

PSICOMEDIOS

#2

SERVICIOS ESPECIALES
DE TELEPSICOLOGÍA

ACOMPañAMIENTO
TERAPEUTICO



ENTREVISTA A
LIC. VANESSA
GÓMEZ

CAMBIO DE
HÁBITOS SE ESTÁ
RENOVANDO...

MAGAZINE SALUD MENTAL
JULIO 2020

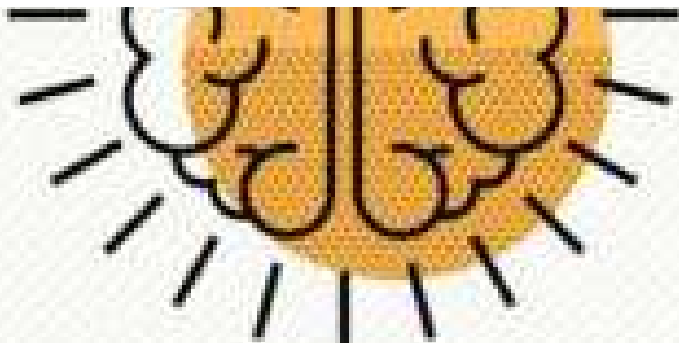
PSICOMEDIOS

JULIO 2020



¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un Multimedia en Salud Mental. Brindamos información, dictamos cursos, realizamos eventos científicos. Colaboramos con todas las instituciones hispanohablantes que promueven el bienestar emocional. Somos una organización proactiva, inclusiva y comprometidas con nuestra época. Nos expresamos a través de diferentes medios digitales.



CONTÁCTANOS, NOS ENCANTA HACER NUEVOS AMIGOS...

Nuestros cursos www.cambiodehabitos.com.ar

Terapia online www.telepsicologia.com.ar

Nos puedes escuchar www.rohsam.com.ar

TeAcompañamos www.teacompañamos.com.ar

CRÉDITOS

GRUPO PSICOMEDIOS

DIRECCIÓN

MSc Hugo Amengual

SECRETARIA TÉCNICA

Lic. Debbie Simill

MARKETING DIGITAL

Maria Sol Cogan

ADMINISTRACIÓN

Evangelina Amengual

WEB MASTER

Hernan Diaz

Bahía Blanca

CC 8000

ARGENTINA

+54 9 291 4149933

administracion@psicomedios.com.ar



#CONTENIDO

CambiodeHábitos Nos estamos renovando...	<i>Pág.04</i>
Telepsicología Servicio Especial de Telepsicología	<i>Pág.07</i>
Radio Rohsam Rohsam vuelve recargado	<i>Pág.11</i>
TeAcompañamos Servicio de acompañamiento terapéutico	<i>Pág.14</i>
EntreNotas “El dolor emocional: autolesión”	<i>Pág.19</i>
Espacio Final Entrevista a Vanessa Gómez	<i>Pág.26</i>

CAMBIO DE HÁBITOS





NOS ESTAMOS RENOVANDO...

Tenemos dos tipos cursado para que los profesionales de la salud y toda la comunidad aprendan y se actualicen sobre temáticas de salud mental:

Cursos Autoadministrados (CA): Se trata de una modalidad de cursado completamente online donde usted podrá visualizar videos (distintos videos que suman 6 horas de reproducción) y material de lectura que el docente del CA ha provisto. Contará también con una guía de lectura donde se detallan el orden sugerido para estudiar el material. Usted puede adquirir y cursar el CA en cualquier momento. Se otorga un certificado una vez realizada y aprobada la evaluación multiple choice.

Webinars Plus: Conceptualmente se trata de una modalidad que efectúa un entrecruzamiento entre la modalidad de un curso online que consta de dos elementos esenciales la videoconferencia y la bibliografía de estudio, con un segundo elemento que es la conferencia magistral o única online en interacción simultánea con los participantes.

Otra característica esencial es que la temática abordada es lo suficientemente específica para poder ser abordada con esta modalidad. No trata temas generales sino particulares y específicos. Por ejemplo, usted puede tomar un WP acerca de Trastornos Alimentarios (tema particular) El comedor nocturno (tema específico del WP). El título del WP en este caso sería entonces: Trastornos alimentarios: El comedor nocturno.



