

Más que importa: salud mental

con Alfonso Holmes

MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:00):

La salud mental importa ahora más que nunca, así que ese es nuestro tema de hoy en More That Matters.

Clay (00:14):

Usamos mucho el término salud mental en estos días, pero eso es solo porque es muy importante para nuestra comunidad y la salud individual. Solo en los EE. UU., nos enfrentamos a una crisis de salud mental que debe abordarse y resolverse. Aquí para ayudarnos a comprender la salud mental en su esencia está Alfonso Holmes, un consejero de salud mental con licencia. Muchas gracias por estar con nosotros Alfonso. Empecemos desde el principio. Este es un tema del que me enorgullece decir que la gente se siente más cómoda teniendo o hablando, y es la salud mental. Pero vamos a dar una definición clara. ¿Qué es la salud mental?

Alfonso (00:49):

Um, entonces la salud mental, um, generalmente incluye cualquier cosa que tenga que ver con nuestras emociones, um, nuestro estado psicológico, um, nuestro bienestar social. Um, afecta bastante cómo pensamos, sentimos y actuamos. Um, muchas veces cuando las personas tal vez tienen días estresantes, um, o ellos, ya saben, una semana larga y cargada de trabajo, es por eso que estoy agradecido de que las personas puedan tener días de salud mental ahora que en el pasado, um, porque esas cosas afectan la forma en que operamos día a día.

Clay (01:27):

Mm-hmm.

Alfonso (01:28):

Quiero decir, no ayudaría tener a alguien en el trabajo y no está en su mejor momento.

Clay (01:33):

Bien. Bien.

Diane (01:34):

Y eso es, y eso es crítico. Me alegro de que hayas dicho eso porque muchas veces la gente, en el pasado, bromeaba sobre "Oh, necesito un día de salud mental". No, eso es importante.

Clay (01:44):

Es.

Alfonso (01:44):

Mm-hmm.

Diane (01:44):

Y eso es fundamental no solo para el individuo, sino también para el entorno laboral, para todas las personas con las que tiene contacto. ¿Encuentras, Alfonso, que la gente cuando habla de salud mental piensa: "Bueno, ya sabes, salud mental, enfermedad mental, salud mental"? Hay una clara diferencia entre los dos, ¿no es así?

Alfonso (02:06):

Absolutamente. Um, salud mental, um, son todas las cosas que describí. Um, pero las enfermedades mentales son condiciones diagnosticadas, um, que afectan todas esas cosas, tus pensamientos, tus comportamientos. Ya sabes, tienes diferentes, ya sabes, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad y trastornos psicóticos. Um, um, cosas que, que han sido afectadas por el cerebro afuera, um, um, estímulos. Han sido afectados... Uh, han afectado el cerebro y han causado algunos, lo que la gente llama comportamientos desadaptativos, um, o patológicos, um, cuando se trata de enfermedades mentales. Por eso es que siempre es importante consultar con un terapeuta o un psiquiatra o incluso con tu médico...

Diane (02:59):

Mm-hmm.

Alfonso (03:00):

... porque incluso en el consultorio del médico, te dan, um, evaluaciones, um, para determinar si estás experimentando algo de ansiedad, um, o depresión.

Diane (03:10):

Y algo de ansiedad y algo de depresión, eso no es algo malo.

Clay (03:14):

Bien.

Alfonso (03:15):

Mm-hmm.

Diane (03:15):

Es solo que no es algo malo. Es cuando comienza a inclinar la balanza, cuando va hacia... demasiado a la derecha o demasiado a la izquierda, ahí es cuando entramos, como dijiste, tal vez sea necesaria una evaluación.

Alfonso (03:30):

Absolutamente. Absolutamente.

Clay (03:31):

Es tan interesante, escuchamos tantas discusiones ahora sobre la salud mental y tanta gente está hablando de eso. Y estamos hablando de los últimos 15 o 20 años, así que esto no ha estado ocurriendo durante mucho tiempo. Y dije abiertamente, estoy, estoy muy orgulloso de que estemos haciendo esto, y no sé cómo durante tantas generaciones reprimimos las discusiones sobre esto...

Diane (03:53):

Bien.

Clay (03:54):

... porque hay decenas de miles de vidas que podrían haberse salvado o mantenido si, si la gente lo hubiera hecho, tuviera la libertad o la licencia para simplemente decir: "No estoy bien".

Diane (04:07):

O simplemente cómodo diciéndolo. Sí.

Clay (04:07):

Bien bien.

Alfonso (04:07):

Sí.

Clay (04:07):

Y, y, o incluso el estigma que lo acompaña, ya sabes, ser co- Tuve una conversación con alguien que dirige una agencia que se ocupa de la salud mental hace unos, eh, salud hace unos días y hablé sobre todo eso y la, la, la generación de que te digan, "Aguántate. Así es la vida-

Diane (04:22):

Mmm.

Clay (04:22):

... sigue adelante". Y eso ha- eso nos ha costado vidas durante un largo período de tiempo. Um, habla sobre cómo la salud mental, por así decirlo, Al-Alfonso, afecta la salud física de una persona.

Alfonso (04:37):

Absolutamente. Cuando... porque, porque nuestro cerebro envía varios tipos de, um, hormonas, y cuando esas hormonas están, están en exceso o insuficientes-

Clay (04:51):

Mm-hmm.

Alfonso (04:51):

... um, de la, una normal, o la pondré entre comillas, cantidad "normal" requerida-

Clay (04:55):

Seguro.

Alfonso (04:56):

... um, muchas veces causan estrés en el cuerpo, um, ese estrés a largo plazo causa un desequilibrio emocional, um, que puede conducir a dolores como hipertensión, um, y causar comer emocionalmente, lo que puede conducir a enfermedades como la diabetes.

Clay (05:17):

Mm-hmm.

Diane (05:17):

Y eso realmente se convierte en un efecto dominó, ¿no?

Alfonso (05:21):

Mm-hmm.

Diane (05:21):

Cuando tienes una cosa que lleva a otra que lleva a otra, eso a veces podría estar contribuyendo o contribuyendo a factores a ese tipo de espiral descendente.

Clay (05:31):

Oh, beber en exceso, adicción a las drogas.

