

Terminando la primera temporada: una conversación con Jeff Sheen

23:50

Palabras clave: discapacidad, personas, podcast, sistemas, proyectos, pandemia, temporada, episodios, aprendizaje, escucha, experiencia, adultos jóvenes, trabajo, anfitrión, salud mental, Jeff, destacar

Oradores: Alex Schiwal, Jeff Sheen

[Jeff Sheen 00:00](#)

¡Hola! Bienvenido al podcast Mental Health Crossroads (encrucijadas de salud mental). Soy su anfitrión, Jeff Sheen. Hoy me acompaña nuestro productor, Alex Schiwal. Alex y yo vamos a hablar un poco sobre los aspectos más destacados de la primera temporada. Estamos terminando nuestra primera temporada y estamos emocionados de hablar sobre nuestro plan para el próximo año.

[Alex Schiwal 00:22](#)

Mirando hacia atrás en la primera temporada, ¿cuáles fueron algunas de tus partes favoritas?

[Jeff Sheen 00:26](#)

Para mí, simplemente tener la temporada uno es emocionante. Este fue nuestro primer intento en un podcast. Ambos aprendimos mucho sobre cómo grabar, minimizar el ruido de fondo, sobre equipos y software de edición. Descubrir eso ha sido muy divertido. Más allá de eso, creo que la oportunidad de hablar con la gente. Algunas personas que conocíamos de antemano, como miembros de nuestro equipo. Pero fue agradable visitarlos en este contexto.

[Jeff Sheen 00:59](#)

Sin embargo, la mejor parte para mí fue cómo conocimos a mucha gente realmente genial, mucha gente nueva, en el transcurso de este año. Pudimos escuchar a todas estas personas diferentes, conocerlas y escuchar lo que están haciendo para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades intelectuales y problemas de salud mental. Fue realmente genial. Siento que ambos salimos de esto con muchos nuevos amigos en todo el país que están haciendo cosas realmente grandiosas en esta área. Me encanta visitar a la gente y escuchar cómo empezaron y qué están haciendo. Eso es lo más destacado para mí. ¿Qué crees que fue para ti?

[Alex Schiwal 01:39](#)

Simplemente pensé que era genial poner una plataforma para compartir las historias de otras personas, porque hay mucha gente involucrada en este campo. No siempre tienes la oportunidad de escucharlos a

todos. Creo que tener este tipo de conversaciones específicas te brinda una gran oportunidad de resaltar lo que están haciendo otras personas.

Jeff Sheen 01:57

Si usted ha estado escuchando a lo largo de la temporada, espero que nos haya visto evolucionar un poco. Dicen que en el mundo del podcasting se necesitan alrededor de 25 episodios para encontrar la voz y el tono únicos de un podcast en particular. Estamos un poco más allá de la mitad de ese número de episodios. Con suerte, a medida que continuamos teniendo conversaciones, mejoramos un poco al hacer buenas preguntas y tener conversaciones. Creo que todos nuestros invitados han sido fantásticos.

Música

Jeff Sheen 02:30

Creo que al entrar en la segunda temporada, habrá un par de cambios. Una de las cosas que nos entusiasman es que tendremos algunos coanfitriones más y algunas voces diferentes presentando el podcast. Así que será divertido.

Alex Schiwal 02:48

Pero Jeff, creo que tienes noticias emocionantes que quieres contarnos sobre por qué está cambiando tanto la segunda temporada.

Jeff Sheen 02:54

Una de las formas en que está cambiando es que no seré el anfitrión, al menos no el anfitrión habitual para la próxima temporada. He asumido un nuevo puesto como profesor asociado en el Departamento de Sociología, Trabajo Social y Antropología aquí en el estado de Utah. Por tanto, mi función en este proyecto está cambiando. Me encanta hacer el podcast y será difícil alejarme. Puede que vuelva cuando el tiempo me lo permita y haga algunos episodios probablemente con Justin, ya que él y yo somos muy buenos amigos. Pero sí, aproveché una nueva oportunidad para crecer en mi carrera profesional y hacer más de lo que amo, esto es enseñar a los futuros trabajadores sociales.

Alex Schiwal 03:33

Has estado haciendo esto durante mucho tiempo, Jeff. 20 años.

Jeff Sheen 03:39

En años caninos, sí, ha pasado mucho tiempo.

Alex Schiwal 03:41

En años humanos también. ¿Cómo te metiste en esto? *risas*

Jeff Sheen 03:45

¿Cómo entré en este campo?

