



Revista DESDE ADENTRO

6^{ta} Edición



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



ASESORES ESTUDIANTILES

Las asociaciones estudiantiles de nuestra Universidad son un espacio de participación activa que proveen experiencias enriquecedoras a los miembros y estudiantes. La comunidad Albizu apoya estas plataformas porque contribuyen a desarrollar destrezas de liderazgo, investigación, trabajo en equipo, solución de problemas, análisis crítico, comunicación efectiva, entre otras. Actualmente, nuestra institución cuenta con 21 asociaciones estudiantiles que dan fe del compromiso que tenemos con los estudiantes; pues, además de una experiencia de aprendizaje, fomentan la sana convivencia. Nuestra nueva realidad académica nos ha permitido valorar, de distintas maneras, las oportunidades y retos que se nos presentan en la vida. Sin embargo, esta situación actual a la que nos enfrentamos no nos debe desenfocar de nuestras metas. Tampoco nos puede limitar a aprovechar los espacios de crecimiento para fomentar siempre un diálogo respetuoso e inclusivo.

Hoy nuestra comunicación es diferente y los correos electrónicos se ha convertido en nuestra carta de presentación. No debemos perder la educación; al contrario, es fundamental tener una conducta profesional íntegra y ética, sustentada por una comunicación de altura. Que la pandemia no nos arrebatase esta característica tan significativa del Boricua, de promover el buen trato hacia los demás y cultivar los valores y modales al comunicarnos. Así lo demuestran cada uno de los artículos que forman parte de esta nueva edición. ¡Disfrútenla!

Carmen

EL ARTE DE HACER NADA

Valerie Rosa Rivera,
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

Recuerdo una vez que tomé un taller en el que estaban presentando conceptos de la filosofía japonesa, de entre todo lo valioso que el charlista habló una de las cosas con las que me quedé fue: “estar alerta en estado de quietud.” Para personas como yo que analizamos hasta el respiro y tenemos la costumbre de tener un ritmo de vida rápido, la idea de hacer nada puede ser absurda. Este mundo va a las millas y la quietud se siente como sinónimo de pereza.

El arte de hacer nada le dicen mindfulness, conciencia plena, meditación, algo que se ha practicado por siglos. Se trata de, en vez de pelear o tratar de controlar tu mente por alguna emoción incómoda, simplemente observas y lo dejas fluir. Es el arte de apreciar tu mente, conocer cómo funciona desde adentro sin la necesidad de juzgar o comenzar un plan sistematizado de diez semanas para mejorar tu estabilidad emocional. Es simplemente existir, en el momento en el que estás, disfrutar de la brisa momentánea o de ese cosquilleo incómodo provocado por cierto amigo íntimo llamado ansiedad. Es sentir el aire que respiras, y algún sonido que ni siquiera sabías que existía, es sentirte agradecido por la vida y dejar ir la carga del día.

Comenzar un nuevo hábito no es fácil, desde hace tres años he tratado de inculcar la meditación en mi rutina, lo he intentado por la mañana, por la noche, al medio día y no pasan dos semanas y se me olvida. Lo veo como algo serio, necesario que DEBIERA hacer como el ejercicio, pero para el cerebro. El asunto es que si me siento obligada no lo hago porque no me da la gana, así que lo paro y lo descarto para al menos pensar en que tengo que meditar y después me caiga la culpa. ¿Y si lo vemos como algo más sencillo? En mi búsqueda inconsciente por entender el mindfulness me topé con la serie Headspace: a guide to meditation en Netflix donde su explicación fue tan simple que pude verlo desde una perspectiva mucho más relajada. Meditar no se trata solo de sentarse en el suelo y emular a un monje, que es más que válido, no hay forma correcta o incorrecta para hacer nada simplemente hay que respirar y estar consciente de lo que hay a nuestro alrededor, sin la necesidad de ser lógicos y buscarle la filosofía al por qué el viento agita las ramas del árbol y cómo las hojas bailan a su encanto, solo

hay que disfrutar lo que sucede. Puedes meditar mientras comes, saboreando el plato que tienes en frente, sin las distracciones electrónicas o con el sonido de alguna canción de fondo, existiendo en el momento. Mientras caminas, o te sientas en tu balcón a sentir lo que sucede fuera de tu hogar, quien diría que hay pájaros que cantan por la tarde y no lo sabías porque nunca te percataste. Dicen que las mascotas son terapéuticas así que por qué no mientras acaricias o juegas con tu mascota no disfrutas de ese momento y dejas pasar cualquier preocupación del día porque créeme que esos amigos peludos tienen la capacidad de enfocar nuestra atención solo en ellos.

No es fácil hacer “nada”, tratar de no pensar y dejar fluir tus pensamientos sin deducir lo que significa puede ser un reto, pero eso es lo bello de la conciencia plena, es un arte, una ciencia, no siempre es igual, pero vale la pena intentarlo, después de todo ese es el arte de hacer nada.

