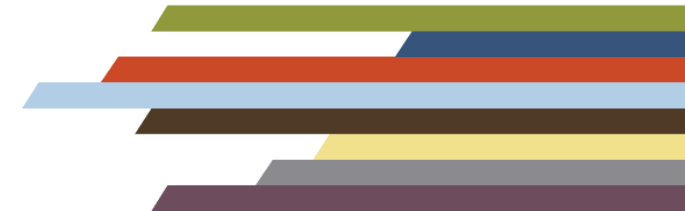
- **Reconozca sus sentimientos:** si está afligido o solo, está bien que exprese sus sentimientos.
- **Comuníquese:** si se siente solo o aislado, busque eventos comunitarios, religiosos u otros eventos sociales.
- **Ser realista.** Las vacaciones no tienen que ser perfectas
- **Planifique con anticipación.** Reserve días específicos para ir de compras, hornear y otras actividades.
- **Asista a los servicios de la iglesia virtual y a los eventos festivos**
- **Practique el cuidado personal:** duerma lo suficiente, haga ejercicio, coma bien y reserve tiempo para usted.
- **Practicar la meditación:** mantén la atención en el presente, no en el pasado ni en el futuro.
- **Aprenda a decir no:** Decir que sí cuando debería decir que no puede hacer que se sienta abrumado.



National Hispanic and Latino

**PTTC**

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



# Consejos para que los proveedores atraigan clientes durante las vacaciones



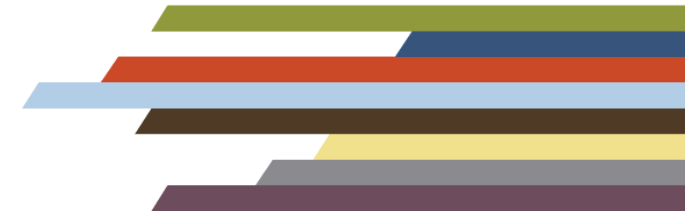
- Reafirmar las identidades culturales del cliente
- Fomentar las celebraciones culturales virtuales
- Contacto directo con clientes (pasados y presentes) para identificar necesidades
- Identificar y proporcionar información para las despensas de alimentos de la comunidad.
- Ofrezca ejercicios virtuales relacionados con el estrés
- Fomentar los servicios de la iglesia virtual
- Incrementar las citas con los clientes
- Explore eventos temáticos navideños de bajo riesgo



National Hispanic and Latino

PTTC

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



# Consejos para que los proveedores atraigan clientes durante las vacaciones (continuación)



- Asóciase con los supermercados locales para ayudar con entrega de alimentos
- Colecta de alimentos para familias especialmente necesitadas
- Tenga una hoja informativa de COVID-19 disponible en español
- Para los jóvenes que no asisten a la escuela, busque formas de proporcionar almuerzos a los estudiantes
- Asociarse con agencias para coleccionar juguetes (Toys for Tots Festival for Children)



National Hispanic and Latino

PTTC

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

# Consejos para el manejo del estrés de los Hispanos



- **Sea consciente de los factores estresantes culturales, tanto crónicos como recientes:** los factores estresantes crónicos se pueden enfrentar mediante el **uso de reencuadres**: esta es una actividad mental que implica observar un factor estresante o una situación negativa y explicarlo (de manera realista y honesta) de manera positiva o neutral. Muchas veces, cuando nos pasa algo malo, nos vemos envueltos emocionalmente en lo negativo. Pero esto es un poco deshonesto, ya que generalmente no es el panorama completo. Por lo general, hay otro punto de vista.
- **Mejore su planificación:** la investigación sobre [el manejo](#) del estrés de Robert Epstein ha dejado en claro que el estrés se puede manejar mediante la planificación. Empiece a hacer sus listas de verificación diarias, desempolve sus planificadores y actúe organizando sus actividades semanales.
- **Aprenda a relajarse:** Numerosos estudios han demostrado un vínculo importante con las herramientas de relajación, como la relajación muscular progresiva, la respiración profunda, las imágenes guiadas, [la hipnosis](#) clínica y la [biorretroalimentación](#), que son útiles para controlar el estrés.
- **Afirme sus valores:** estudios han demostrado que aquellos que piensan en sus valores principales antes de un evento [estresante](#) en realidad experimentan menos estrés y muestran una disminución sustancial de la [hormona](#) del estrés, el cortisol, en comparación con los grupos de control.

Consejo de fortaleza: antes de que un factor estresante se avecine, reflexiona sobre cuánto valoras una de las mayores fortalezas de tu personalidad. (Valoro mi fuerte sentido de la "cultura" o sé que siempre puedo contar con la "Familia" para superar este estrés.

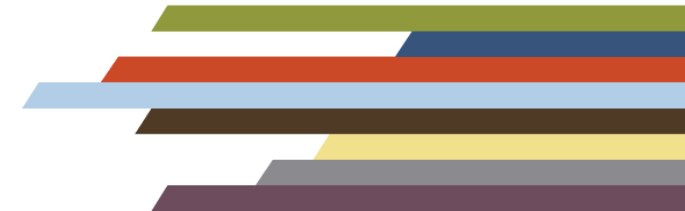


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Continuación de los consejos para el manejo del estrés de los Hispanos ...



