



INFOPSICO

1

Argentina, nuestro cuerpo

Unidos por nosotros y por los demás. Por mi vida y por la de otros.

¿Qué más poderoso que aquel que con su accionar puede colaborar a que otros sigan viviendo?

Unidos para abortar al enemigo invisible (como le dicen).

Da escalofríos imaginar qué tantos “enemigos invisibles” a veces se intenta abortar, aun cuando sabemos que existen aunque sean invisibles a nuestros ojos o nuestro tacto.

Es interesante cómo la mayoría de nosotros estamos cumpliendo con los que se nos pide, nada más y nada menos que pensando en la vida propia y de otros.

Esto que hoy ocurre, no hace más que ratificar que las situaciones difíciles se afrontan juntos, sin sacrificar a nadie.

Que delgada línea existe entre elegir colaborar para que alguien viva y elegir colaborar para que alguien muera.

Me esperanza ver que hoy nuestra Argentina es nuestro cuerpo, y decidimos valorar y cuidar la vida del otro también, aunque no tengamos certeza de las consecuencias que tengamos que afrontar en el futuro por esta decisión.

¿Cuál vida es más importante? Hoy, la de todos.

*Martín Fagalde
Egresado de la USAL 2015*

La salud mental en tiempos de coronavirus

Nuestra Facultad trasciende la práctica académica en las aulas. En tiempos de pandemia producida por el COVID-19, no sólo se ha lanzado al uso de tecnología con los alumnos a través de su plataforma virtual, sino que por tercer año consecutivo, avala a través de su

CONTENIDOS	Pág
Argentina, nuestro cuerpo	1
La salud mental en tiempos de coronavirus	1
La psicopedagogía en tiempos de cuarentena	3
Nuestras graduadas dan contención online	4
Aprendizaje saludable en periodo de pandemia	5
Reflexión y espiritualidad	6

Decana Prof. Dra. Gabriela Renault, la “**III Pasantía hospitalaria en Salud Mental Interdisciplinaria en el Hospital Municipal Ciudad de Boulogne**”. Esta pasantía lleva el nombre: “**El Psicoanálisis Interdisciplinado**” y cuenta también con los avales de prestigiosas instituciones como La Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), La Red Iberoamericana de Eco-Bioética (UNESCO) y San Isidro Salud.



En la búsqueda de articular los contenidos académicos con la clínica hospitalaria, por primera vez en la historia de ambas instituciones, se iniciaron también las Prácticas Profesionales Tutoreadas (área clínica) en el Servicio de Salud Mental del Hospital Municipal Ciudad de Boulogne en San Isidro.



INFOPSICO

2

Ambas actividades hospitalarias, están a cargo del Jefe de Servicio de Salud Mental de dicho hospital, el **Prof. Néstor Tamburini** (Dr. en psicología USAL), quien además de dirigir la VIII Pasantía teórico clínica, no arancelada para graduados, es docente titular de nuestra facultad de Psicología y Psicopedagogía de las materias: Diag. Y Tto. de Adultos y Gerentes y de las prácticas clínicas en el hospital. El Dr. Tamburini, nos comenta que la cua-



rentena impuesta por el COVID-19, al tiempo que imposibilita una serie de actividades cotidianas, impulsa el desarrollo de algunas otras muy novedosas. Esta pasantía, comenzó a dictarse en forma virtual el 20 de Abril de 2020, con clases grabadas en You Tube que se pueden visualizar a través del canal "Néstor Tamburini SOSmental" que se encuentra en modo público, abriendo sus puertas a todo aquel interesado en la temática. Allí, distintos especialistas comparten sus conocimientos, sumándose a la interdisciplina. A su vez, a través de SOSmental, distintas plataformas como Instagram, Facebook y Linked In, difunden resúmenes de la formación académica. La parte dedicada a rotaciones clínicas se sustituyó con la presencia de

los pasantes, gran porcentaje de ellos ex-alumnos USAL, a todas las supervisiones clínicas y reuniones de equipo, que el Servicio de Salud Mental del Hospital de Boulogne lleva a cabo los días jueves de 9 a 13 a través de la virtualidad. Entre ambas actividades son setenta alumnos de grado y posgrado que se reúnen en un espacio virtual, con la finalidad de abordar la clínica desde sus distintos posicionamientos teóricos. Por primera vez, Prácticas profesionales tutoradas y Pasantía Interdisciplinaria (grado y posgrado), se encuentran gracias a la cuarentena en un espacio común, alentado por la iniciativa de Tamburini, de utilizar google drive para almacenar los videos de presentación de cada una de las autoridades académicas y de los alumnos. De este modo, se produce un intercambio de ideas e inquietudes nunca antes visto, en el que los que están a punto de titularse, dialogan con aquellos que recién lo han hecho y con los que llevan años en la profesión.