“Solo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible para los ojos” —Antoine Saint-Exupéry



LA PSICOLOGÍA Y LA TECNOLOGÍA

A UN AÑO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Rafael E. Otero

Ph.D. Psicología Industrial Organizacional

A solo semanas de cumplirse un año del brote pandémico del COVID-19, han sido muchos los cambios a los que hemos tenido que adaptarnos como especie. Para afrontar esta situación, tanto la tecnología como la psicología han sido claves. Los avances tecnológicos han cumplido con nuestra creciente demanda; nos han permitido continuar trabajando, estudiando, y ofreciendo servicios esenciales. Por otro lado, la psicología nos ha apoyado en el cambio de conductas que hemos necesitado para sobrevivir; se han diseñado y aplicado intervenciones, se han provisto guías para acatar medidas como el distanciamiento social, y se ha continuado ofreciendo todo tipo de servicio psicológico mediante la telepsicología, por mencionar algunos ejemplos. Ciertamente, ambos campos han sido imprescindibles.

La relación entre la tecnología y la psicología se ha vuelto cada vez más cercana. Antes de la pandemia, ya a nuestra era se le llamaba la de la información (Castells, 1996), la de la automatización (Dellot y Wallace-Stephens, 2017), y hasta la de la cuarta revolución industrial (Schwab, 2016). No obstante, luego de ese año la intersección entre tecnología y psicología ha crecido exponencialmente. Se puede decir que nuestra experiencia a partir del comienzo de la pandemia ha sido suficiente para concluir: nos encontramos en un contexto histórico digitalizado. De acuerdo con una gama de estudios realizados por Microsoft (2021) sobre el futuro del trabajo, se resalta que la colaboración, la productividad, y el bienestar han adquirido nuevos matices en el contexto de trabajo remoto. Efectivamente, estamos ante un nuevo ecosistema, en el que el espacio físico se ha vuelto irrelevante, y en el que estamos activos por una mayor cantidad de tiempo. El trabajo no ha sido lo único remoto. También la educación, el cuidado de la salud, y la entrega de productos y servicios han implementado cambios para poder seguir operando a distancia. Desde la psicología, hemos aceptado el reto y hemos adquirido destrezas para permanecer prestando servicios de psicoterapia, evaluaciones, y consultas desde la distancia (Gruber et al., 2020; Jusino-Aldarondo, 2020; Rodríguez-Díaz et al., 2020). Por esa línea, presento brevemente algunos puntos en los que la psicología y la tecnología convergen, con el propósito de dar a conocer oportunidades sobre las que podemos aplicar nuestro trabajo. Mi expectativa es que esto logre estimular un diálogo abierto en torno a la relación que tenemos con la tecnología.

- Actualmente existen iniciativas para conectar el cerebro humano a las computadoras (Cannard et al. 2020). Este pasado año se publicaron avances en el desarrollo de implantes neuronales, que prometen darle a la mente humana acceso al

internet de las cosas (Sigurdsson et al., 2020). Aunque al momento se trata de prototipos, se puede decir que se tiene una prueba del concepto. En el corto plazo, este tipo de implante pudiera implicar mejoras significativas en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas.

- Los dispositivos electrónicos están más presentes que nunca en nuestras vidas. Estos son capaces de monitorear nuestra conducta de una manera válida, confiable, y más objetiva que el típico autoinforme (Cannard et al., 2020; Pongoodi et al., 2020). Con esta información, podríamos desarrollar investigaciones, teorías e intervenciones basadas en evidencia empírica que se ajusten a las necesidades particulares de nuestros participantes. De igual manera tenemos una generación que está creciendo y formándose principalmente mediante pantallas, lo que nos urge a investigar los posibles efectos nocivos de los mismos para la salud y el desarrollo.

- Se ha encontrado que las intervenciones psicológicas impartidas mediante aplicaciones digitales son válidas y efectivas (Inal et al., 2020). Además, las soluciones que más comúnmente consumimos son desarrolladas por medio de modelos centrados en la persona (Boy, 2012). Esto abre la puerta a que como psicólogos, participemos del diseño de productos y servicios digitales en un número de verticales. Igualmente, nos impulsa a blindar nuestra práctica de herramientas que faciliten nuestro trabajo y mejoren la experiencia de nuestros clientes.

- En el área de la realidad virtual se proponen soluciones que apuntan a integrar a las personas a ambientes virtuales a través de una experiencia simulada (Li et al., 2020). Esto presenta cuestionamientos sobre la naturaleza social de las personas y sobre cómo se puede dar la comunicación por canales virtuales.

- Nuevos prototipos están en desarrollo para mejorar el acceso de personas con discapacidades. Un ejemplo particular es la aportación de Grayson et al. (2020), en el que se presenta un sistema para asistir a personas no videntes. Este sistema informa a la persona sobre detalles como su ubicación y la identidad de otros a su alrededor. Conociendo esto nos puede inspirar a pensar en maneras novedosas de mejorar la calidad de vida de personas con diferentes necesidades.



Carmen E. Rivera Laboy

Decana de Estudiantes

El equipo profesional del **Decanato de Estudiantes** esta preparado para impactar en el mejoramiento de las destrezas de cómo lidiar efectivamente con las situaciones diarias de la vida, solución de problemas y que puedan lograr una adaptación satisfactoria en su vida estudiantil.



Mayda Meléndez López

Consejera Profesional
mmelendez@albizu.edu; ext. 1588

En el Decanato ofrecemos servicios de **CONSEJERÍA**



You and 389 people liked this.



Ineliz Figueroa Rodríguez, Consejera Profesional

ifigueroa@albizu.edu; ext. 1570

Las consejeras están disponibles de lunes a sábado para atender las necesidades apremiantes, facilitar la adaptación estudiantil y fortalecer destrezas para alcanzar metas académicas y personales.