Alex Schiwal 03:47

Sí, cuéntanos un poco sobre tu experiencia. ¿Qué te inspiró a involucrarte en esto? Y luego, ¿cómo llegaste a esto que has estado haciendo durante 20 años?

Jeff Sheen 03:57

Sí, bueno, quiero decir, fue como una noche oscura y tormentosa en 1973. Entré al escenario y ahí estaba en el mundo, solo con las experiencias tempranas con mis padres, que eran ambos educadores. Mi padre fue una de las primeras personas en nuestro pequeño pueblo de Idaho en tener estudiantes con discapacidades en su salón de clases en la escuela secundaria. Esto es correcto, a principios de los 70, cuando se estaba desarrollando la ley de educación especial. Cuando era joven, muchas veces íbamos a visitar su salón de clases y conocíamos a los estudiantes. Probablemente tenía seis o siete años y eso me impresionó. Luego, mis padres continuaron trabajando con los estudiantes, no directamente todo el tiempo, pero siempre tuvieron estudiantes con discapacidades en sus aulas. Fue parte de la experiencia, así que siempre fui consciente de eso.

Jeff Sheen 04:53

Cuando estaba a punto de salir de casa, nuestra familia adoptó a mi hermana menor que tiene discapacidades del desarrollo. Esa fue una experiencia bastante impactante, obviamente, y ver algunas de las cosas que había experimentado en diferentes sistemas de servicios y en el sistema de crianza en otra familia (foster care). Simplemente encendió un fuego de justicia social en mí que no sabía que estaba allí. Tenía un sentimiento muy fuerte de que las cosas podrían haber sido mucho mejores para ella y si podrían ser mejores para ella, probablemente podrían ser mejores para muchas más personas.

Jeff Sheen 05:29

Fue a través de esa experiencia vivida de ser hermano, de la que hablé con Emma Shouse sobre los hermanos, lo que realmente me llevó a lo que podía estudiar en la universidad. Eso me llevó primero a la psicología, luego a la sociología y, finalmente, al trabajo social. El trabajo social es donde realmente encontré mi nicho. Luego comencé aquí en el Centro para Personas con Discapacidades, que es un Centro Universitario de Excelencia en Discapacidad del Desarrollo, como estudiante de práctica. Cuando entré por esas puertas, no tenía idea de que en realidad había un campo de discapacidad. No sabía que existían todas las organizaciones que conozco ahora y todas las cosas asombrosas que sucedieron en este campo que no tenía ni idea de que existían, aparte de la experiencia limitada con algunos servicios en la escuela y cosas que mi hermana tenía son las cosas con las que interactué. Allí todavía estaba en la periferia. Mis padres hicieron la mayor parte de eso, así que yo estaba vagamente consciente. Saltar a esto y darme cuenta de que había todo un campo y un montón de oportunidades para trabajar en el cambio de sistemas, desarrollar proyectos y trabajar directamente con personas con discapacidades y familias para mejorar las cosas fue algo bastante sorprendente. Recuerdo sentirme como ese niño en una tienda de dulces. ¿Por dónde empiezo con todas las posibilidades? Fui asesorado por personas increíbles a lo largo de los años, tuve enormes oportunidades de conocer gente de todo el país y participar en proyectos que, con suerte, han tenido un impacto duradero en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidades, como mi hermana, y familias. Esa es la versión corta.

Alex Schiwal 07:19

¿Cuáles son algunas de las experiencias destacadas para ti? ¿Se trata de un programa en el que pudo trabajar o de una persona que conoció? ¿Qué vas a recordar en 20 años más?

Jeff Sheen 07:28

Seguro que recordaré a muchas de las personas que conocí en el camino. Somos una agencia financiada con subvenciones, así que he trabajado en muchos proyectos de subvenciones diferentes. Podría repasar una lista muy larga de proyectos en los que he estado involucrado y nombrar personas durante las próximas horas o dos que hayan tenido un impacto. Probablemente una de las cosas más importantes que he disfrutado es trabajar mucho con adultos jóvenes con discapacidad intelectual, en particular durante los últimos 10 años. Hice algunos amigos realmente geniales. Pude pasar tiempo con personas que mantienen las cosas muy honestas todo el tiempo. Eso ha sido probablemente lo más destacado, son solo las personas que he conocido.

Jeff Sheen 08:14

Tenía un buen amigo desde entonces, Gordon Richins, pero se murió, él era tetraplégico debido a que tuvo un accidente en una granja. Solía decir que antes de su accidente, amaba las vacas y odiaba a la gente. Después de su accidente, volvió a la escuela, obtuvo su educación y se involucró realmente en el movimiento de vida independiente. El cambio era ahora amo a la gente y odio a las vacas. Él era ese mentor. Hacíamos muchos viajes por carretera. Necesitaba un conductor, así que yo sería el conductor. Íbamos a conferencias, viajábamos por todo el estado y, de hecho, por todo el país. Qué ser humano tan fantástico que me enseñó mucho sobre accesibilidad e inclusión. Entonces Gordon se destacaba sin duda como un gran mentor.

