

>> Kyriakos Iliadis: Hola y bienvenidos al panel de la Semana Nacional de Salud Pública. Escucharemos de una carrera de profesionales del panel que se han transferido de estudiantes a profesionales. Soy Kyriakos Iliadis. Antes de comenzar, me gustaría mencionar que los subtítulos están disponibles para este seminario web haciendo clic en CC en la parte inferior del reproductor. Esto será ASL traducido y traducido al español. Hay una función de chat a la derecha del reproductor de video. Lo alentamos a que se presente, comparta sus pensamientos y haga preguntas durante el evento. Puede agregar sus preguntas a medida que se le presenten, pero las responderemos hacia el final del panel. El seminario web también se grabará y publicará en nuestra biblioteca digital de eventos y mucho más. El evento de hoy se lleva a cabo durante el día del estudiante de la Semana Nacional de Salud Pública. Durante la primera semana completa de abril de cada año, APHA reúne a profesionales para resaltar temas que son importantes para mejorar la salud de nuestra nación. Únase a muchos otros eventos organizados esta semana visitando [APHA.org](https://www.apha.org) y yendo a la pestaña de eventos. Voy a comenzar presentando a nuestro moderador. Es un placer presentar a Rya Griffis. Rya es gerente de proyectos en el departamento de defensa y asuntos públicos de la Asociación Estadounidense de Salud Pública. Ella trabaja en algunos departamentos diferentes, incluida la alianza, el proyecto sobre la autoridad de salud pública y un proyecto con AmeriCorps de salud pública. Recibió una concentración en equidad en salud de la Universidad de Maryland en College Park. Tiene experiencia en comunicaciones de salud, coaliciones comunitarias y cuidado de ancianos. Fuera de su rol en APHA, Rya organizó con un D.C. capítulo de defender la justicia racial. Ahora, le daré la palabra a Rya.

>> Rya: gracias. Nos gustaría comenzar con un reconocimiento de tierras. Estamos reunidos virtualmente en las tierras tradicionales de los primeros pueblos del distrito de Columbia, el paso del gato. Fueron los habitantes originales durante miles de años.

nos gustaría expresar gratitud a la tierra, que nos ha proporcionado esta generosidad. Visite su sitio web para obtener más información sobre los pueblos tradicionales. Ahora, me gustaría presentarles a nuestros maravillosos panelistas. Mia Donley siguió una carrera en nutrición de salud pública para llevar la educación sobre nutrición al campo, lo que la ha llevado a desempeñar diferentes roles en el dinero. Ha trabajado en escuelas y ha gestionado programas de nutrición escolar y programas de acceso a alimentos en SNAP Ed. Trabaja en la comunidad brindando consejería ambulatoria a pacientes con identidades marginadas, mejorando su relación con la alimentación, el cuerpo y las condiciones médicas. Enseña sobre los aspectos culturales de la nutrición en la Universidad Estatal Metropolitana de Denver. Recibió su título de la Universidad de Auburn y su título de salud pública con especialización en salud de la Universidad de Minnesota. A continuación, Shariq Farooqi es un musulmán queer no binario. Trabajan como defensores contra la violencia dedicados a poner fin a la violencia de género con una especialización en competencia cultural del sur de Asia.

Shariq gestiona las intervenciones de crisis y trabaja con el software de datos. Recibieron su título de Licenciatura en Artes en asuntos internacionales con una doble especialización en salud pública y estudios de género y sexualidad. Son candidatos para su Maestría en Ciencias en la escuela pública de salud Johns Hopkins, que se especializa en población, familia y salud reproductiva. Shariq se ha internado en el corazón para crecer, una organización sin fines de lucro muerta para apoyar a los musulmanes más marginados. Hicieron una pasantía para el consejo del Atlántico del centro del sur de Asia, donde publicaron artículos como salud mental y paternidad trans. Maria Price es especialista en becas de investigación en el Lurie Children's Hospital de Chicago. Recibió su licenciatura en ciencias en salud pública en la primavera de 2022 de la escuela de salud, ciencias y salud pública de Parkinson en la Universidad de Loyola en Chicago. A lo largo de sus años como estudiante, Maria ha buscado fácilmente experiencias que le ofrezcan oportunidades para aumentar su conocimiento en el campo de la salud

pública mientras desarrolla una red diversa de personas de las que aprender. Y por último, pero no menos importante, Lindsey Johnson es coordinadora de programas en AmeriCorps y participó en el lanzamiento del nuevo programa de salud pública de AmeriCorps. Lindsey está particularmente interesada en la intersección del clima y la salud pública y es voluntaria en la junta climática antes de convertirse en becaria, Lindsey se desempeñó como AmeriCorps en el condado de Cook Central Oregon. En el otoño de la cohorte 2020-2022. Su trabajo se centra en la resiliencia de COVID-19. Recibió su doble título de especialización de la Universidad de Colgate. Como estudiante, Lindsey fue pasante de intervención de espectadores donde trabajó para promover el comportamiento de los espectadores en situaciones peligrosas e hizo una pasantía en una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la trata de personas y brindar oportunidades para que los sobrevivientes prosperen. Lindsey usa su pasión por la promoción de la salud para apoyar iniciativas de salud pública a nivel nacional y local. Gracias a todos por estar aquí y comencemos con algunas preguntas. Entonces, Mia, comenzaré esta pregunta contigo, pero también me encantaría saber de todos. ¿Puedes contarnos un poco más sobre tu rol actual?

¿Cómo conseguiste tu trabajo actual?

