



Revista

DESDE ADENTRO

Volumen 2



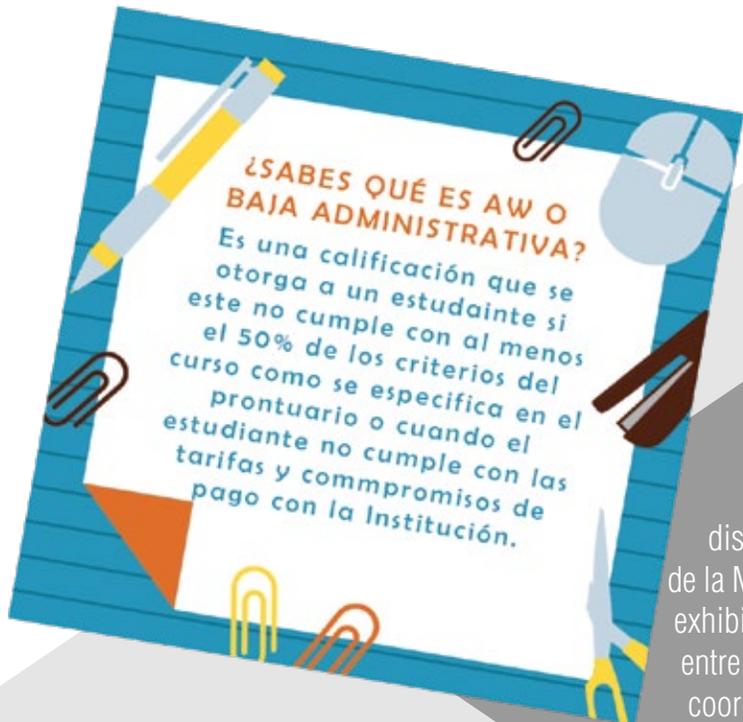
UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



2º ENCUENTRO DE

LIDERES



¿SABES QUÉ ES AW O BAJA ADMINISTRATIVA?

Es una calificación que se otorga a un estudiante si este no cumple con al menos el 50% de los criterios del curso como se especifica en el prontuario o cuando el estudiante no cumple con las tarifas y compromisos de pago con la Institución.

El comienzo de este semestre ha sido intenso y todos lo hemos sentido. Siempre el comienzo de clases es tiempo de cambios y ajustes y a eso le sumamos las Fiestas de la Calle San Sebastián con su alegría, algarabía y sabor boricua, aunque con su azote al proceso académico de la Albizu. Comenzamos el semestre con nuestro primer evento de inclusión en el recinto: Albizu abraza la diversidad ... y cómo nos lo disfrutamos todos los que participamos. Celebramos el Día Internacional de la Mujer con nuestro panel Trayectorias: Relatos de Mujeres Exitosas y la exhibición fotográfica, Rostro de Mujer, más que un panel es una tertulia entre amigas. Fomentando el liderazgo en nuestros estudiantes coordinamos el Segundo Encuentro Líderes. Importante es la revista estudiantil Desde Adentro en la cual nuestros estudiantes se convierten en periodistas de temas libres permitiéndonos un espacio fresco para disfrutar.

Aún falta mucho para completar este año académico pero la energía y fuerza se continúa sintiendo en el ambiente. Disfruten la revista,

Carmen
Decana de Estudiantes

HABÍA UNA VEZ

Que tu amiga(o) entienda lo importante que es, en tu vida. Esto es importante para que la amistad continúe. A veces nos encontramos ocupados y no dedicamos el tiempo suficiente a nuestros amigos(as) por distintas situaciones, que no se pueden evitar. Hay amistades que, sin permiso, nos tocan el alma.

Anónimo.

Una gran amiga

Neyssa Malavé | Programa: Consejería Psicológica Psy.D.

Quiero dejarles saber, que este ha sido el escrito más difícil de hacer y el que más emociones ha aflorado en mí. Saben que, en la Universidad siempre se promueve el auto cuidado, el no dejar de hacer las cosas que tanto amamos como personas y lo más importante mantener nuestro grupo de apoyo. El semestre pasado fue uno de drásticos cambios, crecimiento y retos. Como parte de mi proceso, quiero compartir con ustedes una historia.

Debido a los estudios, descuidé muchas cosas, y no hice caso a nada de lo que promovemos, incluyendo mi autocuidado. Cada vez que veía a mi amiga, siempre me acordaba que teníamos un pacto, el cual era vernos y salir por lo menos una vez al mes a comer. Y como sabrán los cancele todos, primero por la histeria de comenzar a estudiar, después por los trabajos pendientes, exámenes y a fin de cuentas este es el cuento de nunca acabar de la vida estudiantil. Prioridades, la presión que uno se impone de tratar de ser el mejor, descuidando muchas cosas importantes en la vida.

Siempre he tenido una gran admiración por mi amada amiga Diana Algarín, nos conocemos hace once años y compartimos además de una buena amistad, el amor por la profesión de asistente dental. La vi desarrollarse y crecer en todas las diferentes facetas de su vida. Que hermosas son las oportunidades que la vida nos da, de conocer personas que te aporten a tu crecimiento personal.

El semestre pasado, cancelé todos los encuentros que había quedado con ella y en varias ocasiones estaba tan ocupada que

ni el teléfono llegué a contestar. El 31 de diciembre de 2018, recibí una llamada, dejándome saber que Diana, había fallecido en un accidente de tránsito, a causa de una conductora que manejaba en estado de embriaguez. Por mi mente pasaron todas las cancelaciones, llamadas perdidas y conversaciones acortadas por el factor de tiempo. Reflexione, en el ahínco que se le da al autocuidado, al tener tiempo para compartir con familia y amistades, al no dejar atrás lo que uno tanto ama y valora. Uno piensa, eso no me va a pasar a mí y menos le va a pasar a nadie cercano a mí. Hasta que te toca... y como te toca. ¿Cuánto estás dispuesto a perder? Cada persona que llega a tu vida aporta algo que será de beneficio para ti en un futuro, no pierdas esa gran oportunidad. Diana, me enseñó a amar la vida, a vivirla al máximo y a seguir buscando a la gente que amas, solo para dejarles saber lo importante que son en tu vida. Deseo exhórtales que cuando compartas con familia y amigos; considera a los demás. Todos tenemos el derecho de llegar a nuestra casa sanos. El alcohol y el guiar no mezclan, cuanto estás dispuesto a perder por un rato de "pasarla bien". Considera todo lo que pueden perder, porque mezclar alcohol y guiar no te va a aportar nada que puedas ganar en tu vida. Es cuestión de segundos, para cambiar tu vida de forma drástica, está en tus manos el decidir si será para tu bien.



La Psicología Trasciende Fronteras

Por: Jonathán Rosado Aquino
Psicología Escolar M.S.