Diane (05:34):

Sí, sí.

Clay (05:34):

Todas estas cosas que pueden empezar-

Diane (05:34):

Fumar, sí.

Clay (05:35):

... con, con tener un problema mental no diagnosticado. Porque he descubierto que a veces las personas se imponen estas restricciones debido a lo que perciben en la reacción de los demás cuando se expresan.

Alfonso (05:48):

Sí.

Clay (05:48):

Y creo que se alienta a las personas a decir: "Si no estás bien, está bien decir que no estás bien".

Diane (05:54):

Sí. Sí.

Clay (05:54):

¿Bien? Sin embargo, hable un poco sobre eso, donde hemos crecido como sociedad donde estamos alentando, como dijo Di, ya sabes, días de salud mental y poder hacer eso y por qué es tan importante.

Alfonso (06:04):

Creo que se convierte en, um, a pesar de que está cambiando la narrativa de la salud mental, um, y es, es importante. Porque hubo un tiempo en el que era más como un secreto, como, "No le digas a nadie que tienes este problema porque es vergonzoso para la familia". Um, ya sabes, no queremos, ya sabes, ojos sobre nosotros o ver, ver, vernos como imperfectos, um, de ninguna manera. Y está evolucionando, um, como mencionaste antes, a través de generaciones, viniendo de la generación en la que dicen: "No digas eso. Sabes, no, um, le digas a la gente que eres, tú sabes, cansado todo el tiempo. Pensarán que estás loco", y cosas de esa naturaleza.

Alfonso (06:49):

Um, creo que ayuda a cambiar la narrativa porque las personas se están volviendo más conscientes emocionalmente, especialmente, um, después de muchos de los eventos de la última década más o menos, um, como con la política, um, el sexismo, el racismo, todos esos. otras cosas que vienen junto con eso. Um, y la gente es más capaz de sentarse con ellos mismos un poco más que antes. Porque quiero decir, las tasas de suicidio han aumentado.

Diane (07:24):

Oh Dios mío. Y creo que vamos a tocar eso en un momento. Especialmente con los jóvenes, eso es, oh, eso es tan desgarrador. ¿Qué, cuáles son sus pensamientos en cuanto a, sé que hablamos mucho sobre estadísticas, ya sabes, pero todos, ya sabes, hay, hay... Nadie es, es una estadística, pero las personas a veces se agrupan en eso. ¿Qué piensa sobre la gente, la cantidad de personas afectadas por problemas de salud mental, ya sea en los EE. UU. o aquí en nuestro estado natal en Luisiana, Alfonso?

Alfonso (08:00):

Um, bueno, quiero decir, he leído algunas, um, estadísticas, um, y hay más que (risas)... Es, es, es una cantidad abrumadora, cantidad de números que hay.

Diane (08:11):

Sí.

Alfonso (08:12):

Um.

Diane (08:12):

Mmm.

Alfonso (08:13):

Pero la realidad de eso es que, verdaderamente, estos números cambian todos los días. Y, y cuando digo cambio, aumentan.

Diane (08:21):

Ellos aumentan.

Alfonso (08:21):

Um.

Diane (08:22):

Yendo por el camino equivocado entonces, oh Dios.

Alfonso (08:25):

Así que sí. Porque, porque realmente no podía dar un número específico. Um, si te di un número ayer, la fecha de hoy, el número sería diferente.

Diane (08:33):

Mmm.

Alfonso (08:35):

Ya sabes, hay tasas muy altas de depresión en los adolescentes o lo que la gente llama preadolescentes entre los 11 y los 17 años.

Clay (08:44):

Sí.

Alfonso (08:45):

... um, sufriendo de episodios depresivos mayores. Um-

Diane (08:50):

Y son tan susceptibles.

Alfonso (08:52):

Sí.

Diane (08:52):

Ya sabes, los, los jóvenes, esos, oh Dios mío. Y se toman todo en serio, y son... Oh.

Clay (08:59):

Sí, es malo. Ya sabes, una de las estadísticas que Emma nos dio habla de 2020, que había alrededor de 52,9, casi 53 millones de personas que padecían enfermedades mentales, y 2020 fue

un año tan loco. Y, y uso ese término en términos del trauma que creó para los humanos de todos los espectros debido al virus COVID-

Alfonso (09:20):

Mm-hmm.

Clay (09:20):

... y lo que tratamos. Hable, ¿puede hablar un poco sobre el impacto en eso incluso ahora en 2023? Porque todavía hay personas lidiando con el trauma de la pérdida y el cambio, y la transición basada en el coronavirus y su impacto en la sociedad.

Alfonso (09:37):

Sí. Definitivamente, um, e incluso hablar de, um, COVID, um, es definitivamente reflexivo para mí porque solo estaba diciendo, um, a un... Estaba hablando con un colega y un antiguo profesor, um, de posgrado escuela, eh, y discutiendo cómo la cultura ha cambiado, eh, significativamente desde el comienzo de, eh, COVID-19, o incluso durante, eh, el cierre.

Clay (10:08):

Sí.

Alfonso (10:08):

Um, muchas personas han experimentado, um, problemas de relación que probablemente nunca supieron que existían. Um, las familias han sido incluso separadas. Um, tengo muchas personas que, sí, todavía están de duelo por la pérdida de empleos, la pérdida de la familia. Um, creo que eso es lo más importante (risas) cuando la gente habla de, ya sabes, um, el mercado laboral actual...

Clay (10:32):

Sí.

Alfonso (10:33):

... y cómo, ya sabes, les faltará... allí, falta ayuda en ciertas, um, áreas y ciertos lugares. Pero, um, alguien tuvo que, um, realmente ponerlo en perspectiva y decir: "Bueno, recordemos que mucha gente murió".

Clay (10:46):

Sí.

Diane (10:46):

Sí.

Clay (10:47):

Sí.

Alfonso (10:47):

Sabes, no sabemos que no... Realmente, todavía estamos tratando de comprender ese concepto de comprender que mucha gente murió, no solo murió, sino que también perdió sus trabajos.

Clay (10:57):

Sí.

