



Revista

DESDE ADENTRO

Volumen 3



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO DE SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



Mensaje
de la Decana de
Estudiantes

INICIACIÓN DE LÍDERES

Celebramos con esta nuestra tercera publicación Desde Adentro, una publicación para estudiantes escrita por estudiantes. Esta revista permite una reflexión de auto-cuidado entre todos los que colaboran con la misma, algo distinto fuera del salón de clases y las actividades co-curriculares. Este es un proyecto cultivado por nuestros estudiantes periodistas quienes seleccionan temas que reflejan su sentir, situaciones vividas, proyectos comunitarios y sobre todo el liderazgo de nuestra Comunidad Estudiantil. En el Plan de Trabajo del Decanato de Estudiantes todos los años mantenemos un pilar de liderazgo estudiantil. La esencia de nuestro Decanato es los estudiantes y para ellos establecemos el Plan de Trabajo que nos permita servirles y apoyarles en su caminar por la Albizu y esperando también cuando completen su grado académico.

Este año hemos celebrado la Iniciación de Líderes, Reconocimiento a las Asociaciones Estudiantiles, Celebración de la Tarde de las Asociaciones, Encuentro de Líderes, Retiro del Consejo de Estudiantes y otras actividades que fomentan el liderazgo estudiantil. Esperamos continuar fomentando el liderazgo entre los estudiantes de todas las disciplinas académicas que componen la Albizu.

Disfruten Desde Adentro,
Carmen

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL SE APODERA DE LA SALUD MENTAL

Abimael Lacen | Programa: Psicología Clínica, Psy.D.

Las definiciones de la inteligencia artificial están relacionadas con la idea de que es un desarrollo de métodos y algoritmos que permiten comportarse de modo inteligente. Los procesos que se llevan a cabo en el cerebro pueden ser analizados, a un nivel de abstracción dado, como procesos computacionales de algún tipo. El propósito de la inteligencia artificial es hacer computacional el conocimiento humano por procedimientos simbólicos o conexionistas.

Hay ocasiones en las que la inteligencia artificial no estaría realizando una tarea efectiva. Por ejemplo, cuando no exista una solución analítica o algorítmica conocida. Otro problema es cuando existan demasiadas posibilidades que hagan difícil el cómputo y no se puedan utilizar estrategias para reducir ese cálculo. Desde el área de la psicología, se percibe un problema cuando es difícil el tratamiento de la información y posiblemente sea incompleta o imprecisa. Por ende, como seres pensantes, en el momento de comparar nuestra inteligencia con la inteligencia artificial, tendríamos una situación cuando nos enfrentemos a que se necesite el uso del sentido común para resolver un problema.

Existen máquinas en la actualidad que tienen la capacidad de generar un nivel de conocimiento y cierta capacidad para realizar tareas. Ejemplos de éstos son los reconocimientos de voz que los podemos ver en los celulares cuando le damos un comando al mismo y entender lo que la persona está diciendo. Cabe destacar que dicho reconocimiento de voz identifica a la persona que le está hablando y son creados para transcribir el lenguaje humano para poder llegar a sistemas interactivos a nivel mundial. Otro ejemplo de ello es cuando se realiza una llamada a un sistema automatizado de servicio al cliente y hay que dar comandos de voz para ejecutar una tarea o función por parte de la máquina inteligente. Hasta cierto punto estos mecanismos han superado al hombre/mujer, ya que no se necesita la presencia de un ser humano para poder llevar a cabo una tarea. Sin embargo, en el área de las emociones y de

alcanzar la intimidad emocional habría que poner en perspectiva varias variables para que se pueda decir que verdaderamente supera a la humanidad. La diversidad cultural es una de las variables en cuestión. Tenemos el conocimiento de que la mayor parte de las maquinarias son realizadas y puestas en prueba en países occidentales, algunas otras en territorios norteamericanos. La forma en la que vive, se expresa y se desarrolla una persona en estos países no es similar a la de una persona que vive en el Caribe. Supongamos que la psicología logra un avance de colocar un robot para brindar psicoterapia en lugar de un ser humano. Pienso que no sería efectivo crear la empatía necesaria para poder manejar una alianza, ya que la mayoría de los clientes buscan ser entendidos y poder tener una alianza con una persona que le genere confianza y respeto. Todo esto lo puede hacer una máquina. Lo que considero que no será capaz de hacer una máquina es tener la diferencia entre la forma en la que debe brindar respeto a una persona que vive en Puerto Rico y otra que vive en Costa Rica, ya que las costumbres, idioma y maneras de psicopatologizar son diferentes.

Desde la disciplina de la psicología aún quedan áreas en las que se debe trabajar como es en la combinación de los avances tecnológicos y el método. Por otro lado, debemos evaluar la necesidad que tenemos los seres humanos de tener a alguien o algo que nos entienda y nos haga sentir bien. Un robot programado para ese fin cumpliría con los requisitos de su creación. De igual manera, evaluar si un robot que brinde psicoterapia cumple y satisface las necesidades de un humano.



Conceptualización de Pueblo

Por: Dayanara Vázquez Comas,
Estudiante Doctoral Pys.D.,
Centro Universitario de Mayagüez

No pienso que Elisabeth Kübler-Ross estuviera en lo erróneo con las etapas de duelo.
¿Qué más duelo?, ¿Qué más evidencia que repasar nuestra historia?,
reflejo de proceso de pérdidas y ganancias.