En cierta ocasión, el antropólogo británico Sir Edward Tylor (1871) definió la cultura como “ese todo complejo que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y cualesquier otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad.” Lo cierto es que vivimos en una época que ha sido transformada mediante la globalización, la cual ha permitido a nuestras sociedades abrazar la diversidad cultural, siendo un avance en la transición del multiculturalismo a interculturalismo. Es decir, la cultura por ser dinámica y activa, ha promovido un cambio de paradigmas, a través de los cuales hemos participado de un intercambio y a la vez, de una asimilación que nos dirige a ser más interdependientes. Estos grandes cambios traen consigo nuevos desafíos para toda disciplina de estudio, en especial, la psicología.

Como estudiante de la Universidad Carlos Albizu, he desarrollado sensibilidad y conciencia de aquellos factores que aquejan y atentan contra el bienestar y la dignidad de todo ser humano. A través de los últimos seis años, me he caracterizado por participar de viajes misioneros a países tales como: República Dominicana, Nicaragua, Guatemala, Tailandia y Japón; siendo estos escenarios propulsores de mi decisión a emprender una carrera en Consejería Psicológica. La prostitución, explotación sexual, trata humana, abuso infantil, suicidios y extrema pobreza, ha sido parte de lo que he podido contemplar desde un lente reflexivo, con el fin no solo de impactar la salud mental y la espiritualidad a nivel local, sino también a nivel transcultural; y de este modo, promover la justicia social. Considero que no hay mayor necesidad que aquella que desconocemos, cuando logramos cruzar nuestras fronteras y ser testigos de las más grandes injusticias. Es entonces cuando nuestros valores junto a los de nuestra profesión reclaman y hacen eco de las palabras de Carl Jung: “Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana.” Cada una de las experiencias vividas en estos países, ha incorporado rasgos en mi carácter en cuanto a conciencia global se refiere; integrándose como parte de mi cosmovisión la de ser un ente que logre

tocar las profundas heridas de un alma, independientemente de su contexto vivencial. Para muchos de los que nos encontramos en formación, posiblemente no crucemos lejanas fronteras. Sin embargo, es pertinente que desarrollemos destrezas de intervención y prevención, en los cuales incorporemos el paradigma del bienestar en sus distintas dimensiones que la componen, y que, a su vez, estén bajo un marco socio-cultural, relevante a su debida contextualización, tal y como nos es sugerido por las guías de la Asociación de Psicología Americana (por sus siglas en inglés APA).

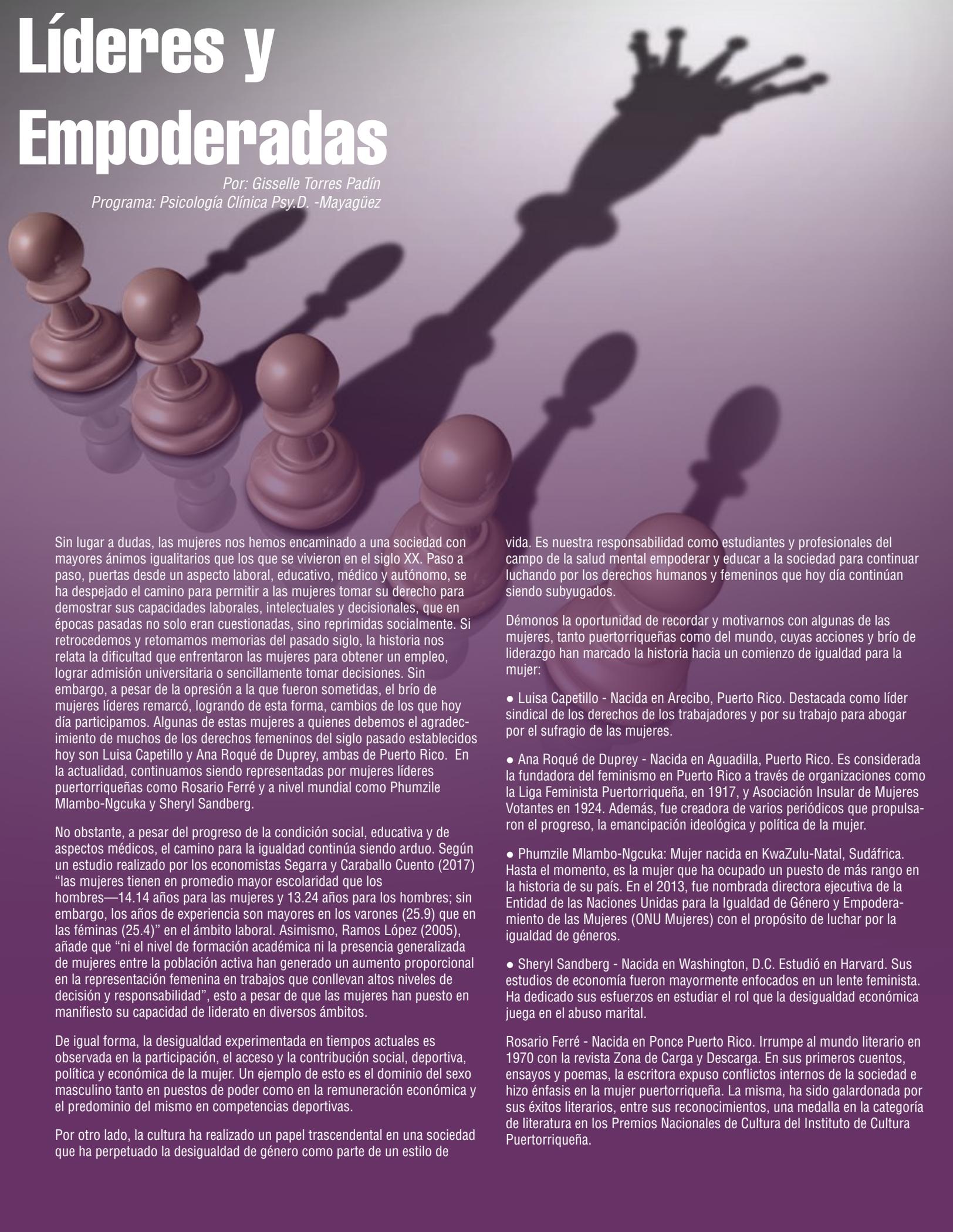
Es mi intención crear consciencia y reafirmar nuestra identidad y vocación de la consejería, como aquella que, ante todo, promueve la prevención y el bienestar general del individuo. Disciplina que abraza la diversidad, apreciando los valores ubicuos de toda cultura, y que a su vez denuncia las opresiones contra las poblaciones marginadas por motivos de raza, religión, nacionalidad, sexo, orientación sexual, discapacidad física o mental, estatus socioeconómico (APA, 2014), y cualquier otra particularidad que nos distingue de otros, pero que a la vez nos hace parte de un todo.

Creo firmemente, que ante los grandes cambios que nos deparan los próximos años, se encuentra en surgimiento una nueva generación de psicólogos y psicólogas comprometidas a levantar la voz por promover un mundo más equitativo, siendo empoderados a transformar nuestro sistema. De modo, que cada vez seamos más sensibles y empáticos, tomando en consideración en que todo ser humano es un ente bio-psico-social-espiritual, y que, sobre todo, tiene una historia que le ha sido de construcción personal a lo largo de su desarrollo vital. Mientras más conscientes nos hagamos de lo diverso que somos, seremos mucho más capaces de comprender que es más lo que nos une que lo que nos separa. La diversidad en definitivo nos enriquece y estimula la potencialidad de alcanzar nuestra autorrealización.

