

# Revista DESDE ADENTRO

RECINTO SAN JUAN  
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ





# INICIACIÓN DE LÍDERES 2020

Presentamos en medio de una pandemia mundial la quinta edición de nuestra revista Desde Adentro. Les ofrecemos una variedad de artículos redactados por estudiantes de nuestra Universidad que han decidido reflejar su esperanza, resiliencia y sobre todo la perspectiva de nuevas razones para agradecer.

Necesitamos aprovechar al máximo lo que tenemos ahora, cuidarnos y tratar de salir adelante con estrategias provechosas. Mostrar empatía, comprensión y generosidad con todos los afectados del planeta.

Nuestros estudiantes han dado cátedra de su valentía, solidaridad y humildad ante esta nueva experiencia social, académica y laboral que nos ha traído el COVID-19. Vivimos momentos difíciles que nos pueden derrumbar; sin embargo, les exhorto a respirar profundamente, tomar impulso y seguir adelante caminando o corriendo. Lo importante es poner el corazón en todo lo que hagan, elevando las dosis de optimismo y energía. Cumplan sus sueños y que nada los detengan.

Carmen

# 2020 CON COVID 19

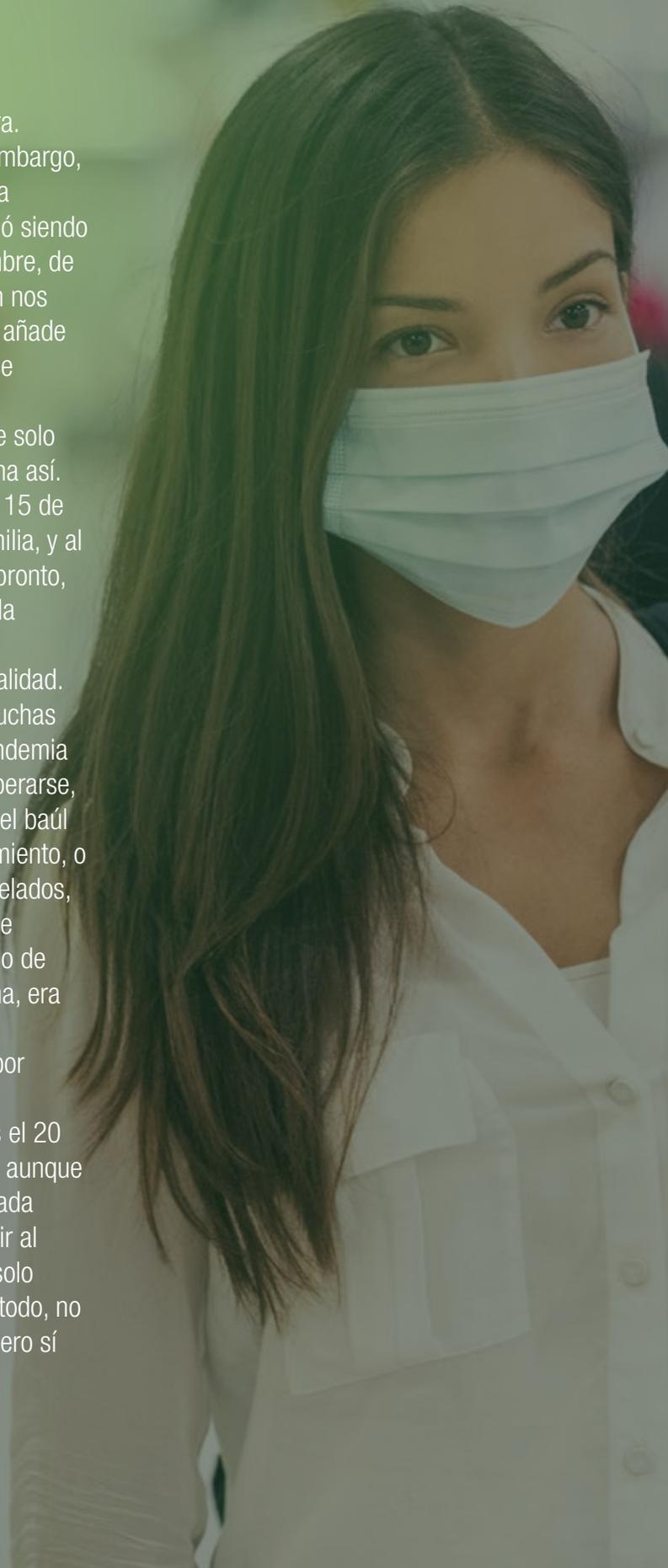
Carolina L. Rodríguez Rivera  
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

A inicios de año, nuestras perspectivas y metas estaban a la altura. Estábamos preparando nuevos proyectos, viajes y cambios. Sin embargo, jamás nos imaginamos que una pandemia llegaría a darle vuelta a nuestro diario vivir. Lo que para muchos eran solo 14 días, terminó siendo un período de varios meses. Meses llenos de retos, de incertidumbre, de altas y bajas. Una pandemia que llegó a cambiarlo todo y que aún nos mantiene en suspenso a la espera de una cura. Como cuando se añade un elemento y se forma un compuesto químico, o como cuando se comete un mal cálculo en el ejercicio de Estadísticas. De seguro, quisiéramos que el Covid 19 fuese un ejercicio matemático donde solo debemos borrar y volver a empezar. Lamentablemente, no funciona así. La pandemia lo cambió todo de un momento a otro. Un domingo, 15 de marzo de 2020, te encontrabas trabajando, de compras, o en familia, y al otro día, ya estabas en tu hogar siguiendo la orden ejecutiva. De pronto, andar con mascarillas, guantes y "hand sanitizer" se convirtió en la norma.

Conforme pasaban los días, más añorábamos volver a nuestra realidad. Comenzamos a extrañar hasta las más mínimas cosas, el cual muchas de ellas, las pasábamos por alto y no las valorábamos. Con la pandemia reflexionamos y lloramos. Para algunos, fue la oportunidad de superarse, emprender, unirse, o darle inicio a ideas que solían guardarse en el baúl de los temores. Para otros, tristemente, fueron semanas en aislamiento, o momentos de dar el último adiós. Parejas a distancia, viajes cancelados, clases virtuales, lugares cerrados, aumento de agresiones, falta de comida, casos positivos, fallecimientos, un nuevo y repentino estilo de vida se anteponía. Las noticias se volvían oscuras, y ver una buena, era luz.

Hoy, vivimos en una nueva realidad. ¿Qué pasará mañana? Está por verse. ¿Volveremos a ser los mismos? No, seremos mejores. ¿Recuperaremos nuestra vida? No, evolucionaremos. ¿Recuerdas el 20 de septiembre de 2017? No perdemos, aprendemos del proceso, aunque no siempre de la mejor forma. La meta es ser felices y mejores cada mañana. La verdadera pregunta es, ¿cometerás el error de no vivir al cien? La vida pasa, el tiempo corre, el futuro es incierto. Al final, solo importan los momentos vividos. Valora, convive, ama, pero sobre todo, no olvides tu historia. Estamos juntos. Quizás no en el mismo bote, pero sí en la misma historia.

Sé empático/a en tiempos de Covid 19.



# LA MÚSICA COMO ANTÍDOTO PARA LA INCERTIDUMBRE EN LA CUARENTENA

**POR: CINDY VALLE ÁLVAREZ, M.S.  
ESTUDIANTE PSY.D. PSICOLOGÍA CLÍNICA**

La cuarentena ha modificado las vidas cotidianas de todos. A consecuencia, se ha observado una nueva realidad en nuestros hogares, donde las dinámicas se han visto afectadas de manera positiva o negativa. Como muchos sabemos, la música siempre ha estado ligada al ser humano y por tanto, influye en la manera en cómo las personas se pueden sentir.