INGRESÁ



TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología



SERVICIO ESPECIAL DE TELEPSICOLOGÍA (S.E.T)

Desde Telepsicología hemos incorporado un Servicio Especial que tiene como objetivo el ofrecimiento vía terapia online de tratamientos específicos, para una población definida (adolescentes, adultos, niños con una problemática definida a abordar).

Actualmente contamos con cinco S.E.T y estamos trabajando para incorporar más. Te invitamos a conocer los S.E.T que actualmente ofrecemos:

El ***Servicio Especial de Telepsicología en adicciones*** está a cargo de la Lic. Melina Gancedo. Se define como un espacio donde se abordan diversas situaciones que son efecto y consecuencia de una adicción, la cual afecta no solo a quien padece esta problemática sino también a toda la familia y núcleo afectivo más cercano. Este servicio especial en Adicciones está dirigido a personas que presentan un problema de adicción, ya sea por consumo de sustancias o por conductas adictivas o adicciones comportamentales. También se convoca a familiares o amigos de personas con problemas de adicción, a través de entrevistas de orientación en adicciones.

El Magister Álvaro Aufranc nos brinda el **S.E.T de Musicoterapia**. La Musicoterapia es el empleo de la música y de los elementos musicales, tales como el ritmo, el sonido, la melodía y la armonía, que realiza un musicoterapeuta cualificado, con fines terapéuticos, para asistir necesidades, físicas, sociales y cognitivas de un paciente, para rehabilitar a quien lo necesita de alguna afección, pero también dispone de una finalidad preventiva para ayudar a la hora de aumentar o restablecer la salud mental o física de alguien. Dirigido a personas que estén padeciendo de estrés, personas con déficit cognitivo leve y personas con Esquizofrenia, psicosis.

También ofrecemos un **S.E.T en Mindfulness** con la Lic. Virginia Carlino. El servicio especial en mindfulness es un taller teórico - práctico Nivel 1. Consta de 4 sesiones, de una hora de duración. Aquí se aprenderá a “Prestar atención de una manera especial: intencionalmente, en el momento presente y sin juzgar”, tal como expresa el padre del Mindfulness Kabat-zinn (1994).

La Lic. Joselyn Lugo nos invita a conocer su **S.E.T en Situaciones de Riesgo**. El mismo se encuentra dirigido a niños y adolescentes (a partir de los 10 años de edad). La terapia se fundamenta en la corriente cognitivo conductual y se encuentra dirigida a atender casos de conductas autolesivas y otras conductas de riesgo.



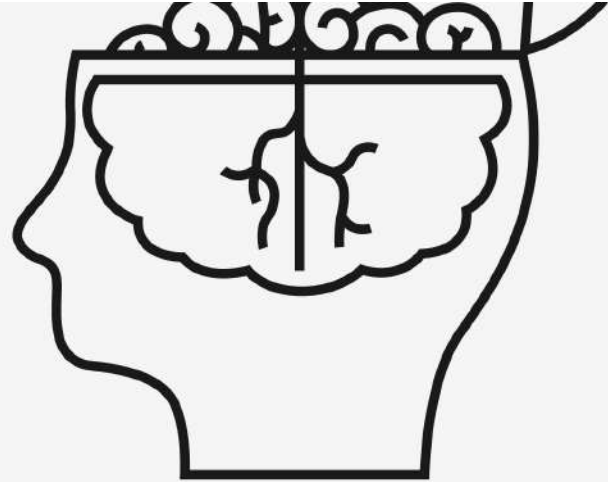
El ***Servicio Especial de Telepsicología de Tabaquismo*** a cargo de la Lic. Laura Casali, es un espacio donde se aborda la problemática de la adicción al tabaco, desde el ofrecimiento de intervenciones mínimas para motivar a aquellos fumadores que estén menos decididos en dejar el cigarrillo, hasta intervenciones intensivas y directivas que están enmarcadas dentro de un programa integral de cesación tabáquica. Dejar de fumar es un proceso que lleva su tiempo, que implica pasar por distintas fases y nuestra intención es acompañar en el logro de una mayor concientización, conocimiento y responsabilidad en dirección al cuidado de la salud de cada persona.

