

**NOV  
2022**



# NO LUCHES EN SILENCIO



PAG. 1

ASSMCA CELEBRA EL CIRCO DE  
LAS EMOCIONES DIRIGIDO AL  
FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL.  
PAG. 6

SECRETARIA AUXILIAR DE SALUD MENTAL Y  
SUSTANCIAS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y  
SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS SE  
REUNE CON OFICIALES DE ASSMCA

PAG. 22

UNA HERMOSA HISTORIA DE ÉXITO  
LLAMADA CHARLIE JUSINO

PAG. 34



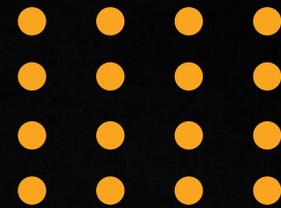
VERSIÓN DIGITAL

# TABLA DE CONTENIDO

- 1 *ASSMCA lanza campaña “No Luches en Silencio” para prevenir más casos de suicidio en el país*
- 2 *ASSMCA da inicio al foro No Luches en Silencio para concienciar sobre el suicidio.*
- 4 *No Luches en Silencio...tour*
- 6 *ASSMCA celebra el Circo de las Emociones dirigido al fortalecimiento de la salud mental.*
- 10 *Nombran al Administrador de ASSMCA padrino en actividad con motivo del Día Internacional de la Prevención del Suicidio.*
- 11 *ASSMCA se une nuevamente al movimiento S.O.S. por la salud mental en Puerto Rico.*
- 12 *El 988 - Una herramienta adicional para que ciudadanos reciban servicios de emergencias en salud mental*
- 14 *Administrador de ASSMCA firma acuerdo colaborativo con el Director Ejecutivo de la Fondita de Jesús en beneficio de las personas sin hogar*
- 15 *ASSMCA visitó refugios y comunidades para brindar apoyo emocional tras el impacto del huracán Fiona*
- 17 *Fuimos parte del día familiar NutriSelectos*
- 18 *Gobernador Pierluisi firma proclama del Día Mundial de la Salud Mental*
- 19 *Nace proyecto educativo Brigadas de Esperanza para brindar ayuda emocional a servidores públicos*
- 22 *Secretaria Auxiliar de Salud Mental y Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos se reúne con oficiales de ASSMCA*
- 24 *Apoyando al centro de deambulantes Cristo Pobre en Ponce*
- 25 *ASSMCA se unió a la iniciativa Amanecemos Contigo.*
- 26 *Llegamos a la feria “Tu Casa Segura: Reconstrucción de Puerto Rico*
- 27 *Conoce nuestros servicios - Programa Camino a Casa*
- 29 *Fortaleza por Puerto Rico*
- 30 *Reconocimiento a los nuestros*
- 31 *Siempre pensando en nuestros niños*
- 32 *La importancia de la prevención e identificación del burnout*
- 34 *Una hermosa historia de éxito llamada Charlie Jusino*
- 35 *Seguimos acercando los servicios al pueblo con la iniciativa ASSMCA Visita Tu Comunidad*
- 36 *Conoce Nuestros Servicios - Programa de Servicios Orientados a la Recuperación (SOR)*



## ASSMCA LANZA CAMPAÑA “NO LUCHES EN SILENCIO” PARA PREVENIR MÁS CASOS DE SUICIDIOS EN EL PAÍS



Con motivo del Mes de la Prevención de Suicidio, a mediados de agosto la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) lanzó la campaña “No luches en Silencio”. Esto, con el propósito de concienciar a la ciudadanía en torno a la importancia de hablar sobre sus emociones y pedir ayuda profesional a tiempo.

“No luches en Silencio” presenta, a través de videos y posts en las redes sociales de la agencia, distintas situaciones que los ciudadanos pueden enfrentar y el daño emocional que se hacen al callar o posponer pedir ayuda. Además, incluye afiches y material educativo.

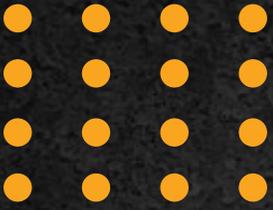
A través de esta campaña, también se refuerzan los números de la Línea PAS de ASSMCA 1-800-981-0023, 9-8-8, y el TDD 1-888-672-7622, así como el chat [lineapas.assmca.pr.gov](https://lineapas.assmca.pr.gov) para buscar ayuda profesional.

Por otro lado, la agencia igualmente desarrolló varias estrategias como parte de la conmemoración del Mes

de Prevención de Suicidio que incluyó visitas a centros comerciales, comunidad y otros escenarios con impactos donde se orientó y distribuyó material educativo. También, se llevó a cabo talleres, ferias de servicios, así como la impresión de una camiseta con el lema “No luches en Silencio”.

Cabe señalar que esta iniciativa No Luches en Silencio continuará implantándose de manera indefinida para evitar que las personas perciban el suicidio como una alternativa ante los problemas difíciles de afrontar. Seguiremos abordando el tema de prevención de suicidio porque estas tragedias afectan a nuestras familias y comunidades y tiene efectos duraderos para los seres queridos de aquellos que deciden privarse de la vida.

En ASSMCA redoblabremos esfuerzos para que nuestra gente no luche solo y en silencio, sino que se atrevan a hablar abiertamente sobre sus emociones y pedir ayuda porque todo problema tiene solución.



# ASSMCA DA INICIO AL FORO NO LUCHES EN SILENCIO PARA CONCIENCIAR SOBRE EL SUICIDIO

El foro “No Luches en Silencio”, uno de los múltiples componentes de la iniciativa educativa de ASSMCA bajo el mismo slogan, dió comienzo en el mes de agosto, en el teatro Braulio Castillo en Bayamón, para crear conciencia sobre el tema de suicidio entre la población y evitar más muertes por esta causa en la Isla.

El espacio sirvió para discutir, entre otros temas, cambios generados por la pandemia del COVID-19 que han afectado la salud mental de los residentes en Puerto Rico y que podrían llevar a los ciudadanos a experimentar pensamientos suicidas. De igual forma, cómo la cultura dificulta el que se pueda dialogar sobre el suicidio con seres queridos, en especial entre varones, por qué el hablar sobre el tema del suicidio aún provoca divisiones sociales en nuestra comunidad y qué se puede hacer para reducir estas barreras.

El evento, liderado por el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, contó con la participación de los profesionales de la conducta de la agencia entre estos Juan Vélez Court, (coordinador del Centro de Apoyo Mutuo), Aixa Pacheco Valderrama (consejera de crisis de la Línea PAS), Joel Ubiñaz Cordero (coordinador del Proyecto Emergencia COVID) y Nelson Vega Vázquez (supervisor regional de Ponce del Proyecto Conéctate).

Durante el panel, los especialistas en salud mental

compartieron que a pesar del aumento en las investigaciones y los conocimientos acerca del suicidio y su prevención, el tabú y estigma persisten. Se estima que, por cada suicidio consumado, pueden ocurrir hasta 20 intentos. Cerca del 90 por ciento de los casos de suicidio en Puerto Rico son varones, dato que, según los recursos, puede estar atado a una cultura de no expresión de emociones, problemas o sentimientos. El método más utilizado en los suicidios en Puerto Rico es a través de la asfixia.

Por otro lado, en el referido foro Rodríguez Mateo destacó la importancia de visibilizar el suicidio y las ideas suicidas, sin estigmatizar a las personas que puedan estar pasando por esta situación, como una herramienta importante para erradicar el problema y evitar más muertes.

“Si hablamos abiertamente del suicidio, podremos atenderlo de manera efectiva y las personas buscarían ayuda inmediata. Desde ASSMCA hemos reforzado el trabajo y el mensaje de prevención, así como la ayuda directa en nuestras comunidades. La prevención y la ayuda funcionan. Por eso, el llamado que hacemos es a correr la voz. La ayuda está y lo importante es que identifiquemos señales de alerta entre familiares, amigos y activemos las redes de apoyo en nuestras comunidades, centros de trabajo, escuelas, universidades, donde nos encontremos, porque el suicidio es prevenible”, afirmó el galeno mientras ofrecía su mensaje en el foro No Luches en Silencio.



# NO LUCHES EN SILENCIO... EL TOUR

Llegan cuando menos te lo esperas. Se te acercan y logran sacarte una sonrisa en tu rostro. Siempre tienen un mensaje positivo para ti. ¿Quiénes son? Los mimos de ASSMCA que ahora forman parte de la iniciativa No Luches en Silencio... El Tour.