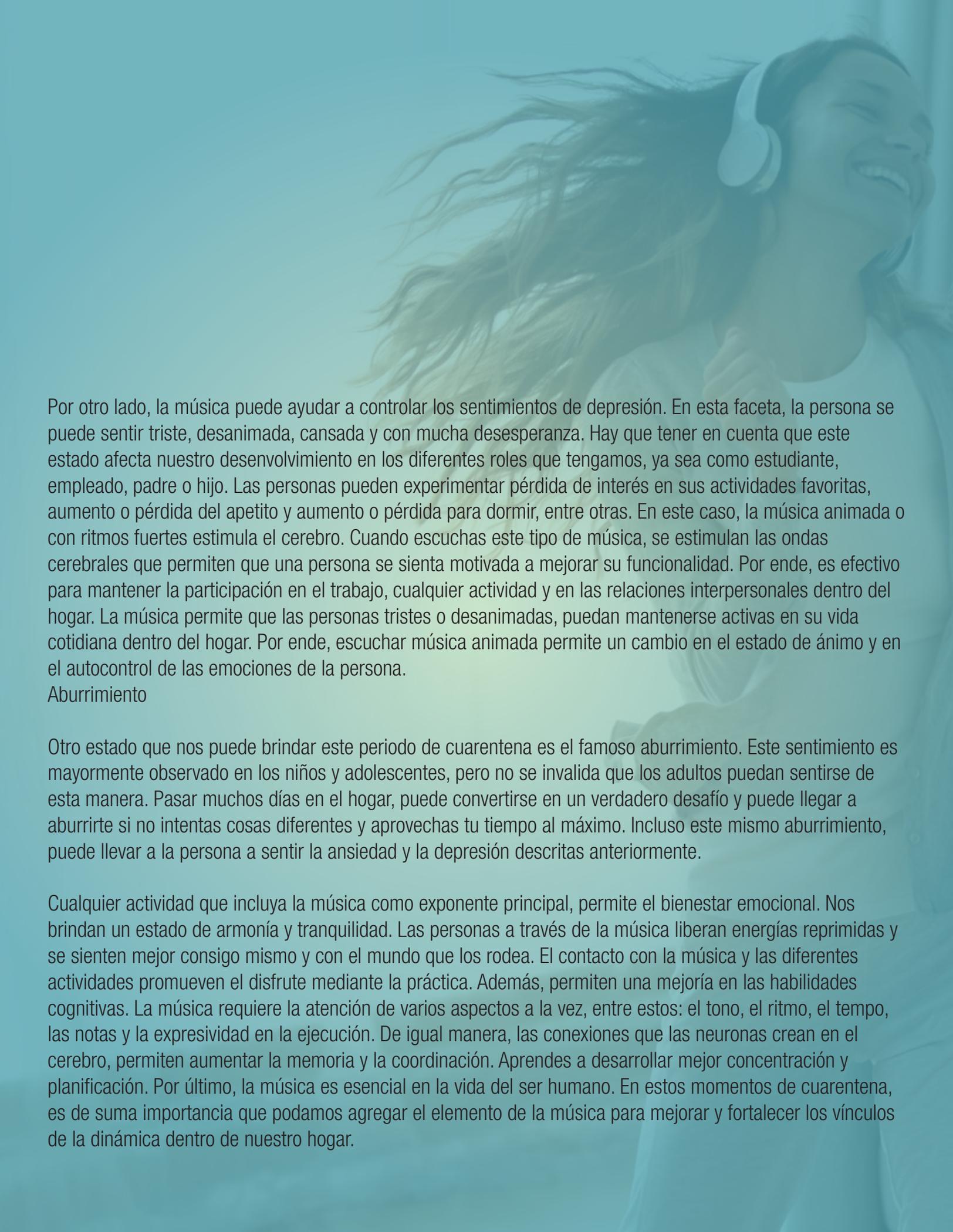
Una de las razones más importantes que justifican la compañía de la música en nuestra vida, es que nos ayuda a liberar tensiones, emocionarnos, relajarnos y evoca memorias. La música proporciona sensaciones placenteras para conmovernos y emocionarnos. Es una de las actividades más complejas que la mente humana puede llevar a cabo. Unas simples notas musicales, pueden ser una herramienta eficaz para trabajar con nuestras emociones e influir en nuestros actos cognitivos y conductuales. Si estamos alegres, somos más creativos y tenemos ánimo para llevar a cabo nuestros proyectos, ya sea de la universidad o del trabajo. Si estamos deprimidos o ansiosos, cualquier acción que intentemos sería un caso perdido.

Nuestro cuerpo responde a la música con diferentes reacciones emocionales y fisiológicas. Escuchar música crea placer y su influencia en nuestras emociones es importante. Nuestra relación con la música es capaz de alterar nuestro estado emocional. Nuestro cerebro involucra los sonidos como pieza fundamental, asociando los sonidos que apreciamos con las emociones. Por esta razón, estimular el cerebro a través de la música es una de las mejores decisiones que podemos tomar durante la cuarentena para manejar la ansiedad, depresión y el aburrimiento en nuestros hogares.

Ansiedad

La música puede ser de gran beneficio para el manejo de nuestros niveles de ansiedad, estrés o incluso miedo. Escuchar música suave en momentos de ansiedad, mejora la capacidad para sentirnos más tranquilos y calmados ante la situación. La música suave sirve para aliviar los dolores físicos, reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Además, nos permite sentirnos relajados ante las situaciones de estrés o miedo que no podemos controlar. Por consiguiente, reduce el riesgo a sufrir problemas de salud. Puede servir como analgésico en una gran variedad de enfermedades, como la artrosis. La música sirve como distractor y fomenta la sensación de control a su vez que libera endorfinas para contrarrestar el dolor. Escuchar música para aliviar el estrés es uno de los mejores métodos para combatirlo. Establecer un descanso del trabajo universitario o laboral es algo necesario. Tanto la música clásica como la música de meditación pueden ayudar, todo depende del gusto de la persona.

Depresión



Por otro lado, la música puede ayudar a controlar los sentimientos de depresión. En esta faceta, la persona se puede sentir triste, desanimada, cansada y con mucha desesperanza. Hay que tener en cuenta que este estado afecta nuestro desenvolvimiento en los diferentes roles que tengamos, ya sea como estudiante, empleado, padre o hijo. Las personas pueden experimentar pérdida de interés en sus actividades favoritas, aumento o pérdida del apetito y aumento o pérdida para dormir, entre otras. En este caso, la música animada o con ritmos fuertes estimula el cerebro. Cuando escuchas este tipo de música, se estimulan las ondas cerebrales que permiten que una persona se sienta motivada a mejorar su funcionalidad. Por ende, es efectivo para mantener la participación en el trabajo, cualquier actividad y en las relaciones interpersonales dentro del hogar. La música permite que las personas tristes o desanimadas, puedan mantenerse activas en su vida cotidiana dentro del hogar. Por ende, escuchar música animada permite un cambio en el estado de ánimo y en el autocontrol de las emociones de la persona.

### Aburrimiento

Otro estado que nos puede brindar este periodo de cuarentena es el famoso aburrimiento. Este sentimiento es mayormente observado en los niños y adolescentes, pero no se invalida que los adultos puedan sentirse de esta manera. Pasar muchos días en el hogar, puede convertirse en un verdadero desafío y puede llegar a aburrirte si no intentas cosas diferentes y aprovechas tu tiempo al máximo. Incluso este mismo aburrimiento, puede llevar a la persona a sentir la ansiedad y la depresión descritas anteriormente.

Cualquier actividad que incluya la música como exponente principal, permite el bienestar emocional. Nos brindan un estado de armonía y tranquilidad. Las personas a través de la música liberan energías reprimidas y se sienten mejor consigo mismo y con el mundo que los rodea. El contacto con la música y las diferentes actividades promueven el disfrute mediante la práctica. Además, permiten una mejoría en las habilidades cognitivas. La música requiere la atención de varios aspectos a la vez, entre estos: el tono, el ritmo, el tempo, las notas y la expresividad en la ejecución. De igual manera, las conexiones que las neuronas crean en el cerebro, permiten aumentar la memoria y la coordinación. Aprendes a desarrollar mejor concentración y planificación. Por último, la música es esencial en la vida del ser humano. En estos momentos de cuarentena, es de suma importancia que podamos agregar el elemento de la música para mejorar y fortalecer los vínculos de la dinámica dentro de nuestro hogar.

# APRENDIENDO A CUIDAR TU SALUD MENTAL DESDE CASA

Angelivette Rosa Maldonado  
Programa Psy.D. de Psicología Clínica

Actualmente, tras la situación que vivimos de la pandemia del COVID-19, hemos realizado cambios en nuestro estilo de vida. Por tal razón, el sistema educativo ha optado por un ofrecimiento en línea con el objetivo de que la educación no se detenga. Sin embargo, el proceso de adaptación puede ser nuevo y genera que los padres tengan que explorar o hacer ajustes en la búsqueda de alternativas para enseñar a los niños desde el hogar. Los niños durante sus cursos en línea pueden experimentar estrés, ansiedad o frustración como consecuencia de la inestabilidad, miedo al contagio del virus, aislamiento y tareas académicas. Por otro lado, los padres se pueden sentir agobiados y sin recursos para involucrarse en la educación de sus hijos. En estos casos los padres buscan ayuda del profesional de la conducta para que le provea herramientas para afrontar y solucionar problemas. A pesar de los retos que implica esta modalidad, es importante que los terapeutas sean un recurso de apoyo que promuevan el bienestar emocional, familiar y social.