>> Mia Donley: Gracias, sí, trabajo como dietista. Trabajo con pacientes en un nivel ambulatorio, atiendo a personas con condiciones de salud crónicas y condiciones de salud mental con trastornos alimentarios para aquellos que tienen identidades marginadas y prácticas de nutrición inclusivas dentro de los programas comunitarios y de nutrición escolar y también enseño ese aspecto cultural de la nutrición en mi local. universidad.

No me imaginé trabajando en salud mental como lo hago ahora, pero siempre me ha apasionado la nutrición, la atención y los programas inclusivos. La mayor parte de mi trabajo ha sido en el programa y el acceso a los alimentos, pero alrededor de la pandemia, estaba viendo aparecer trastornos alimentarios, particularmente en mis participantes de SNAP y algo para lo que no tenía un nombre antes, y no se discutió y aún no se discute, pero descubrí cuán pocos proveedores de color había en el campo de la salud mental y los trastornos alimentarios, así que co-creé un espacio para explorar los trastornos alimentarios y ahí es donde conocí a otros dietistas senior que me ayudaron a descubrir dónde es el próximo lugar en el que podría trabajar o estar atento a los roles que se estaban abriendo. Entonces, todos los roles que tengo ahora, los escuché a través de mentores, a través de redes, y luego mis roles de enseñanza se ofrecieron después de hablar como invitado en una organización. Entonces, de diferentes maneras, pero yo diría que sin duda conocer gente y saber qué lugares estaban contratando y qué lugar podría ajustarse a mis valores y lo que quería.

>> Rya: gracias. Eso es interesante entre los trastornos alimentarios y las inseguridades alimentarias también es interesante. Parece que asumiste muchos aspectos diferentes de ese trabajo, y simplemente dijiste que sí a las oportunidades y pudiste relacionarte con la gente y eso abrió la carrera profesional que habías elegido. Shariq, ¿quieres compartir a continuación?

>> Shariq Farooqi: Sí, primero quiero decir lo impresionantes que son Mia, Maria y Lindsey. Cómo llegué a mi papel, creo que realmente fue algo similar a Mia. No esperaba terminar con un trabajo directo con sobrevivientes. En mi licenciatura, trabajé con sobrevivientes a nivel de defensa con estudiantes organizando y trabajando con sobrevivientes de color y formamos un consejo interseccional y, para ser honesto, necesitaba un trabajo después de graduarme, y sabes, no es barato vivir como un adulto en la ciudad. Estaba postulando a muchos puestos sin fines de lucro que me apasionaban. Para mí, quería trabajar en una organización que alineara los valores que practicara el trabajo que estaban realizando, y nuevamente, como el complejo industrial sin fines de lucro, afortunadamente existe, y ninguna parte es

perfecta. Cuando encontré a Sakhi, me apasionó trabajar allí. Cuando exploré ese rol, definitivamente quería debatir fuera de ese rol en términos de trabajar con sobrevivientes de género.

>> Rya: genial. Gracias por compartir ese viaje sobre cómo llegaste a ese puesto actual y hay desafíos en el camino y hay muchas cosas que equilibrar cuando buscas un trabajo, pero siempre quieres encontrar un lugar en el que estés alineado con los valores que es importante resaltar. María, ¿querías compartir a continuación sobre tu puesto actual y cómo obtuviste tu trabajo actual?

>> Maria Price: Claro, estoy en el Lurie Children's Hospital en Chicago. Me gradué de Loyola en mayo pasado. Al igual que muchos de nuestros panelistas, llegó la graduación y necesitaba un trabajo, así que estuve solicitando empleo durante la primavera y el verano. En muchos lugares, en ese momento, estaba enfocado en varias compañías farmacéuticas, porque ahí es donde tenía experiencia previa en una pasantía antes, pero siempre tuve un enfoque especial en la salud y el bienestar pediátricos. Entonces, naturalmente para mí, viviendo en Chicago, tenía sentido que buscara trabajo en el hospital infantil, también, así que ahí es donde aterricé y terminé recibiendo una oferta, y el resto es historia. Apliqué en línea. No conocía a nadie en la organización en ese momento, pero así fue como adquirí mi rol actual.

>> Rya: genial. Gracias por compartirlo. Sí, a veces se trata de presentar las solicitudes y encontrar, ya sabes, a través de ese proceso, encontrar algo que te apasione y encontrar un lugar donde estés interesado en buscar. Lindsey, me encantaría escuchar tus pensamientos también.

>> Lindsey Johnson: Claro, actualmente soy coordinadora de programas en AmeriCorps. Para los que no, AmeriCorps es una agencia federal para el servicio nacional y el voluntariado. AmeriCorps es un nuevo programa con una asociación entre CDC y AmeriCorps con dos objetivos principales, el primero para abordar y responder a la pandemia de COVID-19 y también, construir y apoyar la futura fuerza laboral pública que refleje las comunidades en las que prestan servicios. Así que llegué a este puesto a través de algo llamado beca Eli, que es una beca de un año en AmeriCorps. Es un proyecto diferente cada año, pero cuando vi el año que estaba mirando, era AmeriCorps de salud pública. Acabo de terminar un año en AmeriCorps y estaba entusiasmado con los objetivos del programa, así que solicité y en cierto modo hice la transición a este rol de coordinador del programa, donde hago un poco de todo, gestión de proyectos, comunicación, divulgación, desarrollo de asociaciones, sí.

