



Revista DESDE ADENTRO



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



EXCELENCIA ACADÉMICA 2019

Estimados estudiantes:

Esta es su revista, escrita por ustedes y con mucho orgullo, hoy más que nunca, la publicamos.

Ningún artículo está relacionado a COVID 19 y ¡qué bueno que es así!, se mantiene esta revista como un espacio refrescante para ustedes, en la cual comparten ideas, pensamientos y sucesos que son parte de su vida.

Nuestros días pasan de manera distinta y TODOS en la Albizu estamos sufriendo las consecuencias de esta pandemia mundial, lamentablemente no estamos inmunes. Hemos permanecido aislados, pero no solos, quizás en el silencio de nuestros hogares pensamos y entretajemos sueños; ¡que nunca se acaben, por favor!, valoramos más la familia, las amistades y hasta los vecinos que no conocemos. Algunos han retomado actividades que tenían olvidadas como ejercicios, cocina, lectura y hasta pintores he encontrado.

En el Decanato hemos tratado de mantener la normalidad, tenemos el reto de mantener el plan de trabajo de este año, las comunicaciones con los estudiantes y hasta las actividades, claro con muchas modificaciones... pero no importa, mantenemos el contacto con ustedes. No dejen de compartir con nosotras, aunque sea de manera virtual, lo necesitamos.

Seamos como las palmeras del video de Nacha Guevara, nos doblaremos hasta tocar la tierra o el mar, pero jamás nos vamos a partir.

Reciban un abrazo grande lleno de esperanzas.

Carmen

HABÍA UNA VEZ... BELLEZA, EN MEDIO DEL CAOS

Neyssa Malavé
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan



Dra. Maribel Mangual, Neyssa Malavé, Wanda Nater, Charles Peterson, Dr. Nelson Jiménez, Nelson Sosa, Ambar Russo y Zaika Pacheco.



Neyssa Malavé, Dra. Maribel Mangual, Dra. Nanette López, Ginette Nieves, Pablo Alicea, Bianca Jiménez y Cristina Vázquez

Hay que encontrar la belleza en medio del caos, fueron palabras del Papa Francisco. Diciembre 2019, fue un año de muchos retos y crecimiento para todos/as y en especial los niños/as en el Hospital Pediátrico, que aunque en época festiva, tienen que continuar con su tratamiento de diálisis. En el hospital Pediátrico localizado en Centro Médico, está el único Centro Renal para menores en Puerto Rico. Cuando mi compañera me invitó a participar en sus planes navideños de llevar alegría a los niños/as en el hospital, no dudé en ser partícipe de este proyecto. El cual pasó de ser algo sencillo, a una logística desbordada en ayudas, voluntarios y mucho amor. El día 26 de diciembre visitamos este gran centro, lleno de muchas atenciones y amor. La experiencia fue para cada uno de nosotros/as de crecimiento y aprendizaje, donde en medio del proceso de diálisis los niños/as, estaban acompañados/as de sus familiares, bajo un ambiente de entusiasmo, alegría y amor. Las palabras del Papa Francisco, tocaron nuestras vidas ese gran día, no solo por el deseo desinteresado de ayudar, también el de ser partícipes de apreciar la cara de emoción, inocencia y agradecimiento de cada niño/a, familiar y empleado/a al ver la figura pintoresca de Santa Claus alegrarle su día. Les exhorto a donar de su tiempo a este centro olvidado, donde el amor, es el pilar del servicio. El 2020 ha comenzado con muchos retos y nuevas experiencias, pero en cada compañero/a y personas que desinteresadamente han dedicado de su tiempo para ayudar a los demás, encontramos la belleza en medio del caos. Hemos perdido y aprendido mucho, seguiremos enfrentando nuevos retos y oportunidades en esta nueva experiencia de vida. En medio del caos y durante el proceso de ayuda que se brindó en el pueblo de Yauco, encontramos la belleza en las familias unidas, en la esperanza que tiene cada persona y en los deseos de la ayuda desinteresada de cada ser, que en la actualidad está aportando su grano de arena para ayudar a su prójimo. Hay que tener presentes que, cada evento u experiencia en nuestras vidas tiene fecha de caducidad y por eso debemos disfrutar nuestros días con agradecimiento y amor. Éxito a todos/as en este semestre. "Si un día la tristeza te hace una invitación, dille que ya tienes un compromiso con la alegría y que le serás fiel, toda la vida" Papa Francisco.