Por este motivo, cuando se solicita los servicios psicológicos, los terapeutas proveen destrezas que ofrecen un ambiente seguro y de apoyo. El terapeuta debe validar los sentimientos y mostrar empatía hacia los padres y estudiantes. El proceso de validación ayuda a entender las emociones sin juzgarlas. En adición, enfatizar la comunicación asertiva entre los padres, maestros y estudiantes son sumamente importante para un aprendizaje cooperativo. Ya que, los padres asumen un rol de compromiso, que requiere comprensión y motivación, sería recomendable que desarrollen un plan de trabajo en el hogar; una agenda con las tareas asignadas que promuevan el compromiso y responsabilidad del niño. Adicional, es necesario tiempo para practicar el autocuidado como: leer un libro, ver una película, dibujar, cantar o practicar algún deporte. Por último, una de las recomendaciones requeridas es enfatizar rutinas, como descansar 8 horas y comer

saludable. Se le debe explicar a los niños que desarrollar hábitos alimenticios saludables nos permite desarrollarnos sanamente; tener una buena salud mental y física para llevar a cabo los compromisos académicos. En fin, es importante que recalquemos la importancia de las relaciones sociales, que nos permiten trabajar en equipo para que, en este proceso de adaptación, lo enfrentemos con la mejor actitud desde casa.



# PROCEDIMIENTO PARA RECLAMACIÓN ACADÉMICA O DE CALIFICACIÓN

## NO SE CONSIDERAN PARA PRESENTAR UNA RECLAMACIÓN:

- CONSIDERAR QUE UNA NOTA NO ES DE SU AGRADO;
- SI PIENSA QUE SU NIVEL DE CONOCIMIENTO O DE ESFUERZO NO SE REFLEJA EN LA CALIFICACIÓN;
- CALIFICACIONES CON LETRA;
- PUNTUACIONES DE EXÁMENES COMPRENSIVOS O CALIFICATIVOS, ENTRE OTROS.



Razones para reclamar:

- alegaciones de capricho
- arbitrariedad
- trato discriminatorio
- contrariedad al prontuario se debe evidenciar.



El estudiante tiene 30 días para realizar la reclamación, después de recibir la nota (Catálogo, p.33).



Solicitar una reunión con el facultativo/a del curso con el propósito de resolver la calificación.



Si no se resuelve, el estudiante tiene 10 días para presentar reclamación al Director del Programa, a partir del último intento para resolver con el facultativo.



La resolución realizada por el Director del Programa será final y firme.



A partir de recibir la reclamación, el Director del Programa, tiene 10 días para establecer una fecha para reunirse con el facultativo y el estudiante con el propósito de resolver.



## DECANATO DE ESTUDIANTES

Para orientación o más información, nos puedes contactar:

RECINTO DE SAN JUAN

(787) 725-6500 ext. 1570, 1561, 1588

CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

(787) 838-7272 ext. 7157, 7135

Información recopilada en el Manual de Políticas Generales y Procedimientos Disciplinarios, p. 25-27.

# EL PROCESO DE INTERNADO

*El final de una vida académica de sufrimiento y el principio de nueva realidad laboral*

Por: Ángel G. Graciani Germán, MS  
Interno de Psicología Clínica

Para muchos el proceso de internado es esa etapa final académica donde se conmemora todo el andamiaje educativo lleno de esfuerzo, dedicación, obstáculos, compromiso y determinación en aquellos que han encontrado el sentido de la vocación al estudiar esta hermosa profesión de la psicología o por su parte, en aquellos que han sido sometidos a escogerla como una forma de vida. El internado también es conocido como la preparación para el mundo laboral que permite plasmar de manera conceptual todas y cada una de las competencias que son requeridas para que el experimentado y novel estudiante en fase de culminación académica pueda salir de manera airosa y exitosa en el mundo competitivo laboral. El presente artículo tiene como intención informar a los diversos lectores sobre la importancia de este proceso, motivar a los noveles estudiantes a pulir sus destrezas y arrojar un bálsamo de alivio a todos aquellos que se encuentran por solicitar o por adentrarse a este camino.

## Bajo el Tintero

Podemos definir el proceso de internado como la práctica académica-profesional final de la carrera de formación graduada. En una definición operacional de acuerdo con Gayer, Brown, Gridley y Treloar et al. en Langher, Bancadero, D' Angeli, Caputo (2014), como un período de formación clínica intensiva que les da a los aprendices la oportunidad de mejorar sus habilidades y les permite obtener una licencia para ejercer la psicología, una vez que se gradúen y tomen el examen de reválida. Durante este período, los alumnos consolidan su identidad profesional a través de la integración de experiencias pasadas y el uso del conocimiento psicológico en el trabajo clínico Lipovsky en Langher, Bancadero, D' Angeli, Caputo, (2014).

¿Qué áreas debo reforzar en la preparación académica?

La inmensa mayoría de los internados solicitan y esperan que los aspirantes y candidatos tengan un alto conocimiento en las siguientes áreas: Investigación, Estándares éticos y legales, Diversidad individual y cultural, Valores y actitudes profesionales, Comunicación y habilidades interpersonales, Evaluación, Intervención, Supervisión, Consultoría y habilidades de relación profesional. No obstante, es importante que

sepas que a esto van integrarse otras destrezas más especializadas, dependiendo el lugar donde vayas a solicitar.

¿Cómo inicia este recorrido?

Concordando con Williams-Nickelson, Nickelson, Prinstein, & Kelin (2013), establecen que el proceso de preparación es uno intenso y arduo. Es preciso que ya cuando se vaya acercando tu año para solicitar vayas familiarizándote con el proceso. Para ello, Williams-Nickelson, Prinstein, & Kelin (2013), recomiendan que es importante familiarizarte primero con la aplicación que ofrece la Asociación de Psicología y Centros Postdoctorales (APPIC), por sus siglas en inglés, es la plataforma para preparar la forma de solicitud de su candidatura para solicitar al o a los centros de internado según sus interés. Igualmente, es importante que te familiarices con la plataforma esa ansiedad irá minimizando. Busca con calma contestándote esta pregunta ¿Dónde puedo transformar la vida de otras personas que necesitan ayuda? Otros documentos que debes de ir preparando sería tu CV, donde deberás colocar toda tu preparación, certificados, experiencia académica, premios, investigaciones y publicaciones, trabajo comunitario entre otros. De igual forma, deberás realizar los benchmark, los cuales serán tu carta de presentación te aconsejo que desde ya te vayas familiarizando con él. Este documento habla de manera general de cada una de las áreas de desarrollo, destrezas, competencias y experiencias clínicas que has podido adquirir en tus años de preparación. Luego deberás realizar un ensayo autobiográfico hablando sobre tí y cómo la psicología llegó a tu vida. Es bien importante que escribas de manera activa; es decir en tiempo presente y en algunas veces pasivo. Luego deberás hacer un ensayo sobre la corriente teórica de tu preferencia.

En este ensayo "deberás de botar la bola"; aquí deberás explicar sobre tu modelo teórico y cómo lo conceptualizas con tu visión de mundo, tu visión de la psicopatología y la forma en la que comprendes el concepto de salud, y bienestar en un tratamiento. Para ello, ve observando en cuál de los modelos de psicoterapia tienes la valentía de Capitán América, el coraje de Thor y Hulk, el ojo clínico de Black Widow, y la astucia, elegancia, e inteligencia de Tony Stark.