No importa si es de día o de noche, impactan a nuestra gente en conciertos, restaurantes de comida rápida, centros comerciales y otros escenarios con letreros en las manos que contienen distintos mensajes relacionados a la campaña No Luches en Silencio y los números de la Línea PAS. Además, distribuyen información sobre prevención de suicidio y a través de dinámicas refuerzan nuestro número de la Línea PAS 1-800-981-0023 y el 988, de manera que las personas con necesidad busquen ayuda emocional.

Es posible que los veas en algún espectáculo del Coliseo de Puerto Rico José Miguel Agrelot, mientras comes en un restaurante o compras en un mall. Lo importante es que si te los encuentras valora el mensaje que tienen para ti.







## ASSMCA CELEBRA EL CIRCO DE LAS EMOCIONES DIRIGIDO AL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DE LA NIÑEZ

El Circo de las Emociones de ASSMCA continúa llevando alegría y diversión. Esta vez, la magia y su colorido se trasladó al Parque Pasivo de Las Croabas en Fajardo. Un lugar atractivo donde cerca de 500 niños y adolescentes de la Región Este de Puerto Rico recorrieron las distintas estaciones psicoeducativas y recreativas. El entusiasmo nunca decayó, por el contrario, cada instante que transcurría se convertía en momentos fascinantes y llenos de felicidad.

La combinación de inocencia y curiosidad hizo que los niños y adolescentes que disfrutaban del evento se movieran de un lado a otro para evitar perderse alguna atracción. Y es que El Circo de las Emociones

es psicoeducación, creatividad, juegos, música, espectáculo artístico, personajes infantiles, charlas, risas, alegría y otros elementos que proporcionan bienestar.

El Circo de las Emociones es una iniciativa de ASSMCA que comenzó en el Parque Central de Los Niños en Bayamón dirigida al fortalecimiento de la salud mental en la niñez. Nace del interés en continuar desarrollando proyectos dinámicos que lleguen al corazón de nuestros niños. Proyectos con estaciones divertidas, atractivas y acogedoras que le brinden al menor el espacio para identificar sus emociones, hablar con sinceridad sobre éstas y



aprender herramientas para manejarlas.

Sin lugar a duda, nuestros menores han pasado por muchos estresores. Ese cúmulo de situaciones han provocado cambios en su estado emocional que les afectan de manera directa. Por eso, en ASSMCA continuamos desarrollando diversas iniciativas a nivel de prevención y tratamiento para atender con responsabilidad y compromiso la salud emocional de esta población. A través de El Circo de las Emociones y otras estrategias asertivas lograremos mejorar su calidad de vida y aportar en aspectos psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales.



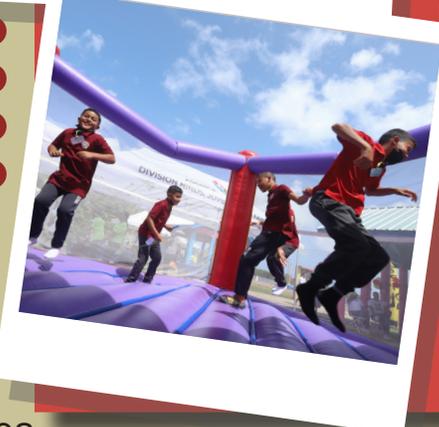
Afortunadamente, en este esfuerzo ASSMCA no está solo, ya que contamos con un ejército de colaboradores de la empresa privada, instituciones de salud mental y agencias gubernamentales que nos han extendido su mano de manera genuina para juntos cuidar la salud emocional de nuestros niños.



En ese sentido, agradecemos al Municipio de Fajardo y su alcalde Hon. José Aníbal “Joey” Meléndez, Departamento Educación, Holsum, Malta India, Walmart, Snapple, Empresas La Famosa, Gatorade, Departamento de Recursos Naturales y Ambientales (DRNA), Departamento de Salud y ACUDEN. También dijeron presente el Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas de Puerto Rico, Hospital Panamericano, Hospital San Juan Capestrano, APS Healthcare y la Cooperativa Roosevelt Roads. Igualmente, apoyaron Sterling Merchandising, Jugos Motts, Centro de Ayuda Social, Indulac, El Bohio Restaurant, Mi Cosecha, Progressive Sales & Services, San Jorge Children & Women Hospital, NUC University, Autoridad de Acueductos y Alcantarillados (AAA), Negociado del Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico, Ilusionista Jorge Noda, Payaso Pimpolyn y Azriel Corp.



# FOTOS DEL EVENTO



**¿TE SIENTES  
AGOTADO?  
¿A VECES  
LLORAS Y  
GRITAS DE  
IMPOTENCIA?**

Busca ayuda en la **Línea PAS**  
al **1-800-981-0023** o **988**.

**NO LUCHES  
EN SILENCIO**

ASSMCA





## **NOMBRAN AL ADMINISTRADOR DE ASSMCA PADRINO EN ACTIVIDAD CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



Con motivo del Día internacional de la Prevención del Suicidio, equipos de ASSMCA junto al administrador, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, participaron del cierre de la Cruzada Pueblo a Pueblo convocada por la Sra. Rosa Miranda, directora de la entidad Movimiento Evitemos Suicidio Inc. En esta actividad, que se llevó a cabo el 10 de agosto, en el Gran Parque Agroturístico en Dorado, el administrador de ASSMCA fue nombrado padrino de la iniciativa, por lo que procedió a encender el “Pebetero de la Vida” como parte de los actos simbólicos realizados para concienciar a la ciudadanía sobre el tema de suicidio.



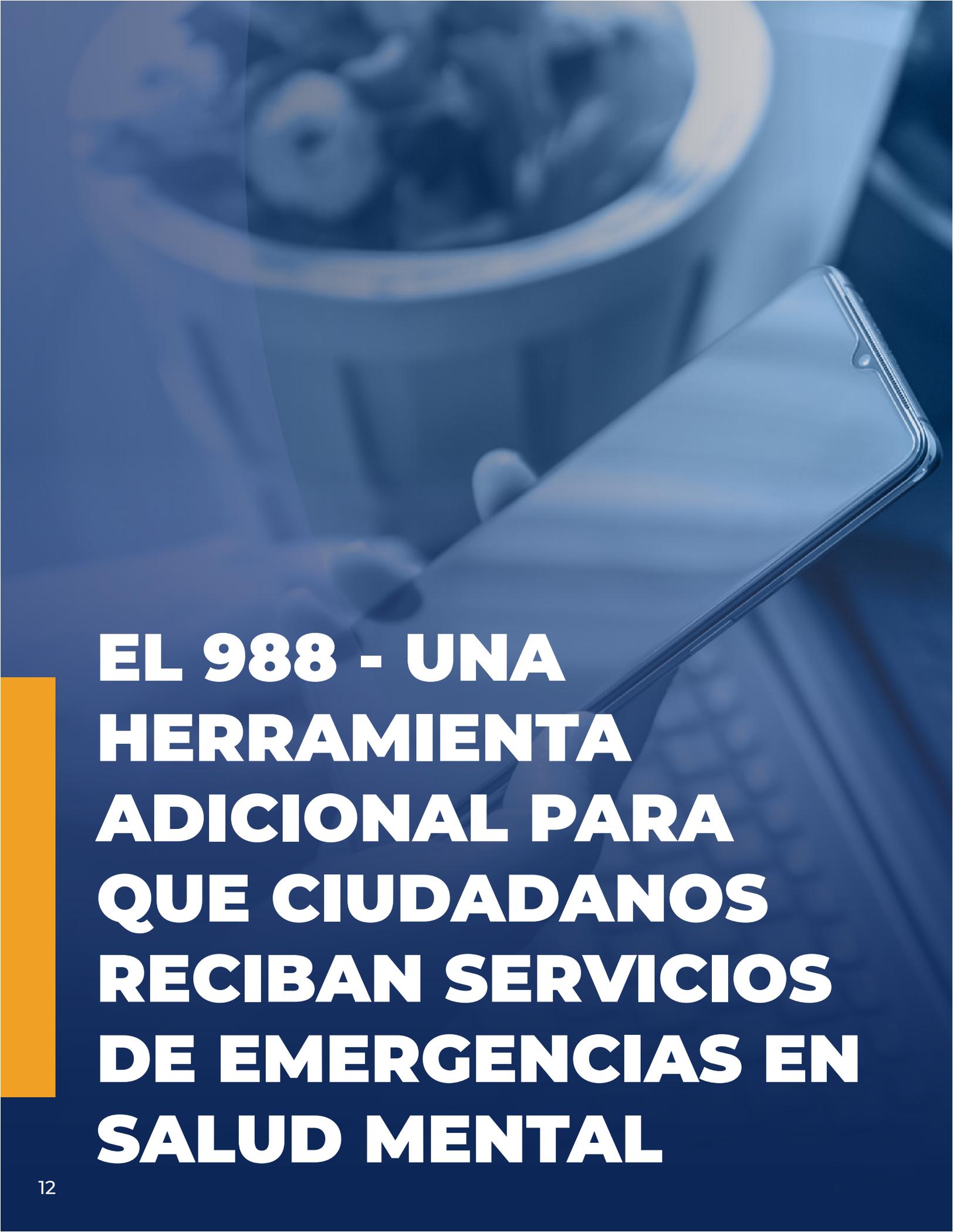
## ASSMCA SE UNE NUEVAMENTE AL MOVIMIENTO S.O.S POR LA SALUD MENTAL EN PUERTO RICO