Líderes y Empoderadas

Por: Gisselle Torres Padín

Programa: Psicología Clínica Psy.D. -Mayagüez



Sin lugar a dudas, las mujeres nos hemos encaminado a una sociedad con mayores ánimos igualitarios que los que se vivieron en el siglo XX. Paso a paso, puertas desde un aspecto laboral, educativo, médico y autónomo, se ha despejado el camino para permitir a las mujeres tomar su derecho para demostrar sus capacidades laborales, intelectuales y decisionales, que en épocas pasadas no solo eran cuestionadas, sino reprimidas socialmente. Si retrocedemos y retomamos memorias del pasado siglo, la historia nos relata la dificultad que enfrentaron las mujeres para obtener un empleo, lograr admisión universitaria o sencillamente tomar decisiones. Sin embargo, a pesar de la opresión a la que fueron sometidas, el brío de mujeres líderes marcó, logrando de esta forma, cambios de los que hoy día participamos. Algunas de estas mujeres a quienes debemos el agradecimiento de muchos de los derechos femeninos del siglo pasado establecidos hoy son Luisa Capetillo y Ana Roqué de Duprey, ambas de Puerto Rico. En la actualidad, continuamos siendo representadas por mujeres líderes puertorriqueñas como Rosario Ferré y a nivel mundial como Phumzile Mlambo-Ngcuka y Sheryl Sandberg.

No obstante, a pesar del progreso de la condición social, educativa y de aspectos médicos, el camino para la igualdad continúa siendo arduo. Según un estudio realizado por los economistas Segarra y Caraballo Cuento (2017) "las mujeres tienen en promedio mayor escolaridad que los hombres—14.14 años para las mujeres y 13.24 años para los hombres; sin embargo, los años de experiencia son mayores en los varones (25.9) que en las féminas (25.4)" en el ámbito laboral. Asimismo, Ramos López (2005), añade que "ni el nivel de formación académica ni la presencia generalizada de mujeres entre la población activa han generado un aumento proporcional en la representación femenina en trabajos que conllevan altos niveles de decisión y responsabilidad", esto a pesar de que las mujeres han puesto en manifiesto su capacidad de liderato en diversos ámbitos.

De igual forma, la desigualdad experimentada en tiempos actuales es observada en la participación, el acceso y la contribución social, deportiva, política y económica de la mujer. Un ejemplo de esto es el dominio del sexo masculino tanto en puestos de poder como en la remuneración económica y el predominio del mismo en competencias deportivas.

Por otro lado, la cultura ha realizado un papel trascendental en una sociedad que ha perpetuado la desigualdad de género como parte de un estilo de

vida. Es nuestra responsabilidad como estudiantes y profesionales del campo de la salud mental empoderar y educar a la sociedad para continuar luchando por los derechos humanos y femeninos que hoy día continúan siendo subyugados.

Démonos la oportunidad de recordar y motivarnos con algunas de las mujeres, tanto puertorriqueñas como del mundo, cuyas acciones y brío de liderazgo han marcado la historia hacia un comienzo de igualdad para la mujer:

- Luisa Capetillo - Nacida en Arecibo, Puerto Rico. Destacada como líder sindical de los derechos de los trabajadores y por su trabajo para abogar por el sufragio de las mujeres.
- Ana Roqué de Duprey - Nacida en Aguadilla, Puerto Rico. Es considerada la fundadora del feminismo en Puerto Rico a través de organizaciones como la Liga Feminista Puertorriqueña, en 1917, y Asociación Insular de Mujeres Votantes en 1924. Además, fue creadora de varios periódicos que propulsaron el progreso, la emancipación ideológica y política de la mujer.
- Phumzile Mlambo-Ngcuka: Mujer nacida en KwaZulu-Natal, Sudáfrica. Hasta el momento, es la mujer que ha ocupado un puesto de más rango en la historia de su país. En el 2013, fue nombrada directora ejecutiva de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) con el propósito de luchar por la igualdad de géneros.
- Sheryl Sandberg - Nacida en Washington, D.C. Estudió en Harvard. Sus estudios de economía fueron mayormente enfocados en un lente feminista. Ha dedicado sus esfuerzos en estudiar el rol que la desigualdad económica juega en el abuso marital.

Rosario Ferré - Nacida en Ponce Puerto Rico. Irrumpe al mundo literario en 1970 con la revista Zona de Carga y Descarga. En sus primeros cuentos, ensayos y poemas, la escritora expuso conflictos internos de la sociedad e hizo énfasis en la mujer puertorriqueña. La misma, ha sido galardonada por sus éxitos literarios, entre sus reconocimientos, una medalla en la categoría de literatura en los Premios Nacionales de Cultura del Instituto de Cultura Puertorriqueña.

Liderazgo Estudiantil Práctico

Por: **Giann Carlos Cáceres Aquino**
Programa: **Psicología Escolar M.S.**

“El legado de un líder no depende de lo mucho que pueda hacer, sino de lo poco que pueda alcanzar cuando realmente importa”, Jeff Dess. En noviembre del 2018, asistí junto al estudiante Luis Miguel Rodríguez Ríos del programa Ph.D. en Psicología Clínica, en representación de la Universidad Carlos Albizu y su Consejo de Estudiantes, al Congreso Nacional de Líderes Estudiantiles que se llevó cabo en el Hotel Hyatt Regency en Orlando, Florida. Dicho evento reúne líderes universitarios de toda la nación de Estados Unidos desde el 1978, con el fin de crear espacios de capacitación y desarrollo, dirigido a individuos con posiciones de liderazgo en sus respectivas instituciones académicas. Los tres puntos de énfasis que fueron abordados este año por los distintos oradores fueron: el liderazgo, el autocuidado y el Networking (red de contacto profesional). En el transcurso de este escrito, abordaré estos tres temas exponiendo los puntos más importantes discutidos en cada taller y acentuando los elementos prácticos para nuestro liderazgo. Así mismo, reflexionaré sobre la importancia que tenemos como líderes de cara a los diferentes retos que enfrenta nuestro país.