Alfonso (10:57):

... o se negó a volver a trabajos que no eran, um, seguros y correctos. Así que la cultura de sentarse con uno mismo incluso hasta hoy, um, realmente ha... Um, creo, realmente, honestamente, creo que las redes sociales tienen un gran impacto.

Diane (11:14):

Absolutamente, sí.

Alfonso (11:17):

... um, sobre este tema desde que COVID se ha convertido en una cosa.

Diane (11:20):

Y ya sabes, como decías también, todo lo que pasó en el 2020, 2021, ese factor de aislamiento-

Alfonso (11:27):

Sí.

Diane (11:28):

... ya sabes, muchas personas que trabajan desde casa y personas que tienen personalidades tipo A, prosperan con otras personas. Lo hacen... Y fue tan difícil y ha sido difícil porque muchos lugares de trabajo han cambiado la dinámica de lo que hacen ahora. Entonces eso, eso, todo eso se alimenta de tu salud mental. ¿Está encontrando que las personas se sienten más cómodas ahora, ya que parece que todos han sido tocados de alguna manera debido a COVID y debido a todo esto, la salud mental, no solo aquí, sino en todo el mundo? Quiero decir, esto es la pandemia. ¿Las personas son más comunicativas acerca de cómo obtener ayuda, están más abiertas a ayudar, son capaces de admitir que tengo un pequeño problema aquí? No sé si es un problema, pero si lo es, ayúdame. Yo, yo, necesito alguien con quien hablar.

Alfonso (12:17):

Sí. Definitivamente diría que incluso desde un punto de vista personal es que mucha gente me ha estado llamando...

Diane (12:25):

Sí.

Alfonso (12:25):

... más que antes, mucho más que antes. Um, incluso algunos de mis colegas dicen que están abrumados. Y es, es desafortunado porque, um, a veces porque, ya sabes, solo tienes tantos

terapeutas para atender a tanta gente. Um, y sí, las personas son más comunicativas sobre lo que les puede estar pasando o lo que, como dijiste, pueden pensar que puede estar pasando, um, uh, con ellos mismos o incluso con su familia o sus conexiones con otras personas. Um, mucha gente tiene, ya sabes, me gusta llamarlo... ahora parece más una cultura de curación, como vamos, ya sabes, vamos a curar. vamos realmente-

Diane (13:06):

Me gusta eso. Eso suena bien. Sí.

Alfonso (13:08):

... ya sabes, haz esto, hagamos esto que hemos evitado, o nos han dicho que evitemos durante tanto tiempo, um, para que podamos estar en un lugar donde podamos disfrutar la vida un poco mejor y apreciarlo más-

Diane (13:21):

Bien.

Alfonso (13:22):

... porque, de nuevo, mucha gente perdió la vida. Así que creo que la gente está más, eh, más agradecida y más, eh, agradecida que antes.

Diane (13:32):

Y a veces pienso, ya sabes, que la gente, los que estamos aquí, estamos hablando de esto, teniendo una conversación abierta y honesta, hay un poco cuando tienes esa culpa de sobreviviente.

Clay (13:43):

Bien.

Diane (13:43):

Ya sabes, simplemente, eso es, eso es a veces con mucha gente, ese es un impacto que es difícil de seguir adelante...

Clay (13:54):

Bien.

Diane (13:54):

... y seguir adelante. Entonces, no solo con la conversación y ser abierto y honesto, ¿cómo eres, cómo eres abierto y honesto contigo mismo cuando dices: "Dios mío, estoy pensando que estoy empezando a tener, eh, un poco de una situación aquí, ¿sabes?"

Clay (14:09):

Sí.

Diane (14:09):

Cuando el estrés, todos tenemos estrés-

Clay (14:13):

Sí.

Diane (14:13):

Quiero decir, eso es (risas), ya sabes, ese es el, ya sabes, ese es el estado de un ser humano, de la vida, pero ¿cuándo se convierte en algo más que estrés? ¿Qué tenemos que buscar? Nuestros oyentes, ya sabes, vidas estresantes con la familia, los hijos, el lugar de trabajo, todo eso, pero ¿cuándo se vuelve más, Alfonso?

Alfonso (14:29):

Mm-hmm. Y, como dijiste, como un estrés, cualquier cosa puede causar estrés, ¿verdad?

Diane (14:35):

Absolutamente.

Alfonso (14:36):

Cualquier cosa puede causar estrés. Yo, eh, me estreso cuando conduzco, ¿de acuerdo?

Diane (14:42):

(Risas) Amén a eso, hermano. Oh cielos, sí.

Alfonso (14:46):

(Risas) Porque honestamente lo olvido, siento que algunas personas olvidaron conducir, cómo conducir...

Diane (14:48):

Sí, sí.

Alfonso (14:48):

... después del cierre. Um, pero sí. Pero entonces, el estrés se convierte en un problema, eh, eh, cuando comienza a ser dañino es cuando comienza a afectar tu día a día, ¿sabes?

Diane (15:03):

Mm-hmm.

Alfonso (15:03):

Te afecta a diario. Um, a veces en casa, ya sabes, cuando te olvidaste de cocinar la cena o te olvidaste de comer porque has estado trabajando todo el día. Um, tal vez, ya sabes, no recordar las cosas tan a menudo como solías, um, o incluso como no estar disponible, no solo para ti sino también para aquellos que amas y te importan.

Clay (15:29):

Bien.

Alfonso (15:30):

Um, y también cuando afecta tu salud. Um, esa fue una de las cosas más grandes en uno de mis, uh, previ - bueno, clientes anteriores. Por ejemplo, no empezó a venir a terapia hasta que el estrés realmente estaba afectando su salud física.

Diane (15:45):

Mmm.

Alfonso (15:46):

... porque su médico dice: "Estás empezando a tener problemas cardíacos".

Diane (15:49):

Oh Dios mío.

Alfonso (15:51):

Um, y sabes, mucho de esto es físico. Aunque es físico, también es psicológico.

Diane (15:59):

Mm-hmm.

Alfonso (16:00):

Ya sabes, por el estrés que estaba teniendo en el trabajo, en casa, etcétera, etcétera, pero siempre le decían, ya sabes, "Sé un hombre".

Clay (16:10):

Bien.

Alfonso (16:11):

Sabes, se supone que debes ser capaz de soportarlo.