Más adelante prepararás el ensayo relacionado con tus experiencias en la diversidad cultural. En este apartado es importante que incluyas todas tus experiencias con personas de diversas culturas. Un elemento que da un poco de trabajo cuando estás en este ensayo es poder contestar con qué personas has trabajado con diversidad cultural. Te comparto de ante mano que mientras estás en práctica clínica un elemento significativo es la clientela diversa que se atiende. Por ejemplo, la clientela que recibe la Clínica Albizu es un enlace comunitario, por ello, ofrece servicios a personas con desventajas económicas. Esto pudiera ser las personas que residen en residencial, barriadas, urbanizaciones o proyectos de vivienda; así como también, residentes de la zona rural o de áreas geográficas fuera de la metrópolis. Ante ello, consideramos personas de otras nacionalidades que habitan en nuestro País como los son; nuestros hermanos dominicanos, mexicanos, haitianos, colombianos, peruanos, chilenos, argentinos, brasileños, cubanos entre otros. Igualmente, importante las comunidades asiáticas, musulmanes, hindú y judía; y de igual manera cada practicante de alguna religión como lo puede ser desde la religión yoruba hasta el concepto ateo y agnóstico. Y por último, debes hacer el ensayo de tus experiencias en investigación. Este ensayo al momento de hacerlo, uno entra en una especie de duelo porque bajo la ansiedad no puedes pensar claramente qué has hecho como investigador sino perteneces al programa de PhD. Tranquilo, te voy a decir cómo lo vas a hacer. Primero respira profundo y toma lápiz y papel y escribe lo siguiente. Sería bueno que vayas anotando las lecturas de módulo que toquen, las lecturas para conceptualizar un caso, y de igual forma las que requieras para sustentar tus informes, ya sea de inteligencia, personalidad o psicoeducativa. De igual forma sácale el mayor provecho a la clase de construcción de pruebas y al trabajo que realizarás en equipo. Para lo más grandecitos, la clase de diseño de programa y de consultoría. No olvides de tus presentaciones en convenciones, artículos, e investigaciones colaborativas, ahhhhhh y de la tesis. Verás a través de esta suma cómo serás el papá/má de los helados.

Cómo has podido ver hay mucho que recorrer, pero si te organizas bien verás el resultado de este maravilloso proceso con el que te despedirás de la academia al llegar al internado y una vez culminado, en la celebración de tu graduación. Vendrán dudas, incertidumbre, coraje y frustración; y es bien normal, pero te comparto con todo el amor del mundo cosas que ví desde afuera que hubiese hecho mejor, pero algunas la hice y otras no.

1. Hazlo en grupo no lo hagas solo/la. Descubrirás algo que se llama el mantenimiento de la esperanza, la universalidad, ofrecer información, altruismo, y cohesión

grupal. Ya sabes de lo que hablo.

2. Haz una agenda.

3. Noooooo lo dejes para lo último, toma tiempo en leerlo y editar.

4. Busca ayuda con tu consejero y date permiso para recibir retrocomunicación de ellos. Recuerda que llevan mucho tiempo haciendo esto y saben mucho. ¡Escúchalos!

5. Envíales un recordatorio amistoso sobre el estatus de la revisión. Recuerda que son muchos estudiantes y mientras más rápido lo entregues, más rápido te lo devolverán.

6. Descansa, recuerda que escribir sobre tus logros agota. Tu cerebro te lo agradecerá.

7. Pon música de tu predilección eso ayuda cuando el Sr. Morfeo y la Sra. Procrastinación quieren hacer una visita y no precisamente para invitarte a una tacita de café.

8. Práctica el inglés, si tienes problemas, busca ayuda en el Decanato de Estudiantes, allí tengo buenos amigos, les dices que yo te envíe. También, puedes utilizar la aplicación Grammarly es muy buena.

9. Utiliza Quotes o frases cortas, eso atraparé al lector.

Espero que te haya ayudado en algo este artículo.

Ten presente esto

“El hombre que es un maestro de la paciencia, es un maestro de todo lo demás (George Saville).

Hasta entonces...

AG

Referencias

Langher, V., Brancadoro, B., D'angeli, M., & Caputo, A. (2014). Imagining future internship in professional psychology: A study on university students' representations. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1589-1601. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.ifip>

Williams-Nickelson, C., Prinstein, M. K., & Gregory W. (2013). *Internships in Psychology: The APAGS Workbook for Writing Successful Applications and Finding the Right Fit Third Edition*. American Psychological Association; Third Edition.



# LA NORMALIDAD QUE LLEVA AL PELIGRO



Hasta qué punto se debe normalizar términos y comportamientos que llevan a conductas de riesgo en nuestra sociedad, es un tema que todavía carece de respuesta. El caso por mencionar es un ejemplo de lo que busco plantear. Durante años se ha trabajado una disputa sobre la normalización de la prostitución y buscar la defensa de aquellos que ejercen un trabajo sexual como se le conoce. En este debate surgen perspectivas de aquellas personas que buscan legalizar la prostitución como aquellas que están en contra de ésta. El punto de mi enfoque es uno de comprensión y atención a la problemática real que sucede. Tomando como base el concepto de prostitución consentida, se define como la compra y venta de relaciones sexuales a cambio de un dinero entre dos personas adultas y capaces, pactadas voluntariamente por ambas (Presa, 2016), partiendo de este punto pretendo analizar este concepto y cómo la práctica del mismo se pretende volver común.

Los pensamientos que se enfrentan por los que se encuentran a favor del trabajo sexual tratan de que el Estado por obligación debe legalizar la prostitución, no dictar normas que perjudiquen a las personas implicadas, pues esto garantiza un beneficio monetario, tanto para el Estado como para la mujer que presta el servicio, de igual manera que ven esta práctica como un derecho, además “se garantizaría la estabilidad económica de aquellos Estados donde, en estos momentos, la prostitución y la industria del sexo son fuentes de financiación preferente” (Presa, 2016 p.84-85). En cambio, los que están en contra mencionan que “en épocas de crisis, y dada la falta de oportunidades que muchas mujeres tienen para encontrar un trabajo, la prostitución será una opción legítima y las mujeres que puedan optar por ella y rehúsen hacerlo podrán ser consideradas por el Estado como ciudadanas que eluden cumplir con sus obligaciones” (Presa, 2016 p.86). Quizá esta disputa pueda verse como un asunto que no corre urgencia, pero los argumentos a favor están minimizando aquellas vidas que sufren dentro de dicha industria, el pensar en la legalización de la prostitución por el beneficio monetario que ésta trae, da paso al abuso que se quiere normalizar, con esto busco referirme a que la autorización de esta práctica trae consigo serios problemas. Tras la bonita cortina que muestra que esta labor es un derecho y debe considerarse como trabajo, se esconde el que por el simple hecho de hacerlo legítimo la mujer estará mas segura, cuando el abuso hacia ella nunca depende del lugar, tampoco de la ley, ni cualquier otra circunstancia por parte suya. De igual manera que alude a la aceptación de la dominación por parte del hombre hacia la mujer, la prostitución se ha dado desde los tiempos más antiguos para dar placer y prestar servicio a una población mayormente masculina, marcando una desigualdad, marginación, entre otros factores que ponen a la mujer en una posición de opresión.

Mi intención con este argumento no es generalizar, pero sí recalcar la realidad, pues si se comienza por normalizar un acto que a través de los años marca la dominación por parte del hombre, estaríamos cayendo bajo un mismo ciclo de matizar y esconder el verdadero daño. Hasta cuándo se acudiría a tipificar estas conductas que caen bajo una norma masculina de lo que es la normalidad, solo por mercantilizar esta labor y que el Estado siga lucrándose, junto con aquellos que buscan del servicio. A la vez que esta acción abriría puertas a la regulación de otras prácticas como lo es la prostitución infantil, trata humana, entre otras. El camino a la igualdad entre mujeres y hombres es uno largo y arduo, este no debería dictarse por la lucha de legalizar una práctica que beneficia a un porcentaje de mujeres, mientras otras batallan por crear nuevas formas de empleo, para que la normalidad sea la libertad y la opresión muy difícil de alcanzar.

