

Episodio 10: Equipo de tutoría e investigación de la Universidad de Boston

34 minutos

Palabras clave de resumen:

Ponentes: Alex Schiwal, Alix Herer, Jeff Sheen, Jesse, Marianne, Tara, Timur Gizatullin

Jeff Sheen 00:04

* Música * Bienvenidos a todos al podcast de Mental Health Crossroads. Soy su anfitrión, Jeff Sheen, y hoy estoy con un maravilloso grupo de jóvenes adultos en el área de Boston. Vamos a dar una vuelta por la sala y dejar que se presenten. Empezaremos por Marianne. ¿Quieres contarnos un poco sobre ti?

Marianne 00:26

Claro, soy Marianne. Tengo 21 años. Estoy en un programa de posgrado a través de las escuelas públicas llamado *Community Connections*. Trabajo en Temple Shalom y trabajo en la YMCA. También tengo un hermano y una hermana.

Jeff Sheen 01:03

Eso es genial. Es un placer conocerte, Marianne, te agradezco que estés en nuestro podcast hoy.

Marianne 01:07

Gracias.

Jeff Sheen 01:08

A tu lado está Alix. Alix, ¿quieres contarnos un poco sobre ti?

Alix 01:13

Por supuesto. Hola, mi nombre es Alix. Soy un mentor de pares en la Universidad de Boston. Me encanta ir a la playa y realmente, solo quiero ayudar a la gente.

Jeff Sheen 01:21

Eso es genial. ¿Tienes una playa favorita a la que vas?

Alix 01:24

Me encanta ir a las playas de Rhode Island.

Jeff Sheen 01:26

Agradable. Viví junto a Revere Beach durante un tiempo.

Alix 01:31

Oh, genial.

Jeff Sheen 01:34

Y luego tenemos a Jesse. Jesse, ¿quieres presentarte?

Jesse 01:37

Mi nombre es Jesse. Tengo 20 años. También voy al programa *Community Connections* en las escuelas públicas de Newton. También tomo clases en *Massachusetts Bay Community College*. Tengo un trabajo de pasantía en *Newton City Hall* y también tengo este trabajo aquí en la Universidad de Boston.

Jeff Sheen 02:03

Excelente. Gracias, Jesse. Parece que estás bastante ocupado.

Marianne 02:06

Todos lo estamos, eso creo.

Jeff Sheen 02:08

Sí, creo que todos están (ocupados). Esto es genial. Realmente aprecio que se hayan tomado el tiempo de hablar conmigo hoy. Entonces, creo que junto a Jesse tenemos a Timur.

Timur Gizatullin 02:16

Soy Timur. Tengo 22 años y estoy haciendo un trabajo de investigación en la Universidad de Boston. Proyecto de mentoría entre pares.

Jeff Sheen 02:39

Excelente. Es bueno tenerlos a todos juntos. Gracias, Timur. Marianne, hablamos un poco antes de empezar a grabar. ¿Te importaría darnos a la audiencia una pequeña idea de cómo se conocen y en qué proyecto trabajan juntos?

Marianne 02:53

Por supuesto. Timur, Alix y yo somos alumnos de *Community Connections*. Jessie y yo somos actualmente estudiantes de *Community Connections*.

Jeff Sheen 03:15

Excelente. ¿Me puedes decir un poco, ya que no estoy familiarizado, qué es *Community Connections*?

Marianne 03:20

Todos estamos haciendo un programa de tutoría entre pares. La joven a la que asesoré estaba en *Stoneham* y fue un viaje un poco largo para mí, de *Newton a Stoneham*. (la tutoría) tuvo lugar los sábados. Hacíamos todo tipo de actividades diferentes, como estrategias de afrontamiento. Teníamos un juego de rompehielos (sentirnos más a gusto y menos rígidos) al principio. Luego teníamos algún tipo de actividad, y después practicamos estrategias de afrontamiento con ellos (y así) ayudarles a las personas con su ansiedad.