- **Utilice una de sus principales fortalezas:** muchos estudios, en todas las culturas, muestran que usar una de las fortalezas principales de una nueva manera conduce a una mayor [felicidad](#) y a menos angustia. El desafío es considerar cómo utilizarla en su mayor potencial de una mejor forma. Para obtener una lista de ideas, consulte [esta publicación](#). Esta estrategia le ayudará a ampliar su forma de pensar y actuar a partir de sus puntos fuertes.
- **Desarrolle un estilo de perdón:** Se ha demostrado que la fuerza del [perdón](#) tiene un poderoso efecto amortiguador sobre el estrés. Aquellos que se perdonan a sí mismos y a los demás tienen muchas menos posibilidades de tener una enfermedad mental.
- **Practique la [meditación](#):** gracias a las últimas dos décadas de investigación sobre la meditación, ahora hay una cantidad impresionante de investigaciones que muestran que los enfoques de la meditación ayudan con el manejo del estrés, de muchas maneras.
- **Dé rienda suelta a su gratitud:** La práctica de la [gratitud](#), tanto la “gratitud [espiritual](#)” como el recuento de las bendiciones diarias, tiene un gran impacto en el estrés. Los estudios también han demostrado que es útil mantenerse al día con la gratitud cuando se enfrentan emociones preocupantes.
- **Use afirmaciones positivas de sí mismo o de la familia:** las personas se sintieron mejor cuando dijeron o escribieron afirmaciones positivas de sí mismos.

*Consejo:* para cualquier grupo al que pertenezca, use como tema los puntos fuertes del carácter: escriba sobre cómo usó sus puntos fuertes al hacer una actividad agradable o escriba afirmaciones positivas usando sus fortalezas (por ejemplo, soy una persona amable e imparcial cuando ayudo a mis compañeros de trabajo cuando tienen dificultades).

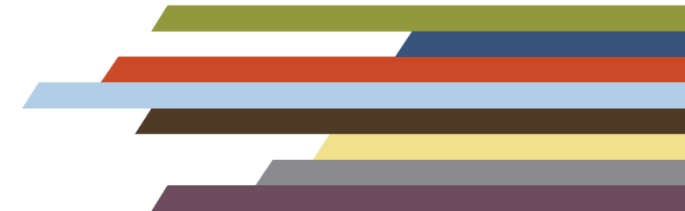


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





# Recursos adicionales para proveedores

## Resources for Health Care Providers (General)

- [Responding to COVID-19](#)  
Resources from within and beyond the Mental Health Technology Transfer Center (MHTTC) Network. Updated regularly.
- [Resources for Providers: COVID-19 Pandemic Response Resources](#)  
Variety of fact sheets from the Center for the Study of Traumatic Stress.
- [Self-care advice for health-care providers during COVID-19](#)  
Concrete strategies to help manage stress (American Psychological Association).
- [Communities Respond to COVID-19 with Innovative High-Impact Strategies](#)  
Roundtable discussion facilitated by the National Network to Eliminate Disparities in Behavioral Health (NNED) on serving diverse communities.
- [Addressing Abuse and Neglect During COVID-19: The Role of Clinicians](#)  
Webinar from Zero to Three for pediatricians, mental health providers or directors, and others who work with families.

## Resources for Psychologists, Psychiatrists, and Counselors

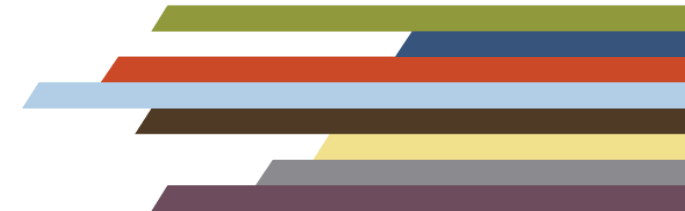
- [American Psychological Association \(APA\) Resources on COVID-19](#)  
Continually updated list of articles, webinars, and podcasts from the APA.
- [FAQs practicing psychologists have about COVID-19](#)  
Answers to recent COVID-19-inspired questions (APA).
- [For psychological scientists: COVID-19 FAQ](#)  
Guidance for researchers, faculty, and students (APA).