¿QUÉ ES EL CRECIMIENTO PERSONAL PARA ALEXIS DEL VALLE LÓPEZ?

ALEXIS DEL VALLE LÓPEZ
BACHILLERATO INTERDISCIPLINARIO EN PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU, RECINTO DE SAN JUAN

Defino el crecimiento personal como la búsqueda constante de elementos ideológicos que nos permitirán sentirnos mejor con nosotros mismos, y poder observar nuestro entorno de una forma más agradable. El deber de nosotros como seres humanos es poder vivir una vida feliz y tranquilo, lastimosamente esto se ha visto turbado con el pasar de los años, cada día nos ponemos más responsabilidades, decidimos trabajar más y prestar toda nuestra atención a cosas banales y materiales, dejando escapar las cosas sublimes de la vida. Algunas personas hoy en día se encuentran estancadas dentro de una rutina, otras no saben apreciar todo lo que tienen, viven infelices, critican a todos y no saben lo que quieren para sus vidas, es como si vivieran perdidos.

Es necesario crecer como personas debido a que la vida se trata de una constante transformación y es nuestro deber encargarnos de que esas transformaciones ocurran en nuestra vida para bien. Una persona que no se haya desarrollado personalmente difícilmente será feliz, esto es debido a que una persona con poco desarrollo personal es una persona vulnerable a adoptar conductas, pensamientos y actitudes de quejas, negatividad, inconformismo, entre otras. Cada persona tiene una forma distinta de ver el mundo, debemos ser personas tolerantes y abiertas a aceptar nuevas ideas, debido a que no todos pueden pensar como nosotros. Parte del crecimiento personal consiste en exponernos a nuevas ideas, buscando encontrar distintos criterios para aplicar a nuestra vida aquellos con los que nos sintamos mejor con nosotros mismos y podamos vivir con plenitud.



ÉRASE UNA VEZ UN VIAJE A



Fátima S. Ortega Pozada
Programa de Psicología Clínica
Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan

En marzo de 2019, un grupo de estudiantes de la Universidad Albizu se montó en un avión desde Carolina, Puerto Rico, con destino final en La Habana, Cuba. Nuestro objetivo era realizar una certificación de Introducción a la Musicoterapia.

Íbamos entusiasmadas/os, sin saber qué esperar del curso, listas/os para aprender y para vivir Cuba. Anteriormente, junto al Dr. Daniel Martínez, varias/os estudiantes habíamos llevado a cabo intervenciones con el arte. Se llevaron varios talleres musicales a las comunidades, luego del huracán María. De esta manera, habíamos observado la efectividad de la expresión, el alivio y el cambio en las emociones que puede generar el hacer un poema, una canción, dibujos y collages.

Y así, con muchas preguntas y diversas expectativas, llegamos a nuestra primera reunión del curso. Nos llevaron a un salón multiusos donde se encontraba un círculo formado por sillas y justo en el piso estaban ubicados todos los instrumentos, algunos conocidos y otros nuevos para mí. Para algunas/os, nuestro primer impulso fue acercarnos a mirarlos, mientras que otros escogieron el instrumento que deseaban y sin esperar más comenzaron a tocarlos. Poco a poco fuimos escogiendo las maracas, los tamborcitos, los palos y castañuelas. Sin planificarlo y sin darnos instrucciones explícitas ya se había formado una orquesta. Bastó que una persona comenzara una melodía para que poco a poco nos fuéramos uniendo al grupo. Así, sin darnos cuenta manteníamos el mismo ritmo. Estudiantes de la Albizu de Mayagüez y San Juan, estudiantes que habíamos visto por la universidad pero que no conocíamos y todos y todas conectamos con la música.

No es raro que las personas conectemos con la danza, música, cine, series, libros, dibujos, pinturas, poemas... De hecho, lo vemos a nuestro alrededor porque es parte de la cultura puertorriqueña, caribeña y latina, y hasta tiene un elemento de universalidad.