Liderazgo

“Un batallón de ovejas dirigido por un león, es más poderoso que un batallón de leones dirigido por una oveja”. Con este pensamiento, el orador Jeff Dess (Cofundador de Trill or Not Trill) comenzó su taller enfatizando la importancia de la visión de un líder. Podemos tener un buen equipo de trabajo y una gran cantidad de recursos, pero si el líder no tiene una misión y visión clara de sus metas, este no será efectivo. Jeff Dess señaló que un error común que se comete como líder es establecer demasiados objetivos y metas, ya que al final no se termina alcanzando ninguna. Para evitar este error, el orador señala que hay que establecer un orden de prioridades en las metas y objetivos que se quieren alcanzar. Luego de este proceso se puede dirigir todos los esfuerzos a un objetivo alcanzable. Otro aspecto de liderazgo que se enfatizó en los diferentes talleres, lo fue el tema de la comunicación. Jennifer Mullan (psicóloga) expone que el líder puede tener la visión correcta, pero si no sabe transmitirla no podrá implantarla. Para ser buenos comunicadores tenemos que auto-evaluarnos. ¿Cómo me percibe la audiencia? ¿Cuáles son mis muletillas? ¿Cómo reacciona mi cuerpo al hablar? Contestar estas preguntas te ayudarán a identificar las áreas que deben mejorar para ser un buen comunicador. Una proyección efectiva al momento de transmitir un mensaje permitirá que los receptores se identifiquen y conecten con dicho mensaje. Mullan, expuso que “las personas tal vez olviden lo que le dijiste, pero no olvidarán cómo los hiciste sentir”. Por último, uno de los retos más difíciles que enfrentan los líderes universitarios es el de involucrar a todos los individuos en las actividades y eventos que se organizan. Este reto, lo verbalizaron diferentes líderes de varias universidades durante el congreso. A pesar de que se recalcó que no existe una fórmula que garantice el apoyo de la comunidad, durante el congreso se brindaron tres consejos: 1) Identificar los intereses de tu población y las limitaciones que enfrentan. Esto permitirá adaptar la actividad a tu población promoviendo una mayor asistencia. 2) Refuerza el compromiso asignando responsabilidades a las personas que esperas que asistan. Ejemplo: asignar una participación artística o la responsabilidad de traer los refrescos. 3) No te desanimes, la consistencia en el trabajo y la calidad del mismo promoverá los cambios que se esperan.

Networking (creación de redes de contacto profesional)

“La mejor manera de pedir ayuda es... pidiendo ayuda”. Con esta frase la Dra. Brandi Baldwin Rana (CEO, Millenni Venture) destacó en su taller: Create your networking, la importancia de crear una red de contacto profesional que te sirva como recursos al momento de realizar una tarea. La oradora señaló que, para ser líderes efectivos, no podemos creernos autosuficientes. Un líder sabio identifica personas que contribuyan a que su visión se pueda alcanzar. Como líderes debemos convertirnos en un recurso para los demás, de este modo podemos desarrollar alianzas con beneficios bidireccionales con otras organizaciones o grupos de trabajo. La oradora expuso que gran parte de su éxito profesional se debe a que trabajó durante años en el desarrollo de su red de contacto profesional a través de la asistencia a conferencias profesionales y actividades de socialización destinadas a este fin. Si eres un líder de una asociación o de un proyecto en esta institución te invito a que hagas una introspección sobre: ¿Cómo es tu relación con los demás líderes estudiantiles? ¿Qué recursos tienes a la mano para facilitar a otros líderes? ¿Qué necesitas para alcanzar la meta establecida? El contestar esta pregunta te puede guiar en los pasos a seguir para desarrollar tu red de contacto profesional. Por otro lado, un aspecto que destacó la oradora es la identificación de mentores que te permitan subir de nivel (Level up) como líder, como profesional y como persona. Es crucial que como líderes tengamos personas que crean en nosotros y nos guíen en el proceso. Dicho esto, deseo destacar y agradecer a la ex/directora y ahora facultativa del Programa de Psicología Escolar, la Dra. Karla Narváz por su labor como mentora y guía en el proceso de crecimiento y formación profesional de cientos de estudiantes durante estos años. Gracias por tu pasión y compromiso con los estudiantes y la Institución.

Autocuidado

Una de las frases más mencionadas en los talleres, era la de “protege tu energía”. El orador Alvert Hernández (Assistant Director of Residente Life, Ursinus College), en uno de sus talleres del tema de autocuidado, señaló que no se puede realizar un trabajo si los que laboran no están saludables. Esto es algo obvio, señala Hernández, sin embargo, muchas veces cuando los líderes coordinan reuniones para realizar sus tareas, estos no separan en dichas reuniones un espacio para preguntar cómo se encuentra cada miembro. Crear un ambiente donde cada integrante pueda expresar sus emociones y preocupaciones durante una reunión, permite mantener un equipo de trabajo sano y funcional. Otro aspecto que se destacó en varios talleres de auto-cuidado, fue el desarrollo de nuestra inteligencia intrapersonal. Debemos preguntarnos: ¿cuándo fue la última vez que nos sentimos bien? ¿Cuándo fue la última vez que tomé un espacio para mí? Tal vez al leer estas preguntas lo primero que te llegó a la mente es: “no tengo tiempo”. Las demandas diarias que tenemos de nuestra familia, trabajo y educación son una realidad que no podemos simplemente obviar. Sin embargo, cada persona es custodio de su tiempo y cómo lo invierte. Para proteger nuestra energía debemos establecer prioridades en cómo manejamos nuestro tiempo. Esta introspección te permitirá identificar espacios donde te puedas relajar para luego optimizar tus labores. Cuatro consejos que se ofrecieron en los talleres para fomentar el auto-cuidado lo son: 1) separa de 10 a 15 minutos destinados a la meditación. 2) Identifica qué tipos de géneros musicales puede escuchar que te permitan relajarte y destina al menos de 5 a 15 minutos a esta tarea. 3) Separa de 15 a 30 minutos diarios para realizar actividades físicas. 4) Identifica en tu agenda diaria en qué periodos del día realizarás este tipo de tareas.

Culmino este escrito promoviendo la urgencia que existe de que nuevos líderes tomen nuevas iniciativas que aporten al mejoramiento de nuestra sociedad. La Universidad Carlos Albizu se caracteriza, no sólo por formar individuos con altas competencias académicas y profesionales, sino que forman líderes capacitados para tener roles activos en los cambios sociales que nuestra isla necesita. Nuestra herencia es una de servicio y compromiso a la salud integral de nuestro país, liderado por un psicólogo de nombre Carlos Albizu, quien marcó su generación dejando un legado del cual nosotros aún nos beneficiamos. Nos toca a nosotros tomar el batón y continuar la carrera que otros comenzaron, siendo líderes apasionados y comprometidos a formar un mejor mañana aportando a la calidad de vida de nuestro País.



La psicoterapia en la Generación Y & Z

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

Los procesos de psicoterapia han evolucionado a través del tiempo y con ello se han desarrollado grandes obstáculos en el camino. Vivimos en una época en donde las nuevas generaciones han convertido el mundo en una aldea global dentro de la cual las comunicaciones y el acceso a la información se han vuelto significativamente más rápidos. En donde los discursos pequeños se vuelven grandes en instantes y las formas de vivir y pensar se reestructuran muchas veces en minutos. En tiempos en donde el modelaje en vivo muchas veces es sobrepasado por el cyber-modelaje de los conocidos "Influencers" y las variables extrañas al proceso de psicoterapia aumentan cada día más. Entonces, se vuelve un reto mantener las competencias culturales en el proceso, cuando la tecnología avanza y la información virtual afecta el desarrollo de la identidad del ser humano.

