

PSICOMEDIOS



#6

INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN
TIEMPOS DE PANDEMIA

SERVICIO ESPECIAL
EN SITUACIONES
DE RIESGO
EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES

ACOMPañAR EN LA
INTEGRACIÓN
ESCOLAR

ENTREVISTA A
HUGO AMENGUAL,
DIRECTOR DE
PSICOMEDIOS

MAGAZINE SALUD MENTAL
NOVIEMBRE 2020

PSICOMEDIOS

SEPTIEMBRE 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 *Pág.04*

Inteligencia emocional en tiempos de
pandemia

Telepsicología *Pág.08*

Servicio especial en Situaciones de riesgo en
niños y adolescentes

Radio Rohsam *Pág.12*

Desnudandome a la vida

TeAcompañamos *Pág.16*

Acompañar en la integración escolar

EntreNotas *Pág.19*

Entrevista a Hugo Amengual, Director de
Psicomédios

CAMBIO DE HÁBITOS





INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ante la incertidumbre que crea el contexto de pandemia (COVID-19), la Inteligencia emocional se convierte en un concepto clave para afrontarla. El concepto de Inteligencia Emocional, lo desarrolla el profesor de psicología Goleman Daniel, quien la define como “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”

La Inteligencia Emocional se define cómo la capacidad que tenemos de conocernos y entendernos a nosotros mismos como individuo, entender la profundidad de nuestra mente y de nuestro comportamiento ante las diferentes situaciones de la vida, saber que sentimientos provocan dichos comportamientos y el porqué de estos, lo que nos ayuda a conseguir controlarlos.

La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. Existen millones de opciones para “sobrellevar” a esta pandemia, pero la más común es nombrar nuestras emociones.

Una vez que se expresan los sentimientos, se vuelve más sencillo controlar las emociones e irlos normalizando. Es decir, observar las emociones y nombrarlas dando lugar a la parte adulta, en lugar de ser manejadas por ellas. En estos tiempos de incertidumbre, la mayoría de las personas estamos nerviosas, ansiosas, por lo que es importante practicar la empatía.

El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando a todos de manera distinta, por lo que tener en cuenta que los demás pueden tomar esta situación de manera diferente puede ayudarnos a conectar mejor con los demás, ya sean nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares.

También es importante recordar que cada persona maneja el estrés de manera distinta, tratar de entender al otro a través de la empatía, puede ayudarlos a manejar la situación mejor.

Los beneficios de una correcta gestión emocional no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Si logramos identificar y gestionar correctamente tus emociones, sin dejar que te dominen ni te sorprendan, y también puedes detectarlas y actuar en consecuencia cuando se están produciendo en los demás, tanto tus relaciones sociales como la relación contigo mismo te resultarán mucho más gratificantes.

Por último, en estos momentos es importante aprender a mantener la calma. Actualmente la tecnología nos permite seguir conectados con el mundo exterior a pesar del distanciamiento social. En estos momentos de constante cambio e incertidumbre es de suma importancia mantener la calma, practicar la empatía, y buscar la manera de que esta crisis afecte lo menos posible nuestro día a día.

Es necesario buscar reducir los niveles de ansiedad y enfocarse en lo que es realmente importante: la salud. Así, gracias a la Inteligencia Emocional vamos más allá de pensar en cómo nos hacen sentirnos los demás, y tenemos en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado.

Te invitamos a nuestra web de
www.cambiodehabitos.com.ar para poder conocer
más sobre nuestros cursos

Licenciada Sensosti Verena



TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología



SERVICIO ESPECIAL EN SITUACIONES DE RIESGO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El riesgo psicosocial, alude a la presencia de situaciones contextuales o dificultades personales que al estar presentes, incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud. Cuando los individuos manifiestan comportamientos de riesgo, como: el abuso de drogas, la delincuencia, así como, el fracaso y el abandono escolar, entre otros, éstos no se podrían entender al margen de las características del contexto en que los manifiestan. Esto debido a que en el curso de su existencia, las personas viven y se relacionan con una compleja red de sistemas sociales relacionados, como lo son la escuela, la familia, los grupos de pares y otras instituciones o situaciones que influyen, en forma directa o indirecta, en el desarrollo de estas. Se afirma entonces, que las características de dichos sistemas pueden convertirse tanto en factores protectores como de riesgo.

La condición de estar en riesgo se define por la interacción de factores externos (influencia de pares, familia, escuela, comunidad y cultura) con vulnerabilidades individuales (características cognitivas, capacidad de resolución de conflictos, tolerancia a la frustración, etc.) que sensibilizan a ciertos individuos que se encuentran más expuestos ante estos.