En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, el pasado 10 de octubre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) se unió al “Movimiento S.O.S por la Salud Mental”. Una iniciativa impulsada por la Lcda. Marta Rivera Plaza, CEO de San Juan Capestrano, y los directivos de Toro Verde dirigida a concienciar sobre los estigmas de la salud mental y visibilizar las afecciones mentales que están padeciendo muchos puertorriqueños.

Como parte de la iniciativa, un nutrido grupo de empleados de ASSMCA, algunos vestidos de mimos, superhéroes y personajes infantiles, acompañados por el administrador de la agencia, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, se allegaron al Capitolio para presenciar el acto de iluminación de color verde de dicho edificio. Asimismo, se unieron a San Juan Capestrano, First Hospital Panamericano, Hospital San Lucas, Hospital Pavía y Hospital Menonita CIMA. Todos juntos enviaron un mensaje contundente sobre la importancia de cuidar y

fortalecer la salud emocional, así como ser sensible ante una afección de salud mental.

Durante la actividad, el administrador de ASSMCA reconoció que en Puerto Rico todavía existe estigma sobre el tema de la salud mental y miedo por parte de muchas personas a lo que puedan pensar o decir otros. Igualmente, el doctor Rodríguez lamentó que ambos factores se han convertido en una barrera para buscar ayuda. “En ASSMCA reconocemos la necesidad de dejar atrás esos viejos prejuicios y comenzar a hablar sobre el tema de la salud emocional, así como atenderla de manera adecuada con naturalidad, según lo hacemos con la salud física. También, es importante seguir estableciendo alianzas entre los proveedores de servicios de salud mental para juntos mejorar la calidad de vida de nuestra gente. En ese sentido, por segundo año consecutivo nos unimos al Sistema San Juan Capestrano y a la empresa TOROVERDE en el Movimiento S.O.S por la Salud Mental”.

A hand holding a smartphone is the central focus, set against a blurred background of a person's face. The entire image has a blue color cast. A vertical orange bar is on the left side.

**EL 988 - UNA  
HERRAMIENTA  
ADICIONAL PARA  
QUE CIUDADANOS  
RECIBAN SERVICIOS  
DE EMERGENCIAS EN  
SALUD MENTAL**

Desde el pasado 16 de julio, los residentes de Puerto Rico cuentan con una herramienta adicional para recibir servicios de emergencias de salud mental, prevención de suicidios y adicción a drogas.

Se trata del sistema de telefonía 9-8-8, una línea a la que los ciudadanos pueden llamar 24 horas 7 días a la semana y serán conectados a la Línea PAS de ASSMCA. A través de este número de teléfono, cualquier persona que experimente emergencias relacionadas a la salud mental, comportamiento suicida o uso de sustancias controladas, o sus familiares, recibirá ayuda inmediata para la coordinación de servicios.

La iniciativa surge como parte de los esfuerzos para atemperar los servicios que ofrece la agencia a la tecnología global y a las necesidades que se han identificado en las comunidades.

La línea de servicios de salud mental 9-8-8 se estableció como el número de teléfono de emergencia de salud mental, para mejorar el acceso a los servicios relacionados con el suicidio y la salud mental de Puerto Rico, en todo Estados Unidos y sus territorios. Cuando hablamos de servicios de salud mental, un minuto es clave para salvar vidas y lo que buscamos es que las personas puedan recordar este número de manera sencilla para que puedan recurrir a él cuando lo necesiten.

Es importante aclarar que con la llegada del 9-8-8 la Línea PAS no desaparece. Por el contrario, la Línea PAS de ASSMCA continuará brindando servicios de intervención en crisis y salud mental, a través del número 1-800-981-0023, TDD 1-888-672-7622 o el chat [lineapas.assmca.pr.gov](https://lineapas.assmca.pr.gov). Sin embargo, se promueve el uso del número 9-8-8, pues en medio de una crisis facilita rápidamente el acceso a los servicios, ya que es fácil de recordar para todos. Actualmente, el uso de cualquiera de los números llevará a las personas a los servicios de la Línea PAS.

¿Cómo funciona el 9-8-8? Cuando un ciudadano o familiar llama al 9-8-8, la llamada llega al cuadro telefónico de la Línea Nacional de Prevención

de Suicidio, donde el sistema identifica todas las llamadas con el área code 787 y 939, y son enviadas a la Línea PAS de ASSMCA. En ese momento, un manejador de crisis capacitado contestará el teléfono, brindará apoyo emocional, intervención en crisis, consejería emocional y coordinará los servicios necesarios para salvar vidas.

### **Campaña educativa**

Con el propósito de que la ciudadanía conozca este nuevo y conveniente número para buscar ayuda en la Línea PAS, ASSMCA hizo acercamientos a los medios de comunicación para juntos orientar sobre su disponibilidad.

Gracias al apoyo de los medios de comunicación, el pueblo pudo ver y escuchar una serie de cápsulas grabadas por artistas, periodistas, locutores y otros talentos de los canales de televisión y radio, en el que se promocionó el número 988.

A este llamado, se unieron Telemundo, WAPA TV, WIPR, Teleonce, Tele Oro (Canal 13), Noticel, así como las emisoras SBS Radio Puerto Rico, Dimensión 103 FM, Magic 97.3, KQ-105, Radio Isla, WIAC 740.

Por otro lado, en ASSMCA queremos reconocer la colaboración de distintas figuras públicas del país que siempre dicen presente para la agencia y el pueblo en iniciativas de bienestar. Gracias a Suzette Bacó, Ramón “Gatto” Gómez, Ivonne Orsini, Julio César Sanabria y Christian Daniel.

Asimismo, gracias a Margarita Aponte, Normando Valentín, Natalia Rivera, Marian Pabón, Michelle Marie Colón, Jaime Mayol, María María y Padre Milton. También, gracias a David Reyes, Mayra Acevedo, Félix Alemán, Natalia Meléndez, Federico López y Soraida Asad, periodistas de Notiseis.

Agradezco a los diversos medios de comunicación, artistas y talentos por haber acogido esta iniciativa de servicio público. La pronta acción de cada uno demuestra el compromiso y la responsabilidad con el bienestar de nuestro pueblo.



## ADMINISTRADOR DE ASSMCA FIRMA ACUERDO COLABORATIVO CON EL DIRECTOR EJECUTIVO DE LA FONDITA DE JESÚS EN BENEFICIO DE LAS PERSONAS SIN HOGAR



El administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, y el director ejecutivo de la Fondita de Jesús, Josué M. Maysonet Colón, recientemente firmaron un acuerdo colaborativo para procurar, proveer, facilitar y coordinar servicios efectivos en beneficio a la población sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Esto, a través de la Oficina de Enlace y Coordinación de Programas y Servicios a la Población sin Hogar (Oficina del Concilio Mutisectorial) y los distintos programas de ASSMCA.

A través de este acuerdo, se pretende aunar esfuerzos para servir de instrumento de coordinación y atender los problemas y reclamos de las personas que se encuentran sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar en Puerto Rico. Entre los esfuerzos se encuentran; capacitaciones a empleados(as) y/o voluntarios de ambos entes sobre sus programas, protocolos, políticas públicas, y otros temas relacionados al fenómeno del sinhogarismo, colaboración en el manejo y referidos de casos, coordinación de servicios de esenciales y/o

de vivienda, y la colaboración en las iniciativas de apoyo e impacto comunitario. De esta manera, se podrá integrar los servicios y atender las necesidades por las que las personas sin hogar atraviesan diariamente de una manera multisectorial.