Alix 04:30

Queríamos ayudar a investigar estrategias de afrontamiento para alguien con ansiedad. Ver qué actividades eran mejores para ellos y hacer que no tengan tanta ansiedad. Porque cuando empezamos, muchas de estas personas tenían mucha ansiedad, pero luego, hacia el final, su ansiedad disminuyó.

Jeff Sheen 04:47

Eso es genial y esa es la investigación de la que todos formaron parte con Arielle. Excelente. Algunas de las personas que van a escuchar nuestra conversación de hoy, con suerte, también escucharon nuestra conversación con Arielle, la misma que hicimos hace un par de semanas. Me encantaría saber de cada uno de ustedes y podemos recorrer la sala. Quizás comencemos con Timur. Hablemos de cuál ha sido tu parte favorita de trabajar en este proyecto.

Timur 05:14

He sido mentor antes, generalmente en un grupo más grande, pero esta es la primera vez que lo hago de manera individual.

Jeff Sheen 05:29

Entonces, ¿te gustó ser mentor uno a uno con otra persona y brindarles alguna orientación?

Timur 05:35

Correcto.

Jeff Sheen 05:37

Eso es genial. Jesse, ¿y tú? ¿Cuál ha sido tu parte favorita de este proyecto?

Jesse 05:41

Mi parte favorita de este proyecto fue viajar de *Newton a Stonehem*, luego tener juegos para romper el hielo y practicar estrategias de afrontamiento con mi aprendiz en la Universidad Estatal de Salem.

Jeff Sheen 06:04

¿Y cómo viajó a la Universidad Estatal de Salem? ¿Cuánto tiempo duró el viaje?

Jesse 06:09

Fue como una hora.

Jeff Sheen 06:15

Vaya, ese es un viaje largo. ¿Entonces realmente te gustan los rompehielos con tu aprendiz?

Jesse 06:21

Si.

Jeff Sheen 06:23

Y luego Alix, ¿y tú? ¿Cuál fue tu parte favorita de ser parte de este proyecto?

Alix 06:28

Trabajar con personas, conocer a mis aprendices (mentoreados), pasar el rato con ellos, aprender sobre ellos, contarles los comentarios del equipo (personal del proyecto). Tendríamos llamadas telefónicas semanales sobre cómo le estaba yendo al aprendiz (mentoreado) y simplemente estar a cargo de cómo ayudarlo.

Jeff Sheen 06:46

Excelente. Gracias, Alix. ¿Y tú, Marianne? ¿Cuál fue tu parte favorita?

Marianne 06:50

Mi parte favorita de esto, sobre trabajar en este proyecto, fue conocer a los aprendices (mentoreados) y hacer conexiones a medida que nos comprometíamos con ellos. Además, no escribí esto en la hoja de papel, pero una cosa más es que fuimos a Dunkin Donuts en numerosas ocasiones. Y debes amar el café. Entonces, me encanta hacer eso.

Jeff Sheen 07:24

Sabes, una de las cosas que más extrañé de vivir en el área de Boston es el *Dunkin Donuts*. No tenemos *Dunkin Donuts* donde vivo. ¿No es raro?

Marianne 07:32

Eso es un desastre.

Jeff Sheen 07:36

Sí, un buen café en *Dunkin Donuts* seguro. Excelente. Hablemos un poco, si podemos, de tus cosas favoritas de ser parte de este proyecto. Conocer a los aprendices/mentoreados, hacer los rompehielos (actividades para sentirte más a gusto), trabajar con otras personas para ayudarlos. ¿Qué fue quizás lo más difícil para cada uno de ustedes trabajar en este proyecto? Y tal vez podamos dar la vuelta a la mesa en la otra dirección. Marianne, podemos empezar contigo. ¿Puedes decirnos qué es lo más difícil de trabajar en este proyecto?

Marianne 08:04

Claro, lo más difícil en lo que trabajé en este proyecto fue saber qué escribir en nuestro guión de tutoría. Porque no sabía cómo mi aprendiz/mentoreado iba a responder a las preguntas. Además, planificar el transporte fue difícil. Porque mi aprendiz estaba en *Stoneham*, que estaba como a una hora de donde mí.