Los/as niños/as y adolescentes que viven en condiciones de riesgo (maltrato, abuso, violencia intrafamiliar, exposición al uso de drogas) enfrentan mayor vulnerabilidad para lograr las tareas de desarrollo, que tienen relación fundamentalmente con los procesos de construcción de una identidad personal satisfactoria, con la visualización de un proyecto de vida personal y el avance hacia la autonomía.

La Desesperanza aprendida es una de las consecuencias psicológicas de la pobreza sobre la cual existe mayor consenso.

Se caracteriza por la creencia de que los eventos son inevitables, no hay esperanzas de cambio y no se puede hacer nada para escapar del destino fatal (Terazona, 2013). Este rasgo motivacional se verá determinado con mayor intensidad mientras las experiencias de indefensión sean más intensas y tempranas y afecta el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Si bien la resiliencia que muestran algunos/as niños/as y adolescentes en situación de vulnerabilidad les permite enfrentarse a los riesgos exitosamente y lograr sus metas de desarrollo, en general para quienes viven en situación de pobreza la tarea se hace más difícil, aun poseyendo grandes potencialidades y aspiraciones.

Por todo ello es necesario implementar una de intervención psicológica para brindar atención individual, así como orientación y consejería psicológica a los padres, tutores y educadores de estos menores con el fin de ayudarlos/as a lograr un funcionamiento psicológico satisfactorio, fundamentalmente generar en ellos la ESPERANZA que es posible trascender la adversidad y el bienestar es un derecho accesible a todos/as.

Si usted conoce o es una persona que necesite la atención de un profesional de la salud, no dude en consultarnos en www.telepsicologia.com.ar



RADIO ROHSAM



Radio online hispanohablante
de salud mental

DESNUDÁNDOME A LA VIDA

Me llamo Sergio Sanz Navarro, mi programa de radio se llama como mi blog: Desnudándome a la vida , Crónica de un atardecer (www.sergiosanznavarro.com) y en él transmito mi vivencia del proceso de liberación del sufrimiento al que estoy accediendo desde la actitud que os quiero transmitir en este escrito que surgió desde lo más profundo de mi corazón :

ACOMPÁÑATE CON AMOR

Esta es toda la enseñanza que puedo transmitirte, un remanso de paz en el ahora, una suspensión total del juicio hacia ti mismo para sumergirte en una paz que lo abraza todo y que el juicio no puede concebir. Esto es todo lo que tengo para ti, lo que puedo exhalar para que lo inhales y goces de tu Ser más profundo y auténtico.

Es todo lo que aprendí después de largas jornadas de impotencia y noches acurrucado en la dicha invulnerable del Espíritu donde mi humanidad y la tuya pueden vulnerarse por completo y llorar ríos de amor inexpresado. Desidentificarse del pensamiento e inundar de amabilidad la totalidad del espacio que habitas, oxigenarlo todo de una suavidad y una ternura que transformará por completo el mundo en el que vives.

Es tu mayor responsabilidad y puedes ejercerla incluso tumbado en tu cama, es la revolución silenciosa del amor absoluto que está naciendo de tus adentros, es la brisa de lo nuevo que ilumina tus días y tus noches de insomnio donde descansas en el álgido fulgor de lo divino

Retiré toda mi fe de todo ataque hacia afuera y hacia dentro, consumí mi caduco sufrimiento en largos paseos por la naturaleza , caí de rodillas sin más fuerzas en las esquinas de los baños y los aeropuertos orando y clamando por comprender lo que no entendía y lo Divino o como quieras llamarlo respondió a mi dolor y la gratitud me inundó de sentir cómo se resolvían los afilados bordes de mis resistencias.

Ahora le canto a la alegría aunque a mi alrededor me apoque a veces lo que de afuera y adentro pudiera percibirse como ruina,carencia o mediocridad no me queda otra que serenarme en este desafío de abrazar por mí y por todos lo que estoy atravesando para ser testigo de que se puede beber de la dignidad aunque asedien los pensamientos de humillación y fracaso.

En los momentos en los que te percibas más patético y más inútil, en los momentos en los que te percibas más sublime y más glorioso. En los momentos de desesperación y sin sentido, respira y abrázate. Pudiera parecer que estás perdiéndolo todo, pudiera parecer que cada vez te interesa todo menos pero está amaneciendo en ti una nueva motivación de amarlo todo que te sostiene y desde la que puedes recibir todo lo que sucede sin interpretarlo.