Según el Censo de Personas sin Hogar de 2022, que se llevó a cabo como parte de los requisitos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano Federal (HUD, por sus siglas en inglés), en Puerto Rico hay 2,215 personas sin hogar, y uno de los municipios con mayor concentración de personas sin hogar es San Juan.

Ante la situación del sinhogarismo en Puerto Rico, el Concilio Multisectorial buscará asegurar, facilitar y velar por el cumplimiento de políticas públicas y los servicios básicos de la población sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar mediante un “Plan de Abordaje al Fenómeno del Sinhogarismo en Puerto Rico”.



## ASSMCA VISITÓ REFUGIOS Y COMUNIDADES PARA BRINDAR APOYO EMOCIONAL TRAS EL IMPACTO DEL HURACÁN FIONA

El domingo, 18 de septiembre del 2022, el huracán Fiona azotó fuertemente a Puerto Rico. Nuestra gente vivió momentos aterradores que le hicieron recordar aquellas experiencias dolorosas que sufrieron cuando el huracán María trastocó sus vidas y marcó la de todos los puertorriqueños.

Luego del impacto recibido por el huracán Fiona, es evidente que los efectos causados en la salud mental de nuestra gente son incalculables, lamentables y significativos.

Sin lugar a duda, este evento climatológico, de duración prolongada en la isla, provocó una secuela de inundaciones catalogadas como catastróficas e históricas. De hecho, el huracán Fiona afectó zonas inundables y no inundables de la isla como nunca se había visto en Puerto Rico. Asimismo, causó múltiples pérdidas y daño emocional, al punto de llegar a debilitar tristemente la salud mental de mucha gente.

En los 5 últimos años, Puerto Rico ha pasado por diferentes estresores que han sido continuos, severos e intensos. Huracanes, terremotos y pandemia. Cada uno de estos eventos, han dejado huellas profundas que paulatinamente han deteriorado la salud mental. Más aun, cuando el pueblo no ha tenido el espacio o el tiempo necesario para poder sanar heridas, estabilizarse y restaurarse emocionalmente. Ante esta inestabilidad y fragilidad emocional, los efectos emocionales provocados por el huracán Fiona han sido devastadores debido a la fragilidad de los sobrevivientes.

Ante ese delicado momento que estuvimos atravesando como pueblo, en ASSMCA activamos equipos clínicos que agruparon sobre 450 facilitadores para brindar apoyo emocional en refugios y comunidades.

Estos profesionales, compuestos por psicólogos, trabajadores sociales, consejeros y otras disciplinas,

visitaron comunidades y refugios en los distintos municipios de la Isla con el propósito de estabilizar emocionalmente a nuestra gente y ayudarlos a sanar sus heridas. En sus intervenciones, evaluaron a las personas, identificaron las necesidades, y brindaron herramientas para el manejo de las emociones. También, ofrecieron espacios para el desahogo emocional de manera que pudieran expresar lo que pensaban y sentían, proveyeron apoyo emocional y dependiendo de la situación, realizaron referidos para reducir un riesgo mayor.

A través de la Línea PAS de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), y de los impactos que esta agencia realizó desde el día uno en refugios y comunidades, la mayoría de las personas que recibieron el servicio de apoyo emocional concluyeron que nunca habían experimentado un evento tan “destrutivo, nefasto y catastrófico” como el huracán Fiona. Algunas de estas personas impactadas llegaron a manifestar con dolor en el alma “que habían perdido sus fuerzas para poder levantarse”.

La angustia y la pena generada por el desastre provocado por Fiona era palpable. Solo bastaba con escuchar a los sobrevivientes cuando le expresaron con lágrimas en sus ojos al personal clínico de ASSMCA cómo habían cambiado sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Estos hombres, mujeres, niños y jóvenes de todas las edades experimentaron tristeza, llanto, miedo, temor, angustia, ansiedad, inseguridad. Igualmente, presentaron intranquilidad, frustración, desesperación y la exacerbación de sintomatología relacionada a sus condiciones físicas y de salud mental. De hecho, muchas de estas personas, expresaron abiertamente que durante el impacto revivieron la experiencia del huracán María y que solo pensaban en sí podrían o no sobrevivir.

Los múltiples eventos que ha enfrentado el país, como los huracanes Irma y María, los terremotos y la pandemia del COVID-19, han provocado un trauma tras otro en la ciudadanía ya que han ocasionado pérdidas familiares, de amistades, redes de apoyo, del hogar, recursos económicos y empleo. Asimismo, han provocado un sentimiento de desesperanza profunda en la población general. Al daño ocasionado por estos eventos, se añade el impacto del huracán Fiona en donde los sobrevivientes expresan sentir un vacío y dolor interno que les arropa no tan solo a ellos sino a toda su familia.

En ASSMCA estamos conscientes de la situación generada por el huracán Fiona en la isla a nivel emocional. Por eso, nuestros facilitadores continúan inmersos en las comunidades visitando casa por casa para brindar la ayuda emocional requerida. Que sepan nuestros hermanos puertorriqueños y aquellos que han adoptado nuestra tierra como suya, que cuentan con una mano amiga y esperanzadora que no los soltará en el camino hacia la recuperación.





## FUIMOS PARTE DEL DÍA FAMILIAR NUTRI SELECTOS

Compartir tiempo de calidad con la familia tiene muchos beneficios. Fortalecimiento de los vínculos afectivos, crea lazos emocionales fuertes, mejor comunicación, socialización, desarrollo saludable e infancia feliz, son solo algunos de esos beneficios. Por lo tanto, es importante que a pesar de lo ajetreado que estemos debido a nuestras múltiples responsabilidades, dispongamos de ese tiempo necesario para compartir y disfrutar momentos agradables que luego se convertirán en historias para contar.

Eventos recreativos y educativos son ideales para asistir en familia. ¡Y si son gratis, mejor! Ese fue el caso del Día Familiar Nutri Selectos. Una iniciativa organizada por Supermercados Selectos que resalta y promueve los valores familiares y la sana nutrición.

Esta iniciativa, efectuada el 6 de agosto, en el Parque Luis Muñoz Marín, en San Juan los niños participantes disfrutaron de variadas dinámicas a cargo de ASSMCA que incluían juegos, pinturas, manualidades, personajes infantiles, orientación sobre manejo de emociones, en fin, sana diversión.

Por otro lado, en este Día Familiar, los niños y jóvenes con diversidad funcional, diabetes, síndrome Down u otras condiciones especiales, también vivieron una grata experiencia. Esto, al visitar nuestra estación donde no solo compartieron con algunos de sus personajes favoritos, sino que bailaron, rieron y disfrutaron en cantidad. **¡Y nosotros, sumamente satisfechos de ver reflejado en el rostro de un niño la felicidad!**

# GOBERNADOR PIERLUISI FIRMA PROCLAMA DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El gobernador de Puerto Rico, Pedro R. Pierluisi, firmó la proclama del Día Mundial de la Salud Mental, reafirmando el compromiso de continuar identificando herramientas para concienciar sobre la importancia de la prevención y tratamiento de enfermedades mentales. El Primer Ejecutivo reconoció que, como parte del programa de gobierno, la administración ha delineado estrategias específicas que tienen el objetivo de actualizar las iniciativas de las agencias gubernamentales en cuanto a este tema, que es medular para la calidad de vida y seguridad de la ciudadanía.

Reconociendo la necesidad de crear nuevas estrategias para atender el asunto y destinar recursos adicionales para asistir a todo el que lo necesite, así como expandir los servicios que se ofrecen por parte del gobierno, se han asignado fondos que ascienden a \$15 millones para asegurar que la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), así como otras entidades que brindan servicios para estos fines, cuenten con las herramientas necesarias para proveer asistencia especializada, combatir los suicidios, promover la búsqueda de ayuda a tiempo y velar por la salud mental de nuestra gente. Asimismo, se están asignando recursos para optimizar la infraestructura de las instalaciones psiquiátricas del estado, proveyendo fondos para ampliar servicios internos y externos, y desplazando las unidades móviles y los programas de demanda situacional disponibles.