Jeff Sheen 08:59

Luego, todos los adultos jóvenes con los que he trabajado, Justin Olson. Conozco a Justin desde 2005. Hace ya 15 años. Así que nos hemos asociado. Tuvimos un proyecto de Convertir líderes para el mañana en el 2005, y me he mantenido en contacto con el 90% de los adultos jóvenes que ahora tienen unos 30 años. Y ahora tengo cuarenta y tantos. Entonces, esas relaciones ciertamente han sido un punto culminante. Luego, simplemente trabajando en este proyecto, conociendo gente nueva, trabajando contigo, Alex, los otros miembros de nuestro equipo. No los nombraré a todos, porque dejaré a alguien fuera y me sentiré triste * risas *. Trabajar con gente realmente genial en todo el país, en varios proyectos. Ha sido una gran parte de mi vida. Ha sido una gran parte de mi vida y mi identidad profesional seguro.

Alex Schiwal 09:56

¿Qué lecciones puedes aprender de esto? ¿Y qué quieres que otras personas sepan basándose en lo que has aprendido?

Jeff Sheen 10:03

He aprendido algunas cosas dolorosas en el camino, principalmente sobre mi propia ignorancia * risas *, y la necesidad de mejorar en diferentes partes de mi trabajo profesional. Creo que es una de las cosas que realmente se destaca. Una de las razones por las que me involucré en este trabajo fue para desafiar el status quo. Creo que una lección que he aprendido de tantos defensores increíbles en este campo es que no renuncies a la lucha para desafiar el status quo. No se perpetúe el status quo ni se proteja el sistema, especialmente cuando el sistema necesita hacer más para servir a las personas para las que fue creado. Existen recursos y sistemas de servicios muy beneficiosos para ayudar a las personas con discapacidades y, a veces, llegan a un punto en el que se preocupan más por proteger el sistema que por servir a las personas.

Jeff Sheen 11:06

Creo que por eso me gusta trabajar para cambiar las cosas a nivel del sistema. Podemos desafiar nuestros propios sistemas dentro del campo de la discapacidad, podemos desafiar los sistemas externos, tangenciales y conectados a él. Creo que he aprendido a reflexionar sobre por qué hago lo que hago y ajustar mi camino según lo necesito, para guiarme por valores. Creo que las personas deben reflexionar sobre por qué hacen el trabajo que hacen y estar siempre abiertas al aprendizaje. Creo que eso es lo que me encantaba de estar rodeado de adultos jóvenes ... Aprendí mucho, solo por ser invitado a su mundo y poder convertirme en sus amigos. He aprendido mucho más de lo que jamás se le ha enseñado a nadie. Creo que ha sido bueno reconocer que, por mucho que traté de ayudar, me asistieron y me ayudaron en el camino.

Alex Schiwal 11:06

Correcto.

Jeff Sheen 12:21

He adquirido mi propia experiencia de discapacidad, personalmente, durante los últimos 20 años. Entonces, ahora identifico a alguien que tiene una discapacidad y tener experiencia en el campo ha sido realmente útil para navegar por mis propias experiencias. Creo que a veces, en este campo, podemos ganarnos la vida haciendo bien cosas diferentes y debemos tener en cuenta al final del día, si el trabajo que estamos haciendo realmente está llegando a las personas que todos estábamos apasionados por ayudar en primer lugar? No quiero que eso suene condescendiente, porque no es como esta llegada benévola para ayudar a la gente. Pero tenemos un papel, un rol. Hay roles en todo el movimiento de la discapacidad y uno de nuestros roles desde UCEDD es hacer el trabajo de cambio de sistemas, es escribir proyectos, crear proyectos y trabajar con las partes interesadas para mejorar las cosas. A eso me refiero cuando digo ayuda. Creo que estamos haciendo nuestra parte, y todos los demás también tienen una parte que desempeñar.