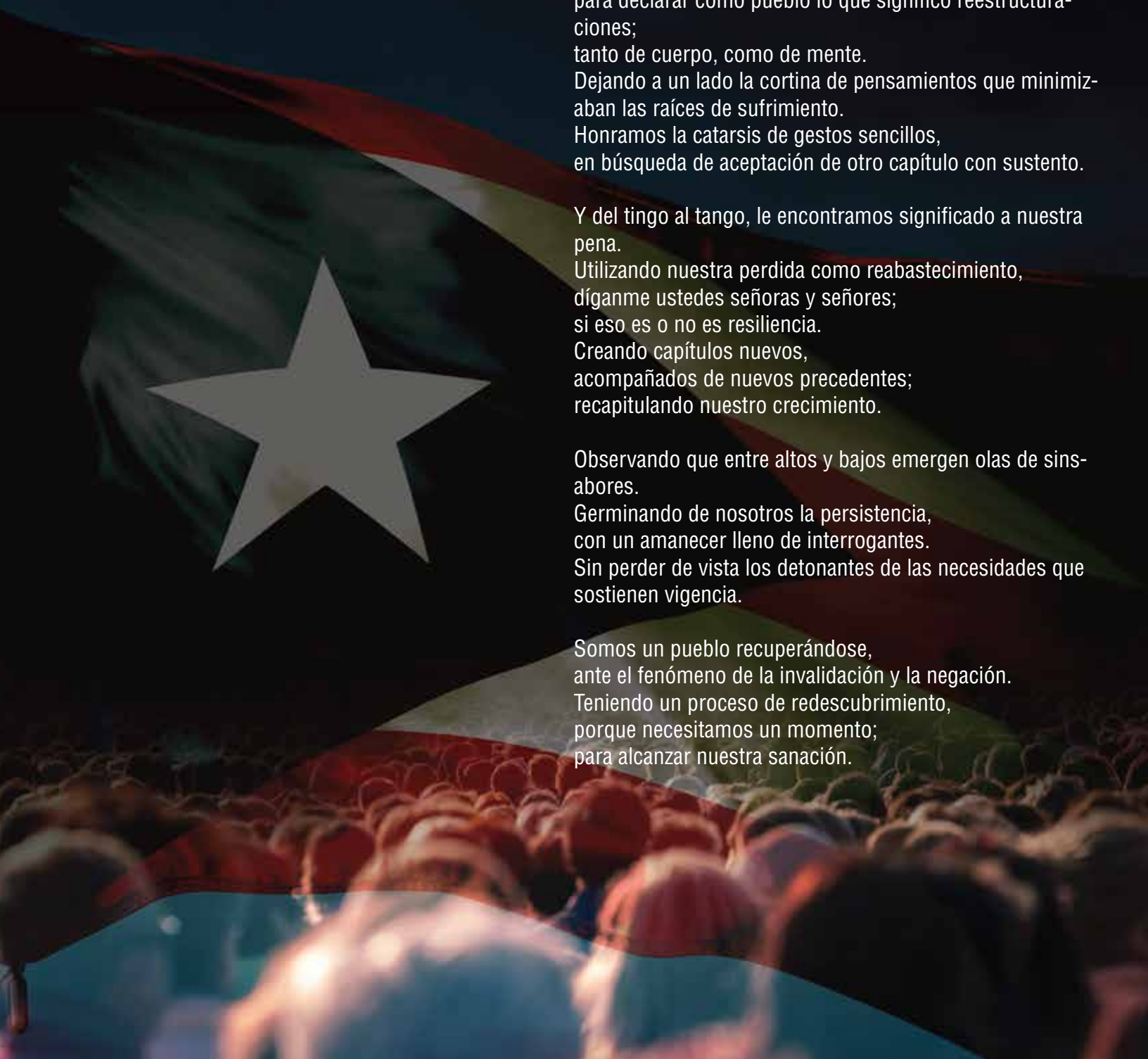
Con 4, 645 mitigaciones,
nos negaron nuestro propio proceso de pérdida sin razones.
Reclinándose de la resiliencia de un pueblo que se las ideó,
presentando estrategias, planes y corazones.
Abrazando la idea de reconstruir y edificar,
ante lo que se nos dejó.

Y entre rabias y frustraciones buscamos expresiones,
para declarar como pueblo lo que significó reestructuraciones;
tanto de cuerpo, como de mente.
Dejando a un lado la cortina de pensamientos que minimizaban las raíces de sufrimiento.
Honramos la catarsis de gestos sencillos,
en búsqueda de aceptación de otro capítulo con sustento.

Y del tingo al tango, le encontramos significado a nuestra pena.
Utilizando nuestra perdida como reabastecimiento,
díganme ustedes señoras y señores;
si eso es o no es resiliencia.
Creando capítulos nuevos,
acompañados de nuevos precedentes;
recapitulando nuestro crecimiento.

Observando que entre altos y bajos emergen olas de sinsabores.
Germinando de nosotros la persistencia,
con un amanecer lleno de interrogantes.
Sin perder de vista los detonantes de las necesidades que sostienen vigencia.

Somos un pueblo recuperándose,
ante el fenómeno de la invalidación y la negación.
Teniendo un proceso de redescubrimiento,
porque necesitamos un momento;
para alcanzar nuestra sanación.



VOLUNTARIADO

Por: Cristina B. Rodríguez – Rivera, M.S. | Programa: Psicología Clínica, Ph.D.



Desde el 2016 inicié como voluntaria en la Organización Voces Coalición de Vacunación de Puerto Rico como parte de su proyecto de prevención de cáncer cervical y del Virus del Papiloma Humano (VPH). En este he tenido la oportunidad de participar de varias actividades, reuniones, campañas de prevención, ofrecer charlas de prevención en escuelas y agencias, participar de eventos dirigidos a mujeres con estos diagnósticos, participar de eventos dirigidos a la prevención, dirigir un grupo de apoyo y ser reconocida en varios foros. Ha sido una experiencia de mucho crecimiento, no solo a nivel profesional, sino a nivel personal. Al igual ha sido, una forma de continuar trabajando desde otros escenarios una de las áreas que más me apasiona de la psicología, el área de psicología de la salud. De igual forma me ha permitido ser más consciente del estigma, discrimen e ignorancia que aún existe sobre estos temas y utilizar los diferentes foros para educar y aclarar mitos o desinformación.