>> Rya: Eso es genial. Gracias por compartir ese viaje. Parece ser un tema en el panel de hoy, ya sea becas o pasantías que llevaron a otras oportunidades dentro de la organización o abrieron nuevas ventanas que no sabían que existían dentro de la salud pública. Quería saber un poco sobre lo que te atrajo, específicamente al campo de la salud pública. Shariq, empezaré contigo. ¿Qué lo atrajo al campo de la salud pública? ¿Su origen cultural influyó en su decisión de ser un profesional de la salud pública y cómo desempeñó un papel?

>> Shariq Farooqi: Sí, esa es una gran pregunta. Creo que para mí, en particular, fue un viaje. Empecé en la universidad estudiando asuntos internacionales, y me incliné hacia los estudios de género, y me apasioné mucho por las intersecciones de raza, sexualidad, género y las diferentes identidades y cómo pueden afectar el tipo de tratamiento de atención médica que recibimos, de modo que me llevó a hacer diferentes pasantías en Atlantic Council, centro sureste, y me encantó la oportunidad de combinar la justicia social con la salud, que realmente creo que la salud pública une. Y creo que mi identidad como musulmana queer no binaria me llevó a trabajar en Sakhi. Sakhi atiende a sobrevivientes desatendidos, pero no tiene que identificarse como del sur de Asia, pero una cosa, mi origen cultural me influyó para hacer es solicitar este trabajo. No creo que como no del sur de Asia me hubiera postulado para este

puesto, y trabajando en esta organización, ha sido algo increíble poder hablar mi idioma en el que crecí escuchando hablar a mis padres y hablar con clientes o personas a las que sirvo en la comunidad en la que vivo ahora. Y este trabajo también hizo que me mudara a la ciudad de Nueva York. Entonces, muchas cosas diferentes sucedieron sin problemas, y ese sería mi consejo para muchos graduados y personas mayores de que va a funcionar. Las cosas simplemente caen en su lugar, y para mí eso es lo que sucedió. Me siento, de alguna manera, completo, vivo en las comunidades a las que sirvo y me siento cómodo con mi identidad y viniendo a trabajar para ser yo mismo, ser queer, ser del sur de Asia y musulmán, y trabajar con mucha gente que Me gustaría ver como la tía figura en mi vida. Tienen la misma edad que mis padres, por lo que ha sido una curva de aprendizaje en términos de trabajar con personas de mi entorno cultural y comprender los diferentes matices que conlleva trabajar con eso. No es fácil. Es complicado, así que sí, está flojo, para bien o para mal, pero definitivamente creo que me ha motivado a involucrarme y ser más activo en mi defensa.

>> Rya: Genial, gracias por compartir eso. Un par de puntos a tomar de eso, uno es confiar en el proceso. Es algo que escuchamos todo el tiempo, pero es importante saber que las cosas funcionarán y la otra cosa que creo que destacó es que debe jugar con su experiencia vivida, ya que las experiencias vividas son valiosas y pueden llevarlo a mejorar. servir a personas que tienen antecedentes similares, y ya sabes, encontrar un papel en el que realmente puedas ser tú mismo es muy importante. Gracias por compartir eso. María, me encantaría saber de usted qué la atrajo al campo y cómo su origen cultural influyó en su decisión de convertirse en un profesional de la salud, si es que lo hizo.

>> María Price: Claro. Siempre he sido un gran formulador de preguntas y la salud pública es un campo en el que puedes hacer grandes preguntas y hacer todo lo posible para impactar a las personas a las que pertenecen esas preguntas. Entonces, eso fue lo que me atrajo a la salud pública. Recuerdo cuando estaba en la escuela secundaria, estaba tratando de recordar si quería dedicarme a la medicina y si quería ser médico enfermero oral. No soy bueno en matemáticas y no quería estar en la escuela tanto tiempo, así que eso me influyó en la escuela secundaria. Mi trasfondo cultural influyó en mi compromiso con la salud pública de una manera realmente significativa. Creo que los años más recientes nos han permitido a todos considerar el tema de la raza en los EE. UU. Y creo que, naturalmente, me atrae la salud pública porque a menudo nos enfocamos en impactar y mejorar las comunidades negras y latinas en los EE. UU., que es algo con lo que estoy realmente comprometido, porque se parecen a mí. No necesariamente he compartido muchas de las mismas experiencias vividas que las personas a las que la salud pública trabaja para impactar. La mayoría de las veces, las personas que están privadas de sus derechos, desatendidas y desinteresadas, pero aún así existe ese hilo común que realmente nunca puedo pasar por alto, creo que para mejor, porque creo que eso me permite traer todo mi ser al trabajo todos los días, traer todo mi ser, incluso cosas que no están involucradas en el trabajo directo que hago, pero que están involucradas en la organización en la que trabajo, así que sí.

>> Rya: Sí, gracias por resaltar el papel que la equidad en la salud y la equidad racial juegan en la salud pública, y cómo incluso sin compartir todas las mismas experiencias vividas, tener esos mismos lazos culturales y algunas de esas mismas experiencias te ha ayudado a sentirte fundamentado en la salud pública. Lindsey, me encantaría escuchar sus pensamientos sobre esta pregunta, ¿qué la atrajo al campo y qué influenciaron sus antecedentes culturales en su decisión de convertirse en un profesional de la salud?

>> Lindsey Johnson: Sí, sinceramente, siento que tropecé con la salud pública por accidente. Me interesaban demasiadas cosas diferentes.