Por lo tanto, no debería ser raro para nosotras/os las/psicólogas/os que usemos el arte para conectar con quien o quienes tenemos al frente. De hecho, existen modelos que lo promueven como estrategias como también modelos que se fundamentan teóricamente en la música y las letras, la danza o la escritura.

Les invito a tener la apertura de integrar con propósito el arte en sus sesiones y a educarnos sobre su uso. Pueden llevar o pedir que se lleve a una sesión de terapia una canción que describa la problemática y emociones actuales; utilizar el sentido del sonido para calmar las emociones; brindarle un instrumento a un niño o adulto para que nos diga con el ritmo la intensidad de sus emociones... existen varias alternativas, nuestro límite es nuestra creatividad.

TRANSFERENCIA: MITO O REALIDAD

Por Mariely Rodríguez Vázquez
Maestría Psicología Industrial Organizacional

Redactado por: Cristina Marie Vázquez Ríos

Durante nuestro adiestramiento clínico, tanto a nivel académico como práctico se nos habla de la transferencia y contratransferencia desde una perspectiva histórica y que puede suceder durante el trabajo clínico. La realidad es que la transferencia es un proceso inconsciente que puede beneficiar o dificultar el proceso terapéutico (Schaeffer, 2019). Sin embargo, no se le da la importancia que se merece, manteniéndola entre las sombras. Entre estas, la transferencia con índole de atracción sexual que puede surgir del paciente hacia el terapeuta en práctica de salud mental.

El terapeuta en práctica debe ser consciente de que las personas que buscan del servicio son seres que se encuentran vulnerables. Requiriendo que el terapeuta en práctica ofrezca un servicio genuino, empático y activo. Sin embargo, esas cualidades pueden generar en el cliente un entrelace a sentimientos surgidos hacia alguien del pasado. No obstante, es esencial enfatizar que el pasado no es el presente, un entorno no es otro entorno y una persona no es otra a pesar de que existan similitudes (Schaeffer, 2019). Ese proceso de transferencia del paciente hacia el terapeuta es la canalización de aquellas emociones que fueron causadas por alguna persona del pasado, resultando que, el sentimiento surgido sea hacia el papel del terapeuta y no hacia la persona real (Flora, 2016). A pesar que la persona que se encuentra en el proceso terapéutico puede revelar esas emociones, y es entonces cuando el terapeuta en práctica debe ser consciente de cómo intervenir sin invalidar ni ofender al cliente. Sobre todo, si la transferencia es de atracción sexual.

Este es un tema que escasamente se trabaja en el proceso de supervisión o enseñanza hacia los practicantes y la realidad es que es una situación que puede ocurrir en cualquier momento. Los clientes pueden ver a los terapeutas como objetos de sus deseos y así mismo, expresar esos deseos y sentimientos. Por consiguiente, el terapeuta en práctica debe trabajar esas emociones con el cliente en la intervención terapéutica. Pero ¿de qué manera se interviene? Esta interrogante se tiende a dejar de lado en el proceso de enseñanza y adiestramiento.

Así que, si un cliente expresa que se siente atraído por su terapeuta se debe discutir en terapia, reconocer los sentimientos del cliente, pero se debe dejar en claro a través, del lenguaje verbal y corporal que la relación es estrictamente profesional. Es decir, es fundamental el establecer y mantener los límites de la relación profesional (Barstow, 2018). El terapeuta en práctica debe buscar apoyo de su supervisor y consultar el caso. Esa supervisión se enfocará en la transferencia, contratransferencia y si el terapeuta se encuentra en un momento de vulnerabilidad. Para así garantizar que el terapeuta le provea un servicio de calidad velando por el bienestar del cliente. Si se denota que el cliente no se beneficiará de la terapia psicológica, se procederá a canalizar o referir a otro terapeuta (Asociación de Psicología de Puerto Rico, 2007), pero antes se debe dialogar con el paciente acerca de referir el caso.