Como parte de la firma de la proclama, estuvo presente el administrador de ASSMCA, Carlos Rodríguez Mateo, así como personal del Departamento de Salud y de las organizaciones y agencias que ofrecen servicios de prevención y orientación sobre los problemas de salud mental.

Por otro lado, ese mismo día, La Fortaleza fue iluminada de verde, color representativo del Mes de la Salud Mental que se conmemora en octubre.





# **NACE PROYECTO EDUCATIVO BRIGADAS DE ESPERANZA PARA BRINDAR AYUDA EMOCIONAL A SERVIDORES PÚBLICOS**

A finales del mes de septiembre, un equipo de profesionales de la conducta humana, adscritos a ASSMCA comenzaron a llevar servicios a empleados municipales, así como de corporaciones y agencias del Gobierno con el propósito de evitar el Síndrome de Quemazón Laboral.

Esta iniciativa se ha diseñado bajo el Programa Educativo Brigadas de Esperanza de ASSMCA, y está enfocada en brindar herramientas a través de un taller vivencial a los servidores públicos, en coordinación

con los Programas de Ayuda al Empleado (PAE). El principal propósito de este esfuerzo es promover la salud conductual, que incluye la prevención de los problemas de salud mental y emocional maximizando las fortalezas de cada servidor público para una alta productividad, un ambiente laboral saludable y relaciones interpersonales positivas.

“Como parte de la emergencia causada por el huracán Fiona en Puerto Rico, nuestra sociedad está experimentando múltiples estresores directos

e indirectos. Ante este escenario y como parte de la encomienda del gobernador Pedro R. Pierluisi de promover recursos para apoyar el trabajo y bienestar de los y las servidoras públicas, desde la ASSMCA desarrollamos esta iniciativa que busca prevenir, identificar a tiempo y manejar adecuadamente situaciones que provocan problemas ocupacionales. También, asistir en el proceso de orientar, educar y fomentar estilos de vida saludables para el trabajador y su familia, teniendo en cuenta que muchos de estos están en la primera línea del manejo de la emergencia como respondedores de emergencia, sumado a sus necesidades personales y familiares”, detalló el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo.

En el proceso de recuperación de los 78 municipios, los servidores públicos pueden experimentar condiciones que le requieren trabajar largas jornadas, exceso de tensión, mayor cantidad de tareas, agotamiento físico y mental, factores que según los estudios y la práctica basada en evidencia podrían desencadenar en el Síndrome de Quemazón, también conocido por su término en inglés, burn out. Esto puede provocar un descenso, inmediato, en la producción del empleado, desmotivación laboral y hasta un marcado patrón de ausencias como consecuencia del agotamiento crónico y otras enfermedades asociadas.

“Los servidores públicos tienen la responsabilidad, por medio de sus respectivas agencias, de trabajar arduamente en el proceso de recuperación de Puerto Rico. Estos hombres y mujeres, de igual manera, tienen familiares, sienten y sufren los mismos estresores provocados por las diversas emergencias; como lo es, el huracán Fiona. Estos recursos de la ASSMCA los ayudarán en este proceso para fortalecer su salud mental, a la vez que conocen los servicios que ofrecemos y pueden compartirlos con sus familiares, vecinos y personas con las que interactúan diariamente”, añadió Rodríguez Mateo.

Municipios, corporaciones y agencias públicas interesadas en coordinar los recursos del Programa Educativo Brigadas de Esperanza de ASSMCA para sus empleados, pueden comunicarse al (787) 763-3133 para la coordinación.



# Sospecho que las comparte con un pana... ¿Qué puedo hacer?

ADMINISTRACIÓN  
DE SERVICIOS  
DE SALUD MENTAL Y  
CONTRA LA ADICCIÓN  
**ASSMCA**

Observa las señales:  
Alerta con los opioides.  
Si tienes un problema, **busca ayuda.**

Línea PAS: 1-800-981-0023  
[assmca.pr.gov](http://assmca.pr.gov)





## SECRETARIA AUXILIAR DE SALUD MENTAL Y SUSTANCIAS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS SE REUNE CON OFICIALES DE ASSMCA

La secretaria auxiliar para Salud Mental y Uso de Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y jefa de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias Y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés), la doctora Miriam Delphin-Rittmon, visitó Puerto Rico a principios del mes de octubre para reunirse con oficiales del gobierno y discutir los esfuerzos que se realizan para mejorar los servicios de salud mental y reducir uso de sustancias. A pesar de que los oficiales de SAMHSA visitan Puerto Rico rutinariamente, esta es la primera visita de la jefa de SAMHSA a la Isla.

La Dra. Delphin-Rittmon visitó la agencia gubernamental de Puerto Rico para servicios de tratamiento y recuperación de abuso de sustancias y salud mental, operando bajo la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (ASSMCA), incluyendo la Línea PAS, que sirve como el Centro de Llamadas del 9-8-8 para Suicidio

y Crisis, con el propósito de discutir la transición al 9-8-8, en julio de este año, y los planes para que dicho centro se convierta en un centro de respaldo de la red nacional del 9-8-8 en español.

Durante la visita, la doctora señaló que “estamos muy agradecidos con Puerto Rico por estar dispuesto a ayudar a las personas de toda la Isla que llaman a la Línea 9-8-8 buscando ayuda y cuidado compasivo durante una crisis. Los Estados Unidos está enfrentando una crisis ascendente en la salud mental y es crucial que las personas tengan un lugar para acudir cuando se encuentra en crisis y es igualmente importante que puedan hablar con alguien en su idioma de preferencia”.

La demanda de llamadas de ayuda y cuidado de salud mental en español aumentó en 26% de febrero a agosto de 2022. Se espera que Puerto Rico juegue un papel importante en la expansión de servicios en español de los Estados Unidos y que, eventualmente,

ayude a la Línea 9-8-8 a desarrollar y activar servicios en español, en chat y texto.

Por su parte, el administrador de la ASSMCA, el doctor Carlos Rodríguez Mateo, destacó que “agradecemos a la Dra. Miriam Delphin-Rittmon por su compromiso con ASSMCA y su interés en identificar los recursos necesarios para atender la población que necesita servicios de salud mental y adicción a sustancias, y los esfuerzos por promover una política pública de servicios de prevención y tratamiento”.

Añadió que “la visita de la Dra. Delphin-Rittmon es extremadamente significativa, ya que le permitirá evaluar, en persona, el trabajo que los profesionales de la conducta humana de ASSMCA han realizado en los 78 municipios de Puerto Rico luego del impacto del huracán Fiona, y a su vez, cómo opera la Línea PAS. Además, esta visita reconoce que los residentes de los Estados Unidos tienen un centro de respaldo y recurso de apoyo emocional para el mundo, representando una oportunidad para obtener fondos adicionales de nuevas propuestas y otros recursos para el bienestar de los puertorriqueños”.

En su visita a Puerto Rico, la secretaria auxiliar Delphin-Rittmon asistió a la Conferencia Nacional de Reducción de Daño que se realizó en Puerto Rico, donde se reunió con oficiales electos locales, líderes de organizaciones de base de fe y miembros de la Comisión para la Prevención del Suicidio.

Los oficiales también hablaron sobre la Línea de Ayuda en Desastres de SAMHSA (1-800-985-5990), que tuvo un incremento significativo en llamadas de los códigos postales de Puerto Rico, luego del huracán reciente. Los consejeros del DDH están disponibles 24/7 para responder a personas que necesitan consejería en crisis tras haber experimentado un evento traumático o un desastre. Los consejeros han recibido adiestramiento para proveer apoyo confidencial a personas que pueden estar experimentando varios síntomas. Igual que la Línea 988, los que llaman en español pueden oprimir el “2” para recibir apoyo bilingüe.

En el Año Fiscal 2022, Puerto Rico recibió más de \$161 millones en subvenciones federales de SAMHSA para servicios de salud mental y uso de sustancias, incluyendo la prevención de suicidio y para responder al uso de opioides.