Tuve problemas para encontrar un nicho, lo que me llevó a hacer una doble carrera, no en salud pública. Me gradué en mayo de 2020 y la pandemia estaba en pleno apogeo, el mercado laboral no era excelente. De repente, la salud pública estaba en todas partes, por lo que definitivamente hubo una nueva conciencia, y luego vi esta oportunidad de AmeriCorps en un departamento de salud local, y con todo lo que estaba sucediendo, era el momento perfecto para sentirme útil. No tengo formación médica, pero aprender más sobre la salud pública y ser útil sería genial, y eso también. Como estaba completamente inmerso en el contexto de un departamento de salud local aprendiendo sobre todos estos nuevos conceptos y lenguaje que no había escuchado antes, pero contextualicé muchas de las cosas que ya me interesaban y sobre las que era padre, particularmente el marco de los determinantes sociales de la salud me abrió los ojos. La salud pública es tan interdisciplinaria y demuestra los problemas de justicia social y es un marco útil, independientemente de si te dedicas a la salud pública por el resto de tu vida, pero tener un marco de salud pública es muy útil y realmente ha cambiado la trayectoria de mi carrera. Definitivamente no lo estaba planeando, pero una vez que lo descubrí, me encantó.

>> Rya: Sí, gracias por compartir esa trayectoria. Algo que he escuchado mucho, ellos no sabían de salud pública, pero tal vez pensaron que irían a la escuela de medicina o enfermería o algún tipo de atención directa, que es lo que tú, María, también mencionaste. Pensar en la pandemia como eso, supongo, calcular es algo que ya hemos mencionado, pero pensar en eso como algo que cambia lo que crees que quieres hacer con tu carrera y tu vida cotidiana. Creo que definitivamente es un tema que muchos de nosotros hemos tenido que abordar. Mia, también me encantaría saber qué opinas sobre esta pregunta, ¿qué te atrajo al campo y tus antecedentes culturales influyeron en tu decisión de ser un profesional de la salud?

>> Mia Donley: Sí, similar a lo que todos mencionaron aquí. La salud pública no estaba en mi radar hasta el penúltimo o último año. Mi atención se centró en la nutrición y dietista. Yo no quería trabajar en un hospital. Yo no quería trabajar en el deporte. Sabía todo lo que no quería hacer. Me llevó a, oh, la salud pública podría ser un lugar, porque sabía que quería trabajar en algún tipo de prevención. Me estaba emocionando la idea de llegar a la gente antes de que aterrizaran en el hospital, donde principalmente mucha gente en mi campo hace sus intervenciones. Aprecié el enfoque de sistemas que tenía la salud pública del que no se hablaba en mi licenciatura, como ir más allá de las acciones individuales, el individualismo, incluso el salubrismo en algunas formas que uso ahora en mi trabajo individual, aquí estamos. Trabajando en el sistema, pero hablando con la gente, está bien, esta condición no es tu culpa. No es porque no hayas comido una cantidad X de verduras de hoja. Pensemos en todas las cosas que entran en los determinantes sociales de la salud que alivian la culpa y la vergüenza que sienten las personas por tener una condición de salud crónica o una discapacidad o cosas por el estilo. Eso es realmente como gran parte de mi trabajo incluso ahora trabajando uno a uno con la gente. No vi mi cultura representada tan a menudo en la nutrición, y ahora es similar, se está diversificando lentamente, pero tiene mucho camino por recorrer. No creo que hubiera pensado tanto en la salud pública si no hubiera tenido una mentora que también fuera una mujer de color, y no creo que tuviera tantas ganas de estudiar sin ella. Estaba interesado en estos programas de salud pública que se enfocaban principalmente en comunidades de color, por lo que estaba interesado en practicar allí y traer mi propia perspectiva y, con suerte, fomentar más de eso a través de la nutrición y la dietética y llevarlo a la salud pública. Un poco de forma indirecta, pero sí.

>> Rya: Sí, creo que es muy importante resaltar el atractivo de la salud pública como la mentalidad de salud pública o el enfoque de los sistemas de salud pública del que hablamos un poco y Mia, también lo destacaste. Eso es algo único en el campo de la salud pública, abordar los sistemas y abordar todas esas barreras a la salud que se construyen por el racismo, el hogar, la homofobia, las transfonías, todas las

fobias que vienen con eso. Sí, definitivamente es algo que todos tenemos que abordar en cada una de nuestras diferentes carreras, y les agradezco que lo resalten. Y cómo eso está jugando un papel en cada uno de sus diferentes roles. Pasando a la siguiente pregunta. Nos encantaría saber de ti primero, María, ¿cuáles han sido los aspectos más desafiantes o inesperados de tu trayectoria profesional y cómo has superado los desafíos?

>> Maria Price: Eso es algo en lo que pienso todos los días al llegar a casa del trabajo. Cosas nuevas de las que aprender cada día, al menos en el trabajo que hago. Entonces, diría que lo más desafiante de mi rol ahora o de mi carrera hasta ahora ha sido aprender a trabajar. Hasta esta cita en mi vida, solo había estado en la escuela, y creo que la escuela hace un buen trabajo al enseñarte cómo hacer una tarea en una cantidad de tiempo específica y dentro de una cierta cantidad de criterios, pero eso no es todo lo que es un trabajo. Hay, ya sabes, averiguar qué hacer cuando no tienes una tarea directa, y así, en eso, aprendí a seguir muchas pistas de mis compañeros de trabajo. Como algunos de nosotros mencionamos anteriormente, son muchos años mayores que yo, por lo que esta es una de sus segundas y terceras carreras, por lo que me he decidido a seguir sus pasos y ser el hecho de que soy más joven y estoy aprendiendo. , y aprender a trabajar de verdad y ser un colaborador activo de mi equipo, y sentirme así de una manera auténtica. Puedo hacer todo lo posible para hablar con mi jefe sobre las cosas que nuestro equipo necesita desarrollar fuera de la tarea en la que estoy trabajando y estos diferentes puestos que apoyo. Pero para mí, al menos, para poder dormir por la noche, tengo que sentir que lo estoy haciendo de manera auténtica. Ese es un desafío en el que estoy trabajando para abordar todos los días, en estos días, al comienzo de mi carrera profesional.