Leave a comment...



Shayra Rodríguez González

Consejera en Rehabilitación
shrodriguez@albizu.edu; ext. 1561

¿Sabes sobre los servicios de **MODIFICACIÓN RAZONABLE**? Este servicio se refiere a un ajuste lógico, adecuado o razonable a un estudiante con impedimento cualificado para desempeñar sus labores académicas.



You and 407 people liked this.

Leave a comment...

SNAPSHOTS:





Coralís Cruz Toro

Consejera Profesional
cocruz@albizu.edu; ext. 7135

CENTRO DE TUTORÍAS

El **CENTRO DE TUTORÍAS** es otro servicio que ofrecemos en el Decanato de Estudiantes. Este recurso están disponibles de lunes a sábado, libre de costo, para estudiantes que forman parte de la Albizu para personas de la comunidad. Puedes recibir los servicios de forma individual o grupo de estudios. Para más información o separar tu espacio, ¡puedes comunicarte conmigo!



You and 3,835 people liked this.



Mariel Del Toro Rodríguez

Consejera Profesional
mdeltoro@albizu.edu; ext. 7157

El Decanato gestiona y apoya a las **ASOCIACIONES ESTUDINTILES**. La Albizu cuenta con 25 Asociaciones de Estudiantes que enriquecen a nuestros líderes y comunidad universitaria.



You and 407 people liked this.



Thaymis Báez Luciano, Vicepresidenta del Consejo

tbaez964@sju.albizu.edu

El **Consejo de Estudiantes** forma parte de estas y representa a aproximadamente 2,300 estudiantes, entre el Recinto de San Juan y Centro Universitario de Mayagüez.

Leave a comment...

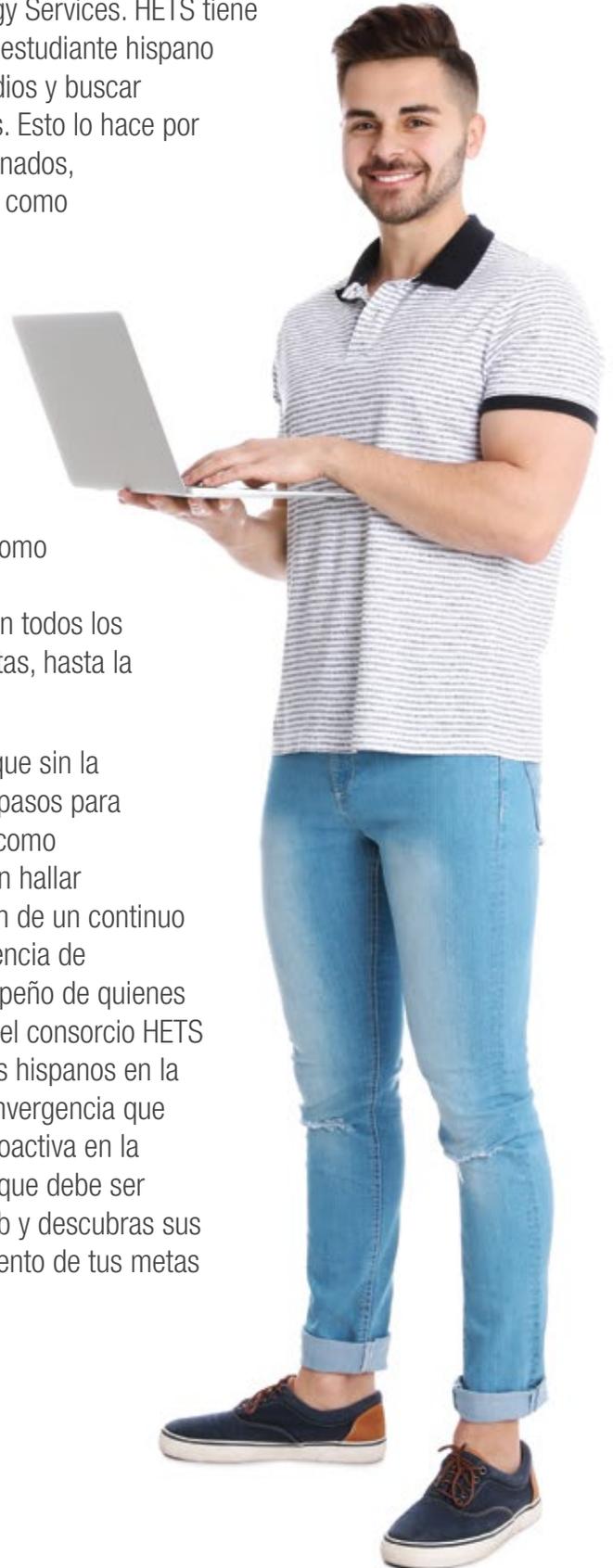
HISPANIC EDUCATIONAL TECHNOLOGY SERVICES

Victor Rey
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

oportunidades de empleo, tutorías, talleres, entre otros. Garantizando como resultado, el éxito de la juventud en Puerto Rico, Estados Unidos y Latinoamérica. Todos los servicios que provee HETS son 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 se encuentra el “Peterson’s Test Prep” que provee un catálogo extenso de becas, internados y prácticas de exámenes estandarizados para estudiantes de escuela superior, como el SAT y College Board y los exámenes de admisión para escuela graduada; como el LSAT y el MCAT. En adición, la plaza virtual provee los servicios de “Peterson’s Career Prep” que ayudan a la comunidad universitaria con todos los aspectos del mundo laboral. Desde la creación del resumé y entrevistas, hasta la búsqueda de trabajos e internados.