En este caso, refiere Tamburini *"La restricción del encuentro físico, imposibilitó la observación de casos clínicos en el hospital, pero impulsó el encuentro entre setenta aspirantes a psicólogos, graduados en psicología y psicopedagogía y expertos, con un objetivo común: re-inventar la práctica clínica a partir de conceptos teóricos que nadie enseña a ejercer en tiempos de pandemia y cuarentena. Estamos haciendo historia en varios sentidos, y tal vez no somos conscientes de la importancia de nuestros aportes a futuro. Los alumnos están siendo parte de un momento clave, donde han presenciado el armado de un Plan de Emergencia en Salud Mental, que implica el trabajo de asistencia a trabajadores sanitarios dentro del mismo hospital y de forma virtual. Enseñamos aprendiendo una nueva modalidad de entender la subjetividad ante una amenaza globalizada"*



La Psicopedagogía en tiempos de cuarentena Familias con niños y Adolescentes

Es importante que los padres hablen con sus hijos sobre lo que está ocurriendo con el coronavirus, para explicarles que estar confinados en este momento es una acción destinada a cuidarse, cuidarlos y cuidar a la sociedad en su conjunto.



Debemos adaptar el vocabulario según sus edades para evitar transmitir información que pueda angustiar. Si bien niños y adolescentes tienen dudas y preguntas, según la edad la recepción, procesamiento y comprensión de la información es diferente. Los padres deben procurar funcionar como agentes tranquilizadores y de contención escuchando y conteniendo según el caso.

Es fundamental organizar una rutina con los niños o adolescentes para que se sientan contenidos (despertar –desayunar-estudiar-almorzar –compartir con la familia-dormir) y que puedan continuar con sus procesos de aprendizaje. Cada familia se organizará según sus propios recursos, modalidades y posibilidades. El mejor modelo será aquel que se pueda sostener en el tiempo. El sentido común y la paciencia serán los mejores aliados. Priorizar un espacio, libre de distractores, donde niños y adolescentes puedan realizar las actividades online enviadas por los docen-

tes.

Establecer un horario de estudio ya que cuando chicos y adolescentes están en casa pueden tender a sentir que están de vacaciones. Ser específicos sobre la coyuntura, permitirá que ellos comprendan que este receso establecido por una emergencia sanitaria, es un tiempo para realizar el aislamiento físico, sin que esto implique la detención de las actividades cotidianas. En la medida de poder mantener las rutinas estas deben seguir activas. Y en el caso de la escolaridad los entornos virtuales nos brindan una excelente oportunidad para hacerlo.

Es importante alternar el trabajo con momentos de descanso, diversión y recreación.

Brindar herramientas para el juego virtual y de construcción.

Generar propuestas que incluyan el uso de las tecnologías, como por ejemplo, investigar a través de la web, verificar las fuentes, intercambiar opiniones por chat con sus compañeros u organizar videoconferencias.



Aprovechar la gran cantidad de videos juegos con propuestas pedagógicas. Juegos de razonamiento lógico, de cálculo, de percepción visual y rapidez mental son excelentes opciones.



INFOPSICO

4

Existen muchos portales gratuitos que han liberado sus contenidos con audio cuentos, actividades, libros electrónicos, que representan un recurso para estimular habilidades cognitivas según edades y gustos.



Saber que desde el portal del Ministerio de Educación (educ.ar) se ponen a disposición materiales y recursos didácticos digitales organizados por nivel educativo y área temática. Hay que comprender que los adolescentes están conectados al celular y la tecnología en general. Este es un campo conocido para ellos y un bastión de seguridad. Ser flexibles y habilitar más tiempo frente a las pantallas permite que puedan capitalizar este recurso que conocen y les da seguridad. Esto aunque en menor medida, sucede también con los niños.

Compartir ese uso puede servir para conocer mejor los juegos y aplicaciones que ellos utilizan.