Sin duda alguna ésta ha sido una experiencia de voluntariado donde me he llevado muchísimo, me he llevado historias, lágrimas, sonrisas y un gran aprendizaje que solamente uno lo adquiere cuando trabaja en el “campo”. Algunas de las áreas que he trabajado fuertemente en la organización son la prevención y la abogacía. También el estar de voluntaria en esta organización me ha dado la oportunidad de enseñar y dar a conocer a los demás lo que es la psicología de la salud, su relevancia y el rol del psicólogo en escenarios de salud. Cuando entré como voluntaria jamás imaginé todo lo que podía trabajar y cómo podía aportar a esta población y sobre todo cómo podía complementar mi área de estudio con esta experiencia. Por tal razón, recomiendo que si tienen la oportunidad realicen algún tipo de experiencia de voluntariado, ya que es una experiencia de aprendizaje, de conocer, de exponerse, de conectar con otras personas y de poder ver otras realidades. Definitivamente uno se lleva consigo un poco de cada realidad, la cual lo hace más empático, consciente y comprensivo de éstas. Al igual es una forma de poder dar a conocer lo que te gusta, lo que te apasiona, en lo que trabajas y en qué quieres invertir tu futuro o una forma de hacer ese famoso “networking” que tanto nos hablan desde que iniciamos nuestros estudios. Para mí ha sido una forma de integrar y complementar mis intereses personales con los profesionales. Te invito a que te animes y tengas una experiencia similar. A

continuación, te ofrezco algunas recomendaciones al momento de insertarte en algún centro u organización de voluntario:

1. Identifica el escenario o lugar que te gustaría. Si te interesa la salud existen varias organizaciones como por ejemplo: Susan G. Komen, Sociedad Americana del Cáncer entre otros. Pero si lo tuyo es otro tema por ejemplo, violencia doméstica, existen muchas casas protegidas donde puedes ofrecer talleres. Recientemente vi uno en las redes buscando voluntarios para ofrecer talleres. Hay sus oportunidades, es cuestión de buscar, contactar y conectar.
2. Explora tus áreas de necesidad al presente, puedes utilizar las redes sociales donde muchas veces ponen anuncios sobre esto.
3. Llama, asiste, ponte a su disposición.
4. Habla de lo que haces, de qué pudieras ofrecer en la organización o centro.
5. Conoce a la gente, a la organización y deja que conozcan de ti también.
6. Insértate en sus proyectos, pregúntales ¿Qué necesidad tienen ahora mismo? ¿En qué proyecto puedo servirles?
7. Muéstrate abierto a aprender.
8. Lleva nuevas ideas o proyectos que quisieras trabajar.
9. Lleva un plan de trabajo de cómo trabajar esas ideas o proyectos.

Esas son algunas recomendaciones que a mí me ayudaron en el momento de insertarme como voluntaria. Ahora, algo que debes tener en cuenta y que es muy importante es que no podemos hablar de prevención, acción, ser voces y tener ese rol de abogacía si no empezamos por nosotros mismos. Por eso te pregunto hoy ¿Ya visitaste tu médico primario? ¿Ya te hiciste tus exámenes de rutina? ¿Cómo estás cuidando de ti?

Comencemos el mensaje de prevención y acción con nosotros mismos y luego seamos ese espejo para los demás.

ASESINIA

Cuento Original por: Yairalis E. Ortiz Rosado
Programa: Bachillerato Interdisciplinario.

¡Hola! Mi nombre es Elena V. Ramírez. Tengo una vida espectacular, un novio único, una familia humilde, pero lo más importante el amor y los buenos deseos de todos mis familiares y amigos. Como toda chica de veinticinco años, de pelo castaño, mi vida está llena de metas por cumplirse. Solo que hay un pequeño estorbo en mi camino hacia la felicidad... ¡me asesinaron! Por alguna extraña razón no recuerdo mucho el día del incidente. Solo recuerdo lo que pasó minutos antes de que me despidiera de este mundo. A pesar de estar desde "el más allá" mi espíritu trata de descifrar los eventos de ese trágico día. Mi cabeza está repleta de fragmentos de recuerdos sobre mi vida; algunos no recuerdo haberlos vivido o no me hacen sentido. El recuerdo más recurrente que tengo, es uno donde estoy con un vestido de novia blanco, frente a un espejo viendo mi vida pasar frente a mis ojos. Luego, camino hacia el altar, hacia mi futuro esposo y de repente todo se vuelve oscuro. Una visión que francamente no logro entender, son: cuatro mujeres en un cuarto, quemando fotografías de mí, de cuando tenía el pelo negro (¡Qué raro! ¿Verdad?). De cualquier forma, de lo que he podido escuchar mientras camino por su mundo, desde el mío, es que una mujer llamada Victoria Blacksworth, es la principal sospechosa de mi asesinato. Blacksworth, ese nombre me suena... ¡ese es el apellido de mi prometido, Nicolás! Así que decidí jugar a la detective para entender lo que había pasado. Fui a ver a mis padres, Beverly y Derek. Los escuché hablando, mientras preparaban la mesa para la cena, sobre lo feliz que estaba su única hija con su esposo y sus hijos. Al escuchar esto entré en un leve estado de pánico, ya que no me lo esperaba, después de todo, ¿qué acaso no estoy muerta? Así que comencé a merodear por la casa a ver si lograba encontrar algo que me pudiese explicar qué fue lo que ocurrió conmigo el 20 de noviembre de 2005. En cada pared se observaban fotos de una mujer físicamente semejante a mí, (alta, ligeramente bronceada y con el pelo largo). Ella tenía dos criaturas, una nena y un nene (eran gemelos ya que hay una foto de ellos juntos en el hospital) y quien aparenta ser su esposo (y quien coincidentemente se parece a quien fue una vez mi prometido).