Jeff Sheen 08:33

Por lo tanto, debes esforzarte mucho para conectarte con tus aprendices. Parece que necesitabas viajar un poco para reunirte con ellos y eso era parte del desafío de estar uno a uno con ellos.

Marianne 08:45

Correcto.

Jeff Sheen 08:46

Alix, ¿y tú? ¿Cuál fue la parte más difícil de este proyecto para ti?

Alix 08:50

A veces, con mi aprendiz era un poco difícil entenderle, porque cuando hablaba, tenía algunos retrasos en el habla. Así que tendría que preguntarle, ¿puedes repetir eso? ¿Qué estabas tratando de decir o preguntarle de otra manera? Otro aprendiz que tuve, tenía mucha ansiedad. Entonces, a veces teníamos que cancelar reuniones, o tenía que hablarle para ver cómo puedo apoyarlo durante ese día.

Jeff Sheen 09:14

Sí, esa es buena información. Entonces, esta no es una pregunta que esté en la lista, ¿qué tipo de capacitación recibieron todos para ser un mentor? ¿Alguien quiere hablar sobre la formación que tienes para ser mentor?

Alix 09:29

Arielle realmente nos ayudó a conocer todas las preguntas que se podían hacer. Investigamos mucho antes de ir a reunirnos personalmente con ellos.

Jeff Sheen 09:39

Excelente. Si tuviste problemas o tuviste cosas de las que no estabas seguro de qué hacer, ¿hablaste con Arielle sobre, 'oye, esto es lo que sucedió hoy. No estoy seguro de cómo debería hacer esto ". ¿Recibiste algún entrenamiento de esa manera?

Alix 09:52

Tuvimos mucho entrenamiento. Tendríamos una persona con quien conversaríamos una vez a la semana sobre el guión y nuestras carpetas (de trabajo). Usaríamos esas carpetas, sobre lo que diríamos. Y cada vez que hubiese un problema, nuestro teléfono estaría disponible. Podríamos llamarlos o enviarles un mensaje de texto y estarían disponibles para ayudarnos con la situación en ese mismo momentos.

Jeff Sheen 10:12

Oh eso es genial. Es genial saberlo. Jesse, volvamos a ti. ¿Qué fue lo más difícil para ti de trabajar en este proyecto?

Jesse 10:20

Lo más difícil para mí fue el análisis de datos después de que terminó la tutoría.

Jeff Sheen 10:29

¿Qué tipo de análisis de datos hicieron después de ser mentor?

Jesse 10:33

El tipo de análisis de datos que hicimos fue si la salud mental de los aprendices se volvió positiva o negativa después de la tutoría.

Jeff Sheen 10:53

Oh, genial. Bueno. Entonces, ¿eso fue lo que encontraste un poco desafiante?

Jesse 10:57

Si.

Jeff Sheen 10:59

¿y que hiciste? Cuando se sintió difícil de hacer, ¿recibieron ayuda para hacerlo? ¿O qué hiciste para solucionar eso?

Jesse 11:05

Pedí ayuda.

Jeff Sheen 11:07

Excelente. ¿Y Timur? ¿Qué fue lo difícil para ti de trabajar en este proyecto?

Timur 11:13

Fue difícil compartir mi discapacidad y mi condición de salud mental tanto con el grupo como con mi aprendiz/mentoreado.

Jeff Sheen 11:27

Sí, te agradezco que digas eso. A veces es difícil compartir cosas sobre nosotros mismos que pueden parecernos bastante privados si no conocemos muy bien a alguien. Y aprecio eso, puede ser un desafío para muchos de nosotros hablar sobre algunas de las cosas que son más personales.

Timur 11:45

Si.