La globalización ha creado diversos contextos y escenarios mixtos en donde se transforman los principios y se construye una realidad más compleja. En muchas ocasiones, la diferenciación entre la identidad cyber y la identidad real se vuelve esencial en los procesos de psicoterapia. En estos casos, el cliente/paciente comienza a vivir acorde a su realidad virtual, construida por las redes sociales, por encima de sus estándares y valores inculcados en el hogar.

Esto los vuelve vulnerables a conductas mal adaptativas que interfieren y chocan con los diferentes contextos en los que se desenvuelven. Los Millennials (Los "Y") nacidos entre 1982- 1994 y los Centenials (Los "Z") nacidos entre 1995-2010, conforman la mayor parte de la población atendida en psicoterapia a nivel mundial. Por esta razón, analizar las características de los mismos con relación al proceso de intervención es de suma importancia.

Una de las áreas más importantes a considerar en psicoterapia es la crianza. Los Millennials son reconocidos porque les toco vivir la evolución constantemente y de forma rápida, de la salud, economía y tecnología. Presenciaron el auge de Internet, el fin de la Guerra Fría, el desarrollo de las computadoras y de los videojuegos, entre otros. Lo que fue un lujo para generaciones anteriores como el teléfono, los contestadores o incluso el Internet, resultan elementos cotidianos básicos para la Generación Y. Ante esto, desarrollaron progresivamente el apego a los aparatos electrónicos y se fueron adaptando a los cambios en el campo laboral que vinieron con dicha evolución. A pesar de que muchas veces son descritos como perezosos, consentidos y egoístas, optan por una mayor preparación académica y poseen un conocimiento amplio de su ambiente. Por su parte, la generación Z son nacidos y criados dentro de la Era Digital. Estos no se imaginan un mundo sin internet, más están acostumbrados a trabajar en múltiples tareas a la vez. Además, la época de inseguridad laboral, crisis económica y extrema competencia los ha llevado a emprender pequeños negocios desde temprana edad. Ambas generaciones comparten una crianza que además de poseer los beneficios de la tecnología se centra en una ideología de que son capaces de cualquier cosa, ya que sus padres mayormente se concentran en brindarles educación y en promover el desarrollo de su autoestima. Por ello, cuando culminan sus estudios y se enfrentan al ambiente laboral competitivo se frustran y se deprimen con facilidad al no tener éxito. Con frecuencia el manejo emocional ante la crisis económica y los problemas de relaciones con los familiares es parte de la psicoterapia. Esto como consecuencia de que la accesibilidad a recursos limita las experiencias de solución de problemas y conlleva, a que muchas veces, el padre o madre que provee económicamente este ausente.

En segundo lugar, el entrenamiento de habilidades sociales y comunicación asertiva está inmerso en la mayoría de los procesos terapéuticos hoy día. Esto como consecuencia de la accesibilidad a las redes sociales y la comunicación impersonal. Ambas generaciones navegan con naturalidad en el internet y establecen comunicación con personas a nivel mundial. Sin embargo, la falta de contacto promueve el aislamiento y el establecimiento de relaciones superficiales. Al enfrentarse a situaciones sociales retantes muestran dificultades para comunicarse y adaptarse. Por un lado, se privan de la experiencia para desarrollar habilidades sociales y se refugian en las redes sociales y/o

aparatos electrónicos para manejar su ansiedad. Por el otro, nos proyectan la necesidad de movernos dentro de la psicoterapia del lápiz y papel a la tecnología. Intervenciones como la calendarización de actividades, diarios reflexivos y el auto-reporte representan un reto para el terapeuta ya que el individuo no se compromete o trae el material solicitado a terapia. Bajo el desarrollo de la competencia cultural los psicoterapeutas tienen la necesidad de moverse a utilizar la computadora y el teléfono como métodos más agradables y accesibles para llevar a cabo las mismas. El uso de las alarmas, calendarios electrónicos y aplicaciones representan medios necesarios para la modificación y monitoreo de la conducta.

Como tercer punto, en psicoterapia es importante analizar cuan acostumbrado está el individuo a los refuerzos continuos. Tanto la crianza como el acceso a la tecnología crean tendencias a ser impacientes y abogar a la inmediatez. El internet ha puesto todo al alcance de un "click". Por tanto, el compromiso, esfuerzo y responsabilidad se ven en gran medida afectados por cuan rápido pueden estas personas obtener los resultados. Ante esto la psicoterapia se ha movido a intervenciones breves aún en modelos psicodinámicos. Dentro de la modificación de conducta y los entrenamientos de padres se busca la solución de problemas de forma simple y las recompensas inmediatas como medios para establecer alianza terapéutica y obtener resultados. Tener presente este punto, pudiera hacer la diferencia entre si la persona abandona o no el tratamiento.

Por último, el ambiente siempre ha jugado un papel importante dentro de las intervenciones. Por tanto, reconocer que el ambiente presente promueve la falta de confianza y trabajo en equipo en estas generaciones es importante para fortalecer al individuo en terapia. Por un lado, tenemos dos generaciones que son más abiertas con su sexualidad e ideología, más cuestionan constantemente lo cultural y socialmente aceptado. Por el otro lado, estos carecen de las experiencias y oportunidades necesarias para poner en práctica su conocimiento y formación.

Como consecuencia trabajan de forma individual gran parte de sus vidas hacia el éxito. Es por esto que aún en la búsqueda de ayuda psicológica se ven inclinados hacia modelos individuales en vez de grupales. Aun así, la psicoterapia es un espacio de fortalecimiento y capacitación del individuo. Es por esto que modalidades grupales y familiares pudieran ser de mayor beneficio para trabajar las múltiples dimensiones del individuo. Muchas veces, los profesionales se ven inclinados a trabajar problemas sociales a través de simulaciones y juegos de roles en terapia. Sin embargo, crecer en el uso de modalidades grupales y familiares representa una oportunidad de trabajar en vivo estas áreas. Tomando en cuenta la presentación de síntomas y los posibles beneficios del proceso se debe considerar con mayor frecuencia la posibilidad de estas modalidades como medio para desarrollar estas otras áreas relacionadas con el aspecto cultural, social y generacional.

En fin, con el propósito de proveer un servicio culturalmente competente se deben tomar en consideración estos cuatro puntos mencionados. Las nuevas generaciones han roto las barreras de tiempo y distancia entre personas a través del internet y los medios de comunicación. Las interacciones cambian y evolucionan a diario. De la misma forma, debemos ser creativos y promover el crecimiento de la psicoterapia a la par con las generaciones. Actualizar las técnicas y acoplarlas a la realidad individual, pero también colectiva del individuo es de suma importancia. Debemos darnos la tarea de analizar los factores generacionales y como han impactado el desarrollo del cliente/paciente. Esto permite un entendimiento más amplio del ser humano como holístico e integral en sus múltiples dimensiones, para trabajar sobre las mismas de una forma más dirigida.