Clay (16:12):

Bien.

Alfonso (16:12):

Se supone que debes ser capaz de manejar, ya sabes, cuidar de tu familia. Se supone que un hombre puede cuidar de su casa. Sabes, él no pensó que esto era algo que necesitaba, algo que necesitaba, ¿sabes?

Clay (16:23):

Ese es el estigma que va junto con-

Diane (16:26):

Sí.

Clay (16:26):

... pedir ayuda o incluso hablar de ello y estas caricaturas falsas, casi caricaturescas, de lo que debería ser la masculinidad frente a la realidad (risas) de cómo te afecta internamente. Hablemos-

Diane (16:38):

Sí. Mucha gente se pone una máscara, Clay.

Clay (16:40):

Oh sí.

Diane (16:40):

Sabes, están bien, están bien, están bien para el mundo exterior, para todos.

Clay (16:43):

Bien.

Diane (16:44):

Y por dentro, es casi como si estuvieran implosionando-

Clay (16:47):

Sí.

Diane (16:47):

... o al borde de la implosión, pero... Y eso es lo que creo que es tan crítico también-

Clay (16:51):

Seguro seguro.

Diane (16:51):

... que otras personas que los conocen, es como, ahora hay algo-

Clay (16:54):

Algo no esta bien.

Diane (16:55):

Sí. Hablemos de eso. Necesitamos tener tiempo el uno para el otro-

Clay (16:58):

Bien.

Diane (16:58):

... especialmente cuando hablas del factor de aislamiento.

Clay (17:01):

Mm-hmm.

Diane (17:01):

Todos estamos tratando de reconectarnos ahora, y es... es decir, es un factor importante.

Clay (17:05):

Sabes, es, y me encantaría escuchar esto desde la perspectiva de un médico, alguien que hace esto. Hay tal toxicidad por ahí ahora mismo.

Diane (17:13):

Mm-hmm.

Clay (17:14):

Especialmente, odio decirlo, sé que la gente va a decir, aquí tienes, en las redes sociales-

Diane (17:19):

Oh.

Clay (17:19):

.. Hay mucho de eso. Y creo que es importante que la gente tenga límites para ellos mismos...

Alfonso (17:24):

Mm-hmm.

Clay (17:25):

... no sólo para los demás. Como, está bien, no voy a.... voy a ir tan lejos en términos de acumular información en las redes sociales, o solo voy a dejar de ver las noticias. uh, por un día para proteger mi propia salud mental.

Diane (17:35):

Sí.

Clay (17:36):

O, eh, o tal vez pase un día, eh, yo... en un lugar tranquilo para asegurarme de que mi mente está bien. Creo que tienes que ser proactivo-

Diane (17:43):

Si tu puedes.

Clay (17:44):

... para proteger su propia salud mental y no solo esperar que todo salga bien. La esperanza ciertamente no es un plan, así que (risas) eh, solo voy allí. ¿Qué pasa con los desencadenantes de la ansiedad? Porque, porque sé que para mucha gente que escucha, algunas cosas simplemente suceden, ¿verdad?

Diane (17:56):

Sí. Mm-hmm.

Clay (17:57):

... que no ves venir. Pero, ¿existen factores desencadenantes? ¿Existen medidas proactivas que una persona pueda tomar para evitar la ansiedad?

Alfonso (18:04):

Um, honestamente, sí, los hay.

Clay (18:09):

Bueno, bien.

Diane (18:09):

Eso es alentador.

Alfonso (18:09):

(risas)

Diane (18:09):

Eso es alentador.

Clay (18:12):

Pensé que iba al otro lado por un segundo. Me tenias preocupado.

Diane (18:17):

Sí.

Alfonso (18:17):

Pero iba a agregar una adición de decir, entender que, um, ansiedad, tener ansiedad por ciertas cosas específicas...

Clay (18:24):

Mm-hmm.

Alfonso (18:25):

... um, es normal.

Clay (18:27):

Bueno.

Alfonso (18:28):

¿Sabes?

Diane (18:28):

Eso es bueno, es bueno mencionarlo, sí.

Clay (18:31):

Si, si, si.

Alfonso (18:31):

Entendiendo eso, que la ansiedad es normal.

Diane (18:31):

Sí, es normal.

Alfonso (18:34):

Creo que, um, hay cosas, puede haber niveles de ansiedad, niveles más altos de ansiedad que pueden surgir de muchas cosas que, los problemas no resueltos, ¿verdad, a veces?

Clay (18:45):

Sí.

Alfonso (18:46):

Um, ya sean experiencias infantiles adversas. Incluso heredándolo de un trauma generacional, ya sabes, um, eso es una cosa. Como, eso es algo de lo que muchas personas pueden no ser conscientes, de lo que eso significa. Um, y honestamente, a veces la dieta juega un papel en la ansiedad de las personas.

Clay (19:06):

Salir.

Alfonso (19:07):

Lo que comen, lo que consumen, ya sabes, puede desencadenar, um, algunos, um, sentimientos de nerviosismo y ansiedad. Um, y también-

Diane (19:16):

Y eso-

Alfonso (19:17):

... ser capaz... Como, estar en un lugar donde adoptas, um, patrones poco saludables. Pero, sí, definitivamente, um, prevenir la ansiedad, um, sobre otras cosas es, se trata de cambiar, replantear tu forma de pensar, ¿verdad? Um, como, el factor miedo de cosas específicas, um, porque se deriva de otras cosas. Así que, muchas veces nos disparamos, um, por cosas que hemos experimentado o cosas que nos han enseñado o aprendido. Um, entonces está reformulando tu relación con la ansiedad.

Diane (19:50):

Mmm.

Alfonso (19:50):

¿Bien?

Diane (19:53):

Me gusta ese término, reformular una relación.

Alfonso (19:56):

Sí.

Diane (19:56):

Y cuando estabas hablando de, ya sabes, comida y alimentación, de ahí provienen esos trastornos alimentarios.

Alfonso (20:01):

Mm-hmm.

Diane (20:01):

Porque es así, a veces creo que una persona puede sentir que está tan fuera de control, que eso es algo que puede controlar, pero está muy lejos de la escala de cómo lo hace, Alfonso.