Jeff Sheen 11:46

Si. Pero probablemente sea una parte importante, supongo, el compartir para ayudar a construir esa relación con su aprendiz. Entonces entienden que tú también sabes lo que están experimentando. Excelente. Gracias. Ahora tengo curiosidad por saber qué crees que podrías

haber aprendido al ser parte de este equipo. Esa era una de las preguntas de las que queríamos hablar. Tal vez podríamos comenzar con Alix, ¿qué aprendiste al ser parte de este equipo?

Alix 12:16

Aprendí mucho sobre cómo planificar cosas, como ir a algún lado con mi aprendiz. Qué partes serían difíciles para ellos, qué partes serían fáciles. Mi dedicación y seguimiento con mi equipo de apoyo y contarles cada paso del camino. ¿Como lo hizo?, ¿qué vamos a hacer hoy? Y realmente, la comunicación fue la clave.

Jeff Sheen 12:37

Sí, eso es genial. Esas son muchas cosas importantes que debe aprender y que se puede utilizar en todo tipo de trabajos diferentes. ¿y tú Jesse? ¿Qué aprendiste al ser parte de este equipo?

Jesse 12:51

Aprendí sobre el término estigma y cómo ese término se relaciona con la salud mental. También aprendí que cada objetivo tiene barreras y apoyos, que hay formas en las que puede y no se puede lograr objetivos. Y en cuanto a ser investigador, como mencioné, recopilamos datos y tomamos una decisión sobre cómo continuaremos en la tutoría en función de esos datos.

Jeff Sheen 13:33

Sí, dijiste muchas cosas importantes allí. Creo que, a medida que investigamos y hacemos cualquier tipo de proyecto, hay cosas que salen como planeamos y hay cosas que no salen como planeamos. Ser capaz de aprender a hacer un nuevo plan y ajustarlo, como dijiste, abordando las barreras que surgen y, "Oh, eso no funcionó. Ahora, ¿qué vamos a hacer ahora?" Y creo que eso es parte de lo simpático en ser parte de un equipo. No es necesario que tenga todas las respuestas. Pero, como equipo, pueden tener algunas buenas ideas sobre cómo abordar las barreras o resolver un problema. Así que aprecio que compartas esa perspectiva. Timur, ¿y tú? ¿Cuáles son algunas de las cosas que se aprende al ser parte de este equipo?

Timur 14:17

Antes de que comenzáramos a ser mentores, algo que aprendimos de Arielle fue cómo tratar con nuestros aprendices/mentoreados cuando expresan conductas o pensamientos inseguros.

Jeff Sheen 14:47

Sí, ¿aprendiste sobre ese tipo de interacción con las personas y cómo expresan sus comportamientos y pensamientos y qué puedes hacer en esa situación como mentor para brindar apoyo?

Timur 14:57

Correcto.

Jeff Sheen 14:58

Si. Es genial hablar con todos ustedes, porque estas son habilidades tan importantes que todos necesitamos en diferentes momentos de nuestro día, ¿verdad? Cuando estamos en el trabajo o con nuestros amigos. Comprender lo que otras personas piensan y sienten y cómo podemos brindarles apoyo. ¿Y tú, Marianne? ¿Qué pasó contigo? ¿Cuáles son algunas de las cosas que has aprendido al formar parte de este equipo?

Marianne 15:20

Como lo que dijo Alix, planificamos mucho la tutoría entre pares. Saber lo que debemos hacer con los aprendices/mentoreados. ¿Cuándo lo vamos a hacer? ¿Qué habrá en el guión? Y también deberás saber qué decir. Y hay que saber cómo llegar. Y debes tener en cuenta muchas cosas, como el clima y lo que quieres hacer con tu aprendiz. Hay muchas piezas en el rompecabezas. ¿Sabes a lo que me refiero?

Jeff Sheen 16:21

Sí, parece que están sucediendo muchas cosas en este proyecto. Tengo curiosidad, ¿alguno de ustedes había trabajado en un proyecto como este antes? ¿O es la primera vez que trabaja en un proyecto como este?

Alix 16:31

Nunca antes había trabajado en un proyecto como este.

Timur 16:33

Para mí, también es la primera vez.