Desde esa luz todo empieza a cobrar un nuevo sentido porque todo se está recolocando en ti y desde ahora lo más importante será siempre tu prioridad y en esa intimidad florecerás mientras un Brillo proveniente de lo Eterno lo ilumina todo con una bella luz de tranquilidad y sosiego.

Cuando sientas que los celos te destrozan por dentro y te sientas pequeño e inferior no le compres las historias al inconsciente, con tan solo un pensamiento que creas estás creyendo todas las demás conclusiones asociadas que hay detrás y que no ves.

Volverse sordo a la voz de la culpa es sensibilizarte a escuchar la Consciencia que te guía, es despertar a vivir en la inocencia, es despertar a un poder que no se opone a nada desde el que contemplas el majestuoso paisaje de tu creación que experimentas en la Unidad de tu Corazón.

No estás solo, algo que no se puede definir y en lo que te reconoces te acompaña, dejate caer al vacío con coraje, la plenitud de la inmensidad te espera, nos encontramos allí.

Sergio Sanz Navarro Gracias a todos los que os habéis abierto a recibir el regalo . Estamos juntos en el viaje. Podes escuchar mi programa en la Radio Rohsam.





TEACOMPañAMOS



TEACOMPañAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



ACOMPAÑAR EN LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

La Ley de Educación Nacional N° 26.206 establece que se debe garantizar la integración educativa a todas las personas con alguna discapacidad que estén en condiciones de adaptarse a una escuela común, a través de políticas universales y de estrategias pedagógicas, brindando una propuesta que permita el máximo desarrollo de sus posibilidades, la integración y el pleno ejercicio de sus derechos.

En virtud de las dificultades o de la condición de discapacidad que cada persona presente, las instituciones educativas (en sus diferentes niveles de enseñanza) deberán generar las condiciones adecuadas para responder a las necesidades del alumno o la alumna con el fin de propiciar el acceso al aprendizaje y la integración social.

Para ello, en muchos casos las instituciones educativas requieren de la presencia de un asistente externo que colabore en aspectos vinculados al bienestar psicoemocional y psicosocial del alumno o la alumna, función que es desempeñada por un/a Acompañante Terapéutico/a o Maestro/a de apoyo.

Sobre el asistente externo

Debe ser un profesional en acompañamiento terapéutico, psicología, psicopedagogía o formación afín, que trabaje siempre bajo supervisión y siguiendo una planificación de trabajo con indicaciones concretas (objetivos y estrategias terapéuticas) dadas por el/la profesional o equipo interdisciplinar tratante de la persona a la que asiste. Función del asistente externo (AT o MA)

El asistente externo no tendrá injerencia en el plano pedagógico, es decir, en la enseñanza y/o adecuación de los contenidos, tarea circunscripta a la Institución educativa; dependiendo de las necesidades del alumno o la alumna, sus intervenciones se centrarán en:

- Promover la generación de vínculos de afecto y confianza con sus maestros/as y compañeros/as.
- Sostener y contener al alumno o alumna, colaborando en su regulación emocional (orientar estados de relajación y calma, etc)
- Favorecer el desarrollo de habilidades sociales, promoviendo la solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los demás. Iniciar la adquisición de hábitos a través de las actividades de rutina escolar.
- Afianzar su autoestima valorando su desempeño y estimulando la continuidad de las actividades.
- Proponer actividades grupales o juegos para incentivar la integración con sus pares.
- Favorecer la autonomía mediante situaciones que permitan al alumno o la alumna sentir confianza e independencia.
- Animar la comunicación y expresión de sus sentimientos y emociones. Estimular la imitación de sus pares para promover el crecimiento social y desarrollo del lenguaje.

Algunos casos en los que puede requerirse asistencia externa:

- Dificultades en el aprendizaje Problemas de conducta (TNA, entre otros)
- Trastorno por déficit de atención c/s hiperactividad.
- Problemas en la motricidad/movilidad
- Trastornos del Espectro Autista
- Dificultades de adaptación (escolar, social)
-

Poder hablar hoy de integración escolar es haber dado un paso enorme como sociedad, si bien queda aún bastante camino por recorrer.

Es fundamental que la educación sea igualitaria y que se considere la diversidad como una oportunidad para aprender a superar obstáculos y a respetarnos a nosotros mismos en nuestras diferencias.

En este sentido, la integración escolar permite avanzar en la lucha contra la estigmatización y la discriminación, apostando a la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

**Si necesitas un servicio de acompañamiento
terapéutico, no dudes en conocernos:
www.teacompanamos.com.ar**

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, some sharpened and some with erasers. Below the pencils are several erasers and a single pencil. In the bottom right corner, there is a smartphone with a dark screen and a ruler. The background is a light gray surface.