Es por esto, que el terapeuta en práctica siempre debe velar por el bienestar del cliente. Esto es, reconociendo que se encuentra en una posición de poder frente a quienes requieren de los servicios, por lo que, se debe evitar satisfacer intereses personales (Asociación de Psicología de Puerto Rico, 2007). Es importante, que el terapeuta en práctica, independientemente de su nivel, requiera de un automonitoreo constante y autocuidado, para así reconocer sus áreas de fortaleza y debilidades, tanto a nivel clínico como personal, ya que el terapeuta a fin de cuentas es un ser humano asistiendo desde una perspectiva científica biopsicosocial. Por lo tanto, la transferencia debe ser tema de conversación en nuestras discusiones de caso y sacarlo de entre la visión de que es un mito, ya que es una realidad de nuestra práctica clínica. La misma puede ser tanto positiva y/o negativa y esto depende del contexto como también de situaciones particulares.





EL AMOR NO ES SOLO UN DÍA

Por: Aglaía Rivera

Programa PhD en Psicología Industrial Organizacional



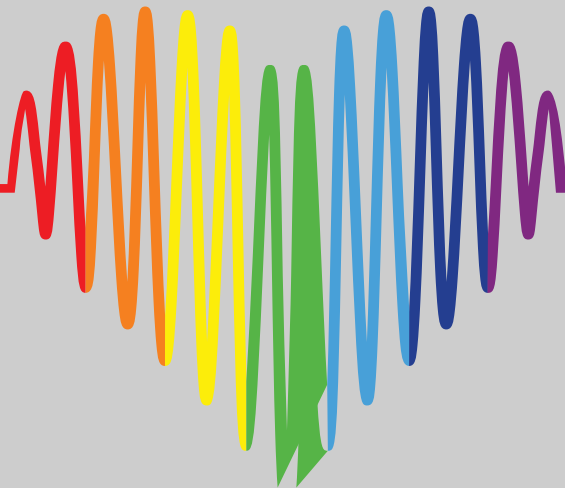
Actualmente cuando mencionamos la palabra amor puede que nos acordemos de la pareja, amistades, la persona por quien tenemos interés, algún familiar, a Dios, el mes de febrero (en particular el día 14) o simplemente de las personas que tienen más significado en nuestra vida. Lamentablemente las organizaciones y las personas se han ido dirigiendo y olvidando de cuán poderoso e importante es este sentimiento que tiene tanto propósito. Y de todos los mencionados el amor propio es el más importante. ¿A qué me refiero con esto? que cuando tienes amor propio eres feliz contigo mismo (a) y por cuanto más amor propio tengas y sientas por ti es lo que podrás ofrecer a otros. Mientras que de lo contrario serán carencias e inseguridad es lo que ofrecerás. Por tal razón, es de vital importancia saber qué es lo que llevas contigo como parte de tu equipaje.

Es por esto que luego de finalizada cualquier tipo de relación es preciso tener un tiempo propio para volver a reencontrarse consigo mismo, con el propósito de poder siempre brindar lo mejor de sí. De manera que cuando mantienes tu individualidad sin egoísmo considerando tu amor propio dentro de toda relación a lo largo de la vida, provoca que tu comportamiento sea de expresar tu amor incondicional a diario. Es decir, cuando te permites llenarte de amor propio, brindas lo mejor posible a otros, así como a ti mismo siendo esto un efecto contagioso e incluso un buen impacto a la vida de otros. Cuando realizas las cosas con amor donde quiera que vayas y donde quiera que estés, cuando es hacia otras personas, sin importar si las conoces o si no son de tu agrado e incluso si son personas que no te tratan bien ni con respeto, muestras lo mejor de ti siempre brindando tu mejor versión día a día.tarde o temprano lo notarán.

Y es que resulta ser más satisfactorio mostrar y brindar lo mejor de ti, aunque no sea bien recibido o traten de competir. Pues la vida no trata de competencia, ni quién es mejor que quién, la vida trata de que tú seas la mejor versión de ti cada día de lo que fuiste ayer. Y que ese amor tan profundo que sientes por ti sea en el que trabajes a diario. Cuando lo haces puede notarse a simple vista pues el amor no es solo un día, ni a veces. El amor es todos los días, a toda hora, desde tu propia persona hacia al mundo. Es tu decisión, no la dejes para después, comienza a partir de ahora a mostrarte más amor y en efecto, es lo que esparcirás notablemente hacia otros como semillas. Y recuerda, no te ames un solo día, ámate y ama a otros todos los días. Pues todos los días son para celebrar la vida y el amor. Y siempre, siempre teniendo en mente que a mayor cantidad de amor, mejor vida.