Jeff Sheen 16:35

Primera vez para muchos de ustedes. Entonces, aquí hay una pregunta de seguimiento, ¿les gustaría seguir trabajando en proyectos como este durante mucho tiempo?

Alix 16:44

Quiero hacer esto como un trabajo de tiempo completo.

Timur 16:48

Si.

Jeff Sheen 16:49

Bien. Así que ha sido una buena experiencia. Creo que estamos en la pregunta sobre ¿qué crees que otras personas aprendieron de este proyecto? ¿Es ahí donde estamos en sus notas?

Timur 17:03

Si.

Jeff Sheen 17:04

Bien, vayamos a esa pregunta. Alix, ¿puedes hablar un poco sobre lo que crees que otras personas aprendieron de tu proyecto?

Alix 17:14

¿Te refieres como los aprendices/mentoreados, lo que aprendieron? ¿O lo que aprendimos?

Jeff Sheen 17:21

Sí, hablamos un poco sobre algunas de las cosas que aprendiste como individuo. ¿Qué pasó con algunas de las personas con las que trabajaste? ¿Qué crees que aprendieron?

Timur 17:30

Bueno, es una respuesta un poco diferente. Entonces les dije gente y nosotros también, aprendimos que las personas pueden tener una discapacidad y una condición de salud mental, etc.

Jeff Sheen 17:56

Sí, eso es realmente importante. Y es por eso que estamos haciendo este podcast. Estamos hablando con diferentes grupos que entienden que alguien puede tener una discapacidad y una condición de salud mental al mismo tiempo. ¿Y cómo podemos brindarles el mayor apoyo y ayudarlos a vivir la mejor vida y a tener las cosas que necesitan para prosperar y ser felices e independientes y todas esas cosas? Sí, adelante, Marianne.

Marianne 18:24

Es importante aplicar estrategias de afrontamiento cuando están estresados. Hay muchas opciones diferentes para las estrategias de afrontamiento.

Jeff Sheen 18:35

¿Quieres hablar un poco sobre algunas de las estrategias en las que podrías haber trabajado con tu aprendiz?

Marianne 18:39

Claro, trabajamos como escuchar música como estrategia de afrontamiento. ¿Cómo te hace sentir eso ahora mismo? ¿Te hace sentir relajado, te hace sentir estresado? Le darías algunos tipos de sentimientos y le preguntaría cómo se sentía. Luego, sus estrategias de afrontamiento cambiaron, de modo que la siguiente fue salir a caminar por la comunidad. Así que íbamos caminando desde su casa hasta *Dunkin Donuts*. Luego caminábamos en Dunkin Donuts, como por Stoneham, y luego de regreso a su casa. Hacíamos un mapa de las caminatas durante la reunión anterior, para que durante esa reunión pudiéramos simplemente ir a la caminata, y no tuviéramos que planificarlo ese rato, ni nada.

Jeff Sheen 20:15

Escuché que escuchar música era una de las estrategias de afrontamiento y luego salir a caminar era una de las estrategias de afrontamiento.

Marianne 20:26

Hicimos una tarjeta de diferentes estrategias de afrontamiento. Así que teníamos estrategias de afrontamiento en tarjetas pequeñas, y las ordenábamos de menos favoritas a más favoritas. Entonces mi aprendiz tendría que elegir al menos una o dos.

Jeff Sheen 20:58

¿Entonces harías una clasificación de tarjetas? Suena como una excelente manera de ayudar a tomar una decisión para el día sobre qué estrategia de afrontamiento practicar.

Marianne 21:05

Si.

Jeff Sheen 21:06

Parece que en realidad sería divertido mirar esas tarjetas y luego decidir algo. ¿Qué hay de Jesse, quieres decir algo sobre lo que crees que otras personas aprendieron de tu proyecto?

Jesse 21:19

Una de las estrategias de afrontamiento de mis aprendices fue escribir canciones.

Jeff Sheen 21:31

¿Estaba escribiendo canciones?