Enfrentamos tiempos atípicos traducidos en un sinnúmero de retos, que sin la suficiente voluntad de generar cambios y de tomar iniciativas de dar pasos para adelantar unas causas, podrán muy bien esas dificultades quedarse como incomprendidas y sin solución. A medida que avanza la humanidad en hallar soluciones, también se unen y se suman problemáticas que requieren de un continuo flujo de ideas a manos de nuevas generaciones. Sin embargo, la carencia de herramientas puede afectar, en gran manera, el crecimiento y desempeño de quienes aspiran un futuro vanguardista. Mediante su orientación tecnológica, el consorcio HETS mejora de manera efectiva el éxito y las oportunidades de estudiantes hispanos en la educación superior. Tendiendo, a través de sus servicios, lazos de convergencia que abren caminos a una generación defensora del bienestar común y proactiva en la formación de cambios concretos. HETS es una herramienta esencial que debe ser aprovechada por los estudiantes. Te invito a que visites su página web y descubras sus incontables beneficios que pueden ser de gran ayuda en el cumplimiento de tus metas y propósitos.

Desde que inicié mis estudios a nivel subgraduado, además de adentrarme al mundo de la Psicología, siempre me ha llamado la atención los grupos que establecen como objetivo la maximización de las capacidades humanas, partiendo de las habilidades y talentos de quienes participan en sus iniciativas. Dentro de la serie de ayudas extracurriculares que ofrece la Universidad Albizu, se encuentra el Hispanic Educational Technology Services. HETS tiene como meta ayudar al estudiante hispano a completar sus estudios y buscar nuevas oportunidades. Esto lo hace por medio de becas, internados,



LA VIDA QUE MERECEMOS VIVIR

Thaymis Báez Luciano,

Ph.D. Psicología Industrial Organizacional

¿Vives la vida que mereces vivir? Esta ha sido la pregunta que me ha “jamaqueado” y me ha permitido crear cosas extraordinarias para mí y quienes me rodean. A veces me preguntan: “¿Cómo haces para estar en todas? ¡Tú no tienes miedo!”. Pero, se equivocan. Sí he sentido miedo. Me ha paralizado y privado de vivir experiencias increíbles. También, he sentido mucha inseguridad. Cuando elegí que ningún desafío me dominaría ni sería más grande que yo, comencé a vivir.

Quizás te has sentido igual en algunos momentos. Estamos manejando mucho a la vez. Queremos que nuestra vida académica y profesional no se afecte; mientras, hacemos malabares en nuestra vida personal para cumplir con todo. Sin embargo, el secreto para vivir una vida plena y con pasión está en cultivar la relación que tenemos con nosotros mismos. La relación con nuestro “yo” es determinante para que todo lo demás fluya como el río. Una vez reflexionamos sobre nuestras fortalezas y áreas a mejorar, alcanzamos el equilibrio y tenemos las respuestas para movernos a lo próximo. Tan pronto identificamos lo que nos impide vivir la vida que merecemos, es necesario cambiar nuestro mindset y tomar decisiones. Por eso, me gustaría hablarte sobre tres obstáculos que podrían impedirnos vivir al máximo y cómo superarlos.

El miedo es de los retos más imponentes que debemos afrontar. No es un “acompañante” momentáneo porque siempre ha estado con nosotros, desde pequeños. Su presencia, a veces es visible y se manifiesta en sudoración, temblores y dilatación de pupilas. Pero, cuando es invisible, puede ser más peligroso para nuestra salud porque aumenta nuestro ritmo cardíaco y adrenalina. Sin embargo, el miedo no siempre malo y, hasta cierto punto, es necesario porque actúa como un mecanismo de defensa que nos aleja del peligro y nos mantiene a salvo. Cuando no armonizamos la relación que tenemos con el miedo ocurren problemas. Al dominarnos, nos impide llevar a cabo proyectos y vivir experiencias importantes y enriquecedoras, fundamentales para nuestro crecimiento. Dos formas efectivas para combatirlo son reflexionar e identificar qué lo detona y hacer actividades para autorregularlo. Por ejemplo: respirar profundamente; abandonar la situación en el momento y retomarla con “cabeza fría”; alimentar la autoestima con palabras o pensamientos positivos como “yo puedo”, “yo lo merezco” y “yo lo lograré”; contar con personas de apoyo que nos inspiren; y solicitar ayuda de un profesional.

El segundo reto que debemos enfrentar es la desconfianza. No sé por qué nos cuesta tanto confiar en nuestras capacidades, habilidades, destrezas y talentos. Mientras dudamos

sobre nosotros mismos, hay personas que nos dicen: “Cuando sea grande, quiero ser como tú.”. También, nos ven como su ejemplo a seguir porque les inspiramos. A veces andamos muy envueltos en la rutina y no concebimos el impacto de nuestras acciones y palabras en los demás. La desconfianza corrompe nuestro ser. Nos impide mostrarnos tal como somos. Por tanto, podemos combatirla con pensamientos positivos, afirmaciones y declaraciones. Recuerdo que durante mi Examen Calificativo utilicé las últimas dos estrategias: “Yo, el 8 de octubre de 2020, aprobaré mi Examen Calificativo de Estadísticas porque yo he estudiado, yo me he preparado y yo me lo merezco”. La ley de la atracción funciona si ponemos real intención a lo que deseamos. ¡Ponla en práctica! Otra estrategia que contribuye a aumentar la confianza en nosotros mismos es tener personas a nuestro lado que nos apoyen y crean en nuestro potencial, que nos digan: “¡Tú puedes, solo confía!”. De lo contrario, nuestra desconfianza crecerá y la haremos parte de nuestro diario vivir como si fuera nuestra realidad.