CONOCE MÁS

RADIO ROHSAM



Radio online hispanohablante
de salud mental



ROHSAM VUELVE RECARGADO

Este año todo ha cambiado, muchas cosas se han postergado. Nosotros también hemos demorado la programación del 2020. Pero acá estamos listo para arrancar.

La primera novedad que queremos contarles es que con mucha alegría comenzamos nuestra primera transmisión en vivo. Una aspiración de todos los que integramos ROHSAM es tener un contacto directo con el mundo de la Salud Mental y para ello necesitamos una programación en vivo.

Cuando comenzamos el año pasado nos fuimos apoyando en la colaboración de tantos colegas de Latinoamérica y de España quienes cedieron gentilmente la autorización para que repitiéramos sus programas en nuestra radio.

Este año continuaremos retransmitiendo programas, no obstante, empezamos esta apasionante tarea que es la de ir incorporando los programas en vivo. Vaya en este comentario nuestra invitación a toda la comunidad que quiera presentar su proyecto de programa en vivo para ser desplegado desde nuestra emisora.

Para este año hemos incorporado la retransmisión de varios programas. Esperemos que sea de vuestro agrado. Con respecto a nuestro primer programa en vivo Siempre es Hoy, Tu programa online de actualidad psicológica. Se transmitirá por ROHSAM los días jueves de 18 a 21 horas en vivo. Se repetirá a lo largo de la semana en diferentes horarios, para ello consultar la grilla de programas de la radio en su sitio web (rohsam.com.ar).

Conducen el programa los Psicólogos Alvaro Aufranc y Hugo Amengual. Se desarrollarán editoriales de actualidad, revisión de las revistas internacionales más importantes, entrevistas a profesionales y mucho más. Les invitamos a bajar nuestra aplicación en Google Play Radio Rohsam-





TEACOMPañAMOS



TEACOMPañAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



UN NUEVO SERVICIO SE SUMA A PSICOMEDIOS: SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO

Te Acompañamos se encuentra conformado por un equipo de profesionales dedicados a la planificación, coordinación, ejecución y supervisión de dispositivos de Acompañamiento Terapéutico, incluyendo la selección de los recursos humanos adecuado para cada caso particular.

Es un servicio único que se subdivide en tres partes:

La **planificación** se basa en conocer las necesidades de trabajo de cada profesional tratante y las inquietudes de los familiares del paciente, para elaborar un plan de trabajo que comprenda tareas concretas que el Acompañante Terapéutico (AT) pueda poner en acción. Las mismas están orientadas al logro de objetivos específicos, es decir, de determinadas respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que se esperan del paciente.

En el proceso de **selección del AT** se elabora el perfil requerido para trabajar en el caso y se recluta al Acompañante Terapéutico idóneo, de acuerdo a su orientación profesional, experiencia y estilo personal. Para ello, contamos con un grupo de profesionales en Acompañamiento Terapéutico que nos permite disponer de diversos perfiles para abordar cada caso según sus características y requerimientos.

Por último, el servicio ofrece una función de **coordinación y supervisión** donde los integrantes de Te acompañamos se mantienen a disposición permanente de los profesionales tratantes, los familiares del paciente y el AT a fin de poder evaluar y reformular el dispositivo en función de los requerimientos que se presentan a lo largo del proceso terapéutico. Se supervisa periódicamente al profesional en el desempeño de sus tareas y respondemos a las inquietudes y necesidades de los responsables administrativos (Obra Social o familiares a cargo) .

¿Por qué consideramos necesario este servicio?