Jesse 21:35

Compartí con ella que hace ocho años me molesté cuando un conductor de la camioneta al lado de la camioneta en la que yo estaba, les gritó a los estudiantes por poner sus manos en las ventanas, que son de vidrio. Entonces, me las arreglé usando la canción llamada *Bicycle* del grupo Queen, y la convertí en una canción relacionada con lo que sucedió.

Jeff Sheen 22:21

Oh eso es genial. Me encanta esa canción. Eso es genial. Esa es una excelente manera de usar la música. Parece que la música es una estrategia común de afrontamiento de diferentes maneras, ya sea escribiendo una canción o tal vez escuchando música. Por eso aprecio esos pensamientos. ¿Alguien más quiere decir algo? No recuerdo si di la vuelta a la reunión con esa pregunta. Si lo hice, estoy realmente ansioso por la siguiente pregunta. Porque esta es la pregunta sobre ¿qué consejo le darían a otras personas que deseen participar en un proyecto como este?

Alix 22:57

Entonces, lo que quiero que la gente sepa sobre este proyecto y que dé buenos consejos es saber que no deben tener miedo de alguien con discapacidad. Tienen tantas fortalezas y habilidades. Son realmente increíbles solo con conocerlos.

Jeff Sheen 23:12

Sí, eso es tan fantástico. Sabes, una de las cosas que me encanta de hacer este podcast es que puedo conocer nuevos seres humanos todo el tiempo. Cada vez que conoces a un nuevo ser humano, hay algo genial en su vida. Tienen cosas increíbles que compartir contigo y todos podemos aprender unos de otros. Realmente aprecio que hayas compartido ese pensamiento, Alix. ¿Y tú, Marianne?

Marianne 23:36

El consejo que tengo para otras personas que quieran hacer algo como nuestro proyecto, es tener paciencia con su aprendiz. No traten de apresurarlos y tómense su tiempo para investigar. No querrán investigar la pregunta incorrecta.

Jeff Sheen 23:56

Oh, ese es un buen punto. Que a veces puedes empezar con una pregunta y darte cuenta de que tienes que cambiar la pregunta si realmente quieres llegar a lo que estás buscando, ¿verdad?

Marianne 24:05

Si.

Jeff Sheen 24:06

Ese es un gran consejo. ¿Qué hay de Jesse y luego Timur?

Jesse 24:15

Un día, mi aprendiz me contó que su salud mental la hacía tener un comportamiento inseguro y luego la enviaba al hospital. No estaba feliz de escuchar eso. Así que el consejo que daría es que la gente esté mejor preparada para discutir algo así.

Jeff Sheen 24:39

Si. Así que esté preparado para algunas de esas situaciones difíciles que quizás no estén acostumbrados a manejar. Eso es importante porque queremos que todos estén seguros. A veces, las personas se encuentran en un lugar donde no se sienten seguras o pueden tener un comportamiento que no las mantendrá a salvo. Necesitamos saber qué hacer en esa situación. Gracias, Jesse. ¿Y tú Timur?

Timur 25:01

Un consejo que les daría a otros sobre este proyecto, es que si eres alguien a quien le apasiona trabajar y educar a las personas con discapacidad, prepárate para participar en este proyecto.

Jeff Sheen 25:27

Genial, ¿recomendarías que otras personas se involucren en un proyecto como este?

Timur 25:33

Correcto.

Jeff Sheen 25:34

Si. ¿Están conscientes como grupo, si hay otros grupos en Massachusetts que hacen lo mismo que ustedes? ¿Son ustedes los únicos en toda el área que hacen esto?

Alix 25:45

No estoy realmente seguro.

Jesse 25:46

Nadie está seguro.

Jeff Sheen 25:48

Está bien, eso está bien. Tampoco estoy seguro de lo que podríamos tener aquí en Utah. Así que esto es bueno, le haremos saber a la gente sobre el proyecto y tal vez otros quieran hacer lo mismo y trabajar con su equipo. Creo que estamos en la última pregunta que tengo. ¿Me perdí alguna pregunta?

Marianne 26:08

Sí, en realidad lo hiciste.

Alix 26:10

Numero seis.