Alfonso (20:12):

Mm-hmm, absolutamente. Quiero decir, y como dije, muchas veces las personas comen emocionalmente.

Diane (20:19):

Sí.

Alfonso (20:20):

Ya sabes, porque les da consuelo. Es por eso que tenemos lo que llamamos comida reconfortante.

Diane (20:25):

Mm-hmm.

Alfonso (20:26):

¿Sabes? Um, y no tiene nada de malo tener comida reconfortante porque tú... quiero decir, el problema, puedes hacer las cosas con moderación.

Diane (20:34):

Bien.

Alfonso (20:36):

¿Sabes? Pero, cuando te encuentras todos los días, ya sabes, comiendo cosas que pueden, mentalmente no... tienen un efecto adverso en tu cuerpo y tu salud, entonces eso se convierte en un problema.

Clay (20:47):

Me alegro de que hayas dicho eso porque no puedo dejar el bistec.

Diane (20:53):

(risas)

Clay (20:53):

Entonces, eh...

Diane (20:53):

Esa es su comida reconfortante, ¿de acuerdo? Ahora sabemos.

Clay (20:54):

Así es (risas). Um, usted habló sobre un cliente antes, y la terapia, nuevamente, es una de esas cosas ahora que las personas están más abiertas para hablar o incluso expresar eso... Estuve en una conversación recientemente con alguien que acababa de pasar por un problema significativo. transición y habló abiertamente acerca de ver a su terapeuta para trabajar con las emociones. ¿Qué papel juega la terapia para ayudar a alguien a abordar un problema de salud mental o una enfermedad mental?

Alfonso (21:20):

Entonces, la terapia le da a una persona a alguien para, um, procesar desde un punto de vista imparcial, ¿verdad? Porque mucha gente dirá: "Bueno, ¿sabes qué? Tengo un amigo, mi mejor amigo hace terapia. Sabes, me hablan y..." Pero todavía está abierto a que surjan prejuicios., ¿bien?

Diane (21:41):

Bien, sí.

Alfonso (21:42):

Porque conocen a esta persona desde hace X años.

Clay (21:43):

Bien.

Diane (21:45):

Y no quieres hablar de algunas de tus cosas privadas con amigos y familiares.

Clay (21:48):

Seguro seguro.

Alfonso (21:48):

Bien.

Diane (21:48):

No quieres ir allí.

Clay (21:49):

Bien.

Alfonso (21:50):

Si absolutamente. Y entonces, ya sabes, lo que hace es dar... Y, siendo un experto en salud mental y bienestar mental, ayuda a dar esa, um, experiencia de, como, comprensión, ya sabes, comportamientos y emociones y cosas. de esa naturaleza. Porque quiero decir, la gente va al médico cuando no se siente bien, ¿no?

Clay (22:13):

Mm-hmm.

Alfonso (22:14):

Se hacen un chequeo a los seis meses o al año, ¿sabes?

Clay (22:18):

Sí.

Diane (22:18):

Bien, sí.

Alfonso (22:18):

Ya sabes, entonces, ¿por qué no poder hacer lo mismo con un terapeuta?

Clay (22:22):

Para tu mente.

Diane (22:22):

Mm-hmm.

Alfonso (22:23):

Quiero decir, o incluso más a menudo para algunas personas, ¿sabes?

Clay (22:27):

Seguro.

Diane (22:29):

Y sabes, he tenido amigos que han estado en terapia, y tengo un amigo en particular que simplemente dijo: "Literalmente me salvó la vida".

Clay (22:37):

Guau.

Diane (22:38):

Literalmente salvó mi vida. Porque ella dijo: "Diane, estás en una habitación. Estás uno a uno". Y como dijiste, sin juicio, sin nada. Y la habitación era su lugar seguro.

Clay (22:49):

Mm-hmm.

Diane (22:49):

Ella dijo: "Podría llorar. Podría gritar. Podría reír, y no juzgar". Y el otro... Ella dijo: "No tienes idea de cuánto me ayudó". Y ella dijo que se quedó en eso por bastante tiempo porque dijo, en su vida, a medida que estaba progresando y mejorando y llegando a un lugar mejor, todo cambió, ¿sabes? Hizo que la gente dijera: "Sabes, quédate con eso, quédate con eso, porque no estás en el mismo lugar que estabas hace seis meses".

Clay (23:17):

Bien.

Diane (23:17):

Seis meses después, estás mejor, pero aún tienes este pequeño desafío seis meses después. Así que ella era... Se me pone la piel de gallina solo de pensar en lo bien que está y en la mujer tan hermosa que es. Y ella lo atribuye, ya sabes, a la salud mental. Ella sabía que había un problema. Fue y dijo: "Ese espacio seguro en la oficina de mi terapeuta", dijo, "Se me saltan las lágrimas solo de pensar en cuánto me ayudó mi terapeuta". Así que gracias-

Clay (23:43):

Guau.

Diane (23:44):

... en nombre de tanta gente de lo que haces-

Clay (23:46):

Bien.

Diane (23:47):

... y lo que la terapia puede hacer por las personas.

Clay (23:49):

Yo, yo... ya sabes, eso está muy bien dicho y es una gran historia. Y, de nuevo, ya sabes, trabajo mucho en la comunidad con niños y jóvenes de todas las edades.

Diane (24:00):

Mm-hmm.

Clay (24:00):

Y ves las luchas por las que están pasando estos niños y el peso que tienen sobre ellos debido a la sociedad y las cosas ahora. ¿Y encuentra que hay personas más jóvenes que buscan terapia o hablan con un consejero para lidiar con lo que les está pasando?

Alfonso (24:22):

Um, veo que hay muchos... y, solo por mi experiencia, tengo muchos padres que dicen: "Mi hijo o mi hija necesita alguien con quien hablar. Um, yo fijate que esto está pasando". Ya sabes, lo cual es un gran paso para los padres, así que...

Clay (24:42):

Sí.

Diane (24:42):

Absolutamente.

Clay (24:43):

Sí.