Porque responde a la necesidad de establecer un nexo comunicativo entre las diferentes partes que intervienen cuando se requiere de la asistencia de un Acompañante Terapéutico, es decir, entre los distintos profesionales tratantes (Psiquiatra, Psicólogo, Kinesiólogo, Neurólogo, Fonoaudiólogo, Terapeuta Ocupacional, entre otros), el paciente y sus familiares, el Acompañante Terapéutico y los responsables administrativos (Obra Social o familiares a cargo)

Sabemos que como auxiliar de la salud, la función del AT es dar continuidad al trabajo terapéutico que se realiza con el paciente desde sus diferentes tratamientos. Para ello, su trabajo debe responder a un plan terapéutico que integre las demandas de los distintos profesionales intervinientes y que se haga operativo mediante la instrucción de tareas concretas a realizar, las cuales se irán reformulando en el transcurso del acompañamiento en función de evaluar nuevas demandas, avances y dificultades del paciente. Para que este dispositivo funcione, su trabajo debe ser planificado, coordinado y supervisado periódicamente.

Es necesario entonces, el rol de un profesional que se ocupe de planificar, coordinar y supervisar la labor del AT, manteniendo activa comunicación con los profesionales tratantes y con los familiares del paciente para permitir el intercambio de información concreta y relevante que permita avanzar hacia el logro de los objetivos planteados.



¿Cuáles son las ventajas de contratar el servicio de Te Acompañamos?

-Agilizar plazos de puesta en marcha del acompañamiento, al contar con profesionales calificados, con formación adecuada y experiencia para abordar los diferentes requerimientos.

-Establecer contacto estrecho con los profesionales, siendo nexo con el acompañante. De este modo, se evita la sobrecarga de alguno de los miembros del equipo tratante, al permitir enfocarse en su labor terapéutica y aliviando las cuestiones administrativas y de coordinación que el seguimiento del acompañante requiere.

-Facilitar el logro de los objetivos al estar monitoreando el dispositivo frecuentemente. - Acompañar desde lo humano al acompañante, permitiendo un lugar de reflexión sobre su rol, fortaleciendo su intervención. -Informar con claridad los puntos más salientes del dispositivo a quien lo requiera, tanto al iniciar el dispositivo como a lo largo del mismo, en las diferentes variantes que se requieran (cambio de días, reducción/aumento de las horas de acompañamiento, modificaciones en el sitio de acompañamiento, etc.)

A top-down view of a desk with various school supplies. On the left is a clipboard with a blank sheet of paper. To its right is a large bundle of pencils. Below the pencils are several pieces of eraser. In the bottom right corner, there is a smartphone with a dark screen and a ruler. The background is a light gray surface.

ENTRENOTAS



“EL DOLOR EMOCIONAL: AUTOLESIÓN”

Te invitamos a leer una entrevista realizada a la psicóloga Joselyn Lugo sobre su curso de “El dolor emocional: autolesión”

¿Qué es la autolesión?

Es el acto de lastimarte a propósito la superficie de tu propio cuerpo, como cortarte o quemarte. Generalmente, no se trata de un intento de suicidio. Más bien, este tipo de autolesiones es una manera no saludable de enfrentar el dolor emocional, el enojo intenso y la frustración.

¿Ocurre en una edad promedio?

Si, entre los 12 y los 14 años es el rango de edad más frecuente, sin embargo ya se está dando a edades más tempranas y se extiende en muchos de estos jóvenes hasta la edad adulta. Las mujeres son quienes más recurren a las autolesiones.

¿A qué se debe esta conducta?

Aunque las autolesiones pueden ocasionar una sensación momentánea de tranquilidad y liberación de tensión, generalmente están acompañadas de culpa, vergüenza y el regreso de emociones dolorosas. Si bien las lesiones que ponen en riesgo la vida generalmente no son a propósito, con las autolesiones aparece la posibilidad de conductas autoagresivas más graves e incluso, mortales.

¿Hay una personalidad de base que sea característica?

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), en su cuarta versión, consideraba las conductas autolesivas exclusivamente como un síntoma del trastorno límite de la personalidad, no obstante, en su quinta versión se le ha considerado como una condición independiente con su propia sintomatología. Sin embargo, no se descarta que ésta pueda presentarse en comorbilidad con otros trastornos como los del estado de ánimo, los de ansiedad, los alimenticios. Dichos trastornos son los que más se encuentran en los jóvenes que llegan a la consulta.