# APOYANDO AL CENTRO DE DEAMBULANTES CRISTO POBRE EN PONCE

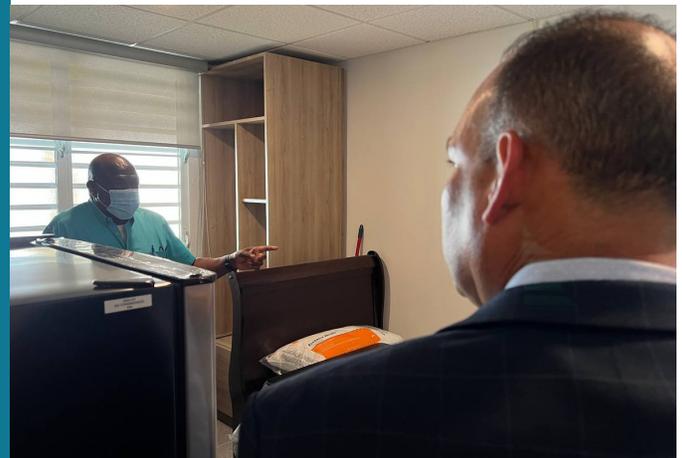
En los últimos años el perfil de las personas sin hogar ha mostrado un cambio y cada vez son más las personas que se ven obligadas a vivir en la calle, en albergues, viviendas temporeras o simplemente en espacios no habilitados para la vida cotidiana. Según el Censo de Personas sin Hogar de 2022, que se llevó a cabo como parte de los requisitos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano Federal (HUD, por sus siglas en inglés), en Puerto Rico hay 2,215 personas sin hogar.

Es fundamental que procuremos y garanticemos que las personas sin hogar o en riesgo de estar sin hogar tengan acceso a viviendas asequibles y servicios de apoyo. En ASSMCA existe un compromiso genuino de continuar ayudando a esta población que tristemente todavía es rechazada por una sociedad que sigue perpetuando el estigma.

En ASSMCA estamos convencidos de que aunando esfuerzos con las organizaciones comunitarias y de fe, el sector privado, el gobierno, así como otros tantos sectores, ese panorama puede cambiar. Por eso, seguiremos estableciendo acuerdos colaborativos como el que recientemente el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, firmó con el director del Centro de Deambulantes Cristo Pobre en Ponce, Juan de Dios Videau.

Con ese acuerdo, se logrará integrar servicios de apoyo a través de la Oficina del Concilio Multisectorial y otros programas de ASSMCA que buscan atender necesidades de personas sin hogar.

Es momento de no mirar para el lado ante un problema real que provoca un dolor indescriptible. Por el contrario, es momento de ser esa mano amiga y compasiva que ayude a estos hombres y mujeres a tener alternativas de tratamiento, de manera que puedan alcanzar su rehabilitación y su reinserción a la sociedad.





# ASSMCA SE UNIÓ A LA INICIATIVA AMANECEMOS CONTIGO



En momentos de dolor y desesperanza, sentir de cerca una mano amiga y solidaria es significativo para no desfallecer, sino lograr levantarse de grandes caídas.

Por eso, en ASSMCA nos unimos a la iniciativa 'Amanecemos contigo' del programa Noticentro al amanecer de WAPA Televisión. Un esfuerzo de ayuda humanitaria que visitó los municipios de Salinas, Añasco y Maricao afectados por el paso del huracán Fiona. Esto, con el apoyo de empresas privadas y organizaciones de base comunitaria, quienes brindaron alimentos, servicios de salud, artículos de primera necesidad, suministros y otras ayudas importantes.

En el caso particular de ASSMCA, un grupo de profesionales impactaron a los residentes de esos pueblos. En sus intervenciones, brindaron apoyo emocional y espacios para el desahogo de manera que pudieran hablar abiertamente sobre sus sentimientos ante lo vivido tras el azote del huracán Fiona.



# LLEGAMOS A LA FERIA “TU CASA SEGURA: RECONSTRUCCIÓN DE PUERTO RICO”

Como parte de la feria “Tu Casa Segura: Reconstrucción de Puerto Rico” organizada por la arquitecta Astrid Díaz, en Plaza Las Américas, personal de ASSMCA ofreció varias charlas educativas. Los temas principales presentados por nuestra parte giraron en torno a herramientas para el manejo adecuado de las emociones, la importancia de buscar ayuda, disponibilidad de la Línea PAS de ASSMCA como alternativa de apoyo emocional y el nuevo número de tres dígitos 988.

Por otro lado, nuestros mimos y superheroes también dijeron presente en la feria con mensajes motivacionales y de apego a la vida.





## **CONOCE NUESTROS SERVICIOS: PROGRAMA CAMINO A CASA**

Buscar ayuda es de suma importancia para lograr la recuperación. Por eso, en ASSMCA es acción prioritaria que la ciudadanía conozca y tenga mayor acceso a la gama de servicios con que cuenta la agencia. Con ese propósito, en este boletín informativo contamos con la sección Conoce nuestros servicios. En esta ocasión, orientaremos sobre el Programa Camino a Casa. Como parte de la sección Conoce nuestros servicios, en esta ocasión orientaremos sobre el Programa Camino a Casa.

El Programa Camino a Casa: Recuperación y Servicios de Apoyo Asertivo Comunitario tiene como propósito brindar servicios a adultos que presentan trastornos de salud mental severos que se encuentran institucionalizados en niveles de cuidado restrictivos con un máximo nivel de funcionamiento. Éstos dirigidos a la reintegración a la vida independiente.

Asimismo, el Programa Camino a Casa ofrece el seguimiento a los participantes que se encuentran en la comunidad brindando servicios de recuperación y servicios de apoyo asertivo comunitario, para minimizar recurrencias y aumentar la capacidad en la comunidad. Al mismo tiempo, se interviene con las personas que presentan trastornos de salud mental severos que están en riesgo de perder la vivienda por la pobre adherencia al tratamiento de salud mental, tratamiento en recuperación y hospitalizaciones recurrentes.

La filosofía del programa Camino a Casa es promover los servicios de recuperación a adultos que viven con trastornos de salud mental severos que se encuentran institucionalizados y en la comunidad, que tienen el potencial de maximizar su nivel de funcionamiento para continuar la vida independiente, recibiendo el

apoyo y seguimiento comunitario. Creemos en la autonomía de la población que presenta trastornos de salud mental severos, en la prevención de recurrencias y en la capacidad para vivir una vida independiente en plenitud. La población que atiende el Programa Camino a Casa: Recuperación y Servicios de Apoyo Asertivo Comunitario son adultos con trastornos de salud mental severos.

## LOS CRITERIOS DE INCLUSIÓN SON LOS SIGUIENTES:

- Mayores de 18 años.
- Mayores de 21 años para vale de vivienda.
- Diagnóstico clínico de algún trastorno de salud mental severo.
- Condición mental sin síntomas agudos activos.
- No estar activo en sustancias.
- Destrezas para un nivel de funcionamiento en la vida independiente.
- Capacidad para la vida independiente en la comunidad.
- Alta de los servicios intrahospitalarios o servicios transicionales de salud mental.
- Recibir tratamiento de mantenimiento y de recuperación de salud mental.
- Tener el tiempo máximo de servicios de tratamiento en los niveles de cuidado del Tratamiento de Recuperación Residencial de ASSMCA y de otros servicios clínicos comunitarios.
- Riesgos de perder vivienda u orden de desahucio por recurrencias de salud mental.
- Pobre manejo de familiares o personas significativas que exacerbaban sintomatología de condición mental del participante en su ambiente.
- Personas afectadas directa o indirectamente por COVID-19 en donde repercute en las diferentes partes del ser humano y específicamente incide en la exacerbación de síntomas de su condición de salud mental.
- Para identificar el impacto del COVID-19 en cada uno de los participantes se debe realizar un cernimiento que presente cómo la persona fue afectada durante la pandemia de forma directa e indirecta.

## CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Adultos menores de 18 años.
- Pobre nivel de funcionamiento para la reintegración a la comunidad.
- Sintomatología aguda activa en niveles de cuidado.
- Activo en sustancias en la comunidad.
- Resistencia a recibir tratamiento de mantenimiento y de recuperación para la condición mental.
- No alta de los servicios intrahospitalarios o transicionales de salud mental.
- Trastorno por uso de sustancias como diagnóstico clínico primario.
- Trastorno de discapacidad intelectual como diagnóstico clínico primario.
- No presentar un plan de alta estructurado de los servicios de salud mental de donde egrese el participante.



# FORTALEZA POR PUERTO RICO

ASSMCA continúa siendo parte de Fortaleza por Puerto Rico. Una iniciativa que tiene como propósito llevar servicios gubernamentales a todos los rincones de nuestra Isla.