Salud, Amor y Bendiciones Siempre...

SENSIBILIDAD Y CONSCIENCIA POR ALEXA



Nelson A. Santiago Laboy
Estudiante de Psicología Clínica
Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan

La transfobia hace referencia a las actitudes y acciones a través de las cuales se expresa odio, intolerancia o menosprecio hacia la diversidad de maneras en las que el género y el sexo biológico se relacionan. En otras palabras, las personas que manifiestan transfobia discriminan a personas transgénero en general por el hecho de serlo, siendo estas últimas, individuos que escapan a las identidades de género binarias tradicionales (mujer u hombre, con genitales femeninos o masculinos respectivamente).

Estas manifestaciones pueden adoptar diferentes formas, donde pueden estar incluidas las siguientes modalidades: creencias y actitudes negativas, aversión y prejuicios contra las personas transgénero, miedo irracional y malentendidos, falta de aceptación o descarte de los pronombres o la identidad de género preferidos, insultos y lenguaje despectivo e intimidación, abuso y hasta violencia. La transfobia no tiene que ver con predisposiciones innatas que determinen nuestras actitudes, sino que puede ser corregida y eliminada, al igual que las formas de sexismo en general. El estrés que causa la transfobia en las personas trans puede ser muy dañino y puede causar lo siguiente: depression, miedo, aislamiento, sentimientos de desesperanza hasta el suicidio. Alexa, cuyo nombre era Neulisa Luciano Ruiz y tenía 28 años, fue asesinada en la madrugada del lunes 24 de febrero 2020, en el barrio Campanilla de Toa Baja. Fue baleada en el torso, brazos y piernas por unas personas y estos individuos que grabaron lo sucedido, llevaron el terrible asesinato a las redes sociales. Hoy, grupos defensores de los derechos humanos nos hemos unido para detener el odio hacia los miembros de la comunidad LGBTTIQ+, el cual aludieron que se da desde cuando una familia lanza a un miembro de su familia a la calle por no aceptar su orientación sexual, desde una sociedad mal informada y poco sensible a las comunidades, hasta cuando políticos legislan para restringirle que sean tratados con equidad.

Desde la perspectiva de la psicología clínica es necesario promover un cambio en la mentalidad y hábitos que puedan adoptar para que se acepte la existencia de personas transgénero con todo lo que esto implica. Para ello, hay que revisar los esquemas mentales a través de los cuales se juzga a estas minorías, y preguntarse hasta qué punto son buenos y útiles para uno mismo y para los demás. Por otra parte, es necesario retomar la educación sexual en la enseñanza de género en las escuelas de nuestro país para promover el respeto a la diversidad y fortalecer las relaciones interpersonales con nuestra comunidad LGBTTIQ+.





¿COMO SER MINDFUL EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Fabiola Grau
Estudiante de Psicología Clínica
Universidad Carlos Albizu
Recinto de San Juan

Mindfulness, o la destreza de atención plena, es la práctica de mantener consciencia sobre nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y ambiente en el aquí y el ahora, con apertura y curiosidad. Se ha comprobado que esta práctica ayuda al manejo de la reducción de estrés, regulación emocional, memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y enfoque. Mindfulness puede ejercerse de diferentes maneras, desde un momento de silencio y respiración hasta un proceso de meditación. Se ha demostrado que estos momentos, por más pequeños y simples que sean, han sido beneficiosos para el manejo de ansiedad y depresión. Durante este año 2020, hemos sido expuestos (as) altos niveles de ansiedad y preocupación ante la actividad sísmica que enfrenta Puerto Rico, en especial para el área Suroeste. Constantemente estamos siendo bombardeados con extensa información sobre cómo prepararnos y actuar ante una actividad sísmica, desde tener a la mano una mochila con equipo de primeros auxilios hasta las rutas de evacuación por pueblo. Sin duda alguna, la preparación es importante para manejar una situación de emergencia de la mejor manera posible. Sin embargo, la ansiedad podría deteriorar nuestros planes, ya que nos puede causar sudoración, temblores, mareos, ataques de pánico, impulsividad, entre otros síntomas que nos impidan llevar a cabo nuestros planes ante la emergencia. Para esto, les propongo aprender y practicar estos ejercicios simples de Mindfulness.