Suena el timbre de la puerta. Desciendo las escaleras y entra la familia de las fotografías. Veo a los pequeños que entran gritando "¡Abuela, abuelo!" Entró, también, el hombre, -Suegros, ¿cómo están?- seguido por un -"Querida, ahora voy por ti."- y sale nuevamente. Se escuchan unos quejidos y entran agarrados de los brazos esta pareja. Beverly grita: -¡Hija mírate, ya te está creciendo la panza! ¿Ya saben qué va a ser?- Yo empiezo a gritar "¡Cómo que hija! ¡Yo soy tu hija!" pero nadie me escuchó. -A eso venimos mamá.- dice

Victoria. Se sientan todos en la mesa a cenar. Y dice mi ex prometido dirigiéndose a los niños: -Anabeth, Mateo, papá y mamá les tienen una sorpresa.- Los niños, que parecen tener unos tres años (lo que significa que llevo unos... ¡tres años muerta!) le preguntan, -¿Qué es papá?- -Mamá está esperando dos bebés y van a ser como ustedes; una nena y un nene.- Todos gritaron de emoción. Victoria sigue a Beverly a la cocina y yo me voy tras de ellas y me siento a escucharlas:

-¿Por qué insistes en llamarte Victoria, Elena?-

-(Elena me llamo yo.)-

-¿Quién es Elena?-

-No te hagas la que no sabe.-

-Está bien mamá... sabes que no me gusta que me digan Elena. Esa era la "vieja yo".-

-Como quieras, para mí siempre serás Elena Victoria Ramírez de Blacksworth.- Todo empezó a coger forma en mi cabeza, pero todavía quedaban varias interrogantes en mi mente. La otra Elena (para no enredarnos la seguiremos llamando Victoria) va al baño a retocarse y yo la alcanzo. Cuando cierra la puerta del botiquín, ella se sorprende y dice mirándome, -¿Qué haces aquí después de tanto tiempo?- -¿Te refieres a mí?- dije, miré a ambos lados y me señalé yo misma. Victoria se voltea y me pregunta, -¿A qué viniste? ¿No ves que estoy feliz sin ti?- -Primero que nada, ¿quién eres tú y qué haces con Nick?- Ella procede a explicarme que dos días antes de la boda, en la despedida de soltera que organizó mi mejor amiga, nos pusimos a recordar el pasado y que yo misma había dicho que "¡De ahora en adelante el pasado queda atrás! Por fin puedo decir que soy libre."

-¿A qué te refieres?- le pregunto a Victoria. -En otras palabras, ya no vivo escondida de ser quien realmente soy, ya no vivo de falsas ilusiones, de personas que pretenden ser mis amigos, sé lo que quiero y voy por ello. ¿Qué acaso no recuerdas todas las noches que Nick pasó junto a ti mientras te sentías sola, vacía e incapaz de hacer algo bien?-
-Francamente, no.- -¡Pues yo sí! Y es algo con lo que he tenido que trabajar arduamente. Entiende, jesta es nuestra vida ahora y no la voy a dejar perder!- Sale Victoria molesta. De momento me encuentro transportada a las escaleras, donde observo a los pequeños jugar. Victoria le susurra a Nick, -Volvió Elena, nos tenemos que ir.- La familia se despide y regresan a su casa. Como ya eran las ocho y treinta de la noche, acostaron a los niños. Nick y Victoria se encerraron en su cuarto a conversar: -Vicky... cuéntame despacio qué fue lo que pasó en casa de tus padres.- Victoria le dice todo lo que hablamos y comienza a llorar diciendo que no quiere volver a verme. Él la abraza y le dice, -No te preocupes yo no voy a permitir que nada malo te pase.

Ahora tranquilízate y acuéstate que ya mañana no la volverás a ver.- se dan un beso y ella se acuesta a dormir mientras Nick le vela el sueño. Yo pasé de la casa de mis padres a la de Victoria, donde me senté en el sofá a reflexionar sobre todo lo que me dijo Victoria. Los próximos tres días los pasé observando, a lo lejos, cómo funcionaba Victoria con su familia, mi familia. Anduve por la casa mirando las fotografías que estaban en el hogar. No podía creer que yo tuviera un esposo y unos hijos tan maravillosos. Al otro día me le aparecí en un sueño a Beverly. -Mamá, ¿qué pasó conmigo? ¿Quién es Victoria? ¿Qué debo hacer para recobrar la vida que me pertenece?- -Hija... el día de tu boda tenías tantos nervios que mientras caminabas hacia el altar te desmayaste. No recuerdas que tú siempre preferiste que todos te dijeran Victoria. Bueno para recobrar tu vida tienes que ir a conversar con tu otro yo, pero tienes que estar clara con lo que quieres.- Aún me quedaban preguntas que quería hacerle a mi madre pero no sé qué pasó que cada vez la veía más distante hasta que todo se tornó negro. Regresé a casa de Victoria, no sabía dónde ir así que fui al cuarto de los gemelos y me senté en una mecedora a reflexionar las sabias palabras de mi madre. Al siguiente día llegó Victoria con los chiquitines de trabajar, y mientras preparaba la cena me le aparezo:

-Victoria tenemos que hablar.-

-¿Qué quieres? No ves que estoy ocupada.-

-Necesito que me expliques porque hay "dos yo."-

Victoria coloca el jamón en el horno y se voltea donde mí.