Alfonso (24:43):

Es un... sí. Um, porque yo, yo, yo no habría conseguido eso antes, um, tanto, más bien, antes. Um, ese es un gran paso para que los padres digan que, ya sabes, "Me di cuenta de algunas cosas. Veo dónde puede haber salido mal con mi hijo". Así que ya sabes, están abiertos. Tuve una conversación... Siempre hago esa pregunta. Le pregunto a los padres, como, "¿Están dispuestos a hacer esto?" Ya sabes, porque de lo contrario, podemos estar sentados frente a una pantalla o sentados uno frente al otro solo mirándonos.

Clay (25:16):

Bien.

Alfonso (25:16):

... sabes...

Clay (25:18):

Bien.

Alfonso (25:18):

... hablando en círculos. Y, ya veces se necesita eso, ¿verdad?

Diane (25:22):

Bien.

Alfonso (25:22):

Porque se necesita su incomodidad y ponerse cómodos para llegar a un punto en el que digan: "Bueno, ¿sabes qué? No me gusta la relación con mis padres". O no me gusta... Tengo problemas de relación y no me siento cómodo hablando con nadie sobre eso, ¿sabes? Um, pero me doy cuenta de que, um, las personas más jóvenes, um, son definitivamente, um, son conscientes y son más, um, honestamente (risas), en mi opinión, parecen más disponibles emocionalmente. -

Clay (25:57):

Sí.

Alfonso (25:57):

... o inteligente de lo que he visto, como, niños en el pasado o incluso cuando era más joven. Um-

Clay (26:05):

¿A qué le atribuyes eso?

Alfonso (26:06):

Así que, a ellos, no les importa. Conocen toda la terminología.

Clay (26:08):

Seguro.

Alfonso (26:08):

Creo que tal vez las redes sociales les hayan informado.

Diane (26:08):

Apuesto que sí. Sí, sí.

Alfonso (26:08):

Sí.

Clay (26:12):

Sí. Iba a preguntarte a qué, a qué atribuyes eso, pero probablemente sea eso, las redes sociales, porque hay, eso es tan... Están tan metidos en esos teléfonos.

Diane (26:19):

Oh Dios mío.

Clay (26:19):

Y hay tanto delante de ellos.

Diane (26:21):

Son parte de su cuerpo.

Clay (26:22):

Así es (risas).

Diane (26:22):

Sí.

Clay (26:22):

Y están dialogando con eso.

Alfonso (26:23):

Es una gran influencia.

Diane (26:24):

Sí. Sí exactamente.

Clay (26:26):

Bien. Ya sabes, ¿qué puede hacer alguien en el día a día para abordar su salud mental, algunas herramientas con las que equiparía a nuestros oyentes para asegurarse de que estén bien? O incluso si no están bien, las cosas que pueden hacer o alcanzar les ayudarían. Ya sea un recurso como usted o algo más, ¿qué herramientas tiene?

Alfonso (26:46):

Así que siempre empiezo con lo básico, honestamente, cosas que la gente no se imaginaría, como, oh, Dios mío, no puedo creer algo tan simple como la forma de expresarme realmente, o dar la vuelta., ya sabes, algunos de mis comportamientos en el pensamiento. Pero, um, algo... lo más simple es sentarse tranquilamente en una habitación solo. Um, y yo, y sé que a veces (risas) puede sonar, um, cuando la gente piensa en eso, puede sonar, puede sonar como si estuvieran en un

manicomio o en una habitación con paredes acolchadas o algo así, pero es, es... Esas, esas técnicas o herramientas no estaban, eh, bien formadas. Pero, la idea era darle a una persona tiempo para sentarse con ellos mismos-

Clay (27:32):

Bien.

Alfonso (27:32):

... y en realidad, observe sus pensamientos y sus emociones, um, porque importan, ¿verdad? Tu, tu, tu mente o, es... Estás hablando y pensando en cosas en tu cabeza que probablemente son importantes o probablemente son algo que te molesta, cosas que te molestan. Así que nunca... siempre animo a escribir un diario, ¿sabes? Y no tiene que ser... Siempre digo: "Mira, a veces un diario. No tiene... No es sensible al tiempo, ¿sabes?"

Diane (27:59):

Mm-hmm.

Clay (28:00):

Bien.

Alfonso (28:00):

Uh, no es una tarea. Yo doy tarea, ¿no? Um, escribir un diario es una de esas cosas, y podría ser escribir tres cosas por las que estás agradecido, ¿verdad? Um, dando un paseo afuera. Creo que mucha gente comienza, comienza a, um, darse cuenta de eso. Especialmente durante, eh, el comienzo de, eh, COVID y el cierre, la gente decía: "Bueno, necesito caminar más, eh, salir, tomar un poco de sol". Meditación, yoga, levantamiento de pesas. Um, hacer cosas conscientes como, ya sabes, comer conscientemente tu comida, oler tu comida, probarla, mirarla, prestarle atención.

Diane (28:40):

Mm-hmm.

Alfonso (28:41):

Um, bebe tu té o café favorito o lo que sea, ¿sabes? Así que esas cosas simples importan, ¿sabes? Porque muchas veces solo estamos trabajando y moviéndonos y, ya sabes, haciendo, ya sabes, tareas domésticas y cuidando a nuestros hijos. Y sabes, es como, es, es, es, eh, negocios como siempre.

Diane (29:03):

Bien.

Alfonso (29:03):

¿Sabes?

Diane (29:03):

Bien.

Clay (29:04):

Ha pasado todo el día y no te das cuenta.

Diane (29:06):

Sí.

Clay (29:06):

Sabes que-

Diane (29:06):

Es la apreciación de la vida.

Clay (29:08):

... Me encanta, me encanta almorzar solo un par de veces al mes.

Diane (29:11):

Sí.

Clay (29:11):

Eso es como, no hay nada mejor que eso, como ir y tener-

Diane (29:16):

Ser- porque estás con tu, contigo mismo. Sí.

Clay (29:16):

Oh, es tan, es tan genial.

Diane (29:16):

Y es tranquilo.

Clay (29:17):

Encuentra un rincón en algún lugar y simplemente disfruta de una buena comida, no siempre una comida de bistec, por cierto, Diane.

Diane (29:21):

No siempre (risas). Sabes, incluso he escuchado el dicho, Alfonso, la mayor diferencia entre la esperanza y la desesperación es a veces solo una buena noche de sueño, solo para dormir.