Jeff Sheen 13:14

Creo que he aprendido muy claramente que este es un movimiento de derechos humanos. Y si eres humano, puedes ayudar al movimiento. Probablemente eso es lo que me gustaría dejar. Pero tenemos que asegurarnos de que el trabajo que estamos haciendo realmente vaya al grano. El punto es no

ejecutar un proyecto exitoso. El punto es utilizar la oportunidad del financiamiento para mejorar la experiencia diaria de las personas con discapacidades y sus familiares de cualquier manera que el proyecto esté diseñado para lograrlo. Esa es la razón. La razón de todo esto no es para obtener todos estos financiamientos o hacer todos estos proyectos, para que tengas una buena carrera. Es usar sus oportunidades para usar su privilegio de ser educado y estar en posición de hacer este trabajo para asegurarse realmente de que se traduzca a las personas a las que está diseñado para apoyar.

Jeff Sheen 14:13

Creo que eso es en realidad una de las cosas que me encantó de estar en el CPD en esta red, es que estoy asombrado por el potencial que todos tenemos para hacer avanzar las cosas y mejorar la calidad de vida de todos. Mientras trabajamos juntos como partes interesadas, el potencial que tiene este campo de la discapacidad colectiva, es decir, todos y todos los que están asociados con él, para hacer del mundo un lugar mejor aún está sin llegar a su tope. Para mí, es inspirador. Por mucho trabajo que se necesita hacer y por mucho trabajo que se ha realizado; hay tanto trabajo que han hecho tantas personas increíbles que nos apoyamos en los cimientos que construyeron. Veo la nueva generación de defensores e individuos con experiencia vivida que se están involucrando en el movimiento por los derechos de las personas con discapacidad. Y sabes, en 2020, es un poco difícil ser optimista hasta ahora * risas *, pero soy optimista de que la generación de sus propios defensores y otros que se están incorporando a este movimiento van a continuar haciendo cosas asombrosas. Eso es realmente alentador. Creo que ese es uno de los aspectos más destacados. Cuando entrevistamos a algunos de los adultos jóvenes que están involucrados en este trabajo ahora, ya fueron nuestros amigos en Boston o nuestros amigos Micah, Destiny y Justin y otros. Es muy alentador para mí que las cosas sigan mejorando.

Alex Schiwal 15:49

¿Cómo va a seguir involucrado en este trabajo en su nuevo puesto? No necesariamente con los proyectos en los que estás trabajando actualmente, pero ¿qué nuevo trabajo harás en esta área para continuar con lo que has estado trabajando?

Jeff Sheen 16:02

Buena pregunta. Creo que las cuestiones relacionadas con la discapacidad en las políticas públicas siempre formarán parte de mi agenda de investigación. Tengo un énfasis en la enseñanza en mi nuevo puesto y voy a trabajar con estudiantes graduados en un programa de MSW. Llegaré a traer toda esta experiencia del campo de la discapacidad a nuestras conversaciones y espero ayudarlos a entender que este es el grupo minoritario más grande al que cualquiera puede unirse en cualquier momento. Es uno de los grupos marginados más grandes, está en la intersección de muchos otros problemas sociales urgentes de nuestro tiempo. Existe una disparidad en cómo se trata a las personas de diferentes orígenes raciales dentro del sistema de discapacidad. Hay una representación excesiva en nuestro sistema de educación especial de personas de color, estudiantes de color. Eso se aplica a todos los problemas sociales que pueda plantear, hay una intersección con la discapacidad. Llamamos a este podcast Mental Health Crossroads, que explora la intersección de la discapacidad y la salud mental. Bueno, hay intersecciones con la discapacidad en todo, además de la salud mental.

Alex Schiwal 17:13

Correcto.

Jeff Sheen 17:15

Bromeé sobre esto en podcasts anteriores con Elaine y otras personas con experiencia en trabajo social, la discapacidad en muchos programas de trabajo social es como un capítulo, "Capítulo 16", en el libro de texto, y a veces tienes un semestre de 15 semanas . Por tanto, ¿qué capítulo queda fuera? Bueno, capítulo 16.

Alex Schiwal 17:33

Correcto.

Jeff Sheen 17:33

Tengo la esperanza de poder incluir los problemas de discapacidad en todas las cosas en las que estoy involucrado. Creo que eso es lo que planeo hacer.

Alex Schiwal 17:44

Esto no estaba en nuestra agenda, pero quiero preguntarle cómo piensa que muchas de las cosas que suceden en el momento actual, ya sea la pandemia del covid 19 o este tipo de reconocimiento global del movimiento Black Lives Matter ... ¿Cómo ese impacta lo que vas a estar haciendo? ¿O cómo crees que impacta en el campo de la discapacidad en general? Creo que es un tema realmente interesante, especialmente en este momento porque muchas personas van a adquirir discapacidades por causa del coronavirus. Y las personas con estas discapacidades existentes no necesariamente pueden acceder fácilmente a la atención médica que necesitan o al apoyo que necesitan.