>> Rya: Sí, eso es algo con lo que tuve que lidiar en cualquier viaje, así que gracias por compartir esa experiencia. Es un desafío, pero a medida que continúas aprendiendo y creciendo, es algo que, ya sabes, se convertirá en algo positivo, y sé que serás, ya sabes, cada uno de nosotros enfrentará ese desafío de alguna manera. de una forma u otra, tan importante resaltar eso. Lindsey, me encantaría saber de usted sobre los desafíos o aspectos inesperados de su trayectoria profesional y cómo los ha superado.

>> Lindsey Johnson: Sí, creo que la pandemia fue un gran desafío para todos nosotros. y creo que para mí en particular, como dije antes, cambió la trayectoria de todo lo que estaba pensando después de la graduación. Entonces, estaba en un contexto de salud pública en mi servicio de AmeriCorps, así que eso era nuevo, pero en mi primer servicio profesional, no tenía idea de lo que estaba haciendo con casi nada. Pero creo que algo que es como lo que decía María, aprendes mucho de tus compañeros, así que estaba inmerso en el equipo de salud y promoción, reuniones de equipo, escuchando presentaciones, yendo a Ayuntamientos, reuniones de coaliciones, y creo que el La experiencia práctica es realmente el mejor maestro y me ayudó a superar mi miedo a no saber lo que estaba haciendo. Mucho ánimo de parte de esa gente, y creo que solo por la belleza de no saberlo. Solo tienes que averiguarlo. Yo estaba como, una gran parte de mi trabajo estaba haciendo una evaluación de necesidades. No sabía cómo hacer una evaluación de necesidades antes de eso, realicé una encuesta e hice un montón de entrevistas informativas y tuve que resolverlo. Aprendí mucho de esa experiencia y la incomodidad de ella y también sobre la salud pública en general. Pero la verdadera clave fue la comunidad solidaria de gente que me rodeaba, definitivamente.

>> Rya: Sí, eso es definitivamente clave. Gracias por resaltar los roles de apoyo y que destacamos a través de otras preguntas, solo tener mentores y tener personas en las que pueda apoyarse. Sí, creo que es realmente una buena manera de enmarcarlo, Lindsey, que hay una belleza en descubrirlo a medida que avanzas, y luego esas habilidades que descubres son mucho más fuertes a medida que avanzas en

tu carrera, así que gracias por resaltar eso. Mia, me encantaría saber de usted acerca de los desafíos y cómo los ha superado.

>> Mia Donley: Sí, se me ocurren bastantes. Pero similar a lo que decían María y Lindsey. A veces tienes que aprender en el trabajo, como cualquier función en la que te encuentres, incluso en las pasantías hay más instrucciones que vienen con eso, pero a veces te arrojan a una función en la que no sé exactamente qué hacer. aquí. Entonces, tal como dice la gente, pedir ayuda, hacer preguntas, tener mucha curiosidad sobre los procesos que también pueden ayudar a veces. Pero las dos cosas principales que me llaman la atención, que desearía que alguien me dijera antes en mi carrera, que es, que está bien tener, como, arriba, no tienes que tener un camino correcto cuando se trata de trabajar en salud pública y una carrera profesional. Tuve que mudarme un par de veces, así que tuve que... por mi familia, así que tuve que probar diferentes roles y siempre pensé que el camino a seguir era subir la escalera en una organización o en un rol del gobierno estatal o federal, pero ahora Estoy haciendo algo realmente diferente de lo que pensé que estaría haciendo, entonces está bien. Está bien girar y probar cosas diferentes y encontrar un camino allí. Y relacionado con eso, un desafío podría ser encontrar algo que pague bien. Todos estamos comenzando, y tenemos facturas y también tenemos una deuda estudiantil que pagar. Entonces, crecí con el bonito tabú de hablar sobre sueldos y salarios y hablar sobre colegas sobre lo que ganan o cuándo obtuvieron un aumento o lo que estaba sucediendo aquí nos permitió defendernos. Hubo momentos en los que el pago no siempre fue equitativo. Eso es algo que desearía haber sabido antes, pero algo que diría es un aspecto en el que también pienso hoy en día.

>> Rya: Sí, gracias por resaltar todo eso, Mia. La trayectoria profesional no siempre es subir la escalera corporativa, por así decirlo, no siempre va a ser lineal y vas a dar giros y vueltas, y vas a hacer que sea tu propio viaje. Y asegurarse de que le paguen buenos salarios es muy importante. Definitivamente hablé con colegas y también escuché de la gente que la transparencia salarial ha sido una excelente manera de ayudar, ya sabes, a reducir esas brechas y las barreras de entrada para las personas, brechas en los salarios, así que gracias por resaltar eso también. Shariq, ¿algo que agregar sobre desafíos o aspectos inesperados de su trayectoria profesional?