Hispanic Educational Technology Services

Por: Víctor Rey Dávila

Programa: Bachillerato Interdisciplinario, Psicología

En una mañana ordinaria de septiembre, recibí un correo electrónico de parte del Decanato de Estudiantes, expresando con urgencia la importancia de mi visita a sus oficinas. Al llegar al Decanato, se me notifican que había sido escogido como representante de un consorcio internacional HETS. Ya que me encontraba en mi primer mes de estudios universitarios, este hecho era casi imposible desde mi perspectiva y razonamiento mental. Sin embargo, decidí aceptar el reto aún cuando me preocupaba mi adaptación a la carga académica con esta responsabilidad adicional. El Decanato se desbordó de paciencia y cariño en mi proceso de aprendizaje, planificación, ejecución y manejo de los asuntos de la asociación; ofreciendo un apoyo incondicional. Fue en medio de ese proceso que me di cuenta de la importancia del consorcio en la comunidad universitaria de la Albizu y como las oportunidades que ofrece tienen la habilidad de beneficiar al estudiante, no importando su área de estudio.

HETS tiene como meta ayudar al estudiante hispano a completar sus estudios y buscar nuevas oportunidades. Esto lo hace por medio de becas, internados, oportunidades de empleo, tutorías, talleres, entre otros, para garantizar el éxito de los jóvenes latinos en Puerto Rico, Estados Unidos y Latinoamérica.

Todos los servicios que provee HETS son en línea, a través de su página web. En el sitio en línea, se encuentra la Plaza Virtual que es el centro de recursos académicos y de apoyo para facultad, administradores y estudiantes. Dentro de la plaza virtual está el "Testing & Education Reference Center" que provee becas, internados y repastos para exámenes estandarizados desde el SAT y College Board para estudiantes de escuela superior, hasta los exámenes para escuela graduada entre otros. También, la plaza virtual provee los servicios de "Career Transitions" que ayudan a los estudiantes con todos los aspectos del mundo laboral. Desde la creación del resumé, entrevistas y la búsqueda de trabajos e internados.

No hay nada más difícil que ser un emprendedor, un visionario con ideas innovadoras; que carece de las herramientas necesarias para llevar esos planes, sueños y aspiraciones en su vida. HETS es una herramienta esencial que no debe ser desaprovechada por ningún estudiante. Te invito a que visites su página web y descubras los incontables beneficios que pueden ser de gran ayuda en el cumplimiento de tus metas, así como han sido para las mías.

REGALANDO SONRISAS Y JUGUETES

Por segundo año consecutivo, los estudiantes del programa doctoral de Psicología Clínica de la Universidad Carlos Albizu, recinto de San Juan, nos dimos a la tarea de recoger juguetes para llevar a distintas comunidades en Puerto Rico. Esto es parte de la iniciativa "Regala sonrisas y juguetes", la cual tiene como objetivo llevar alegría a niños y niñas durante la época navideña. En esta ocasión, estuvimos visitando varias comunidades en los pueblos de Arecibo, Adjuntas y Utuado, durante los días 15 y 16 de diciembre de 2018.

El primer día llegamos a Arecibo temprano en la mañana, y el clima fue el ideal para recorrer las calles del pueblo. Teníamos más de 1,000 juguetes para entregar y muchas ganas de comenzar a repartirlos. El escuchar las expresiones de agradecimiento y emoción tanto de niños como de adultos, y ver la alegría desbordarse en el rostro de los niños, ha sido de las mejores experiencias que hemos podido compartir nuevamente como equipo. El segundo día, los caminos condujeron hacia los pueblos de Adjuntas y Utuado. Tuvimos la oportunidad de llevar amor y armonía al Instituto Santa Ana Hogar para Niñas y al Centro para Niños El Nuevo Hogar, ambos en Adjuntas. Allí visitamos también los residenciales Villa Valle Verde y Alturas de Adjuntas, donde nos topamos con una abuela encargada de sus cinco nietos. Nos relató con tristeza cómo falleció su hija hace 4 años atrás, dejando huérfanos a sus hijos. Al entregarle los regalos, les expresó a sus nietos con emoción "Mami y papi desde el cielo les enviaron estos ángeles con regalos de Navidad". Los "gracias" y los abrazos de esos niños, nos llenaron el corazón. Luego, nos dirigimos a Utuado, donde visitamos varias comunidades, en las cuales nos recibieron con alegría y agradecimiento, repitiéndose el sentido de satisfacción del día anterior. La experiencia en ambos días fue similar: los padres y cuidadores se desbordaron en gratitud por el gesto que se estaba llevando a cabo, y los niños nos regalaron sus mejores sonrisas al recibir en sus manos un juguete. Como equipo aprendimos que, los pequeños detalles son los que mayor significado tienen. En este caso, como suele decir el Dr. Patch Adams "Soy el loco que cree que la risa lo cura todo". Y en ocasiones, eso es todo lo que basta; al final del día, lo que importa, son las sonrisas y carcajadas que logramos sacar en los demás.

Cabe destacar que desde que se comenzó a organizar el evento, junto a la Dra. Gretchen Seda y el Dr. Domingo Marqués, realizamos varios acercamientos a distintas organizaciones e instituciones, solicitando donaciones de juguetes para niños y niñas entre las edades de 2 a 14 años. Agradecemos a todas las personas que sacaron de su valioso tiempo para colaborar en transmitir alegría y esperanza a través de un juguete. Como reconocimiento especial, queremos agradecer la ardua labor de la Sra. Amaryllis Miranda, maestra de la escuela Antilles Military Academy, en Trujillo Alto. Desde que se hizo el llamado, la señora Miranda estuvo en comunicación constante con nosotros, expresando su deseo de aportar a la iniciativa junto a sus estudiantes, logrando recolectar una gran cantidad de juguetes. Días antes de la actividad, al llegar a la escuela para recoger las donaciones, los estudiantes de la Sra.

Por: Magda Rolón,
Abimael Lacén,
Iris De Óleo
y Natalia Rodríguez

Programa: Psicología Clínica, Psy.D.