La agencia participó en las pasadas ediciones de agosto, septiembre y octubre realizadas en Canóvanas, Dorado y Cabo Rojo, respectivamente. En cada una de éstas la agencia brindó orientaciones y realizó dinámicas enfocadas en la prevención y el fortalecimiento emocional. La edición de Cabo Rojo estuvo dirigida al apoyo y la canalización de servicios luego del paso del huracán Fiona.





## RECONOCIMIENTO A LOS NUESTROS

En la Semana del Servidor Público, ASSMCA recibió la agradable noticia de que la Dra. Monserrate Allende Santos, coordinadora de la Línea PAS de la agencia, fue galardonada con el premio Manuel A. Pérez por parte del gobernador de Puerto Rico, Pedro R. Pierluisi y la directora de la Oficina de la Administración y Transformación de los Recursos Humanos (OATRH), Zahira Maldonado.

Ciertamente, esa noticia positiva nos llenó de orgullo y alegría. Primero, porque reconoce la trayectoria y labor extraordinaria que a través de los años la doctora Allende ha realizado por la salud emocional de tantos hermanos puertorriqueños con necesidad. Segundo, porque su vocación, sensibilidad, empatía, compromiso y solidaridad hacia el prójimo la hacen merecedora del máximo premio que se le otorga a un servidor público. Tercero, y último, aunque podríamos seguir dando muchas razones, porque gracias a su pasión y entrega, la Línea PAS se ha convertido en una oportunidad para ese ser humano abatido por el dolor que intenta encontrar nuevos caminos de esperanzas que le conduzcan a un mejor mañana.

Gracias doctora y muchas felicidades.





# SIEMPRE PENSANDO EN NUESTROS NIÑOS

El administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, y el director ejecutivo de La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud, Marcos Santana Andújar, firmaron un acuerdo colaborativo. El propósito de este acuerdo es ampliar la accesibilidad a los servicios dirigidos a niños, jóvenes, jóvenes adultos y sus familias de nuestro país. El acuerdo ratifica y fortalece el compromiso que ha tenido la ASSMCA con los servicios de salud mental y contra la adicción la población. En la División Niños, Jóvenes y sus Familias de la ASSMCA siempre estaremos para ayudarte.

CONOCE  
NUESTROS  
SERVICIOS

¡SIGUENOS EN REDES!



/assmca



@assmcaonline



@ASSMCAonline

SeRA  
ReMe

P.R. YOUTH &  
FAMILY TREE



# LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL BURNOUT

Por: Dra. Windybeth Ferrer Robles

## ¿Qué es el Burnout?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el Burnout se define como: “un síndrome conceptualizado como resultado de un estrés laboral crónico que no ha sido satisfactoriamente manejado” y lo caracteriza bajo tres dimensiones:

- Sentimientos de baja energía o agotamiento
- Mayor distancia mental del trabajo, sentimientos de negativismo o cinismo,
- Reducida eficacia profesional

Este síndrome, también conocido como desgaste profesional, puede llevar a muchas personas a abandonar sus carreras bajo la idea que no son buenos en lo que hacen o que escogieron mal su profesión, sin antes dars la oportunidad de buscar ayuda.

El personal de la salud es uno de los sectores

más afectado, y con la pandemia el syndrome del Burnout aumentó a un 51%, donde los trabajadores presentaban agotamiento severo (OMS).

Es importante señalar que el concepto se relaciona con el contexto laboral, y que no debe ser utilizado para describir experiencias en otras áreas de la vida. La OMS informó que este padecimiento ingresó oficialmente en enero (2022) a su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la OMS, en la que se incluye al burnout, por lo que todos los países miembros, deberán considerarlo como un padecimiento laboral. A veces suele confundirse con el diagnóstico de depresión.

## Causas

El principal detonante del síndrome de burnout es el entorno laboral y las condiciones de trabajo. El empleado que está expuesto de manera continua a,

entre otros, altos niveles de estrés, carga de trabajo excesiva, poca autonomía, malas relaciones en el trabajo y ausencia de apoyo en su entorno, falta de formación para desempeñar las tareas, entre otras., puede llegar a padecer un estrés crónico que acabe provocando el burnout. Por ese motivo, el vínculo entre el estrés y el burnout es muy fuerte.

La principal diferencia entre burnout y estrés, según Fernández (2022), “es que el estrés no siempre es negativo; en muchas ocasiones nos permite ser más efectivos, reaccionar mejor, rendir más...”. En cambio, el síndrome de estar quemado, que es “un desajuste continuado entre las demandas y capacidades físicas y mentales del organismo”, siempre es negativo.

Síntomas Relacionados:

### Área Laboral

- Sentimientos de falta de energía
- Sentirse constantemente con cansancio, incluso al iniciar el día.
- No sentir compromiso con las propias actividades, ni con las de las demás personas.
- Sensación de que no pueden realizar bien su trabajo.
- Bajo rendimiento.
- Absentismo laboral.
- Aburrimento

### Área Física

- Dolor de cabeza
- Problemas gastrointestinales, sobre todo gastritis
- Alta Presión Arterial
- Taquicardia
- Sudoración
- Temblores
- Dificultad con la alimentación
- Dificultades cardíacas
- Dificultad con el descanso
- Alteraciones de la piel

### Área Psicológica

- Dificultad para concentrarse
- Disminución de la memoria
- Ansiedad
- Cambio en el estilo de vida
- Propensión a tener accidentes
- Inquietud, miedo o pánico, preocupación excesiva, irritabilidad
- Disminución de la autoestima
- Constantes cambios de humor
- Desestabilidad emocional.

### Tratamiento y Prevención

Para poder diagnosticar el síndrome, los especialistas tienen que conocer los síntomas de la patología y realizar una entrevista clínica con el empleado que les permita averiguar si existe la sospecha de padecer la enfermedad. La prueba más utilizada para el diagnóstico del síndrome de fatiga en el trabajo es el Maslach Burnout Inventory: que consta de 22 enunciados y cuestionamientos sobre los sentimientos y pensamientos en relación con la interacción con el trabajo, los cuales se valoran en un rango de 6 adjetivos que van de “nunca” a “diariamente”, dependiendo de la frecuencia con la que se experimenta cada una de las situaciones descritas en los ítems.

### Recomendaciones

- Mejorar los hábitos de descanso y alimentación.
- Promover actividades de relajación.
- Visitar y realizar los exámenes médicos preventivos.
- Solicitar ayuda profesional.
- Establecer comunicación asertiva con sus supervisores.
- Organizar y estructurar la agenda.
- Evaluar y monitorear el estado emocional.
- Fomentar el apoyo social.

El síndrome de burnout se caracteriza porque es un proceso que va creciendo de manera progresiva si no se toman medidas para impedirlo. Si te sientes identificado porque piensas que tienes estos indicadores, busca AYUDA.

# UNA HERMOSA HISTORIA DE ÉXITO LLAMADA CHARLIE JUSINO

Charlie Jusino Lugo natural de San Germán, al presente cuenta con la edad de 63 años. Producto de una familia tradicional, menor de tres hermanos, amado y querido por su familia. No obstante, desde pequeño experimentaba sentimientos de inadecuación y desesperanza. Estos sentimientos lo llevaron a ser tímido, rezagado con poca interacción a nivel social, llevándolo a buscar un mecanismo para ser reconocido y dejarse sentir en la sociedad. La vía que seleccionó estaba dirigida a una de uso y abuso de sustancias.

Charlie comparte su experiencia ya que entiende que la misma puede ser una educativa y que a su vez sirva de motivación para otros. A la edad de 11 años inició con uso de tabaquismo, a los 13 años inicia en alcohol y a los 15 años en marihuana. Dentro de ese ambiente conoce diferentes tipos de usuarios haciendo uso mas activo de otras sustancias. A la edad de 26 años se ve afectada por una condición de salud intestinal y estomacal. Recibe un llamado por parte de su médico de cabecera ante la frágil salud que estaba experimentando. Toma la decisión de buscar ayuda espiritual y comenzó a experimentar una vida de bienestar, disfrutando de la vida con su familia, esposa e hijos. Disfrutaba de toda su familia y empieza a experimentar la aceptación la cual había anhelado por tantos años.