>> Shariq Farooqi: Sí, muy similar a las otras personas, tuve las mismas barreras o cosas que he visto surgir, pero hay tantas. Como hijo de padres inmigrantes, hay muchas expectativas sobre tus hombros y yo soy el hijo más joven, así que al crecer, fue más médico, dentista, yo era similar a María, no quería ir tanto a la escuela. Estaba dispuesto a hacer una maestría, pero eso fue todo. Fue difícil evaluar y llevar esto a mis padres, porque en mi comunidad, no es algo que pueda salir y hacer por mi cuenta. Es algo para lo que no necesariamente tuve que pedir permiso, pero ya sabes, encerrarlos en ellos y creo que fue duro. Eso fue difícil y tuve que defenderme en términos de lo que estaba haciendo, porque todavía no están seguros de lo que hago, y es un poco frustrante explicar que esto es lo que hago. Algunos, esa ha sido una lucha. Otra lucha es el agotamiento con este rol específico. Está realmente centrado en el trauma, y creo que día tras día, es algo que, desafortunadamente, casi me he insensibilizado y adormecido para sobrevivir en la carrera. Probablemente no sea algo que pueda hacer para siempre, pero es algo que ha traído desafíos en términos de trauma, entendiendo que estás haciendo lo suficiente como defensor, ese tipo de desafíos entraron en juego con un papel específico de brindar, ya sabes, servicios de intervención de crisis de apoyo emocional y, a veces, son similares a lo que la gente dice antes, estamos operando en un sistema, ¿verdad?

Estas son opresiones sistémicas que nosotros, como individuos, no podemos solucionar en un día. Reconocer eso y comprenderlo, ya sea dentro de nuestras carreras, pero también en nuestra vida personal como personas de identidades marginadas y simplemente viviendo nuestras vidas y sintiéndonos frustrados y enojados, ya sea que no estemos ganando suficiente dinero, ya sea que

estemos experimentar algún tipo de daño en el lugar de trabajo, etcétera, etcétera, creo que solo reconocer eso ha sido un desafío. Y, lo siento, el último punto, solo el síndrome del impostor de ser un joven profesional y, como, me gustaría decir que no es nuestro propio cuerno, pero diría que todos están haciendo un gran trabajo y por delante de la curva y eso es algo de lo que estar orgulloso. Incluso en nuestras posiciones, creo que es fácil sentir ese síndrome del impostor y sentir que tenemos que estar a la altura de las expectativas. Pero muchas veces, sinceramente, me gustaría decir que muchas personas mayores que son nuestros compañeros de trabajo están sinceramente sorprendidas. No sé si eso es algo bueno o malo, pero yo solo, sí, realmente creo que a veces eso realmente te afecta, como, oh, tengo que ser de cierta manera. Pero realmente, honestamente, es fingir hasta que lo logres, porque a veces estás haciendo un mejor trabajo que la mitad de la gente que está allí. Se trata de confiar en uno mismo y en esa confianza y eso es algo que aprendí con el tiempo.

>> Rya: Gracias por compartir esas sabias palabras. Creo que eso es algo que todos necesitábamos escuchar, especialmente al experimentar el síndrome del impostor y todos los diferentes elementos que mencionaste. Quería hacerle una pregunta de seguimiento. Sabes, mencionaste, obviamente en tu rol que experimentas y puedes experimentar agotamiento, especialmente debido al hecho de que estás haciendo un trabajo basado en el trauma, ¿hay formas de prevenir eso? ¿Hay formas de practicar el cuidado personal y equilibrar el equilibrio entre el trabajo y la vida?

>> Shariq Farooqi: Sí, eso es algo que todavía estoy tratando de resolver, honestamente. Creo que le pregunto a mis compañeros de trabajo y lo soluciono con ellos. Como, oye, siento esto y creo que es muy importante poder confiar en la gente, está bien si no confías en tu supervisor. Afortunadamente, he sido bendecido con excelentes supervisores y gente en mi equipo a los que puedo acudir y decir, oye, esto se acerca, necesito tomarme un tiempo lejos de mi computadora portátil y el entorno de trabajo que tengo, estoy realmente agradecido por ello. Puedo alejarme. Tengo PTO ilimitado, lo cual es muy bueno y puedo tomarme un día libre si lo necesito, y puedo hacerlo, la capacidad de los empleadores para confiar en sus empleados es muy importante. Sus empleados harán su trabajo de todos modos, y si no lo hacen, esa es una conversación aparte, pero confiar en sus empleados y darles esa capacidad y autonomía para resolverlo, porque la gente trabaja, ahora que estamos en un mundo pandémico remoto, eso es importante para mí y es importante tener esa confianza de mi empleador y no tener a alguien que me esté microgestionando. Esa es la forma en que he construido formas de autocuidado a lo largo del día, tomando un refrigerio, comiendo y estoy observando el Ramadán y no puedo comer ni tomar café, y ese es mi autocuidado tomando esa taza de café. Para mí, es desconectarme, porque no nos pagan lo suficiente para hacer horas extras. Recalco esto para las personas que quieren impresionar a su empleador, no vale la pena. Al fin y al cabo, es una empresa. Es una posición, y tú importas y tu salud mental importa y establecer los límites es realmente importante. Para mí, así establezco esos límites y trato de no trabajar en horas en las que no debería estar trabajando, porque es un trabajo al final del día. Eres más que tu trabajo. Siento que mi forma favorita de practicar el cuidado personal sería pasar tiempo de calidad con mis seres queridos, ver programas de televisión de mala calidad para escapar y, sí, una buena comida.