¿Es una vía de escape a un dolor más profundo? ¿Por qué la persona elige sentir ese dolor?

Dañarse a uno mismo es una manera de lidiar con emociones muy intensas. A algunas personas les proporciona el alivio que el resto de nosotros suele encontrar en el llanto. Pero tal vez estas personas han llorado tanto que ya no les proporciona ningún alivio. Algunas personas que se autolesionan se sienten tan enfadadas y agresivas que no pueden controlar sus emociones. Tienen miedo de llegar a lastimar a alguien, así que vuelven su agresión hacia sí mismas buscando liberarse de ella. A veces se considera a estas personas como buscadoras de atención. Sin embargo, una persona que se autolesiona puede creer que ésta es la única manera de comunicar o manejar malestar. No es precisamente que elija sentir ese dolor, es más bien el nivel de afrontamiento que tiene para resolver los conflictos que le aquejan, como te mencionaba anteriormente, es difícil siendo para algunas personas lidiar con ciertos problemas que se les presentan, como la separación de los padres, acoso escolar, abuso sexual, separación de la pareja, duelos, etc.

¿Hay relación dolor-placer?

Para algunas personas, el dolor físico es preferible al dolor emocional ya que éste sólo puede sentirse como inespecífico, difícil de precisar y de aliviar. Sin embargo, al cortarse, los adolescentes dicen sentir una sensación de control y alivio al saber de dónde proviene su dolor, de una forma específica, y, al mismo tiempo, sensación de bienestar cuando se detiene. Las lesiones pueden simbolizar el dolor interior que no se pudo verbalizar, confiar a alguien, reconocer lo que duele.

Muchos de los adolescentes que se cortan describen la sensación de alivio que sienten al hacerlo, lo que es común de las conductas compulsivas. Ello podría ser debido a varios motivos: la liberación de endorfinas u hormonas del “placer” que se liberan cuando se produce un esfuerzo físico intenso y que también pueden liberarse cuando se produce una lesión; la distracción de las emociones dolorosas que produce el dolor físico intenso y la impresión de ver sangre. El placer que aparentemente pueden sentir, es solo sustitutivo al dolor.

¿Cómo desviar el foco de atención a ese impulso y realizar otra estrategia para aliviar el malestar?

La exploración personal necesaria para resolver este problema suele hacerse mejor con la ayuda de un psicólogo. Pero esto no significa que una persona que utilice la autolesión como una estrategia de afrontamiento, no pueda tener cierto control de la situación. La mayoría de la gente que se infringe daño desea dejar de hacerlo, y pueden lograrlo si desarrollan nuevas maneras de afrontar el estrés y de comunicarse. Sin embargo, algunas personas pueden necesitar no sólo modificar su comportamiento, sino también entender por qué han recurrido a esto.

¿Cómo se trabaja la desregulación emocional de estas personas?

La desregulación emocional puede aparecer en distintos grados y no se considera un diagnóstico en sí, sino como característica subyacente en distintos trastornos psicológicos. En este sentido, se relaciona principalmente con comportamientos de tipo disruptivo y de falta de control de los impulsos. Los aspectos reguladores de las emociones se enfatizan de forma especial en la infancia, y la investigación demuestra que las emociones organizan el desarrollo de las relaciones sociales.

Las estrategias de regulación se pueden ver influidas por diversos factores, entre los que se incluyen la calidad del apoyo de los padres mientras el menor aprende a afrontar situaciones no siempre fáciles.

Se deben alcanzar diversas metas de desarrollo relacionadas con las emociones y su regulación: tolerancia a la frustración, comprometerse y disfrutar con los demás, reconocer el peligro y afrontar el miedo y la ansiedad, tolerar la soledad por periodos razonables, desarrollar amistades etc. En niños y adolescentes, las competencias de regulación emocional han sido consideradas un factor de protección ante la aparición de problemas y trastornos tanto de tipo internalizante como externalizante.

¿Hay un tratamiento específico?