-¡Ya tú no existes!-

-¡Pero explícame!-

-Está bien. Horas antes de la boda me hice una promesa, que ya no dejaría que nadie caminara sobre mí. ¿Recuerdas todo el daño por el cual nos hicieron pasar nuestros "amigos"?

Además de las noches de llanto y puro dolor que sentimos cada vez que nos acostábamos a dormir. Ese día, el de la boda, dije que iba a echar el doscientos por ciento de la milla extra para vivir la vida buena y sana que merezco después de tanto. Y gracias a Nick quien además de entender nuestra situación nos ha brindado su apoyo incondicional y ha mostrado interés por nuestro bienestar; no como los demás amores pasajeros que tuvimos que no supieron valorarnos.-

-¿Quieres decir que solo soy un recuerdo tuyo?-

-En pocas palabras, sí.-

Entonces empecé a aceptar lo que era ahora mi realidad. Entendí que tengo que dejar ir el pasado y ser honesta conmigo misma principalmente. De repente sucedió lo más extraño, me empecé a desvanecer, solo que repentinamente ocurre un temblor solamente en la cocina y me fusiono con el cuerpo de Victoria. Desde la entrada de la casa se escucha la voz de Nicolás quien dice, -Amor, ¿dónde estás?- y ahora siendo solo una Elena V. de Blacksworth quien escucha el llamado de "su otra mitad", cuando fui a contestarle, me desmayo. Nick escucha el tumulto en la cocina y corre a mi lado. -Victoria... Victoria... contéstame, ¿estás bien? ¿Qué te ocurrió?- -Hablé con Elena y llegamos a un acuerdo de que podemos vivir las dos unidas por el bien de nosotras, y de nuestra familia.

Además, ella pudo entender que para vivir la vida a plenitud hay que aprender del pasado y aprender a dejarlo ir ya que no es saludable para nadie.- Nick me ayuda a levantar y me acompaña al balcón para que coja un poco de aire. Cuando salí la vista era otra ya que por fin pude ver la luz de esperanza que antes me cegaba. Nick me iba a decir algo y empieza llamándome Victoria; yo lo detengo y le digo que me llame Elena Victoria ya que me encuentro en paz conmigo misma. Llamó a los niños y los dejo jugar en el patio contemplándolos a ellos y a la idea de ser madre nuevamente.

ENTRE LA MANO Y EL HOMBRO

UN SER HUMANO EN DESARROLLO PROFESIONAL

Por: *Damián De León Rodríguez*
Estudiante de Psicología Clínica Psy.D.

Por alguna razón, a medida que maduramos en el transcurso de la vida con frecuencia nos vemos inclinados a dar sentido a la vida como un proceso lineal en donde al final del camino se encuentra el cumplimiento de nuestras metas más preciadas. Perdemos de perspectivas cómo nuestras decisiones impactan la conducta y cómo decidimos vivir con patrones y rituales que fortalecen nuestras creencias. Olvidamos los detentes, las intersecciones, transiciones y decisiones que permiten el progreso en el camino. De la misma forma, vemos muchas veces nuestro desarrollo profesional como lineal. Uno lleno de muchos obstáculos y procesos complejos que nos llevan a una meta final de autorrealización. Olvidamos el año, el semestre y hasta el día en que vivimos enfocados en ese resultado final. Un resultado final de logro, que en gran medida depende de nuestra estabilidad física y mental. Siendo humanos entonces nos topamos con ese detente en nuestra carrera y nos atacan los sentimientos fuertes de la vida. La duda, frustración, enojo, tristeza y hasta la desmotivación forman parte del proceso, sin embargo no nos damos la oportunidad para sentirlos. Entonces recibimos un golpe a nuestra convicción y cobra sentido la metáfora de "entre la mano y el hombro" en nuestras vidas. En lo que pudiera representar uno de los momentos definitivos de nuestro desarrollo profesional... ¿qué necesitamos?; ¿Una mano amiga o un hombro sensible? A ti lector te invito a la reflexión.

Primeramente, debemos comprender que toda tarea o meta mayor en nuestras vidas se compone de pequeñas sub tareas que en gran medida son influenciadas por nuestras decisiones y conductas. Todas y cada una de estas sub tareas representan logros. Por su parte, cuando nos enfrentamos a procesos difíciles la decisión de buscar ayuda en un momento de crisis representa una conducta ideal en cualquier circunstancias. Entender esto te llevara al punto perfecto y céntrico en la metáfora durante tu proceso. Te encontrarás en el medio de dos caminos que conducen a la ayuda (mano amiga) o al acompañamiento (hombro sensible). Movilizarte a este punto es el primer paso a la solución pues romperás con el sentido de estancamiento que acompaña la crisis. A lo primero que nos enfrentamos cuando cuestionamos nuestros intereses profesionales o encontramos un punto determinadamente difícil en nuestra carrera profesional es al sentimiento de impotencia. El simple y complejo hecho de este ejercicio mental en donde cobramos una actitud receptiva a la ayuda nos permite movernos y crear oportunidades.

Luego de superar este paso en el proceso, en donde convences tu mente de que solo no podrás manejar la situación, vendrá uno de los mayores retos al momento. Este será romper con el silencio de aquello que sientes y experimentas. Ya habrás logrado movilizarte mentalmente al punto medio entre los dos caminos, sin embargo, tendrás que hacerlo físicamente. Solo aquel que sabe lo que te sucede tendrá una oportunidad real de ayudarte. Quizás entonces experimentarás un alza en tus síntomas emocionales ante el miedo a las consecuencias de romper el silencio. Para esto te comparto una de mis líneas favoritas del Quijote que dice "si los perros ladran, Sancho, es porque cabalgamos". Esto significa que cuando avanzamos en el camino hacia el objetivo final, se sentirán nuestros pasos, las personas hablarán de nuestro proceso y las consecuencias de nuestras decisiones vendrán a nuestra vida. La señal de que avanzas es suficiente para conocer que estás

mejorando aún en el inicio de tu proceso. Así que háblalo con alguien de confianza o algún profesional que te asista en tu recuperación.