# PERDIENDO EL CONTACTO

Luis H. Rodríguez Ocasio  
Bachillerato Interdisciplinario de Psicología



“La calle es como la cárcel, pa’ to’ el mundo”. Me decía Jorge mientras nos fumábamos un cigarrillo frente a la parroquia San Francisco de Asís. Jorge siendo una persona con experiencia de calle (deambulante), provocó una introspección en mí, pero aún yo no estaba consciente de ella. Esto me hizo pensar sobre una experiencia que Jorge y yo compartimos en el terminal de Covadonga. Una noche saliendo de trabajar, esperando la guagua de las 8:00pm me topo con Jorge, viene agitado hacia donde mí sudando y refunfuñando. - Luis me voy a meter en un problema, pero tengo que hacerlo, el cabrón ese le dio un bofetón y ahora se las buscó conmigo, lo voy a linchar-. Al parecer en un programa donde reparten comida a personas con experiencia de calle en Viejo San Juan, el hombre que Jorge estaba buscando le había pegado a una voluntaria del programa. En lo que Jorge me cuenta lo que transcurrió, veo que el hombre que Jorge buscaba se reúne con dos personas más, evidentemente armadas. Sabían que lo estaban buscando. A todas éstas, Jorge iba a buscarse la muerte si afrontaba al otro hombre solo. En el “traqueteo” de ir o no ir, llegó la guagua. De alguna forma u otra pude llegarle a Jorge para que no tomara la decisión de ir a buscar al hombre en el momento (quién sabía lo que iba a transcurrir ahí si lo hacía, lo que nos hubiera pasado a todos los que estábamos en el terminal). Independientemente, Jorge me aseguró que no lo iba a hacer en el momento pero que lo iba a hacer tarde o temprano. Me monto en la guagua, echo los 75 centavos y me siento en la parte de atrás. ¿Tanto significará una voluntaria de un programa para un deambulante, que pondría su vida en riesgo por ella? Mientras veía a las personas entrando a la guagua pensaba. ¿Qué es valioso para nosotros? ¿Qué encontramos significantes en nuestras vidas? ¿Qué cosas son apreciadas? Todas estas preguntas me iban surgiendo mientras reflexionaba sobre la situación que acababa de experimentar. Existiendo en la guagua, observando a las personas pegadas al teléfono con sus audífonos, cada cual en su realidad, me puse a pensar en ¿Qué es lo que me divide de esa persona? ¿Una fila de asientos? ¿Qué me separa de mis vecinos? ¿Una pared? ¿Qué nos separa de la realidad que compartimos? ¿Compartimos realidades? A pesar de que a cada individuo se le manifiesta el universo a su propia forma y cada ser humano es una realidad, compartimos una realidad, llamada la vida. Esperando al tren en Sagrado Corazón, me pongo a escuchar a un grupo de jóvenes, mayormente compuesto por mujeres. Escuchaba cómo estaban frustradas por hombres que no me explico (según lo que hablaban)

como inicialmente se percataron en ellos. Sus realidades revolían en compararse y criticarse entre sí (entre mujeres), formas de atraer a los hombres, incluso hasta cómo es posible que no haya recibido más de 200 “likes” en “Instagram” - “Si te veías perra ensañando ese cuerpazo”. Llegó el tren y me senté en un vagón fuera de la realidad de las chicas. ¿Qué cosas son importantes? Para ellas definitivamente obtener “pauta” en las redes era su prioridad. Pero... ¿y para Jorge? Una persona sin nada más que su vida, iba a arriesgarla por defender el valor de una voluntaria que le da comida en las tardes.

¿Felicidad? Experimentaremos más el sufrimiento y la felicidad la apreciaremos por instantes. ¿Libertad? La libertad es individual, es una responsabilidad que se tiene que ejercer. ¿Propósito? No hay forma correcta de existir, más allá de simplemente existir. El camino que escojas para ti es tuyo y nadie caminará por él, solo tú. Probablemente no vale la pena, probablemente sí. Los problemas no se tornan más simples, si no se van complicando a la medida que transcurre el tiempo. La aceptación que el camino es uno individual y lleno de momentos de soledad realizando que ese camino lo construyen todas las realidades (personas) que te rodean. ¿Destino? No importa que hagas o quién seas, el destino será la muerte para todos por igual... todos estos pensamientos se me manifestaban mientras bajaba las escaleras de la estación de tren, Piñero.

¿Hasta qué punto nos anejamos de la realidad de la vida, y nos encerramos en nuestras realidades individuales?

Pasó una semana y es miércoles de madrugada. Friendo huevos para ofrecérselos a los participantes de las duchas de la perla con el arroz blanco que cociné la noche anterior. Ya son las 9:00am y pronto cerraremos las duchas... Jorge llega... - ¿Quieres café? - le pregunté. Jorge dándole un sorbo al café frío me contesta - Ese problema se resolvió, esa noche no hice nada, pero lo frenaron -. - Ok -...

Es importante enfocarnos en nuestras realidades, pero es pertinente estar conscientes que compartimos un mundo...

# SIETE ESTRATEGIAS PARA ABRAZAR LA DISERTACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Por: Thaymis Báez Luciano, M.S.

Ph. D. Psicología Industrial Organizacional

¿Alguna vez imaginaste ser estudiante de disertación en tiempos de pandemia? ¡Yo tampoco! Sin duda, el COVID-19 ha transformado todo nuestro entorno. El ámbito académico no está lejos de esa realidad. La mayoría de los cursos, tareas, proyectos y prácticas académicas se están facilitando a distancia o modalidad online. Por tanto, como estudiantes doctorales, es necesario rediseñarnos al momento de realizar la disertación.

La disertación es el proyecto de grado más importante. Consiste en realizar una investigación auténtica que aporte al campo de estudio. Por esta razón, ser estudiante de disertación en la actualidad conlleva un esfuerzo adicional porque no solo debemos lidiar con la pandemia; también, con la disertación y todo lo que este trabajo implica. De ahí que, comparta contigo siete estrategias poderosas para que, como yo, abrasces esta experiencia en tiempos de COVID-19.

Primero, suelta el control. Reconozco que este tiempo es totalmente atípico y la universidad se ha adaptado para enfrentar los desafíos que ha traído la pandemia por COVID-19. Sin embargo, no es saludable preocuparnos de más por asuntos que no están bajo nuestro control, tales como la modalidad de los cursos, la internet, la pandemia... Por esta razón, te sugiero que reflexiones, establezcas prioridades y trabajes en aquello que sí está bajo tu control. Por ejemplo: explorar las variables de interés, comenzar la revisión de literatura, elegir tu comité, entre otras tareas.

Segundo, crea un espacio. Ya que trabajarás la disertación desde la privacidad de tu hogar, ambienta un espacio que te permita trabajar más cómodo(a). Decora este lugar con tus colores favoritos, cuadros o fotos, plantas, buena iluminación, entre otros detalles. Además, intenta que este espacio se aparte de distractores o ruidos excesivos. La disertación demandará muchas horas de trabajo. Así que, un espacio acogedor y agradable ayudará en este proceso.

Tercero, acércate a la tecnología. Es un hecho que “la tecnología llegó para quedarse”. Hoy es un recurso valioso e indispensable para estudiar y trabajar. Te sugiero que no te resistas a ella. En lugar de ello, rediseñate y aprovecha todos sus beneficios para trabajar tu proyecto de grado. Descubre distintas plataformas y herramientas digitales; también, explora bases de datos.

Cuarto, practica la organización. Ten presente las fechas importantes del calendario académico para ajustar tu labor de disertación. Usa el calendario de Outlook, sticky notes, agendas, entre otras herramientas, para maximizar el tiempo.



Intenta no negociar el horario para trabajar en tu proyecto de grado y comprométete con este como si fuera un curso presencial.

Quinto, “enchúlate” del tema de tu disertación. Ya que es un proyecto bien elaborado, no valdría el tiempo ni esfuerzo realizarlo con un tema que no te apasione. Es fundamental que elijas variables de interés, que despierten en ti el deseo de conocer más sobre ellas. De lo contrario, el proceso será más tedioso y retante.

Sexto, elige sabiamente a tus padres académicos. Al elegir el tema de disertación, busca las personas que formarán parte de tu comité. Estas personas deben estar alineadas a tus intereses de investigación; además, deben contar con el conocimiento y la experiencia para guiarte y apoyarte en tu proyecto de grado. El comité que elijas debe inspirarte confianza para que te sientas cómodo(a) al comentarles tus inquietudes y preocupaciones. Recuerda valorar su trabajo y recibir con humildad sus recomendaciones.

Séptimo, genera balance entre tu vida personal y vida académica-profesional. No descuides tu vida personal o familiar durante la disertación. Recuerda que tu familia es tu apoyo inmediato. Realiza actividades que te diviertan y comparte con tu familia. Así, recargarás energías y estarás listo(a) para continuar tus labores como estudiante de disertación en tiempos de pandemia. Para concluir, no olvides disfrutar tu proceso como estudiante de disertación. Toda adversidad trae aprendizaje y la pandemia por COVID-19 no es la excepción. Empodérate y utiliza como guía estas siete estrategias. A fin de cuentas, la disertación es solo la oportunidad para completar con broche de oro nuestro grado doctoral. ¡Abrázala!