Existen diferentes tratamientos terapéuticos como: Psicoterapia individual, Tratamiento para el Trastorno de Estrés Postraumático, Terapia Racional Emotiva, Terapias para pacientes que se autolesionan asociados al Trastorno de Personalidad Límite, Terapia Dialéctica Conductual, Terapia de Grupo Interpersonal, tratamientos psicofarmacológicos. Sin embargo, el terapeuta debe entender por qué una persona se autolesiona, esa es la clave para poder ayudarla a no tener que seguir utilizando el auto daño como mecanismo para hacer frente a emociones intolerables.

¿Existen conductas previas que nos puedan alarmar, tanto a profesionales como a familiares?

Pueden existir factores o situaciones previas para que un adolescente comience a utilizar la autolesión como cura al dolor emocional que está sintiendo. Puede ser por abuso sexual infantil, divorcios, bullying, etc.

Generalmente son chicos a los que les cuesta comunicarse, que no hablan mucho con sus padres, se encierran mucho, les cuesta trabajo llorar ante una situación, poco verbalizan lo que sienten.

¿Cuál es el foco de trabajo terapéutico? ¿Tiene que ver con la personalidad, emociones o estrategias de afrontamiento?

Como ya te mencioné existen diferentes tipos de tratamientos tanto psicológicos como farmacológicos. El tratamiento va a depender siempre de cada individuo. Dentro del proceso terapéutico, se pueden notar cambios importantes en la conducta y emociones y es muy importante el apoyo familiar. El autoconocimiento, empoderamiento y el aprendizaje de diversas estrategias y recursos para el manejo emocional, pueden suplir por completo la necesidad de estrategias autolesivas.

Vas a dictar un curso online sobre esta temática: ¿Cómo estará enfocado?

Si, pronto estaremos dictando un nuevo curso, ha sido muy enriquecedor colaborar con ustedes en Cambio de Hábitos. Este curso sobre Autolesión estará enfocado en informar y prevenir sobre las conductas autolesivas en niños y adolescentes. Dirigido para padres, profesores principalmente, así como a los profesionales del área de la salud mental.

Entrevistadora:

Lic. En Psicología Victoria Garayalde

The background features a spiral-bound notebook. On the page, there is a line graph with multiple lines and a dotted trend line. Below the graph is a table with a header row containing the words "Current", "Employment", and "Recession".

ESPACIO FINAL



ENTREVISTA A VANESSA GÓMEZ

Vanessa Gómez es psicóloga y se ha incorporado a Radio ROHSAM recientemente con dos programas: “Vivir sin dramas” y “Creando el cambio”. Actualmente se encuentra abocada en su carrera a las madres profesionales que se sienten agobiadas con la conciliación familia / trabajo.

Conozcamos más de ella en la siguiente entrevista:

Hola Vanessa, gracias por tiempo.

Primero quisiéramos saber en dónde resides.

Soy puertorriqueña y resido hace 13 años en la hermosa región de Extremadura, en España.

¿Podrías contarnos a qué te dedicas?

Mi profesión es Doctora en Psicología Clínica, también soy Psicóloga Industrial/Organizacional y Life Coach.

¿Dónde has estudiando?

He estudiado en la Universidad de Puerto Rico, la Universidad de Massachusetts, Amherst (E.E.U.U.), la Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico y la Universidad Complutense de Madrid.

Ahora bien, quisiéramos saber ¿Por qué has elegido ser psicóloga?

La profesión de psicología siempre me ha apasionado desde que estaba en la escuela superior. La idea de poder ayudar a la gente a entender sus procesos emocionales, comprenderse a sí mismos y empoderarse hacia una vida plena y en armonía, siempre ha sido mi principal propósito de vida. La psicología es esa profesión que una vez la descubres te entregas a ella sin límites y la conviertes en esa herramienta de apoyo y sanación para el que lo necesita. El estudio de la mente, lo que pensamos, por qué nos comportamos como lo hacemos y qué nos lleva a ello, para mí, es de las cosas más fascinantes que pueden existir.

Tus programas son de los nuevos ingresos de Radio ROHSAM ¿Podrías describir de qué se trata tu programa “Vivir sin dramas” y “Creando el Cambio”?