Jeff Sheen 18:36

Eso es todo lo que ha estado en la mayoría de nuestras mentes durante los últimos meses. No sé si puedo articular eso con una respuesta que será coherente. Tengo muchas opiniones firmemente arraigadas que mantengo de cerca y examino. Como hombre blanco en esta profesión, me tomo muy en serio el consejo de mis compañeros, que tienen la experiencia vivida, para examinar de cerca el privilegio que sí tengo y cómo puedo ser el mejor aliado. He estado leyendo mucho. He estado escuchando mucho. Estoy en ese modo de enseñarme. Por favor, enséñame a hacer más y a hacerlo mejor en el papel que interpreto en esto. Creo que es tan intenso en este momento. Todo es intenso. La vida es intensa y estos son temas que obviamente han existido generación tras generación. Luego se superpone como una pandemia global. Todos nuestros sistemas han luchado durante más tiempo del que yo he tenido en mi carrera para satisfacer las necesidades de las personas lo suficiente. La educación especial no está donde nos gustaría que estuviera en este país. El sistema de Seguridad Social, la asistencia sanitaria, Medicaid, Medicare, las exenciones por discapacidad, la accesibilidad, la inclusión ... ¿Qué es eso?

Alex Schiwal 20:21

Mencioné el cuidado de la salud mental.

Jeff Sheen 20:24

Si. En este proyecto, nos enfocamos en la salud mental. Nuestros sistemas no han funcionado de manera óptima. No es que tuviéramos esta utopía y luego apareció esta pandemia. Estábamos en medio de todas estas luchas como sociedad y como ciudadanos del mundo. Luego, simplemente agregarle una pandemia a eso solo lo ha complicado de muchas maneras. Ciertamente, es complicado el día a día de muchos de nuestros amigos y colegas. Así que no sé cómo entrar de manera coherente en eso. Creo que tienes un buen punto. Habrá más personas que adquieran una discapacidad que se encontrarán en necesidad de servicios. ¿Qué tan preparados estamos para lidiar con eso? ¿Y qué tan preparados estamos para lidiar con los aspectos de salud mental que conlleva la adquisición de una discapacidad?

Alex Schiwal 21:22

Gracias por compartir todos tus pensamientos aquí, Jeff. ¿Hay algo que quieras decirles a nuestros oyentes como un mensaje a llevarse? Hemos hecho esto en bastantes otros episodios, y tengo curiosidad por saber qué quieres decirle a la gente en este momento.

Jeff Sheen 21:34

Creo que diría dos cosas. Una es, tómesese un momento y descubra cómo puede ser más amable en algo que haga hoy o mañana. Le dije a alguien el otro día, si todos pudiéramos ser incluso un 1% más amables con otros seres humanos y otros animales y el planeta. Una diferencia del 1% con nosotros colectivamente tendría un gran impacto. La idea de ser un 1% más amable no parece tan abrumadora como "oye, deberías ser amable". Creo que una parte realmente práctica de eso en el entorno actual es simplemente usar una máscara. Simplemente use una máscara por amabilidad hacia los demás, sean cuales sean sus pensamientos o ideas sobre la pandemia o la política o cualquier otra cosa. Solo sé amable. Solo aprovecha la oportunidad para ser amable con gestos simples como usar una máscara.

Alex Schiwal 22:37

Creo que es una gran lección de esto. Gracias, Jeff.

Jeff Sheen 22:40

Solo diré que ha sido muy divertido. Realmente lo disfruté. Nunca supe que iba a participar en un podcast hasta que me dijeron que deberíamos hacer un podcast y por qué no ser el anfitrión. Lo he disfrutado. He tenido que escucharme a mí mismo durante horas durante la edición. Soy muy consciente, más que cualquiera de los oyentes, de lo mucho que digo "um". Agradezco la paciencia de todos con eso, ya que he aprendido a hacer esto. Ha sido muy divertido. Realmente lo disfruté. Y estoy emocionado. Como oyente, estoy emocionado de ver adónde nos lleva la segunda temporada. *Música*

Alex Schiwal 23:19

Gracias por escuchar este episodio de The MHDD Crossroads Podcast (encrucijadas), donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. Asegúrese de ver y escuchar nuestro episodio de octubre con nuestra nueva presentadora, Tatiana Perilla. Además, visite nuestro sitio web en mhddcenter.org o síganos en las redes sociales en MHDD Center para obtener más recursos, capacitaciones y otros materiales. Gracias por escuchar la primera temporada de nuestro podcast y nos veremos aquí para la segunda temporada. *Música*