Es importante que antes de practicar consigas un espacio cómodo, te sientes sin cruzar las piernas y aunque esto puede ser difícil, buscar un poco de silencio.

Respiración profunda

Comienza colocando una mano en tu pecho y otra en la barriga. Luego, inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que el diafragma baja y llenando la barriga. Es importante que sea la barriga la que se mueva, no el pecho, para que la respiración sea profunda.

- Inhala el aire a través de la nariz, contando hasta cuatro.
- Aguanta la respiración durante dos segundos.
- Exhala completamente el aire de tus pulmones durante cuatro segundos.

El objetivo es realizar de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto.

Escanear el cuerpo

Es mi consejo que comience con el ejercicio de Respiración profunda, antes de realizar el escaneo del cuerpo. Comience prestando atención en sus pies. Note si hay algunas sensaciones, como frío, calor, dolor, cosquillas, entre otros. Trata de reconocer los pensamientos y emociones que vienen con esas sensaciones y deja que tus respiraciones te lleven a través de esto. Continúa este mismo proceso con tus piernas, cintura, tronco, pecho, espalda, hombros, brazos, manos, dedos, luego concéntrate en tu cuello y finalmente en tu cabeza, prestando atención a tu frente, ojos, quijada, boca y finalmente tu nariz. Concéntrate en tu respiración hasta que te sientas en conexión con todo tu cuerpo y puedas experimentar un sentimiento de paz y tranquilidad.

En general

Es importante que practiques autocompasión y trates de dejar atrás las críticas hacia ti mismo/a, sintiéndote orgulloso/a de todo lo que has logrado desde que comenzó el año.

KIT DE FORTALEZAS

Giselle Torres Padín
Programa Psy. D
Universidad Carlos Albizu, Recinto de Mayagüez

Si sientes que en las últimas semanas han aumentado tus niveles de estrés o ansiedad, me identifico contigo. Incluso, si te has sentido más triste de lo común, o te abordan más preocupaciones de las que normalmente manejas, quiero que sepas que también he experimentado el mismo sentimiento.

Como colectivo, hemos estado expuestos de forma persistente a eventos naturales que han dejado una gran carga de incertidumbre, miedo, tristeza, impotencia y un sin fin de emociones intensas. Con ello, posiblemente has notado disminución en tu motivación, atención y concentración, toma de decisiones, solución de problemas y otras funciones que nos exige el día a día. ¿Sabes qué? somos dos. Es decir, a pesar de que hemos enfrentado muchas adversidades, creo que esta nos ha tomado totalmente por sorpresa y el factor “reducible” nos ha complicado el panorama. Por esto, es importante que te permitas espacio para aceptar tus emociones y no sentirte culpable, débil o avergonzad@ por ellas. ¡Al contrario! de una forma u otra, todas las emociones han sido cruciales para ayudarnos a enfrentar cada momento. Por ejemplo, el miedo es una reacción natural que nos alerta ante el peligro, y por ende, nos prepara para la supervivencia. Esta es la razón por la que sentimos que aumentan nuestros latidos, los músculos se contraen e incluso las pupilas se dilatan. Y en menos na’ estamos ¡ready para correr!

No obstante, es importante poder manejar las emociones de forma que éstas no nos limiten el funcionamiento diario y podamos adaptarnos a nuestra realidad. Para ello, es indispensable reconectarnos con herramientas internas con las que contamos para enfrentar momentos de dificultad. Yo le llamo mi ‘kit’ de fortalezas y ¡sí!, tú también cuentas con uno. Pero, ¿cómo lo identificas? Bien; vamos por pasos. Además, de las adversidades que hemos vivido como país, todos hemos enfrentado varias batallas personales a lo largo de nuestra vida. Ambas experiencias, aunque posiblemente dolorosas, han sido claves para ayudarnos a construir nuestras fortalezas para enfrentar momentos difíciles.