Una vez rompes con tu silencio la respuesta de la metáfora llegará a tus manos. Sabrás de una forma u otra con el tiempo adecuado si necesitas de tus pares una ayuda directa o no. Recuerda que el camino al éxito es uno largo y que hay obstáculos que simplemente están diseñados para ser superados en equipo. Si lo que necesitas es ayuda directa, date la oportunidad de recibirla. La mano labora mediante el contacto, así que permite que otros lleguen a ti. Para ser ayudado es importante que aprendas a recibir sin considerarte de brazos caídos. Así como el camino de la ayuda, muchos otros implican que nuestra vida se cruce con las de otras personas. Por consiguiente, agota tus recursos y enfócate en tu recuperación. Sé agradecido con la oportunidad de crecer e ignora todo aquello que no aporte a tu proceso.

Por otra parte, si identificas que tu camino ideal es el de ayuda no directa, entonces deberás abrirte al acompañamiento. Necesitarás un hombro sensible en donde descansar en tus momentos más difíciles. Todos en algún momento de la vida necesitamos un hombro para llorar. Jorge Bucay en uno de sus cuentos menciona el hombro como la parte más importante del cuerpo, pues cuando prestamos nuestro hombro a alguien creamos una memoria de acompañamiento. Nos convertimos en parte de su historia y es ese recuerdo de cuando descansamos en el hombro y recibimos consuelo lo que nos permite continuar. Sea prestando tu hombro o recibiendo el hombro de alguien siempre recuerda que mediante esta parte del cuerpo eres capaz de ponerte en sintonía con otra persona, marcar una huella en la historia de ambos y recibir ese momento de silencio que tanto añoramos cuando los sentimientos nos abocoran.

Finalmente, luego de que encuentres los/as protagonistas de este momento en tu vida podrás comenzar a trabajar nuevamente en reencontrar tu motivación original. Primero, deberás conectar con los sentimientos que una vez te hicieron comenzar y confrontarte en el camino. Recuerda que no estarás solo, así que escucha detenidamente al elenco que te asiste. Segundo, pon en perspectiva si son problemas personales o profesionales los que interfieren con tus ganas de continuar. Debes ser sincero con aquello que te perturba para poder trabajarlo. Tercero, no intentes organizar cada faceta de tu vida en un solo día. Divide las tareas y administra tus energías. Solo de esta forma darás paso a la recuperación y emplearlas tus esfuerzos de forma correcta. Por último, sigue adelante siempre con los pies sobre la tierra. No se trata de ignorar lo que te hace sentir mal, sino enfrentarse a la adversidad de forma táctica.

Sin presiones y dividiendo las cargas encontrarás el equilibrio necesario para continuar. Todo depende de ti y tu actitud hacia tu proceso de crecimiento. Acompañado de una red de apoyo podrás evaluar tus metas y expectativas al momento. Lograrás eventualmente proyectarte nuevamente en un futuro exitoso en donde obtienes lo que realmente deseas si así te lo propones. No olvides, celebrar cada paso de tu recuperación, ya que como se mencionó anteriormente cada sub-tarea que completes representará un logro. Así que comienza hoy con la mano o el hombro, pues todo ser humano lo necesita.

La Psicología de la música

la última estrella supernova del espacio científico

por: Ángel Gabriel Graciani German M.S.

Música, armonía, composición, acordes mayores, menores, aumentados y disminuidos, cantos, bailes, instrumentos musicales. Por décadas la música ha sido objeto de investigación en diversas disciplinas por aquellos países desarrollados donde aún tienen como filosofía imperativa que la música tiene la capacidad de provocar alivio terapéutico y hacer transformaciones sociales para mitigar y lidiar con aquellas micro-agresiones impuestas por una sociedad que día a día busca la etiología de descubrir quienes son y como les gustaría vivir. A través de los años, la música como disciplina, ha convergido en diferentes andamiajes del aprendizaje como lo es la educación, la medicina, el trabajo social, la sociología, antropología, la psicología, filosofía, la música, la biología, la física, y la neurociencia, entre otros. La música sin duda ha tenido una presencia ocular entre estas disciplinas que de una manera u otra se entrelaza con la psicología para hacer una ciencia novel y refrescante.

La psicología de la música, aunque suene irónico, no es un tema nuevo como muchos piensan. Es un tema que guarda todo un contexto histórico y bagaje extenso, el cual tendríamos que hacer varios volúmenes para poder explicarlo del todo. La psicología de la música tiene sus orígenes entre el 1850- 1915 aproximadamente. La psicología de la música se define como una subdisciplina de la psicología que trata de explicar como la mente y la conducta humana responden por medio de la imaginación, el control, la manipulación y la evaluación de la música. Como ciencia interdisciplinaria se relaciona con varias rutas del aprendizaje, el cual le presentamos a continuación:

- **Psicología/neurociencia:** Dentro de la rama de la conducta humana la psicología de la música desea conocer el origen del comportamiento humano por medio de la música. Es decir ¿Qué hace que la música tenga un efecto en nuestra mente, cuerpo, y espíritu? Además, busca estudiar como los estímulos cerebrales guardan una relación con su interacción conductual. ¿Qué hace que las estructuras del cerebro reaccionen al escuchar música? otras áreas de interés son; integrarse como herramienta psicoterapéutica usando un modelo de psicoterapia, modificación de conducta, y promover estados de relajación.
- **Sociología:** Desde una mirada sociológica, la psicología de la música buscará observar los roles y las funciones que tiene la música en la sociedad y la definirá en función del significado colectivo.