Por último, la zona cómoda nos impide vivir la vida que merecemos. Cuando estamos ahí, nada nos molesta, duele, perturba e intimida. Nos sentimos muy seguros. Pero, la zona cómoda solo nos engaña. Nos hace conformistas y nos crea la falsa percepción de que ya lo hemos hecho todo. ¡No es así! Tenemos mucho por aportar. Podemos salir de esta perfecta jaula al manejar la relación con el miedo y aprender a confiar en nosotros mismos. Además, podemos invertir en nuestro crecimiento al asistir a adiestramientos, conferencias, talleres y programas de liderazgo, comunicación o emprendimiento. Incluso, podemos alejarnos de personas que no nos permiten crecer y no creen en nuestra visión de vida. Merecemos personas que nos brinden energías y sean aliento durante nuestro proceso. Te adelanto que, salir de la zona cómoda a veces es doloroso y difícil; pero, se debe a que estamos creciendo y abriéndonos a nuevas posibilidades que creíamos imposibles o inexistentes.

Para concluir, el miedo, la desconfianza y la zona cómoda son tres obstáculos que nos limitan a vivir. Conocer cómo enfrentarnos a éstos, nos permitirá florecer. Se trata de elegir y tomar decisiones trascendentales, a veces, difíciles, con tal de vivir la vida que merecemos vivir. La vida es una y es ahora. No hay tiempo que perder. Movilicémonos a crear magia para nosotros y las personas más importantes de nuestra vida. Así sea con miedo, lancémonos a vivir a plenitud. El mundo es nuestro.

LA PSICOLOGÍA DEL TRABAJO

Stephanie Hernández Massanet
M.S. Psicología Industrial Organizacional

Probablemente se preguntarán, ¿qué es Psicología Industrial Organizacional? ¿Es acaso un Psicólogo Clínico en el lugar de trabajo? Constantemente tengo que clarificar dudas sobre la llamada Psicología Industrial Organizacional (por sus siglas PIO), también conocida como la Psicología del Trabajo. La desafortunada realidad es que la mayoría de la población desconoce sobre dicha profesión. ¿Qué es? ¿En qué se especializa? Y, ¿qué lo diferencia de Recursos Humanos? Incluso, algunos llegan a pensar que es tener un Psicólogo Clínico en el lugar de trabajo. La realidad es que la PIO, es una rama de la psicología, siendo esta la disciplina que aplica los principios de psicología al lugar de trabajo. El propósito de dicha disciplina es aumentar la dignidad y el desempeño de los seres humanos, así como de las organizaciones, según Rucci (2008), citado en Aamodt, M. G. (2009).

Cabe destacar, que la Psicología Industrial Organizacional es una disciplina que tiene poco tiempo de existencia. Se piensa que ésta tiene sus orígenes en el año 1903 con Walter Dill Scott, quien por primera vez aplicó la psicología al trabajo o 1919 con Hugo Munsterberg, quien escribió *Psychology and Industrial Efficiency*, según Aamodt, M. G. (2009). Definitivamente Scott y Munsterberg son los pioneros en integrar la psicología al trabajo, aunque no se limita únicamente a ellos. Curiosamente la PIO tuvo su primer gran impacto en la Primera Guerra Mundial. El rol de los Psicólogos I/O en la Primera Guerra Mundial, fue evaluar a los soldados y ubicarlos en puestos adecuados, según los resultados de las evaluaciones psicológicas.

Por otra parte, la diferencia principal entre Recursos Humanos y la Psicología Industrial Organizacional, es que la PIO aplica los principios psicológicos, adicional acumula evidencia que apoya a las intervenciones. Por un lado, la PIO es la disciplina aplicada, que se enfoca en el comportamiento humano y utiliza métodos de medida y predicción. Mientras, que Recursos Humanos se enfoca en retener, desarrollar y cambiar los recursos humanos. Otro punto importante, es que la PIO tiene dos enfoques principales el industrial y organizacional. El primero, se dirige a las competencias que puede adquirir los empleados y algunas de las tareas que puede realizar los Psicólogos I/O son: análisis de puesto, selección y reclutamiento, ergonomía y evaluación de desempeño. En cambio, el enfoque organizacional va dirigido a los aspectos de la estructura y la cultura organizacional y trabaja con: la satisfacción laboral, gestión de rendimiento, cambio organizacional, manejo de conflictos, entre otros.