Por la situación de confinamiento, los niños y adolescentes deben permanecer muchas horas en sus casas con sus familiares más cercanos. Esto puede generar ansiedad y conflictos. Es necesario, por lo tanto, establecer normas y límites aceptados por todos los miembros de la familia para darles seguridad y bajar ansiedades.

Permanecer en el hogar es una oportunidad para reconectarse entre los miembros de la familia, descubrir pasatiempos y actividades para realizar en conjunto, asignar responsabilidades y ayudar al sostén psíquico y a tener un sentido de pertenencia.



Dos de nuestras graduadas abrieron una cuenta para brindar contención online gratuita

Micaela Miatello y Lucila Carbonell tienen 28 años, son psicólogas graduadas en la Universidad del Salvador. Una semana después de que se decretara la cuarentena total crearon un perfil en Instagram, al que llamaron Redes Psi, para brindar contención online en forma gratuita. Bajo el lema: "La salud mental también es importante". Las graduadas ya llevan realizadas más de 300 consultas.





INFOPSICO

Promover aprendizajes saludable en este período de pandemia

La educación virtual tiene defensores y detractores pero en los tiempos que nos toca vivir a nivel global, lo virtual se convierte en una herramienta que es potente porque nos permite seguir haciendo aún desde el aislamiento. Permite actualizaciones y aprendizajes permanentes. Propone nuevos desafíos de interacción. Impulsa el desarrollo de competencias en el uso de la tecnología. Permite un aprendizaje más autónomo y flexibilidad para el trabajo colaborativo con los miembros del grupo. Expande el acceso a la información y comunicación. Multiplica recursos. Es un reto para las organizaciones y las personas que permite crecer y evolucionar. Permite ajustar los tiempos de estudio y trabajo. Posibilita que el estudiante adopte un rol activo, autogestor y más autónomo.

La modalidad virtual evita el desplazamiento y las dificultades asociadas.

Algunos consejos prácticos para estudiar todos los días:

Armar una agenda que incluya tiempos de estudio y, también, tiempos de descanso. Este balance es necesario para optimizar nuestra atención, aumentar nuestra velocidad de procesamiento y promover la creatividad.

Pautar horarios, estableciendo horas de inicio y fin a determinada actividad para mantener una rutina activa.

Cuando se esté siguiendo la **clase online**, evitar la simultaneidad de estímulos virtuales (celular, televisión, diversas ventanas de la computadora abierta) para favorecer la concentración.

Para abordar los tiempos de dedicación al estudio, es importante **identificar un espacio y tiempo** que permitan reducir elementos distractores.

Establecer objetivos para nuestras sesiones de estudio, nos ayuda a conocer mejor nuestro modo de aprender y monitorear nuestras tareas de manera estratégica.



Evitar (en la medida de lo posible) utilizar el mismo espacio para las distintas actividades, tratar de realizar una actividad en cada espacio.





INFOPSICO

6

Estar en contacto con compañeros/as para compartir experiencias, pensar juntos/as inquietudes o dudas e intercambiar recursos.



Respetar horas de sueño, mantener una buena alimentación y realizar actividad física dentro de las posibilidades que el aislamiento permita para ayudar a simular lo más posible nuestro ritmo de vida habitual. **Ponerse en contacto con los docentes cuando surgen dudas o dificultades** para acercarse a conocimiento y los objetivos propuestos.

Aislamiento preventivo no es sinónimo de aislamiento total. Aunque sea virtualmente los docentes están ahí.

Mantenerse productivo es importante para sentir de que estamos haciendo algo útil cada día. Las rutinas servirán para organizar el día y generar momentos diferenciados que permiten transitar este período con menos angustia. En tiempos de aislamiento prolongando los días tienden a ser todos iguales y esto puede generar cierta desorientación con respecto al tiempo, las horas y los días. Todos estos recursos resultan entonces beneficiosos para optimizar el aprendizaje y transitar este momento de cambios de la mejor manera posible.



Espacio de Reflexión con el Padre Juan José Milano

La Facultad de Psicología y Psicopedagogía ha creado un nuevo espacio virtual de reflexión espiritual, "Espiritualidad y Reflexión", conducido por el Padre Juan José Milano. Los invitamos a escuchar su Palabra ingresando a la solapa "ESPIRITUALIDAD Y REFLEXIÓN" del link <https://servicios.usal.edu.ar/Noticias/psico/> o por psico.usal.edu.ar ícono ALUMNOS