Clay (29:33):

Sí.

Diane (29:34):

Y para obtener un sueño de calidad, un sueño reparador, descansa el cerebro. Estás cansado, estás cansado. Te sientes casi, ya sabes, no puedo seguir. Es desesperado. Y te despiertas, y estás refrescado-

Clay (29:45):

Mm-hmm.

Diane (29:45):

... si te permites serlo. Sabes, estamos hablando de, antes de terminar nuestra, esta sesión-

Clay (29:49):

Seguro.

Diane (29:50):

... porque esto es muy importante para nuestros oyentes.

Clay (29:51):

Fantástico.

Diane (29:52):

Um, solo, solo toquemos un poco, como dijiste, los preadolescentes y los adolescentes y la baja autoestima que escuchamos en las noticias y la alta tasa de suicidios entre este grupo de jóvenes. ¿Qué, qué se puede hacer al respecto?

Alfonso (30:07):

yo- es...

Diane (30:12):

Sé que es una pregunta difícil, lo siento. Yo solo... sí.

Alfonso (30:14):

(Risas) Es, es un problema continuo, ¿de acuerdo?

Diane (30:18):

Sí.

Alfonso (30:18):

Um, pero lo que noto es lo que más ayuda, porque honestamente, todos fuimos adolescentes en algún momento, ¿verdad?

Diane (30:27):

Sí.

Clay (30:28):

Sí.

Alfonso (30:30):

Todos somos niños en un punto.

Clay (30:30):

Sí.

Alfonso (30:30):

Um, me atrevo a decir que una de las cosas más grandes que hubiéramos deseado o hubiésemos deseado o disfrutado es cuando fuimos escuchados, no escuchados, pero escuchados, ¿sabes? Y cuando, y escuchar no significa sólo con los oídos. También significa con los ojos.

Diane (30:54):

Mm-hmm.

Alfonso (30:56):

¿Bien?

Diane (30:56):

Bien.

Alfonso (30:58):

Y sus comentarios, eso es, ya saben, es por eso que animo a los padres: "Puede que esté viendo a su hijo, pero también necesito verlos a ustedes".

Clay (31:06):

Mm-hmm.

Diane (31:06):

Necesitas conectarte.

Alfonso (31:08):

Porque estás ahí con ellos en sus vidas, y ellos, los estás criando para que se conviertan en adultos y personas íntegras en la sociedad. Um, escuchar a sus hijos es muy importante porque... e incluso prestar atención a sus estilos de vida y sus vidas, solo para estar al tanto de lo que sucede en la sociedad. Um, y quiero decir, obviamente es a través de los medios, las redes sociales ahora, um, más que ver las noticias o leer el periódico, ya sabes, como solía hacer la gente. Um, es estar al tanto de lo que está pasando para que puedas conectarte, ¿sabes? Porque nos necesitan, ¿sabes (risas)?

Clay (31:49):

Bien.

Alfonso (31:52):

Y no es solo, y no son solo los padres, también tienes maestros que... es decir, están, están con ellos la mayor parte del día, cinco días a la semana, ¿sabes? Entonces esa también es la conexión de los padres con los otros adultos que los están criando, honestamente. Ya sabes, entonces-

Clay (32:07):

Uh, quiero preguntar aquí, ya que estamos cerca de cerrar un poco, porque... porque ha brindado mucha información excelente sobre esto en varios niveles, no solo para adolescentes, sino para adultos también, para nosotros los adultos también. Puede ser difícil si notas que alguien está lidiando con algo, pero son... porque como dijiste, algunas ansiedades son normales, ¿verdad?

Alfonso (32:31):

Mm-hmm.

Clay (32:31):

Algunas tensiones son normales. Y especialmente si conduces por las calles de Baton Rouge o Nueva Orleans, estarás un poco estresado. Pero ¿cuáles son algunas cosas que debe buscar si está pensando que alguien realmente puede estar al borde de una crisis o algún problema de salud mental realmente terrible?

Alfonso (32:50):

Um, yo, yo siempre digo, busca algo... busca cualquier cosa que puedas considerar como, um, preocupante.

Clay (33:02):

Bueno.

Alfonso (33:02):

¿Bien? Reconócelo, pero sé amable al mismo tiempo.

Clay (33:06):

Sí. Sí, sí. Sin juicio.

Alfonso (33:09):

Sin juicio, cierto. Sé amable. Ya sabes, piensa en cómo te gustaría que alguien te dijera algo-

Clay (33:14):

Bien.

Alfonso (33:15):

... si notan algo, um, anormal - lo que consideran anormal, um, y preguntan, ¿no? Porque lo más importante que no quieres hacer es decir: "Deberías ir a ver a un terapeuta". ¿Bien?

Clay (33:26):

Bien bien.

Alfonso (33:28):

Eso no es... eso, eso puede ser muy difícil para la persona que te preocupa. Um, yo diría saber, prestar atención a algunos, algunos de los signos y síntomas y las cosas que buscamos y las evaluaciones sobre las que preguntamos, um, ¿ha estado bajo- ya sabe, eh, ha tenido problemas de apetito, falta de apetito, o ha estado comiendo en exceso? Um, ¿es difícil ir a dormir, permanecer dormido o conciliar el sueño? ¿Sabes? Um, ¿estás más irritable con la gente de lo normal? Um, ya sabes, alguien arremete o está enojado todo el tiempo o si están, como, retirándose. Tal vez estén, como, fuera por largos períodos de tiempo. Sabes, es bueno solo registrarse. Honestamente, puedes... E incluso una persona que no tiene esos síntomas aún debe ser revisada. Aquellos de nosotros que podemos parecer normales-

Clay (34:24):

Bien.

Alfonso (34:24):

... y no tenemos ninguno, o puede parecer que no tenemos problemas de salud mental, las personas que están sonriendo y caminando y de buen humor también necesitan-

Diane (34:33):

Eso es exactamente correcto.

Clay (34:34):

Bien.

Diane (34:35):

Sí. Hablamos de esas máscaras.

Clay (34:36):

Mm-hmm.