Los podcasts Vivir Sin Dramas y Creando el Cambio son podcasts producto de muchas consultas y preguntas de mis clientes de consulta psicológica y coaching donde se les presentaban situaciones de manejo de ansiedad, estrés, autoestima, gestión emocional, relaciones interpersonales, manejo del tiempo, hambre emocional y toma de decisiones, entre otras, que no sabían manejar e implicaba para ellos entrar en una espiral de sufrimiento. También me di cuenta de que eran situaciones que se repetían una y otra vez entre todos mis clientes y a raíz de esto surgió la idea de poder compartir a través de un medio de comunicación de tanto alcance como es la radio para que llegara a todo el mundo. En los podcasts se comentan las diferentes perspectivas y posibles soluciones para trabajar las situaciones presentadas.

¿Por qué has decidido realizar podcast de salud mental?

El podcast era la clave para poder ayudar a un mayor número de personas y que fueran capaces de poner a sus pensamientos a trabajar para ellos y no ellos trabajar para sus pensamientos. La salud mental es lo más valioso que tenemos en la vida porque incluso cuando nuestra salud física falla, nuestra salud emocional es la que nos ayuda a sobrellevarlo. Lo que sucede es que no le damos la importancia que se merece e incluso pensamos en ella como en un lujo que no nos podemos permitir y no es hasta que nos vemos incapaces de continuar con nuestras vidas y que todo en ella se afecta, que entonces buscamos de un profesional. Pedir ayuda es de sabios y reconocer que hay situaciones en las que necesitamos una mirada objetiva que nos guíe a través del camino, es la manera más sensata de honrarnos a nosotros mismos.

¿Desde cuándo estás realizando tales programas?

Llevo realizando los podcasts desde el 2011; primero se llamó Creando el Cambio y luego, con el mismo formato, pasó a llamarse Vivir Sin Dramas.

¿Los oyentes se contactan contigo para realizarte preguntas, comentarios, devoluciones sobre tus programas?

Por supuesto que sí, me contactan a través del correo electrónico o a través de mi página web y de hecho, sus consultas continúan siendo los temas principales del programa. En muchas ocasiones me contactan también para realizar eventos presenciales en organizaciones, asociaciones o grupos para profundizar sobre los temas a través de talleres, charlas y conferencias. Otros, llegan a conocerme primero a través del podcast y luego terminan convirtiéndose en alumnos de alguno de mis programas de autoestima, manejo de ansiedad o hambre emocional.

¿Cómo seleccionas las temáticas para hablar en tus podcast?

Las temáticas surgen de las consultas de los propios oyentes o incluso hasta de un acontecimiento en mi vida personal o en la de un ser querido.

¿Qué es lo que más disfrutas de hacer podcast?

Lo más que disfruto es la libertad que me da de expresarme de una manera espontánea y transmitir el mensaje de vivir la vida desde los hechos, no desde nuestra interpretación personal y sesgada y de llegar a muchísimas personas de habla hispana. También me encanta la experiencia que me ofrece de llegar a conocer a gente increíble que tiene tanto que aportarme a mí como profesional desde sus experiencias de vida como también el intercambio de colaboraciones con otros profesionales de la salud mental a nivel internacional.

¿Qué es lo que menos te gusta de realizar podcast?

¡Jaja! Pues por decir algo, lo temprano que me levanto para poder prepararlos.

¿Qué opinas sobre transmitir tus podcasts en la Radio Online Hispanohablante de Salud Mental?

Transmitir mis podcasts en ROHSAM significa para mí un honor y un placer indescriptible y una oportunidad de estar entre los mejores profesionales de la salud mental de habla hispana a nivel internacional para poder llegar a las personas que más lo necesitan y lo disfrutan. Muy agradecida me siento por la oportunidad que me ofrecen. A vuestra disposición siempre quedo y la de todos los seguidores de ROHSAM.

¡Gracias por tu tiempo!

Gracias a ustedes, un placer.

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabititos.com.ar

@telepsicologia

@radiatorhsam

@teacompañamos