# EL TEATRO FORO

## COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN CONDUCTUAL Y SOCIAL EN LAS COMUNIDADES

Creación: Valerie M. Jorge Vázquez

Estudiante de maestría del Programa Graduado de Consejería Psicológica, UCA San Juan

Edición: Dayanara Vázquez

Estudiante doctoral del Programa Graduado de Psicología Clínica, UCA Mayagüez

Ambas integrantes de la Asociación Estudiantil de Terapias Expresivas Creativas

Durante el verano, de este año, participé de un internado de acción social, llamado Programa de Apoderamiento y Retención de Agentes de Cambio (PARACa) de la organización sin fines de lucro Mentees Puertorriqueñas en Acción, en donde tuve la oportunidad de asistir virtualmente, de manera sincrónica, a diferentes módulos educativos. Todos fueron beneficiosos y aportaron mucho conocimiento, tanto en lo personal como en lo profesional. Algunos de los temas discutidos fueron: abogacía, educación, violencia, economía, ambiente, salud pública y arte. Uno de los módulos que más me interesó fue sobre el arte como herramienta de cambio social, en donde se realizó una actividad de teatro foro.

Anteriormente, había escuchado sobre el teatro del oprimido, pero era un pensamiento vago. Así que, la tallerista nos explicó sobre cómo se lleva a cabo este método de acción artística para promover la educación y cambios conductuales en la comunidad. Mouton (2015), menciona “el teatro del oprimido es una metodología, una práctica artística y pedagógica que se fundamenta en la ética y la solidaridad”. Se basa en que todos los seres humanos somos artistas, y que, a través del teatro, y otras artes, pueden servir de medios democráticos de transformación para la sociedad (Boal, 2002). Durante el ejercicio de teatro foro, tuve la oportunidad de dialogar con los/las compañeros/as del internado, los/las cuales admiro muchísimo, sobre un tema que pensaba no era muy común. En el momento de “debriefing”, me di cuenta que otros/as, también, habían pasado experiencias similares, ya fuese con profesores/as o los/las mismos/as compañeros/as de clase.

Una de las dificultades sociales, dentro de las relaciones interpersonales, que se había presentado en común era cuando, por ejemplo, un/a estudiante le refuta a un/a profesor/a, y ese/a mismo/a docente no le valida sus pensamientos u otras fuentes de referencia, porque el experto/a es el/la profesor/a. Otro ejemplo, podría ser el trato que se le da a un/a estudiante por el simple hecho de ser estudiante de un programa en particular, por su aspecto físico, por su diversidad de ideas, entre otros aspectos. De las experiencias de vida, y la reflexión, surgen preguntas como, ¿existe la injusticia social, y una precaria salud social, dentro de las instituciones educativas? ¿ocurren microagresiones en la comunidad académica? ¿existe opresión? ¿opresión internalizada

en la academia? Eso es un tema que se estará discutiendo en un próximo artículo.

El Teatro del Oprimido de Augusto Boal y la Pedagogía del Oprimido de Paulo Freire, ambos brasileiros, son las bases de movimiento del teatro foro. Según Boal (2002), con el teatro del oprimido se han hecho intervenciones en comunidades pobres, y diversas culturalmente, para analizar los conflictos y tratar de encontrar soluciones. Además, se ha trabajado con confinados, religiosos; escuelas, organizaciones sociales, entre otros. Boal (2002) decía: No podemos vivir aislados, encerrados en nosotros mismos.

Aprendemos enormemente cuando admitimos nuestra propia otredad: el otro también ama y odia, tiene miedo y es valiente -al igual que usted y que yo, aunque entre ellos, usted y yo existan diferencias culturales-, precisamente por eso podemos aprender de los demás: somos distintos siendo iguales (pág. 10).

Estas palabras tan llenas de profundidad podrían servir de resorte para que futuros profesionales de la conducta humana tomen en consideración las estrategias de intervención del teatro foro.

En relación a lo de la pedagogía del oprimido de Paulo Freire, su teoría trata sobre una práctica desde la misma experiencia humana (UPN, 2016). Por medio de ella, se promueve que la educación puede atender situaciones o conflictos sociales. Para construir la libertad de los oprimidos se utilizan las palabras escritas o habladas, las acciones, el dibujo, la música, el baile y las diferentes expresiones artísticas (Freire Institute, 2020).

Las creaciones de Boal y Freire han sido de mucha importancia para el trabajo de teatro foro que se realiza hoy día. Así que, como futuros profesionales de la conducta humana, tenemos una amplia gama de opciones para seleccionar las mejores técnicas de intervención para atajar la problemática de la opresión social. De esta manera, estaríamos fomentando la justicia social, que tanto la ética de nuestra profesión nos inculca.

El teatro foro puede servir de transformación, a nivel individual y colectivo. Es por eso que, le exhortamos a buscar más información sobre el mismo, y a intentar participar de una sesión. Dése la oportunidad de descubrir nuevas estrategias de intervención social, y si no le funciona, pues intentamos con otra, pero por lo menos lo intentó y pasó la experiencia. De eso se trata.

# LA TELEPSICOLOGÍA EN LA CLÍNICA DE LA ALBIZU

¡HACE MUCHO TIEMPO QUE LA TECNOLOGÍA LLEGÓ A NUESTRAS VIDAS Y LLEGÓ PARA QUEDARSE!

Yaddira Molano Santiago, M.S.  
Interna 2020-2021  
PhD en Psicología Clínica

Programa Violencia Doméstica  
Clínica de la Albizu  
Universidad Carlos Albizu  
email: mmolano905@sunmail.albizu.edu  
email: mmolano905@sju.albizu.edu

Como Interna del Programa de Violencia Doméstica de la Clínica de la Albizu, nos interesa de manera particular, aprovechar las experiencias de Internado para continuar desarrollándonos en las competencias y destrezas que nos ayudarán a insertarnos en la profesión, ofreciendo servicios de psicoterapia regidos por los estándares más altos posibles. Nos encontramos más cerca de la meta de graduación. Vemos este año con particular interés y especial valor. Con profundo respeto, les compartimos nuestra reflexión acerca de la telepsicología luego, de dos meses de haber iniciado el Internado en la Clínica de la Albizu y en ánimo de acompañar a nuestra comunidad en el proceso que enfrentamos de adaptación a nuevos tiempos, nuevos procesos. Nos preocupa y nos ocupa cómo actualizamos nuestros estilos, siguiendo los valores éticos y los aspectos legales que rigen nuestra profesión, recordando una cita que se atribuye a Carl G. Jung:

“Conozca todas las teorías.

Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana”. Carl G. Jung. (Agradezco a la Dra. Gilda Rodríguez pues, sin ella saberlo, tomé conocimiento de esta cita cuando recibí uno de sus emails durante el proceso de solicitar Internado).

En este proceso que les comparto, el primer paso fue tomar, en abril de 2020, el adiestramiento “Telepsychology Best Practice 101 Series”, ofrecido por la Dra. Marlene M. Maheu a través de la American Psychological Association. Este adiestramiento nos ofreció información fundamental para desarrollar competencias basadas en evidencia y así, estar mejor preparada para ofrecer, más adelante, psicoterapia a nuestros participantes en esta nueva modalidad para mí. Conocíamos de su existencia, pero no había formado parte de nuestro adiestramiento clínico hasta ese momento.

El siguiente paso fue leer y estudiar acerca del documento web Guías para la Práctica de la Telepsicología de APA. Según APA, el concepto de

telepsicología se define como “la prestación de servicios psicológicos utilizando tecnologías de telecomunicaciones. Las telecomunicaciones son la preparación, transmisión, comunicación o procesamiento relacionado de información por medios eléctricos, electromagnéticos, electromecánicos, electroópticos o electrónicos” (Committee on National Security Systems, 2010 en Guidelines for the Practice of Telepsychology). Al final de esta reflexión, compartimos las direcciones de ésta y otras páginas de internet que también nos ayudaron en esta etapa. Todavía hoy, estas páginas web nos sirven de referencia y son muy útiles para el ofrecimiento del servicio de psicoterapia a través de la modalidad de telepsicología.