A propósito, debe señalarse que los Psicólogos I/O pueden ejercer en las organizaciones como empleados regulares o como consultores externos. Evidentemente, la Psicología Industrial Organizacional ha tomado mayor visibilidad en los últimos años. Inclusive, hoy, la

psicología en el trabajo es premiada, por ejemplo, la American Psychological Association (APA, por sus siglas en inglés), otorga el Premio de Organizaciones Psicológicamente Saludables. Este premio consta de cinco dimensiones, las cuales son: reconocimiento; participación de empleados; crecimiento y desarrollo de empleados; balance vida-trabajo; y, por último, salud y seguridad. De la misma forma, Great Places to Work y Mejores Patronos, son ejemplos de otros premios que se le otorgan a las organizaciones.

Para finalizar, la PIO es una disciplina bastante nueva dentro del campo de la psicología. La cual aún, las personas no conocen del todo o la confunden con la Psicóloga Clínica o con Recursos Humanos. Quiero que se haga visible esta profesión y que más personas tengan el conocimiento de esta disciplina. También quisiera que estudiantes que aún no saben qué rama de la psicología les interesa estudiar, se interesen por la PIO o al menos tengan conocimiento de ésta. En fin, para mí es importante que las personas y las organizaciones conozcan los beneficios que esta rama de la psicología le puede brindar, tanto a los individuos dentro de las organizaciones, como a los procesos organizacionales.



¿QUÉ ES LA OPRESIÓN INTERNALIZADA?

VALERIE M. JORGE VÁZQUEZ
M.S. CONSEJERÍA PSICOLÓGICA

Nota aclaratoria: No se pretende crear una atmósfera de “ataque” u “ofensa”, sino presentar algunas experiencias de vivencias estudiantiles en el sistema educativo universitario. Cabe destacar que, dentro del ambiente de estudios psicológicos se promueve la empatía, positividad y optimismo, dejando a un lado la crudeza de la realidad que pudiesen estar viviendo algunos/as estudiantes. Esa es la motivación de este escrito, y la energía que subyace para seguir trabajando en la promoción de la justicia y salud social; sacar a la luz temas que algunas personas no se atreven a exponer u omiten al dialogar.

En un artículo anterior, había expuesto sobre cómo el teatro foro sirve de herramienta para el cambio social. Además, sobre cómo esta estrategia de intervención tiene como base identificar y erradicar la opresión en todos sus ámbitos. 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?

La opresión es el ejercicio injusto o cruel de autoridad o poder (Merriam-Webster, 2020), es una forma de discriminación, y normalmente se ejerce por sexo, raza, orientación sexual, creencias religiosas, política, clase social, rasgos de personalidad, aspecto físico, entre otras clasificaciones. Ahora bien, la opresión internalizada, según David (2015), se puede conceptualizar de dos formas: (1) a nivel individual: cuando la persona internaliza la opresión que está recibiendo por sus pares, y por consiguiente se discrimina a sí misma, y (2) a nivel cultural o colectivo: cuando la gente de un mismo grupo revierte la opresión en otros miembros de su mismo grupo, resultando en que la gente se trate de maneras que están lejos de ser completamente respetuosas. En este escrito nos referimos a la opresión cultural o colectiva dentro del sistema educativo.

Por ende, podemos pensar que la estructura e institucionalización a la que pertenece la educación puede comenzar con la opresión. En otras palabras, en algún momento de la historia, hace muchísimos años atrás, llegó un grupo de personas a decir cómo es que se debe llevar a cabo la educación en los seres humanos (recomiendo que vean el documental “La Educación Prohibida” en YouTube, dirigida por el argentino German Doin), lo cual no necesariamente es el sistema adecuado para cada uno de nosotros. El documental muestra cómo el sistema educativo puede cohibir o prohibir diferentes maneras de enseñanzas y aprendizajes alternas a las preestablecidas institucionalmente.

Estas conductas, pueden pasar, inconscientemente, a algunos/as profesores/as, y hasta a los/las mismos/as estudiantes. Por ejemplo, cuando se presenta una idea, y los/las compañeros/as y/o profesores/as de la universidad comentan negativamente sobre ella, en vez de alentar o apoyar en el proceso. ¿Será que al no tener un “nombre”, privilegios sociales o un título como “doctor/a” todo lo que se propone está “mal” o “no sirve”? Entonces llega otra persona, que tiene un título o se expresa de forma “acertada” y creíble (puede ser profesor/a, una persona mayor o con un rango), y se acepta su idea y expresiones sin cuestionarle.

Otra forma de opresión internalizada ha ocurrido cuando se visitan algunas oficinas administrativas, por ejemplo, de diferentes instituciones, en donde el trato es distinto hacia algunos/as estudiantes. ¿Se han dado cuenta que dependiendo del programa o el departamento al que perteneces, el trato cambia? Ese comportamiento, es también parte de una opresión internalizada que puede ocurrir en una institución.

Nos encontramos en un mundo en donde la opresión internalizada puede vivir día a día en escuelas y universidades. ¿Cómo un estudiante puede crear conocimiento o acciones en pro del bienestar de la sociedad si existen malas vibras o negatividad por parte de sus mismos compañeros/as, profesores/as y/o personal de la institución? Para algunas personas es fácil, pues las experiencias no les afectan de la misma forma; pero para otros la opresión sigue constantemente. Por lo que es importante que, en el ambiente educativo, se propicie la fluidez de ideas, que se convergen diferentes formas de pensar, y se fomente el respeto entre los pares.