>> Rya: Genial, gracias por compartir eso. Creo que es importante pensar en ese equilibrio entre el trabajo y la vida y cómo mantenerlo, y que vales más que tu trabajo. Tienes toda la razón en eso. Y también, definitivamente, muchos reality shows de mala calidad. Por lo tanto, quería pasar a algunas de las preguntas que recibimos de nuestra audiencia y gracias, amigos, por enviar esas preguntas. Abriré esto a cualquiera que quiera responder esto de inmediato. ¿Cree que obtener una maestría antes de ingresar al campo de la salud pública es más necesario como gerente o algo que esperaría hacer para establecerse más en el campo?

Mia, me encantaría tu opinión sobre esto. Gracias.

>> Mia Donley: Bueno, creo que es una pregunta difícil. Definitivamente hay organizaciones en las que o les gusta trabajar, por ejemplo, si desea trabajar a nivel estatal o federal, a veces tener la maestría en salud pública puede ayudarlo o hacerlo un poco más competitivo a veces, lo cual yo creo que es lamentable, porque no todo el mundo tiene acceso a la titulación ni al tiempo ni al dinero. Entonces, es difícil de decir. Sin duda, es algo por lo que fui directamente de mi licenciatura a la escuela de posgrado. Cuando miro hacia atrás, desearía haberme tomado más tiempo para trabajar en lugar de ir a la escuela. Gran parte de mi cohorte estaba en el mismo barco menos un par de personas. Pero creo que, para mí, funcionó bien porque sabía que tenía que conseguir eso para conseguir los papeles que quería conseguir en ese momento, pero si era más, como, un poco más exploratorio u otras cosas, sabía que quería hacer, creo que podría haber esperado y trabajado más y luego llegué al programa con una perspectiva diferente. Cualquiera de los dos está bien, dependiendo de los recursos que tenga. Tal vez tenga la oportunidad de ingresar a un programa y le ofrezcan una financiación increíble, aprovecharía esa oportunidad, pero si hay un momento en el que no tiene sentido para su vida y siento que debería obtener esa maestría, diría que está bien salir y obtener la experiencia y realmente poder ampliar sus horizontes de esa manera, y luego ingresar a un programa. Entonces, sí, no creo que haya una respuesta perfecta. Ojalá hubiera a veces.

>> Rya: Gracias por reflexionar sobre eso. También quiero resaltar una cosa que dijo, mencionó que el acceso a los niveles de educación no está disponible para todos, pero una cosa a la que aludió, que algunas personas, algunas instituciones pagarán a los estudiantes para que vayan a la escuela. Quería resaltar que hay oportunidades, así es como pude ir a la Escuela de Graduados para obtener una ayudantía de posgrado. Ellos pagaron mi matrícula y me pagaron un pequeño estipendio. No es un salario digno, sino una gran bonificación y pude completar mi programa de maestría gracias a eso. ¿Algún otro panelista tiene reflexiones sobre MPH versus esperar?

>> Lindsey Johnson: No tengo un MPH, pero no planeo en el futuro cercano, pero algo de lo que dijo Mia, puede ser difícil, ciertamente los entornos de salud gubernamentales para poner el pie en la puerta, y creo una de las formas en que el campo de la salud pública está tratando de abordar eso a través de programas alternativos o AmeriCorps para mí, nunca habría calificado ni habría podido obtener un trabajo de nivel de entrada en un departamento de salud, pero ese fue mi pie en la puerta, y mi forma de obtener esa experiencia y eso podría haberme llevado a un trabajo de tiempo completo en el departamento de salud si hubiera querido. Es solo una especie de forma de obtener acceso y experiencia que a veces debería estar disponible de otra manera, pero tal como está ahora, a menudo no está disponible a menos que tenga un MPH, por lo que esos programas exploratorios en los que puede obtener una gran cantidad de la experiencia práctica o las becas pueden ser una buena alternativa si no está seguro de un MPH en este momento.

>> Rya: Sí, gracias por reflexionar sobre eso. Esa es una idea útil dado el hecho de que tuviste esa experiencia personal. Ya hemos tocado este tema un poco a lo largo del panel aquí, pero me encantaría que alguien interviniera y si tuvo dificultades para encontrar puestos de nivel de entrada, y si no lo hizo, ¿qué lo hizo fácil de encontrar o algún consejo o truco?

>> Shariq Farooqi: Creo que para mí ese fue uno de los puntos más frustrantes de mi viaje, solo aplicar y no recibir respuesta, y definitivamente fue una sensación de derrota sentir eso y publicar, literalmente como 100 aplicaciones, currículums y cartas de presentación y consume mucho tiempo y no obtener un resultado final y tal vez obtener literalmente una respuesta, solo le diría a la gente,

lamentablemente, es parte del proceso, y habrá una posición o un lugar que eventualmente se abre para ti, y eso es para ti. Y ese empleador te querría a ti, pero creo que para mí ese fue el punto de mayor frustración: poner mi pie en la puerta en un puesto de nivel de entrada y volver a la otra cuestión de una maestría. Podría hacer una diferencia, pero a menudo a veces no lo hace. Para mí, fue como ver si podía hacer ambas cosas y ahora mismo estoy haciendo ambas. ¿Estoy mentalmente cuerdo?
Un poco.

pero realmente evaluando lo que decían Mia y Lindsey, si sientes que no estás listo y quieres trabajar, está totalmente bien. A veces, eso también puede llevarlo a ver que tal vez no quiera obtener un MPH, tal vez quiera obtener un M SW, no me arrepiento, pero desearía haberlo pensado un poco más en lugar de saltar. justo después de la licenciatura. Creo que el proceso de conseguir ese trabajo de nivel de entrada va a ser frustrante. Es algo que he visto con mis colegas y amigos, como cuando nos estábamos graduando y la gente estaba estresada, perdiendo el sueño por eso. Pero sí, funciona, pero tampoco es útil escuchar eso de alguien del otro lado, así que sí, es estresante.