Ofrecer los servicios de telepsicología en la Clínica de la Albizu ha presentado retos y satisfacciones. Uno de los mayores retos fue establecer ese contacto inicial con los/las participantes cuando el/la terapeuta está en modalidad remoto y se requiere utilizar la llamada sin identificar. Una vez se resolvió el reto, el proceso comenzó a fluir con mayor rapidez. Aprovechamos este espacio para agradecer a la Dra. Vanessa Rivera Cruz, Directora Interina y a las Asistentes Administrativas de la Clínica de la Albizu que colaboran día a día con estudiantes y facultad para hacer posible el ofrecimiento de servicios en todas las modalidades. Hasta el momento, muchos de nuestros participantes prefieren la modalidad de telepsicología, pues les ofrece accesibilidad a los servicios de psicoterapia y a la misma vez minimiza la posibilidad de contagio por SARS-Cov-2. Nuestros participantes se cuidan, cuidan a sus familias y nosotros nos cuidamos también. ¡Todos nos beneficiamos! Los/las participantes que habían recibido los servicios en la Clínica de la Albizu antes de la pandemia, han expresado la conveniencia del servicio pues no tienen que incurrir en gastos de tiempo, de pagar estacionamiento y gasolina en un momento histórico de índices muy altos de desempleo y de gran estrechez económica en Puerto Rico. Con satisfacción, hemos podido escuchar y observar de primera mano, a los/las participantes agradecer esta modalidad en el ofrecimiento de servicios.

Existe otro grupo de participantes que solicitan o se les recomienda la modalidad presencial, pues no cuentan con un espacio en su hogar que garantice su privacidad-confidencialidad durante la sesión y tienen los medios de transportación adecuados para llegar hasta el Viejo San Juan. Otras razones, por parte de los/las participantes, para optar por la modalidad presencial ha sido la falta de competencia tecnológica de algunos para asistir a una videoconferencia, inestabilidad en los servicios eléctricos, falta de disponibilidad y/o inestabilidad de los servicios de internet o, sencillamente, su preferencia. En nuestra experiencia, este último grupo es el más reducido. En estos casos, la modalidad presencial les ofrece un óptimo nivel de privacidad y aumenta la confidencialidad. Se les orienta sobre el protocolo que sigue la Clínica para minimizar el contagio de infección por SARS Cov 2, la higiene, el distanciamiento físico y el uso de las mascarillas. Cumpliendo con dicho protocolo, se les atiende en la Clínica.

Ha habido circunstancias en donde hemos optado por una modalidad combinada. Por ejemplo, para llevar a cabo las Evaluaciones. En estas instancias, se llena la autorización por internet, se completa el historial por telepsicología y dependiendo de la situación particular, se administran algunos instrumentos en modalidad combinada. En esta área es que surge otro de los retos que hemos enfrentado: la cantidad de instrumentos de avalúo disponibles para utilizar en telepsicología y en "teleassessment". Entiendo que esta área todavía está en desarrollo, se está trabajando y presenta un reto a superar en el futuro. ¡Ojalá que se pueda unir mayores esfuerzos y recursos para este particular!

Otro ejemplo de modalidad combinada que hemos estado utilizando hace algún tiempo es el uso de aplicaciones para el celular como recurso de ayuda en psicoterapia tanto en modalidad presencial como en telepsicología. Algunos ejemplos de estas aplicaciones que se podrían utilizar en psicoterapia las estábamos utilizando antes de la llegada de la pandemia y ahora podrían cobrar mayor interés, mayor relevancia. Estas aplicaciones aparecen disponibles a través del U.S Department of Veterans Affairs: ACT Coach, CPT Coach, CBTi Coach, Mindfulness Coach y desde la pandemia, COVID Coach. La mayoría de estas aplicaciones están disponibles para Android y IOS.

En todas las circunstancias que compartimos en esta reflexión, se requiere la aprobación durante el proceso de supervisión clínica. Aprovechamos la oportunidad para agradecer a los/las Supervisores/as Clínicos de la Clínica de la Albizu que con gran vocación nos comparten su experiencia, sus conocimientos y nos guían.

¡Algún día esta pandemia pasará! Cuando regresemos a la "normalidad", ¡cómo me gustaría ver que hemos aprendido de esta experiencia y hemos cobrado mayor conciencia de que al final, recordando la cita de C.G. Jung, es un alma humana tocando otra alma! Teniendo presente las teorías y las competencias, espero que esa "normalidad" a la que aspiramos sea nueva y mejor. Que sigamos moviéndonos hacia brindar mayor acceso a los servicios de salud de la mejor calidad para todos/as. Servicios que todas las personas merecen y tienen derecho. Para esto, serán importantes valores como la solidaridad, el respeto y la honestidad. La escucha empática y la sensibilidad cultural serán nuestros aliados.

Me parece que la telepsicología, al igual que la tecnología, también llegó para quedarse y, por lo tanto, estará entre nosotros por más tiempo del que imaginamos al principio.

¡Me gustaría que así fuera!

\*\*\*\*\*

Algunas páginas a las que se hace referencia en esta reflexión:

<https://apa.content.online/catalog/product.xhtml?eid=15132>

<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>

<https://www.apa.org/members/your-growth/practice-management/telepsychology>

[https://www.apadivisions.org/division-18/publications/newsletters/va-section/2020/07/tip-sheet.pdf?\\_ga=2.109884741.179814844.1600998472-1932195487.1580847159](https://www.apadivisions.org/division-18/publications/newsletters/va-section/2020/07/tip-sheet.pdf?_ga=2.109884741.179814844.1600998472-1932195487.1580847159)

<https://mobile.va.gov/appstore/all>

# ¿CÓMO ANDA TU AMISTAD CON AQUEL EN EL ESPEJO?

Valerie Rosa Rivera, B.I. Psicología

Vivimos en un mundo donde se ha romantizado el poder del amor y la amistad, donde amar y ser amado se valoriza, y conocer a alguien a profundidad es visto como ideal, pero en los 18 años y el 2020 que he vivido no me cabe la idea de que en este punto el individuo no esté incluido. Me explico, si te preguntas quién es la persona más cercana a ti probablemente pienses en tus padres, hermanos, pareja, mejor amigo, pero rara la vez alguien pensaría en sí mismo. Por mucho tiempo me sentí extraña al considerarme la persona más cercana a mí y me daba vergüenza aceptarlo pensando que me considerarían egocéntrica o narcisista por no confiar en alguien lo suficiente para expresarme libremente, pero luego de tener que definir mi personalidad en tres páginas para un trabajo de la universidad noté que tal vez contaba con una ventaja. Socialmente conocerse se nota como algo extraño, fuera de la norma, por eso cuando piden que te describas como persona ocurre un momento incómodo donde uno no sabe ni cómo responderle, porque ni sabe quién es. Es gracioso pensar que la persona más cercana a ti, tú como individuo, seas tu mayor extraño. Nos enfocamos tanto en conocer a distintas personas, a agradecerles a ellos, ayudarlos, entenderlos llegar a crear un vínculo fuerte y cuando llega a nosotros... ¡Coquí! ¿Por qué tener que esperar a tener una crisis existencial en la que te das cuenta de que para ti eres un extraño?

Muchas veces creemos conocernos, pero la mayor parte del tiempo solo notamos aquellos aspectos en los que debemos mejorar, lo que no nos gustan, nuestras inseguridades y miedos. Debajo de esa capa existe un individuo peculiar, alguien interesante que esperas por conocer, ese eres tú. Nos enfocamos tanto en las cosas que no nos gustan que dejamos pasar nuestras habilidades, las fortalezas que te identifican, esa chispa que te hace ser quien eres ahora. Ojo, es importante notar que en nuestros tiempos se glorifica demasiado la perfección y no se trae a la luz la importancia que le da la vulnerabilidad a tu vida. Conocerse es difícil y es por esto, por no querer reconocer o "abrazar" nuestra vulnerabilidad como ser humano. Queremos ser fuerte, queremos vernos como esa visión de alguien admirable a la que la gente le cae bien, pero no se puede ser así si no llegas a aceptar esa parte de ti que tanto te molesta.