RESILIENCIA: AMA EL PROCESO

YARÍ MARINI SANTIAGO, PH.D. PSICOLOGÍA INDUSTRIAL ORGANIZACIONAL

No creía en la resiliencia... hasta que me tocó serlo. Si bien es cierto, la transición de bachillerato a maestría fue difícil para mí porque estaba saliendo de mi zona de confort. No me imaginé que el proceso me hiciera creer en la resiliencia. Tanto así, que puedo mencionar a nivel macro tres componentes que me enseñaron a serlo: 1) la capacidad para afrontar; 2) la capacidad de continuar desarrollándome y 3) la capacidad de aumentar mis competencias. Salí de la zona segura durante la maestría, cuando cambié mis horarios para estudiar, viajé todos los días una hora para llegar a la Universidad, transformé completamente mi rutina diurna a nocturna, experimenté cambios de sueño, entre otras vivencias. Bueno, solo pensé que era un mal momento, algo pasajero. Sin embargo, fueron transcurriendo los meses y no me sentía bien conmigo. Comencé a subir excesivamente de peso, ni me quería mirar al espejo. Académicamente, hubo clases en las que no me sentía cómoda, pero, me reconfortaba pensar que era parte del proceso. Fracasé clases sin necesidad fracasarlas; hasta pensé en cambiarme de concentración. Estaba en total negación. Al conversar con mis profesores sobre lo que me sucedía y cómo me sentía, no podía comprender por qué “la nube negra” me acompañaba. Debo mencionar que el ambiente influyó, y mucho. No me gradué en dos años como la universidad lo establecía y ahí fue que caí en cuenta que estaba dejando pasar por alto cómo me sentía. Era tan inmenso el coraje que experimenté, que saqué el látigo para autocastigarme. Concebí que, a pesar de saber que las cosas no iban bien, las dejé pasar. En cambio, continué y regresé al próximo semestre más decidida, con ganas de afrontar el mundo. Comprendí que era mi responsabilidad salir adelante, sin importar qué. Le dí propósito a lo que estaba realizando y ¿saben qué? La vida me premió con un grupo lleno de magia, me acogió como si nos conociéramos de toda la vida. Identificaron cualidades en mí que ni yo sabía que poseía; y con amor, me guiaron para desarrollar mi máximo potencial. Inmediatamente, me gradué. No dudé ni un segundo en continuar estudios doctorales. Mi nueva versión me ayudó a brillar y abrir puertas desconocidas. Afronté mis miedos, tanto así que me eligen para ser asistente de cátedra. No lo dudé e inmediatamente “me tiré al charco”. Salí de un hogar de educadores, nunca me visualicé en este rol. Aún así, entendí que desde ahí puedo ayudar a más compañeros y estudiantes a darle la mano cuando puedan experimentar lo que yo viví cuando estuve en el mismo lugar que ellos.

Más tarde, me surgió la oportunidad de ser asistente de cátedra nuevamente, pero esta vez con el cuco, como lo llamaba en ese entonces. ¿A qué me refiero?, les confieso que nunca amé las matemáticas, ni la estadística, realmente no soy buena. Sin

embargo, es el área que debo fortalecer. Muchos pensarán que estoy mal porque estoy asistiendo a un profesor en una materia en la que no soy la mejor. Lo mismo pensé minutos antes de aceptar esta oferta.

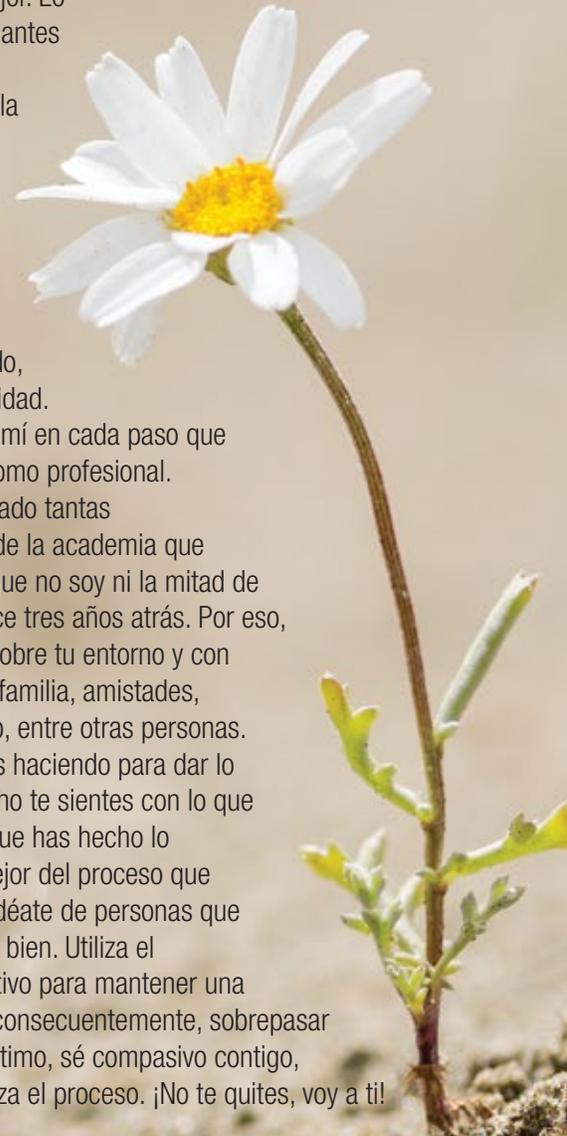
Quienes me han dado la oportunidad de ejercer como asistente de cátedra, vieron en mí un potencial que ni yo había descubierto.