>> Maria Price: Mi consejo después de la escuela, aplica todo lo que puedas y establecer metas menores es la mejor manera de avanzar solo para ver un resultado final, así que una cosa en la que me concentré mientras estaba aplicando fue tratar de obtener la mayor cantidad posible. entrevistas como sea posible, porque creo que a menudo la parte más difícil y la más estresante es ponerse frente a la gente y tratar de venderse lo más que pueda y querer un trabajo y querer ganar dinero. Creo que las entrevistas se reducen a lo natural que eres cuando hablas con ellos y eso requiere práctica. No creo que llegues a tu primera entrevista y seas perfecto o a la segunda, pero con suerte, para cuando estés en la tercera, cuarta o quinta y hables con empresas que realmente te interesen. trabajando en, con suerte, entonces tu entrevista se sentirá más fuerte, porque tuviste práctica en lugares en los que estabas más o menos interesado. Pero aún así, creo que en la forma de entrevistar, la práctica definitivamente hace la perfección.

>> Rya: Gracias a todos por reflexionar sobre sus experiencias para encontrar el puesto de nivel de entrada, obtener las entrevistas, poner el pie en la puerta, por así decirlo. Entonces, casi se nos acaba el tiempo, pero quería hacer una pregunta y la abriría para algunas breves reflexiones de todos ustedes. ¿Podría describir cómo es un día en su trabajo y cómo puede cambiar dependiendo de ciertas circunstancias, períodos de tiempo, etc.?

>> Maria Price: Voy a empezar. Trabajo de forma híbrida, por lo que voy al hospital tres días a la semana, de lunes a miércoles, y estoy a distancia en mi casa los jueves y viernes. En los días que estoy en persona, generalmente empiezo en las oficinas de mis compañeros de trabajo, que se encuentran en nuestro edificio de investigación, por lo que, de nuevo, no parece que sea un entorno clínico sino más bien un oficina corporativa. Dependiendo de mi día, iré a tener una cita con un médico. Estoy centrado en la E.D., por lo que es muy interesante ver lo que sucede en esa parte del hospital cuando los visito para tener reuniones con ellos, o estilos si me reúno con un médico para comunicarme con ellos sobre el desarrollo de dónde están sus es la subvención y dónde necesitan apoyo, es decir, en línea. Entonces, a menudo estoy detrás de una pantalla de computadora. Y sí, así es como cambian mis días. A menudo tengo reuniones de formación con mi equipo. Mi equipo es bastante pequeño. Somos unos nueve, y sí, eso es todo. Mis días son bastante consistentes semanalmente, al menos.

>> Rya: ¿Alguien más quiere compartir brevemente cómo son sus días si hay días normales?

>> Shariq Farooqi: Puedo tocar brevemente, pero sí, trabajo principalmente de forma remota. Tenemos un par de oficinas en la ciudad, pero dependiendo de las necesidades del cliente. Puede variar si hay reuniones de equipo y generalmente son los martes y miércoles y el resto está en la línea de ayuda donde recibimos las llamadas de los clientes que ingresan a la organización que necesitan asistencia o clientes que repiten simplemente llamando a la línea de ayuda. El otro aspecto de mi día es hacer llamadas de admisión y realizar una evaluación de admisión sobre lo que necesita ese cliente, si significa Lyfting o Uber para llevarlo a un refugio o si significa presentar una orden de protección o una orden de restricción, seguridad alimentaria y cosas por el estilo. , eso podría ser un tipo diferente de llamada u otro tipo de llamada podría ser controles de bienestar, seguimientos relacionados con su caso, por lo que ocupa la mayor parte de mi día del trabajo de cumplimiento de servicio directo: trabajo del cliente. Está en la computadora, usando un teléfono y simplemente haciendo muchos toques de dígitos en la interfaz, pero puede ver a los clientes en la oficina si necesitan completar el papeleo o si necesitan obtener algo de nuestra despensa de alimentos, ropa armario que es trabajo presencial. De nuevo, puede variar. Es muy flexible en función de las necesidades de los clientes a los que sirvo.

>> Rya: EE. UU. impresionante. Gracias por reflexionar sobre eso. Es interesante escuchar las diferentes llamadas que implican y lo que puede brindarles, la amplitud de los servicios es muy importante, así que gracias. Quería concluir y agradecerles a todos por unirse a nosotros para parafrasear, Shariq, lo que dijo antes, todos estamos haciendo un trabajo increíble y se ha destacado aquí hoy. Sé que los que están en la audiencia están haciendo un trabajo increíble si están en la salud pública, en la escuela o en un campo adyacente. Gracias por acompañarnos en vivo hoy. Solo un recordatorio de que este seminario web se grabó y estará disponible al final de la semana. Espero que se una a nosotros para otros eventos que se llevarán a cabo durante la semana nacional de salud pública y consulte los eventos y recursos en www.APHA.org. Los participantes recibirán información sobre los próximos eventos en APHA. Tómese un momento, mientras nos bajamos hoy, para completar la encuesta del evento que nuestro equipo pondrá en el chat para todos ustedes. Con eso, voy a seguir adelante y cerrarnos. Nuevamente, muchas gracias a nuestro maravilloso panel y gracias a la audiencia por unirse a nosotros y enviarnos esas maravillosas preguntas que generaron una gran discusión. Gracias a todos. Feliz Semana Nacional de la Salud Pública.