Marianne 26:11

Numero seis.

Jeff Sheen 26:12

Está bien, recuérdame cuál es esa pregunta.

Marianne 26:15

Fue, '¿cómo ha influido en tu vida trabajar en este proyecto?'

Jeff Sheen 26:21

Ah, eso parece que no deberíamos saltarnos esa pregunta. Parece que es una pregunta importante para hablar.

Alix 26:26

Si.

Jeff Sheen 26:27

Hablemos de cómo ha influido en tu vida trabajar en este proyecto. Marianne, ¿quizás puedas ir primera?

Marianne 26:33

Claro, me hizo pensar en cómo ayudar a los demás, y analizar los datos me hizo pensar en cómo se sentían los aprendices sobre el proyecto de mentoría. La tutoría entre pares también me ayudó a pensar en cómo ayudar a otros a autocontrolar sus sentimientos.

Jeff Sheen 26:56

Excelente, eso es una gran influencia en tu vida. ¿Y tú, Alix?

Alix 27:02

Comprender las discapacidades de las distintas personas, saber afrontarlas y ayudarlas. Y también aprendí a comunicarme mejor con la gente, con mis amigos fuera del trabajo. Como saber cuándo y a comprender.

Jeff Sheen 27:19

Sí, esa es una idea muy importante de que las cosas que aprendiste en este proyecto realmente te ayudaron en otras partes de tu propia vida.

Alix 27:27

Bien, ahora puedo tener mejores conversaciones con la gente porque eso fue muy difícil para mí.

Jeff Sheen 27:31

Vaya, eso es un gran cambio entonces, y eso será algo que llevarás contigo durante el resto de tu vida.

Alix 27:37

Correcto.

Jeff Sheen 27:38

¿Y Timur?

Timur 27:41

El proyecto, la forma en que ha influido en mi vida, es que después de hacer la tutoría, me inspiró a querer ser mentor en el futuro.

Jeff Sheen 27:58

Eso es genial. Entonces, ¿quieres seguir haciendo la tutoría?

Timur 28:01

Correcto.

Jeff Sheen 28:02

Eso es maravilloso, ¿y tú, Jesse?

Jesse 28:04

Cuando mi aprendiz me contó que estaba en el hospital, me contó que los médicos y las enfermeras le faltaron el respeto a su discapacidad. Entonces, la forma en que este proyecto influyó en mi vida es ver que es fácil para las personas que no tienen una discapacidad faltarle el respeto por error a las personas con discapacidad.

Jeff Sheen 28:37

Sí, y parece que el trabajo que están haciendo como equipo es, ayudar a las personas a ser más respetuosas con la experiencia de los demás y su discapacidad, si es que tienen una. ¿Es justo decirlo?

Jesse 28:48

Sí lo es. Estoy de acuerdo con eso.

Jeff Sheen 28:51

Excelente. Gracias, Jesse.

Jesse 28:52

Tienes razón.

Jeff Sheen 28:53

¿Me perdí alguna otra pregunta antes de pasar a la que creo que es la última?

Marianne 28:58

No.

Jeff Sheen 28:59

Les agradezco que me ayuden a mantener el rumbo. ¿Hay algo más que alguno de ustedes quiera mencionar sobre su experiencia con este proyecto? ¿Algo de lo que no hemos hablado y con lo que quieran terminar?

Jesse 29:11

Quiero compartir que en el último día de tutoría, mi aprendiz me dijo que yo era una de las personas más agradables que había conocido en su vida.

Jeff Sheen 29:27

Ese es un gran cumplido. Eso es genial. ¿Y tú, Timur?

Timur 29:31

En general, fue una experiencia increíble, la tutoría, realmente.

Jeff Sheen 29:36

¿Y tú, Alix?

Alix 29:38

Otra cosa que quiero compartir es que para las personas con discapacidades es muy difícil hacer amigos. Entonces, ir a las casas de estos aprendices/mentoreados, o internados, o donde sea que trabajen, realmente marcó la diferencia porque tenían a alguien con quien pasar el rato. Porque tampoco tienen muchos amigos. Entonces, si tiene una discapacidad y no tiene muchos amigos, pasar esa hora con alguien realmente podría significar algo para ellos.