Alfonso (34:37):

Exactamente. Como, "¿Cómo está tu salud mental?"

Diane (34:38):

Sí. Y a veces somos, somos tan, somos tan propensos a decir lo que la gente quiere escuchar.

Clay (34:44):

Mm-hmm.

Diane (34:45):

Ya sabes, lo hacemos, lo hacemos bien. Somos actores y actrices. Nosotros, sabemos lo que la gente quiere escuchar, lo que se espera de nosotros, así que, ya sabes, somos buenos en eso.

Clay (34:53):

Bien.

Diane (34:53):

Y yo, porque sé tantas veces que, ya sabes, cuando tenía un pequeño problema o algo que estaba pasando, llamaba a mi mamá y mi papá. Y sabes, mi, mi papá tal vez estaría, él no estaba disponible, y yo hablaría con mi mamá. Y mamá dijo: "Bueno, ya sabes, lo está haciendo bien. Lo está haciendo bien". Mi papá decía: "¿Pero cómo suena? ¿Cómo suena?"

Clay (35:13):

ah

Diane (35:13):

Porque tu voz -

Clay (35:17):

Sí.

Diane (35:17):

... ya sabes, puedes hacer mucho al respecto, "Oh, sí, todo está bien. Eso está bien". Pero ya sabes, las personas que te conocen, saben el, el decir, los signos, los dice. Ellos saben eso. Sabes, antes de que cerremos también, creo que me gustaría hacerte una última pregunta. Si una persona necesita obtener ayuda, si una persona necesita un terapeuta, porque es fundamental que ese paciente tenga el terapeuta o que la persona tenga el terapeuta, es una buena opción.

Clay (35:42):

Bien.

Diane (35:42):

Porque no quieres simplemente hablar con cualquiera y pensar: "Bueno, no me sentía cómodo".

Clay (35:47):

Bien.

Diane (35:47):

¿Cómo hace una persona para hacer eso, Alfonso? ¿Cómo hace una persona para encontrar ayuda o encontrar un terapeuta que se adapte a ella?

Alfonso (35:57):

Um, siempre animo a usar el, um, muchos consejeros Rolodex de Internet, um, psicologiatoday.com. Tienes, um, melanina de salud mental para personas de color o de otra manera. Um, sala de terapia. Um, para las crisis, ya sabes, ahora tenemos 988.

Diane (36:19):

Sí.

Alfonso (36:20):

Y, ya sabes, tenemos el 211 para referencias.

Diane (36:23):

Sí.

Alfonso (36:24):

Y también, si tienen seguro, llamar a su seguro. Ellos les darán una lista completa o les enviarán una lista completa de opciones de proveedores. Um, e incluso, y como, allí, hay clínicas que realmente tienen, um, terapia disponible para cualquier persona, incluso si no tiene seguro. Es posible que no tenga nada, pero lo harán a un costo mínimo o gratuito. Ya sabes, tendrás algunas sesiones. Lo harán, establecerán algo, um, contigo porque, ya sabes, es, es necesario. Pero siempre le digo a la gente que haga una consulta.

Diane (36:59):

Bien.

Alfonso (36:59):

Ya sabes, puedes hacer una consulta con el terapeuta y solo para ver, ya sabes, hacer preguntas.

Clay (37:08):

Bien.

Alfonso (37:08):

Ya sabes, escribe las preguntas incluso antes de que lo hayas hecho, reúnete con ese terapeuta y hazle preguntas y di: "Oye, mira, ya sabes, ¿en qué, en qué eres bueno? Como, ¿qué haces? Como, ya sabes, ¿Cómo funciona esto?" Ya sabes, um, tal vez tú... Y puedes preguntarle a un terapeuta, como, su experiencia, su experiencia profesional, y pueden darte, pueden darte algunas cosas personales, ya sabes, sobre ellos, pero no demasiado profundas... Pero solo mira dónde puedes encajar, ¿sabes? Sí consultamos, hago, um, consultas gratuitas, um, actualmente, para que sepas, si alguien necesita tener una consulta conmigo, quiero decir, tienen 15 minutos, un período de tiempo de 15 minutos para simplemente, ya sabes, hablar a mí sobre cualquier cosa que ellos quieran-

Diane (37:51):

Mm-hmm.

Clay (37:51):

Así es.

Alfonso (37:51):

... y les daré mi opinión.

Clay (37:54):

Genial. Y, mira, el trabajo que haces es tan esencial como lo que están haciendo las fuerzas del orden y los maestros...

Diane (38:01):

Exactamente.

Clay (38:01):

... en las comunidades en este momento. Es, es muy esencial y, y lo diré nuevamente, estoy cada vez más orgulloso de una sociedad que acepta que las personas puedan hablar sobre no estar bien y luego las alcancemos antes de que se hagan algo a sí mismas o a los demás. Y, y eso es importante. Todavía tenemos un largo camino por recorrer, pero-

Diane (38:23):

Estamos llegando allí.

Clay (38:24):

... pero al menos nos estamos moviendo ahora.

Diane (38:26):

Nos estamos... moviendo en la dirección correcta.

Clay (38:28):

Si si.

Diane (38:28):

Y, Alfonso, me gustaría decir, de nuevo, gracias. Gracias por estar con nosotros hoy. Y como consejero, por favor cuídate.

Clay (38:36):

Absolutamente.

Diane (38:37):

Cuida tu salud mental-

Clay (38:38):

Sí.

Alfonso (38:38):

Gracias.

Diane (38:39):

... porque eres crítico-

Clay (38:40):

Sí.

Diane (38:40):

... a todos nosotros.

Clay (38:41):

Sí.

Diane (38:41):

Y esta ha sido una conversación tan maravillosa...

Clay (38:43):

Absolutamente.

Diane (38:45):

... como Clay y yo hemos estado hablando. Con suerte, nuestros oyentes han escuchado lo que necesitan escuchar para cuidarse a sí mismos.

Clay (38:51):

Bien.

Diane (38:52):

... para cuidar de sus amigos y sus familias. Y no podemos agradecerles lo suficiente por pasar este tiempo con nosotros. Y nuevamente, a todos nuestros oyentes, les agradecemos a todos los que nos acompañaron hoy en esta edición especial de More That Matters.