Amarse no es fácil y cada uno tiene su propia historia para confirmar esto, pero pudieras comenzar siendo cortés contigo exactamente como si estuvieras conociendo a otra persona, Al principio es incómodo, pero ya verás que con el paso del

tiempo vas adquiriendo confianza. Háblate, establece conversaciones contigo, tal vez sea raro porque la significancia de esta conducta está fuera de la norma cultural, pero es un hábito saludable, busca más información de esto, es un tema interesante. Analiza cómo es tu vida diaria, escríbelo o busca una forma de expresarlo, esto te ayudará a que tengas una idea de quién eres. Deja de compararte, cada uno tiene sus dificultades, y créeme todos tenemos aspectos que consideramos raros ¡Busca ayuda profesional! Muchas veces tratamos de resolver las situaciones como uno puede, pero se termina convirtiendo en un revolú, ahí es cuando un psicólogo resulta en una buena idea. Sé parte de la solución, organízate como persona y ya verás que tu vida tomará forma. No importa cuán joven o adulto seas, nunca paras de desarrollarte como persona. Eres lo suficientemente capaz de hacerlo. El proceso no será sencillo porque es un reto bastante complicado y puede ser que a veces te sientas como un desastre sin solución. En cierto punto tienes razón, parte del ser humano es encontrarse con problemas en donde sientas que no lo puedes manejar y aceptar la realidad es un buen comienzo para cambiar. Los cambios son lentos, pero valen la pena ¡Tu puedes! Reconoce cada paso que des, no importa cuán grande o pequeño haya sido, ya estás en el proceso y eso es lo importante porque tu esfuerzo está dando resultados. Llegar a conocerse es una de las mejores decisiones que puedes tomar. Naciste completo, la otra mitad que necesitas está en ti, en poder disfrutar quien eres realmente.



# YO NO SPEAK ENGLISH

Abilmariys Lorenzo Orama, M.S.  
Programa de Psy D. Clínico

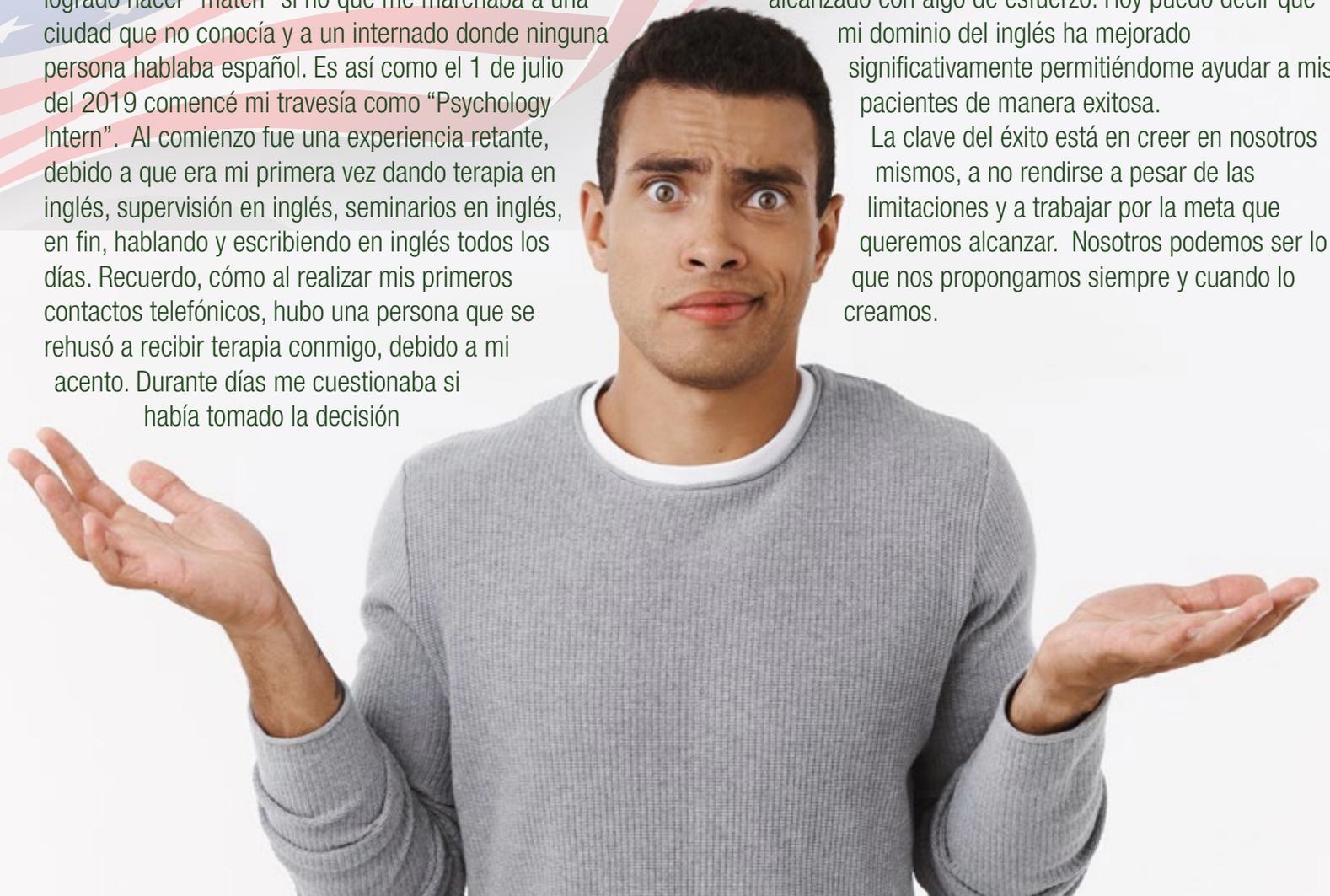
Un verano del 2017 tomé la decisión de que quería realizar mi internado en Psicología Clínica en los Estados Unidos. Dejando fuera del tintero alguna opción que me dirigiera a mi patria; mi amado Puerto Rico. Recuerdo que tenía las ganas, el conocimiento en Psicología, los requisitos y algunos ahorros para brincar el charco. Sin embargo, me faltaba algo, no dominaba el idioma inglés. No obstante, mi deseo de salir adelante, de crecer en lo personal y profesional me llevó a tomar cursos de inglés por un año y medio; el tiempo que tenía antes del proceso de entrevista. Fue así que en el verano del 2018 comencé los trámites de solicitud de internado. Fue un proceso arduo, lleno de retos, miedo, lágrimas y frustración. Aunque, ese sacrificio rindió frutos y luego de asistir a varias entrevistas en diferentes partes de los Estados Unidos y hablar inglés por primera vez el, 22 de febrero del 2019 llegó el "Match Day". Ese viernes del 2019, me enteré de que me iba para Aspire Health Alliance en Quincy, Massachusetts. No solo había logrado hacer "match" si no que me marchaba a una ciudad que no conocía y a un internado donde ninguna persona hablaba español. Es así como el 1 de julio del 2019 comencé mi travesía como "Psychology Intern". Al comienzo fue una experiencia retante, debido a que era mi primera vez dando terapia en inglés, supervisión en inglés, seminarios en inglés, en fin, hablando y escribiendo en inglés todos los días. Recuerdo, cómo al realizar mis primeros contactos telefónicos, hubo una persona que se rehusó a recibir terapia conmigo, debido a mi acento. Durante días me cuestionaba si había tomado la decisión

correcta. Mis primeros tres meses de travesía estuvieron basados en llanto, frustración y ganas de volver a Puerto Rico, aunque, no soy de las que se rinde fácilmente. A pesar de que me encontraba en un proceso de aculturación que lo hacía más complicado aún, no me faltó el apoyo de mis compañeros de internado, supervisores, el personal de Aspire y mi grupo de apoyo.

Es por esto, que luego de ocho meses de internado les puedo contar que ha sido una de las experiencias más maravillosas que he tenido. Una experiencia que me ha hecho crecer a nivel personal y profesional. A nivel profesional, he podido incrementar mi conocimiento en la diversidad, he solidificado mis destrezas clínicas y he aprendido a trabajar con una amplia gama de diagnósticos clínicos. A nivel personal he aprendido a ser optimista, a creer en mis capacidades y sobre todo a vivir. He aprendido que lo difícil no es sinónimo de dolor, si no de superación.

Que todo lo que tenga sentido en nuestras vidas puede ser alcanzado con algo de esfuerzo. Hoy puedo decir que mi dominio del inglés ha mejorado significativamente permitiéndome ayudar a mis pacientes de manera exitosa.

La clave del éxito está en creer en nosotros mismos, a no rendirse a pesar de las limitaciones y a trabajar por la meta que queremos alcanzar. Nosotros podemos ser lo que nos proponemos siempre y cuando lo creamos.





## 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

SRTA. THAYMIS BÁEZ,  
Asistente Decanato de Estudiantes

SR. 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](mailto:crivera@albizu.edu)