- **Antropología:** Busca los orígenes de la música en las distintas culturas, lo que las experiencias musicales tienen en común y definirá a la música de acuerdo con las propiedades universales que comparte en las diversas culturas.
- **Física:** desde la física se concentrará en los atributos objetivos del producto musical en sí y como resultado, definirá a la música de acuerdo con las relaciones estructurales u organizativas entre los sonidos u otros eventos temporales.
- **Filosofía:** Buscará comparar a la música con el lenguaje, la comunicación y otras modalidades artísticas, y la definirá según su particularidad, al tiempo que tratará de establecer criterios estéticos para todas las artes.
- **Biología:** Busca la relación potencial musical en todos los seres humanos, relación entre la música, y cuerpo, sus sentidos e indicadores físicos. Desde una mirada médica la psicología de la música es utilizada como medida complementaria a tratamientos con pacientes con dolores crónicos con el fin de promover alivio terapéutico antes durante y después en intervenciones quirúrgicas.
- **El Trabajo Social:** Desde la perspectiva ecológica se centra en promover la salud dentro y fuera de los estratos socioculturales de la comunidad y el medio ambiente. Esto incluye desde la familia, el trabajo, la comunidad, la sociedad, la cultura y el medio ambiente. Desarrolla herramientas para promover la comunicación no violenta, sana convivencia, y relaciones saludables en la familia y en la comunidad.
- **Consejería:** Desde esta rama de la conducta educativa, la psicología de la música realiza grandes aportaciones hacia el proceso decisional de una persona. A través de la psicología de la música, se utiliza la música como medida interventora para impulsar el cambio, la toma de decisiones, la planificación y plan de acción ante las metas y procesos del desarrollo de la vida.
- **Educación:** Estimula nuevos estilos de enseñanza para lidiar con dificultades dentro del proceso de aprendizaje mediante el uso de la música como estímulo descriptivo innovador.

¿Es efectiva la psicología de la música?

Según Miranda, (2014). Hay estudios que indican la música puede tener profundos efectos físicos y psicológicos no sólo en personas, sino también en animales y en plantas, para Jennifer Copley, las investigaciones de los efectos de la música en el comportamiento, la inteligencia, el aprendizaje, la tolerancia al dolor y la salud han generado varios descubrimientos interesantes.

Una serie de experimentos dirigidos por Dorothy Retallack para aprender sobre los efectos de la música sobre las plantas son descritos en su libro de 1973 "El sonido de la música y las plantas". Retallack les tocó música rock (Jimi Hendrix, Led Zeppelin y Vanilla Fudge) a un grupo de plantas y jazz a otro grupo, luego de dos semanas, las plantas "jazzeras" estaban saludables y se habían inclinado hacia la radio, por su parte, las plantas "rockeras" habían crecido muy altas y caídas, con flores desvanecidas y la mayoría murió en un lapso de dieciséis días. Retallack trató con otros tipos de música, incluida la música country, pero las plantas no mostraron ninguna reacción y con música clásica moderna (discordante) que causó las plantas se inclinaron lejos de la radio. Las plantas parece gustaban más de Bach, la cítara del norte de India y la música suave.

David Merrill, un estudiante, diseñó un experimento para descubrir cómo la música afectaba la habilidad de los ratones para aprender nuevas cosas. Merrill hizo que un grupo de ratones escucharan música clásica 24 horas al día y otro grupo escucharan heavy metal, entonces cronometró el tiempo que demoraban los ratones en correr a través de laberintos para ver si la música afectaba su velocidad de aprendizaje. Desafortunadamente, tuvo que acortar su primer experimento porque los ratones "metaleros" se mataron todos entre ellos. En un segundo experimento, los ratones que escucharon Mozart 10 horas al día mejoraron dramáticamente sus habilidades para resolver laberintos mientras que los ratones "metaleros" se volvieron peor resolviendo laberintos de lo que habían sido al comienzo del experimento.

En un estudio con estudiantes universitarios, los participantes escucharon siete canciones que tenían letras violentas, mientras que un grupo control escuchó siete canciones del mismo artista pero sin letras violentas. Después de eso, cuando se les pidió clasificar palabras como violentas y no violentas, aquellos que habían escuchado letras violentas fueron más propensos a atribuirle significados violentos a palabras como "roca" y "palo". La Sociedad Psicológica Americana, también, publicó un reporte estableciendo que las investigaciones han probado definitivamente la relación entre la violencia juvenil y la violencia en los medios, incluida la música.

En una publicación extranjera, el profesor de sociología James Gundlach descubrió altas tasas de suicidio entre aquellos que escuchaban música country, sin embargo, Gundlach remarca que esta relación con el suicidio ocurría sólo con la música country de antaño, la cual, según él cree, no tiene un ritmo tan rápido como el actual.

La musicoterapia es de particular ayuda para estudiantes autistas que tienen dificultades para interactuar con sus compañeros de clase y profesores, volviéndose agitados en ambientes ruidosos y cambiantes.

Los estudiantes autistas responden muy bien a la musicoterapia, la que puede utilizarse para ayudarles a mantener la calma bajo estrés y socializar de manera más efectiva, además de esto, muchos niños autistas tienen habilidades musicales espectaculares. Investigadores han descubierto que algunos pacientes que escuchaban arpa, piano, sintetizador, orquesta o jazz lento experimentaron menos dolor post-quirúrgico que aquellos que no.

Acorde con Miranda, (2014), La mayoría de los estudios sobre música han utilizado muestras pequeñas y algunos no han controlado variables de error y que causan confusión, así que aunque estos descubrimientos son irresistibles, aún se necesita más investigación. Sin embargo, dado que tantos estudios han generado resultados similares para ciertos tipos de música, la psicología de la música ciertamente es digna de mayor exploración.