National Hispanic and Latino

PTTC

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



# Referencias

American Psychological Association (2020) online at <https://www.apa.org/topics/resilience>.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, 2019  
[https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid19/health\\_disparities.htm](https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid19/health_disparities.htm)

NBC News/Latino. "Hard hit by COVID- 19, Latinos Bear Mental Health Burden 8 Mos into Pandemic. Online, November 20, 2020.  
<https://www.nbcnews.com/latino>

Mayo Clinic/ Mayo Foundation for Medical Education and Research, Mental Health Nourishing, Self Care Stress, Depression and the Holidays: Tips for Coping 12/15/2018. Online November 18, 2020.  
[https://healthyhispanicliving.com/mental\\_health/nourishing\\_self\\_care/stress\\_depression\\_and\\_the\\_holidays\\_tips\\_for\\_coping/](https://healthyhispanicliving.com/mental_health/nourishing_self_care/stress_depression_and_the_holidays_tips_for_coping/)

Pew Research Center, Hispanic Trends, August 3, 2020, [Coronavirus Economic Downturn Has Hit Latinos Especially Hard](https://www.pewresearch.org/hispanic/2020/08/04/coronavirus-economic-downturn-has-hit-latinos-especially-hard/ph08-0420-latino_covid_economy-00-0/)  
[https://www.pewresearch.org/hispanic/2020/08/04/coronavirus-economic-downturn-has-hit-latinos-especially-hard/ph08-0420-latino\\_covid\\_economy-00-0/](https://www.pewresearch.org/hispanic/2020/08/04/coronavirus-economic-downturn-has-hit-latinos-especially-hard/ph08-0420-latino_covid_economy-00-0/)

U.S. Department of Health and Human Services/Centers for Disease Control and Prevention. Morbidity and Mortality Weekly Report. November 13, 2020. Leeb Rebecca T., et.al. Mental Health-Related Emergency Department Visits Among Children Aged < 18 Years During the COVID-19 Pandemic - United States, January 1-October 17, 2020. Vol.69 / No.45.

Verywell Mind, Managing Holiday Stress. Online November 18, 2020 <https://www.verywellmind.com/understanding-and-managing-holiday-stress-3145230>

Wethington, E., Glanz, K., & Schwartz, M. D. (2015). Stress, coping, and health behavior. In K. Glanz, 8. K.Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.) (pp. 223-242). SanFrancisco, CA: Jossey-Bass.

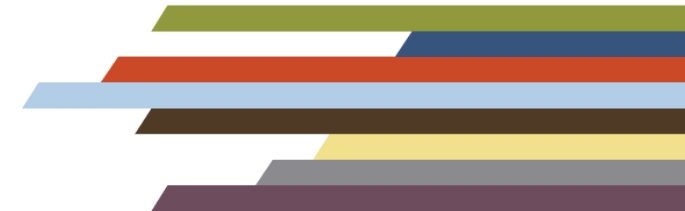


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



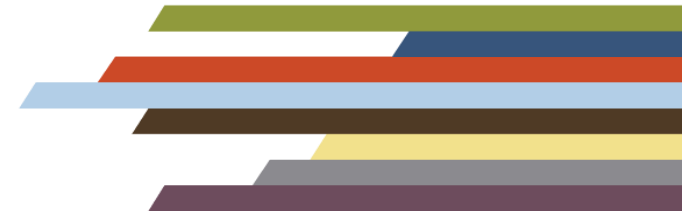


National Hispanic and Latino

**PTTC**

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Para obtener más información, capacitación y asistencia técnica GRATUITAS, puede comunicarse con nosotros en:

[PTTCnetwork.org/hispaniclatino](http://PTTCnetwork.org/hispaniclatino)

[www.nlbha.org](http://www.nlbha.org)



O directamente a:

Pierluigi Mancini, PhD, MAC

[pierluigi@nlbha.org](mailto:pierluigi@nlbha.org)

678-883-6118

Dolka Zelaya, CPS

[dmzelaya@nlbha.org](mailto:dmzelaya@nlbha.org)

678-832-7033

Priscila Giamassi, MPM, CPA

[priscila@nlbha.org](mailto:priscila@nlbha.org)

678-822-1308

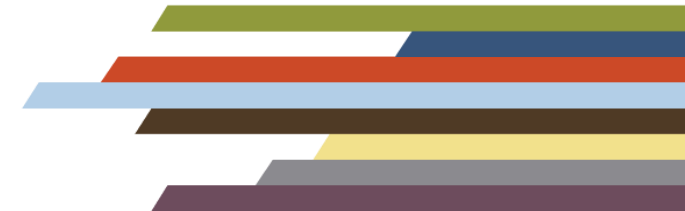


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



# Información para contactar al presentador

Dr. Richard Cervantes

Email: [rccbeth@aol.com](mailto:rccbeth@aol.com)

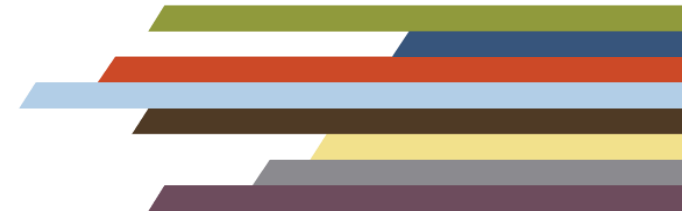
<http://www.familiaadelante.com/>



National Hispanic and Latino

PTTC

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





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

**Thank you!**  
**¡Gracias!**  
**Obrigado!**

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