UNA ALTERNATIVA

*Por: Alejandro Serrano Ocasio
Programa: Psicología Clínica, Psy.D.*

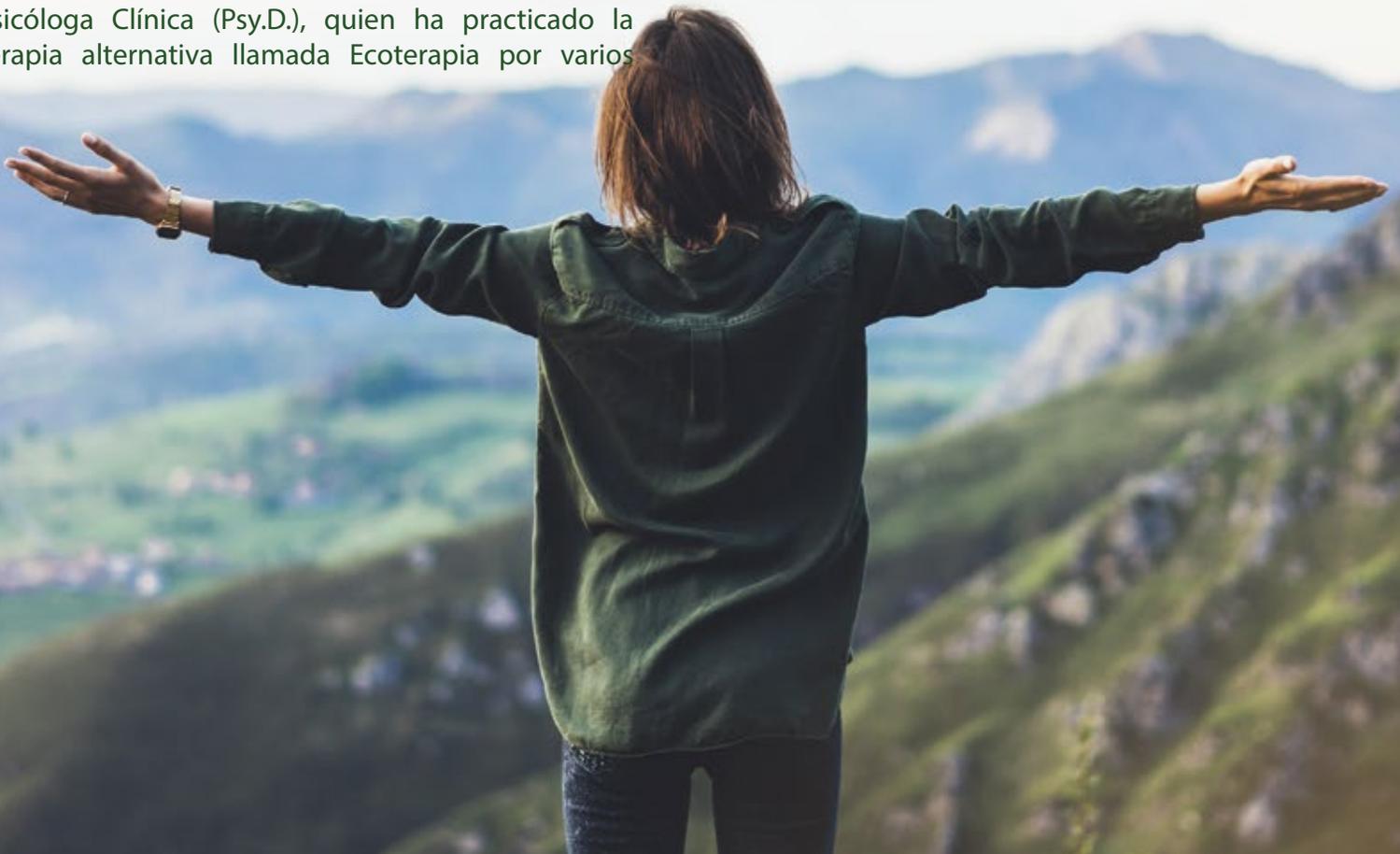
Nuestro entorno se encuentra en constante movimiento y abruptas transiciones. La ascendencia de la tecnología y la adaptación a nuevos e imparables cambios; el estrés de la vida cotidiana, las demandantes responsabilidades y situaciones inesperadas, se acumulan y crean una gran cantidad de ansiedad. De repente, todo se ha convertido en inmediatez y exigencia. Pasamos horas buscando alternativas que nos permitan descansar del ajetreo de la vida. Existe una inmensa posibilidad de desconectarse quienes somos en esencia, automatizados por las obligaciones.

Existe una gama de alternativas para regresar a la conexión con nosotros mismos, con el medio ambiente y despegarnos de una manera saludable del afán tóxico, para mantener el contacto con el presente y manejar nuestra ansiedad.

Dentro de estas alternativas, se encuentra la más accesible, la naturaleza. La Dra. Melissa Bezares, Psicóloga Clínica (Psy.D.), quien ha practicado la terapia alternativa llamada Ecoterapia por varios

años, menciona que el ser humano y la naturaleza tienen una relación directa. La conexión con la naturaleza nos permitirá la guía para mantener un contacto saludable con nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. No solo sería un impacto en nuestra psiquis, sino también, en la economía como sociedad, en manejar y disminuir la sintomatología de las condiciones de salud mental con el contacto pleno con la naturaleza sin el impacto económico. A su vez, es un método de auto sustento y sustento familiar. En fin, la naturaleza es una alternativa holística.

Salgamos de la caja rutinaria, permite que te acaricie la brisa, observa detenidamente los distintos verdes, percibe la vida en la tierra, saborea los frutos y conéctate con el aquí y ahora. Recarguemos nuestra energía para continuar alcanzando metas, amando a los nuestros y continuar en crecimiento.



MI EXPERIENCIA COMO INTERNA

Por: Alexandra M. Arocho

Programa: Psicología Clínica, Psy.D.

Cuando la Decana de Estudiantes, la Sra. Carmen Rivera, me solicitó redactar este artículo acerca de mi experiencia como interna, no supe qué pensar, no supe qué sentir. Por un lado, llegaron a mi mente pensamientos relacionados a todas las actividades - especialmente tareas - que debemos realizar a diario y los requisitos con los cuales debemos cumplir. Por otro lado, pensé en lo emocionante que es saber y sentir que ya estamos "al otro lado del camino" y falta tan poco para alcanzar la meta por la cual hemos estado trabajando tan arduamente desde hace tantos años. Así que, tomando ambas ideas en consideración, decidí escribir acerca de lo que me ha ayudado durante este proceso y creo que podría ayudar al lector o lectora que se encuentre en proceso de internado, solicitar el mismo o al que todavía le falta algunos años para llegar hasta ahí.

Aunque esta lista representa sólo mi experiencia, sé que muchos otros compañeros y compañeras internos comparten muchas de estas ideas. No pretendo ser exhaustiva, así que toma sólo un momento para considerarlas y reflexionar sobre ellas. Espero que les sirvan de ayuda. ¡Éxito!

¿Qué me ha ayudado a sobrevivir el proceso de internado?

1. Notarás que uso la palabra "sobrevivir". Entre sus tantos significados, sobrevivir significa "permanecer en el tiempo, perdurar". Y ya sea que lleves en tu doctorado uno, dos, tres, cuatro, cinco años o más, sigues aquí y sigues luchando por lo que sueñas, aunque no haya sido fácil. Piensa en todo lo que has logrado y sigue perseverando, sólo falta un poco más. Recuerda que si has llegado hasta donde estás, tienes cualidades especiales que te han llevado a ser un/a sobreviviente, aunque no siempre lo notes.

2. Crea un mantra, frase o idea que te ayude a manejar los momentos de estrés. He escuchado a mis compañeras recitar "just keep swimming" o a veces cantamos a coro "todo tiene su final, nada dura para siempre".
3. Ríe. Procura tener momentos que te hagan reír. Te sentirás más feliz y serás una persona más relajada.