A raíz de un divorcio cae en una etapa de depresión, llevándolo a experimentar una recurrencia, así como ideas suicidas. Ante la crisis experimentada, se da la oportunidad de empezar a recibir servicios de Salud Mental. No obstante, los servicios iban dirigidos a la farmacoterapia, pero no contaba con un proceso terapéutico donde pudiese ser escuchado. Ante la necesidad que estaba experimentando decide visitar la oficina de Servicios Orientados a la Recuperación, Mayagüez en donde le ofrecieron la oportunidad de recibir un tratamiento individualizado a través de un



Plan Centrado en la Persona con fines de trabajar a tono con sus fortalezas y áreas de necesidad. Recibió ayuda de un equipo interdisciplinario logrando estabilizarse, recuperarse y retomar el control de su vida.

“Lo más importante fue lograr el perdón de mis hijos que era lo más importante en mi vida. A partir de este momento, empecé a recuperar todo lo que había perdido, me di la oportunidad de ayudar a mis compañeros al punto de que me seleccionaron para ser adiestrado en especialista Par por el Sr. Juan Vélez de la ASSMCA. Dios me abrió las puertas y luego de tres años de perseverancia me encuentro sirviendo formalmente como Especialista PAR en los Servicios Orientados a la Recuperación siendo parte del Equipo Interdisciplinario que tanto aportó en mi persona cuando más lo necesité. Esta experiencia ha sido una de trascendencia en donde promuevo que la recuperación es posible, es real y soy un Testimonio Vivo de la Recuperación.



## SEGUIMOS ACERCANDO LOS SERVICIOS AL PUEBLO CON LA INICIATIVA ASSMCA VISITA TU COMUNIDAD

La iniciativa ASSMCA Visita Tu Comunidad sigue recorriendo los distintos pueblos de la isla para llevarle a nuestra gente de forma directa los servicios de salud mental y contra la adicción. Estos servicios son enfocados en prevención, intervención en crisis y tratamiento dirigidos a atender las necesidades particulares de los residentes de cada comunidad.

Cada visita que hacemos los martes y jueves representa una oportunidad para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos hermanos con necesidad. Por lo general, el recorrido del administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, y el equipo de trabajo que lo acompaña durante ese día, desde horas tempranas en la mañana hasta entrada la tarde, inicia con una reunión oficial con el alcalde donde se discute el propósito de la iniciativa y la agenda del día. Luego, se dividen los equipos de trabajos de ASSMCA y de acuerdo con las necesidades previamente identificadas, se movilizan a las áreas asignadas para brindar distintos servicios.

Como parte de los trabajos de ASSMCA Visita Tu Comunidad en variedad de escenarios se ofrecen talleres y orientaciones enfocadas en temas como destrezas para el manejo de las emociones; manejo

de conflictos y bienestar en el área laboral; venta responsable de alcohol y cigarrillos; manejo adecuado de medicamentos, prevención de adicciones a opioides, entre otras drogas, y tratamientos como el NARCAN. También, se visitan centros de cuidado diurnos para impactar a la población preescolar y al personal. A este último, se le ofrece adiestramiento que le ayuden a identificar conductas en riesgo en la niñez para lograr una intervención temprana.

Por otro lado, en el caso particular de las escuelas, el personal desarrolla actividades dinámicas e interactivas, incluyendo la utilización de las Gafas de Visión Fatal, para concienciar sobre los efectos del consumo de alcohol y marihuana. De igual forma, se reúnen con líderes comunitarios y entidades de base comunitaria y de fe para conversar sobre los servicios disponibles en ASSMCA, alternativas de apoyo y la importancia de trabajar en equipo para lograr fortalecer la salud emocional de nuestra gente.

Al presente, hemos visitado los municipios de Añasco, Ceiba, Ciales, Jayuya, Lajas, Las Marías, Las Piedras, Orocovis, Quebradillas, Rincón, Utuado, Florida, Maunabo, Moca, Loíza, Guánica y Cataño.



# CONOCE NUESTROS SERVICIOS: PROGRAMA DE SERVICIOS ORIENTADOS A LA RECUPERACIÓN (SOR)

La Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) cuenta con una variedad de servicios para atender con responsabilidad, entrega y vocación a nuestra gente. Programas donde se le ofrecen a los participantes las destrezas adecuadas para su reincorporación a la vida independiente o familiar. El compromiso de ASSMCA con nuestros participantes es inquebrantable. De hecho, cada día trabajamos arduamente para seguir mejorando el acceso y la prestación de servicios a nuestros participantes, de manera que el tratamiento indicado por la práctica estándar esté a su disposición.

Como parte de la sección Conoce nuestros servicios, en esta ocasión presentaremos el Programa de Servicios Orientados a la Recuperación (SOR).

Los Servicios Orientados a la Recuperación (SOR) en la ASSMCA se rediseñan atemperándose a los tiempos, acorde con las disposiciones de la Ley de Salud Mental de Puerto Rico Núm. 408 de 2 de octubre de 2000, según enmendada Ley Núm. 183

de 6 de agosto de 2008, específicamente siguiendo el Artículo 5.01

El referido artículo de la Ley antes mencionada indica que: “Los servicios transicionales serán diseñados para proveer experiencias estructuradas consistentes y especializadas en diferentes niveles de supervisión, que correspondan a la severidad de los síntomas y signos del trastorno que aplique, por edad y género y para lograr que el adulto se adapte a su medio ambiente y pueda participar en otro nivel de cuidado de mayor autonomía, hasta lograr su eventual independencia en la comunidad. Su función principal es proveer servicios de tratamiento, recuperación y rehabilitación, haciendo énfasis en el desarrollo adecuado del manejo de la vida diaria”.

El propósito de los Servicios Orientados a la Recuperación es minimizar la institucionalización y proteger los derechos para que las personas que viven con condiciones de salud mental severas alcancen mayor autonomía, autodeterminación y la reintegración a la comunidad.

Los Servicios Orientados a la Recuperación (SOR) se dividen de la siguiente manera:

### **Tratamiento de Recuperación Residencial**

Proveen tratamiento directo a la población con condiciones de salud mental que necesitan continuar su proceso de recuperación en un ambiente estructurado. Estos servicios buscan reducir el estrés relacionado a la condición de salud mental, prevenir las recurrencias y minimizar las hospitalizaciones psiquiátricas. La ubicación es transitoria, no permanente, para lograr la transición hacia ambientes menos restrictivos.

### **Centros de Recuperación**

Los Centros de Recuperación ofrecen servicios basados en el modelo de recuperación, enfocados en lograr que las personas con trastornos de salud mental puedan alcanzar la reintegración y permanencia en la comunidad, fomentando el autocuidado y el bienestar. Los servicios están centrados en la recuperación acorde con las necesidades del participante, dirigido a alcanzar la autonomía.

#### **Centro de Recuperación Área Norte**

Tel. 787-878-3552

#### **Centro de Recuperación Área Este**

Tel. 787-860-1987

#### **Centro de Recuperación Área Oeste**

Tel. 787-833-0663

#### **Centro de Recuperación Área Sur**

Tel. 787-842-2906

#### **Centro de Recuperación Área Metro**

Tel. 787-706-7946

#### **Centro de Recuperación Área Central**

Tel. 787-755-6800

#### **Nivel central**

**P.O. Box. 607087**

**Bayamón, PR 00960-7087**

**Teléfono: 787-763-7575 ext. 1800, 1824**

**Fax: 787-995-5171**

### **Centro de Recuperación a la Vida Independiente**

El Centro de Recuperación a la Vida Independiente proporciona a la población con trastornos de salud mental experiencias estructuradas dirigidas al tratamiento de recuperación en diferentes niveles de funcionamiento y supervisión, según la severidad de los síntomas del trastorno.

### **Camino a Casa: Recuperación y Servicios de Apoyo Asertivo Comunitario**

Tiene como objetivo brindar apoyo a los participantes de salud mental en el proceso de transición y en los cambios de los distintos niveles de cuidado; restrictivo a menos restrictivos. Este se enfoca en ver al ser humano desde una visión biopsicosocial, resaltando sus fortalezas, minimizando la psicopatología con un enfoque a la recuperación. La iniciativa evalúa de manera individual al participante para que reciba y tenga acceso a los diferentes servicios y logre reintegrarse a la comunidad.

### **Centro de Vida Independiente (CVI) San Germán**

El proyecto se enfoca en que los participantes puedan lograr las destrezas auto cuidado y las destrezas sociales, logrando asumir la responsabilidad y el manejo adecuado de la salud física y mental, en un modelo de vivienda asistida.

### **Programas Especializados**

- Programas de Intervención Temprana para Primer Episodio Psicótico
- Tratamiento Asistido en la Comunidad (TAC)

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE  
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

**ASSMCA**