Jeff Sheen 30:04

Sí, de nuevo, eso es tan importante, ¿verdad? El solo hecho de pasar tiempo con otras personas puede ser un apoyo muy importante para ellos. Gracias. Marianne, ¿y tú?

Marianne 30:13

Si. Fue divertido ser parte del proyecto. Pude conocer a mucha gente nueva. Me puse a trabajar con mis compañeros de clase, como Jesse y Timur. Tenemos que hacer estrategias divertidas para afrontar situaciones, como escuchar música y caminar o pasear. Tenemos que ir a lugares divertidos como, una vez más, *Dunkin Donuts*.

Jeff Sheen 30:44

Todo corre sobre Dunkin.

Marianne 30:46

Si.

Jeff Sheen 30:48

Entonces, esta no es una pregunta en la lista, pero el proyecto no ha terminado, ¿verdad? El proyecto todavía está en marcha o ¿dónde está el proyecto en este momento?

Alix 30:57

Todavía está funcionando. Estamos investigando mucho. En este momento, podríamos hacer otro ciclo en el programa, pero no estoy seguro. Tengo que hablar con Arielle.

Jeff Sheen 31:06

Sí, supongo que probablemente Arielle y Tara sepan algunos de los planes para el futuro a largo plazo sobre las cosas. Tara, ¿querías decir algo? Sé que estás siendo muy útil moviendo la cámara y esas cosas, pero ¿tienes alguna idea que quieras compartir sobre tu experiencia trabajando con este equipo?

Tara 31:23

Quiero decir, creo que todo el mundo ha compartido cosas muy interesantes sobre la tutoría. Tengo curiosidad por saber más, ahora que estamos en la fase de investigación de la tutoría porque también es una parte muy importante de este proyecto, ¿cómo es esta experiencia para todos ustedes? La investigación que hemos estado haciendo incluso en las últimas dos semanas, sabiendo que vimos que los niveles de ansiedad disminuyeron en lugar de aumentar, lo cual es realmente bueno y eso significa que nuestro programa funcionó. Y estos carteles, ¿cuáles son algunas de las cosas que hicimos con respecto a los comentarios?

Jesse 32:09

Hicimos carteles sobre comentarios positivos. Y el aprendiz/mentoreado desea que la tutoría continúe de la forma en que estaba. Y también hicimos un cartel negativo con comentarios de los aprendices/mentoreados sobre las formas en que quieren cambiar la tutoría.

Jeff Sheen 32:36

Sí, esto es genial. Creo que esto es importante para que las personas que puedan estar escuchando el podcast entiendan que no solo eras parte del equipo que planeó esto y luego realizaste la tutoría, sino que también eres parte del equipo de investigación que ahora está buscando resultados en lo que esto hizo por la gente. ¿Qué cosas buenas hizo? ¿Qué funcionó y qué tal vez no funcionó tan bien como pensaba? Y luego, estás trabajando en carteles y otras cosas, para informar lo que encontraste. Cómo hacer saber a la gente sobre lo que aprendiste. Así que es genial que seas parte de todo el proceso. No es solo parte de lo que estás haciendo. Formas parte del equipo durante todo el proceso. *Música*

Alex Schiwal 33:18

Muchas gracias a todos por escuchar el podcast MHDD Crossroads donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. Pudimos hablar con este

gran grupo de personas en febrero. Esperamos hacer un seguimiento con ellos nuevamente pronto. *Música*

Alex Schiwal 33:35

Mientras tanto, puede dar un me gusta, suscribirse y compartir nuestro podcast donde sea que los obtenga. Solo busque el podcast MHDD Crossroads (encrucijadas). Asegúrese de seguirnos en las redes sociales en MHDD Center y visite nuestro sitio web mhddcenter.org para obtener más recursos. Hasta la próxima, gracias. *Música*