4. Identifica tus grupos de apoyo. Piensa en tu familia y amigos y dedícate tiempo con ellos.

El cariño que puedes dar y recibir siempre es de gran apoyo para superar un momento difícil y para compartir aquellos momentos que más disfrutas.

5. Aunque esta se relaciona a la anterior, merece una posición especial en esta lista: tus compañeros/as de internado son esenciales. Están en tu misma situación, te entienden y los entiendes. Apóyate de ellos y ofrécete apoyo. Pronto se convertirán en parte importante de tu vida y te harán el camino más llevadero.

6. Autocuidado. Parece obvio, ¿verdad? Recuerda comer, dormir y tener tiempo de ocio. Es necesario.

7. El proceso de estudios graduados en general es estresante. No somos masoquistas. Lo que estudiamos nos motiva y nos hace sentir más completos. Recuérdalo.

8. Mira el proceso como una rutina de ejercicio: mientras estás haciendo algún ejercicio en particular, tus músculos se encuentran tensos, tu respiración casi se detiene (no dejes de respirar), tu atención y toda tu energía están enfocadas justo en lo que estás haciendo. Luego, es momento de soltar. Tensión y relajación son importantes, pero es más importante que notes cuando es momento de cambiar de un estado al otro. Creando este balance, el resultado será excelente.

9. Siempre he pensado que aquello que se gana con esfuerzo tiene más valor. Así que, aunque esta experiencia haya sido difícil, es una de las que más valoro, ya que me ha ayudado a crecer como persona y como profesional. Además, me ha acercado más a esa persona que quiero ser. Sigue adelante y luchando por quien quieres ser. ¡Lo vas a lograr!



VISLUMBRANDO UNA REALIDAD MILITAR OCULTA UN PTSD EN SILENCIO

POR: EVELYSE VÉLEZ NEGRÓN, M.A., CERT. ED.
PROGRAMA: PSICOLOGÍA CLÍNICA PSY.D.

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (2019), uno de cada cuatro miembros en servicio activo muestra signos de una afección de salud mental. Los tres trastornos de salud mental más comunes encontrados en el servicio militar son: el trastorno por estrés postraumático (PTSD-inglés) con una tasa 15 veces mayor que la población general; depresión con una tasa de 5 veces mayor que la de los civiles y lesión cerebral traumática. Los que tienen mayor riesgo de tener trastorno de estrés postraumático son aquellos militares expuestos a los niveles más altos de estrés de la zona de guerra, los heridos en acción, los encarcelados como prisioneros de guerra y los que manifiestan reacciones agudas en la zona de guerra (Friedman, Schnurr y McDonagh, 1994). Sin embargo, no son los únicos acontecimientos que pudieran provocar signos de estrés postraumático. Participar de un entrenamiento militar puede ser un acontecimiento único para el individuo quien pudiera o no sufrir de angustias relacionadas al PTSD. Por ejemplo, un militar que tiene que movilizarse a un estado de la nación americana para laborar como componente activo o entrenarse puede sentir la angustia de estar lejos de su familia, sentir soledad, incertidumbre, impotencia y generar una serie de recuerdos luego de la movilización.

Otra causa de trastorno de estrés postraumático en el ejército puede ser por el trauma sexual militar producido por el acoso sexual o asalto sexual que puede ocurrir mientras está en el ejército. De acuerdo con el Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos (2018), el 23% de mujeres reporta vivir agresión sexual cuando estaban en el ejército. El 55% de las mujeres y el 38% de los hombres sufren acoso sexual cuando estaban en el ejército. Sin embargo, aunque el trauma sexual militar es más común en las mujeres veteranas, más de la mitad de todos los veteranos con trauma sexual militar son hombres. A esta situación se le suma, las incidencias de suicidios reportados.

Un informe de la OPS sugiere que aproximadamente 20 veteranos murieron por suicidio cada día en 2014. Las tasas de suicidio fueron más altas entre los veteranos jóvenes de 18 a 29 años y las más bajas entre los veteranos mayores de 60 años (Oficina de Prevención del Suicidio, 2016). La comorbilidad y el diagnóstico dual es otra situación común en esta población. Dos de cada 10 veteranos con trastorno de estrés postraumático, también, padecen trastorno de uso de sustancias (Veterans Affairs, 2019). Las personas con PTSD con frecuencia sufren otros trastornos psiquiátricos comórbidos, como depresión, otros trastornos de ansiedad y abuso / dependencia de alcohol o sustancias. (Friedman, Schnurr & McDonagh, 1994).

Cabe destacar que muchos militares no reportan sus síntomas a sus superiores o al sistema militar. Esto puede ser y no se limita a sentir vergüenza, miedo a ser

etiquetados, desconocimiento, miedo a perder su contrato u oficio militar, entre otras razones. Otro asunto que no se puede dejar por desapercibido es la angustia que la familia del militar puede vivir. Por ejemplo, los problemas de ajuste del soldado al tratar de reintegrarse al entorno familiar pueden crear mucha angustia. El PTSD tiene una gran repercusión en la vida del militar activo o veterano y en la vida de sus parejas e hijos. Del Valle y Alvelo (1996) encontraron que la mayoría de los niños, quienes tenían a su padre diagnosticados con PTSD, reportaron haber percibido los síntomas del trastorno de estrés postraumático de sus padres, y además reportaron haber presentado los síntomas en ellos mismos. Entonces, considerando que los puertorriqueños son el único grupo latino más representado en el ejército y que tienen el doble de probabilidades que el resto de la población de servir en el ejército (Franqui, 2017) y reconociendo que veteranos puertorriqueños que participaron en la Guerra (Ej. Vietnam) tienen un mayor riesgo de ser diagnosticado de PTSD y experimentan síntomas de estrés postraumático más severos que los veteranos blancos no hispanos de Vietnam (Ortega y Rosenheck, 2000) se vislumbra una realidad oculta que queda en la historia y seguramente en los recuerdos más profundos del soldado que lo vive. Pero, enhorabuena para el psicólogo o profesional que se interesa en aprender e involucrarse en la belleza de ofrecer el servicio más cálido para una población como ésta, se le invita a prepararse y asumir el reto. Ante la realidad en que viven los militares y veteranos que sirvieron y sirven en su oficio, se encuentra la posibilidad de que reciban servicios psicológicos apropiados dirigidos a reconocer su cultura militar, aunque se cuestiona la preparación requerida para lograrlo.

Muchas escuelas de medicina en los Estados Unidos tienen una afiliación con un hospital de veteranos, es posible que los estudiantes no reciban capacitación específica sobre la identificación de las condiciones relacionadas con el servicio y la compleja coordinación de la atención necesaria para administrarlos porque carecen de currículos de competencia para trabajar con veteranos (Asociación de Colegios Médicos Americanos, 2012) y militares.





Comité Editor

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

*SRA. MAYDA MELÉNDEZ,
Consejera Profesional*

*SR. LUISMIGUEL RODRIGUEZ,
Ph.D. Clínico*

*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*