Por tanto, se concluye que la psicología de la música se ha convertido en los últimos años en un tema atractivo para aquellos estudiantes que aman la música y desean conocer otros caminos como es el tema de la psicología de la música. Por otro lado, se establece la interrogante, ¿Por qué la psicología de la música no es objeto de estudio en la comunidad científica? No obstante, cabe señalar, que tiene muchas variables psicológicas para estudiar. Pienso que tal vez, sea que muchos psicólogos no sean muy artísticos o no han estado expuestos al arte. Pero aun así, debería ser objeto de investigación para conocer otros avances y aportaciones que pudiera realizar este enfoque muy atractivo, pero tan antiguo como la medicina.

Como pudimos ver, hay muchas variantes sumamente interesantes que de seguro te generarán curiosidad. El tema de la musicoterapia y sus derivaciones cada vez se hace más notable en nuestra universidad. Ya estamos acercándonos cada vez más a las nuevas innovaciones terapéuticas. Creo que la psicología debe tomar un giro diferente más allá de las escuelas de psicología tradicionales. Se debe impulsar otras maneras de investigar la psicología tal es el caso de la psicología de la música o de la musicoterapia. Desafortunadamente en Puerto Rico, ninguna de las universidades que enseñan conducta humana no cuentan con clases, cursos, certificaciones dirigidos a la música. Esperemos que con esta nueva generación de "millennials" también llegue, esta innovación. Te invito a que te animes a que realices escritos, investigaciones, tesis o reflexiones sobre el uso de la psicología de la música y su gran aportación hacia la conducta humana. Acompáñame a recorrer en la única disciplina, además de la psicología, donde todo se ha escrito. . .

Hasta entonces:
Mucha Música.....

Carta abierta a la camaradería

por: Yamilet Santiago Dávila | Programa: *Psicología Clínica Psy.D.*

“A la universidad se viene a estudiar”, comenta el septuagenario con rostro de desaprobación, cuya mirada recae en tres jóvenes riendo a carcajadas por los predios de la universidad. Su crítica, dirigida al aparente estado de relajación y compañerismo que emana de la situación, levanta un genuino cuestionamiento sobre el valor que posee la amistad dentro del contexto universitario. Surgirán aquellos respaldando la única responsabilidad de absorber, tipo aspiradora, el vasto conocimiento que los dedicados/as profesores/as divulgan, como también emergerán los fieles defensores de la universidad como centro de cortejo. He aquí un intento de elogiar la importancia de la amistad.

Múltiples artículos hacen énfasis en el rol que puede tener el apoyo social en la vida universitaria (Buote et al., 2007; Hope & Smith-Adcock, 2015; Henninger, Eshbaugh, Osbeck, & Madigan, 2016). Plagado de situaciones adversas, contradicciones, tensiones, y responsabilidades, el contexto universitario puede ser escenario de crisis diaria para algunos. De manera que mi pensar no pase a constarse de una revisión extensa de literatura, propongamos una pequeña viñeta para ilustrar el punto que en este breve artículo intento promulgar. Imagine un cálido martes en la noche, a eso de las once. A media luz, en un abarrotado escritorio, perdida entre cientos de hojas y pantallas brillantes que reflejan aún más páginas digitales, yace una joven. Si usted es tan listo/a como parece, habrá llegado a la conclusión que la joven es una típica estudiante universitaria. Nuestro personaje principal, con mil ideas flotando en su cabeza, toma unos segundos para contemplar el desastre por venir. Resta una hora para entregar tan complejo trabajo, y aún no ha finalizado. Añádale los detalles que desee de su propia experiencia, ya sea de trabajo o en la academia, y comprenderá el nivel exorbitante de estrés que mencionada situación puede crear.

¿Le ha quedado clara la imagen? Procedamos a imaginar la misma situación, solo que nuestro personaje añade a sus segundos de contemplación un comportamiento que muchos solemos realizar en nuestro diario vivir. Toma su teléfono celular y escribe un florido mensaje de texto a, usted lo adivinó, su compañera de clase. No describiré en detalle el contenido del mismo, pues puede crear malestar en los lectores no familiarizados con las palabras soeces a las que puede incitar la situación. Nuestra compañera despotrica su frustración en el mensaje, para luego recibir una contestación similar de su amiga, explicando su situación actual. El suspiro de alivio podría apagar hasta las velas del pasado huracán.

¿Habrá sujeto que se niegue de forma rotunda al impacto que puede tener un buen amigo luego de tan ilustre situación? La conclusión de la viñeta puede o no terminar en éxito para la joven. No pretendo insinuar que el trabajo se completó por arte de magia, gracias a los mensajes solidarios de la compañera. Sin embargo, negar el impacto que puede tener una amistad frente a la adversidad es absurdo.

Permitamos que nuestros pasillos se vuelvan salas sinfónicas de risa, y centros de apoyo en situaciones desfavorables. Fomentemos la comunicación entre pares, las salidas extra curriculares, los chistes internos, y los grupos de chat. En fin, llore cuando sea necesario y ría el doble porque así lo quiso. ¡Que viva la amistad, el compañerismo, la camaradería! Que si de algo nos tengamos que morir, que sea de todo, menos por falta de un buen amigo.



Comité Editor

SRA. ROCHELY ESCALANTE
Ayudante del Rector en Comunicaciones
y Proyectos Especiales

SRA. MAYDA MELÉNDEZ
Consejera Profesional

SRA. ELSIE OYOLA
Asistente del Rector

GEISEL SEGARRA
Programa: Psicología Clínica, Psy.D.

CARLOS PEREZ
Web Master y Diseño Grafico

Comentarios o Publicación

Para publicar artículos, hacer comentarios o sugerencias sobre esta publicación comunicarse con la Sra. Carmen Rivera Laboy escribiendo al correo electrónico crivera@albizu.edu