ENTRENOTAS

ENTREVISTA A HUGO AMENGUAL, DIRECTOR DE PSICOMEDIOS

Hola Hugo, ¿Nos contarías un poco sobre tu profesión y los emprendimientos que realizas?

Soy Psicólogo Clínico. Especialista en Psicología Clínica de Adultos otorgado por el Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. Egresé en el año 1976 de la Universidad Nacional de La Plata. Eran épocas donde había mucha demanda de colegas. Empecé trabajando en la Dirección de Minoridad de la Provincia de Buenos Aires y de ahí en mas siempre trabaje en la profesión.

Son ya 42 años ininterrumpidos de trabajo. Lo que me produce mucho orgullo y agradecimiento. Orgullo porque siempre sentí a la Psicología como una profesión muy noble por sus valores y su función. Agradecido porque me ha permitido desarrollarme como persona en muchos aspectos.

¿Cómo surge la idea de realizar un Taller sobre Psicología de la pandemia?

La idea del Taller surge como forma de participar como profesional de la salud en esta pandemia tan seria como es el Covid19. Desde Psicomedios que es nuestra marca global que incluye nuestros diferentes emprendimientos hemos desarrollado tres instrumentos solidarios para la comunidad.

Estos son:

La Red Voluntaria de Profesionales Covid 19 que atiende a personas que solicitan atención psicológica en forma gratuita.
<https://telepsicologia.com.ar/index.php/2020/03/18/covid-19-consulta-gratuita-sobre-salud-mental/>

El Conversatorio Latinoamericano sobre Pandemia y Salud Mental que convoca a psicólogos de Chile, Uruguay, Bolivia, Venezuela y México a difundir información y educar a la misma en la prevención de alteraciones psicológicas producto de la pandemia.

Los conversatorios invitan en forma gratuita a la comunidad a participar mediante videoconferencia de estos eventos
<https://rohsam.com.ar/index.php/2020/10/02/conversatorios-pandemia-y-salud-mental-en-latinoamerica/>

Taller de Psicología de la Pandemia. Encuentro grupal a lo largo de 10 sesiones donde se comparte con los participantes los temas que más interfieren en la vida cotidiana debido al Covid 19.
<https://telepsicologia.com.ar/index.php/primeros-auxilio>

¿Cómo crees que ha impactado la pandemia y el aislamiento social, preventivo y obligatorio en la salud mental de las personas?

El aislamiento ha sido quizás la variable de mayor impacto en la vida cotidiana de las personas. Como seres gregarios nos afecta enormemente separarnos de nuestros afectos familiares y amigos. La brusquedad de este proceso no ha permitido ningún tipo de preparación previa.

Millones de personas en el mundo se han visto obligadas a cambiar sus costumbres sociales y esto ha tenido y tendrá un impacto enorme en la salud mental de la población, más allá de cualquier edad que consideremos.

¿Crees que algún tipo de población presenta mayores dificultades para sostener el aislamiento?

Desde el punto de vista de la salud mental todos los grupos sociales se han visto afectados. Ya sea los diferentes grupos etarios, los discapacitados, los grupos de riesgo, todos se han visto involucrados con diferentes consecuencias para cada uno de ellos. Al ser un virus nuevo del cual no se tenía información la ciencia va estudiando con su metodología que es la de generar hipótesis, descartar o confirmar y genera nuevas hipótesis. Esto ha traído a veces confusión en la población porque se aseguran cosas que luego se desmienten. Sucedió al principio que se afirmaba que los niños no eran población de riesgo y luego se demostró que no era así.

Como terapeuta ¿has tenido que transformar tu práctica profesional para adaptarla a las nuevas necesidades de los pacientes? Si es así ¿En qué sentido?

La principal modificación que hemos tenido en la práctica profesional es el uso masivo de la Telepsicología. Esto era algo que en nuestro país tenía muy escasos desarrollo. Lo abrupto de los cambios nos obligó a ajustar rápidamente nuestras metodologías de trabajo. Hemos pasado de un día para otro de la terapia presencial y la digital. Esto por supuesto representó un enorme esfuerzo para todos tanto profesionales como usuarios de servicios de Psicología.

Por otro lado la pandemia a atravesado todos los aspectos de la vida humana haciendo que resulta imposible no incorporar en las problemáticas individuales de las personas.

También se han incrementado consultas por temas puntuales como los trastornos de la alimentación, del sueño, los cambios del humor y la violencia doméstica.

¡Gracias por tu tiempo!

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabitoshabitos.com.ar

@telepsicologia

@radiatorhsam

@teacompañamos