Para poder reconocer esas fortalezas, tómate un momento a solas en un lugar en el que te sientas seguro/a para contestarte las siguientes preguntas: ¿Cuál ha sido el momento más difícil que he superado? Luego que identifiques ese momento, pregúntate: ¿qué acciones tomé de las cuales me siento orgulloso/a? y ¿cómo logré sobrellevar esa dificultad? Muy posiblemente descubras habilidades que ni siquiera conocías tener. De hecho, está bien si, de igual forma, reconoces algunas áreas a mejorar. La habilidad para reconocer fortalezas e incluso nuestras debilidades y poder reforzarlas o mejorarlas respectivamente, es lo que nos hace resilientes. Igualmente, tener consciencia de nuestras fortalezas, no solo nos brinda resiliencia, si no que nos da cierto grado de seguridad porque entendemos que tenemos las herramientas para, así como logramos otras batallas, pelear y sobrellevar esta y las que vengan. Conócete, acéptate y disfrútate.





EL CALOR QUE DISTINGUE A LA CALLE DE LA OFICINA

Francisco V Aquino Serrano
Paulette M. Troche Santana
Programa Psy D. Clínico

Como estudiantes en práctica clínica o profesionales de la conducta humana, vemos diversas manifestaciones del sufrimiento. En ocasiones nos exponemos a la angustia vicaria y nos consuela la devoción a nuestra disciplina. Dicen que “sarna con gusto no pica”, pero lo hace. Si quien nos lee se permitiera un minuto para reflexionar, para llevar un inventario de sus recuerdos, quizás encontraría al menos un momento donde sintió que la preocupación por el otro carcomía. De manera que sí pica, y lo hace a través el miedo, la tristeza, la culpa o el coraje. En ocasiones, a través de todos en un solo golpe.

Quienes colaboramos en este escrito, sentimos eso cuando nos activaron para proveer primeros auxilios psicológicos en el suroeste de la isla, luego del primer sismo de gran magnitud. Allí llegamos, con nuestros rostros expuestos al sol, al calor seco que distingue al sur de la cordillera. Estas condiciones son parte de la cotidianidad de quienes allí residen ahora en carpas. Para muchas personas, sus hogares, los de concreto, aquellos que pertenecían al imaginario de un espacio seguro, hoy representan precariedad y *desconfianza*.

Gracias a la coordinación de grupos civiles, a los esfuerzos individuales, a los llamados de la Universidad Carlos Albizu o de alguna otra organización, como la *International Medical Corps*, tuvimos la oportunidad de intervenir brevemente con los y las damnificadas para aliviar temporalmente esa angustia. Varios utilizamos el arte como una herramienta efectiva, pintando en el piso, en las aceras y en papeletas para dar paso a la expresión de emociones a través de la pintura. También creamos y repartimos mochilas de primeros auxilios psicológicos, las cuales contenían distintos artículos que pudieran calmar la alarma de la ansiedad, como libros de pintar, plastilina y juegos de mesa. Otros nos dedicamos de lleno a identificar necesidades y coordinar los recursos necesarios para suplirlas. Cada esfuerzo fue vital.

A algunos dentro de este proceso nos acechaba el pensamiento de que esto no sería suficiente. Observamos que la realidad de muchos era su gran dificultad para reconstruir o reforzar sus casas, debido al desempleo, a los bajos salarios o al escaso dinero que reciben de sus retiros. No hay salud mental a mediano ni a largo plazo si no están presentes las condiciones fundamentales que promueven la seguridad y el bienestar. Allí nos convencimos de que asumir y promover una postura firme y concreta sobre los asuntos sociopolíticos que afectan a Puerto Rico, es una condición *sine que non* para efectuar una labor responsable en la psicología.

Los desastres, las tragedias, el discrimen, la inseguridad, el bienestar en la vejez, la soledad o el aislamiento, la violencia de género, el abuso infantil, en fin, las variables que impactan la salud mental de nuestros participantes tienen un indeleble componente político. Si es genuino nuestro interés por el bienestar de quienes atendemos, es inconsistente ignorar las circunstancias que lo socava. La función del profesional en la psicología no queda consumada hasta que se convierte en un agente de cambio que trasciende el consultorio. Si no asumimos esta responsabilidad, aquella sarna seguirá picando.



COMITÉ EDITOR

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

SRA. ELSIE OYOLA,
Asistente Ejecutivo del Rector

SRA. MAYDA MELÉNDEZ,
Consejera Profesional

CARLOS PEREZ
Web Master y Diseño Grafico

COMENTARIOS O PUBLICACIÓN

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