A pesar de mis obstáculos en el pasado, he afrontado la adversidad.

Decidí dar lo mejor de mí en cada paso que doy como persona y como profesional.

Hoy por hoy, me han dado tantas oportunidades dentro de la academia que puedo dar por hecho que no soy ni la mitad de la persona que era hace tres años atrás. Por eso,

te invito a reflexionar sobre tu entorno y con quienes te relacionas: familia, amistades, compañeros de trabajo, entre otras personas. Pregúntate: ¿qué estás haciendo para dar lo mejor? ¿Cuán satisfecho te sientes con lo que has logrado? ¿Crees que has hecho lo suficiente? Toma lo mejor del proceso que estés atravesando. Rodéate de personas que aporten a tu vida, para bien. Utiliza el pensamiento constructivo para mantener una perspectiva amplia; y consecuentemente, sobrepasar las dificultades. Por último, sé compasivo contigo, guarda el látigo y abraza el proceso. ¡No te quites, voy a tí!



SE NOS VA LA VIDA

Carolina Rodríguez

Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

¿A qué le dedicamos tanto tiempo? ¿Qué es eso que ha impactado tanto el siglo XXI? ¿Nos perjudica? Realmente, ¿somos adictivos a la tecnología? Albert Einstein dijo una vez: "Se ha vuelto terriblemente obvio que nuestra tecnología ha superado nuestra humanidad". ¿Habrà tenido razón desde aquel entonces? Para muchas personas, la tecnología es un fenómeno que ha llegado a invadir, crear caos, promover la pereza y servir de necesidad. Para otras, la tecnología es el invento más impresionante, las técnicas que permiten crear objetos y satisfacer necesidades o deseos. Tic, tac, tic, tac. La vida y su reloj que nunca deja de moverse. Mientras, nos consumimos en el mundo tecnológico sea para bien o para mal.

Hace unas semanas, iba envuelta en mi mundo, de camino a realizar unas diligencias. Para aprovechar el día me levanté temprano. Cuando me monté en mi auto, tardé unos minutos para seleccionar la música. Tan pronto salgo de mi hogar, planeando en mi mente por dónde iba a llegar a mi destino, me topé con una extraña situación. En la carretera, observé que habían cristales rotos y pedazos de un vehículo. Me extrañó,

por lo general, siempre que hay un accidente limpian un poco el

carril. En ese instante,

reduje completamente

la velocidad

pensando cómo

atravesar ese

pequeño desastre.

Mientras voy

acercándome, me

percaté de personas

saliendo de sus

hogares, de la estación

de gasolina e incluso

amotinándose en las aceras

para ver algo. Justo

cuando logro pasar por

donde estaban los

vidrios, observo un

accidente de auto.

Un vehículo había

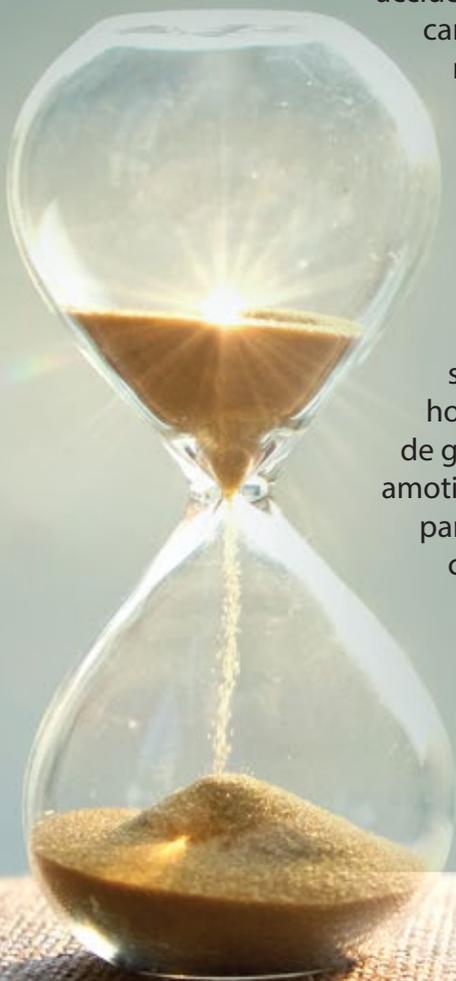
impactado el patio

de una casa y, el

otro vehículo, el

frente de una casa con el conductor herido.

Automáticamente, evalué todo el panorama, a pesar de haber vivido esa situación durante no más de dos minutos. Las personas solo miraban, una de ellas grababa, el resto no tenía en sus manos sus celulares para llamar a emergencias. Al ver la persona herida, completamente inconsciente y con sangre, mi reacción fue llamar a emergencias para informar el incidente. En el fondo, me lamentaba el no tener mascarillas en mi vehículo para detenerme a ayudar. Aún así, seguí mi camino, pero mi corazón se había quedado en el accidente. La trágica situación necesitaba manos amigas, por lo que, hice lo mejor que pude. En esos instantes, el nueve once añadió al cuartel policíaco a la llamada. Les brindé la información que tenía, para mi sorpresa, nadie había informado el incidente. Me preguntaron mis datos y pude escuchar cómo ponían en marcha el protocolo. Luego, me pusieron en espera y culminé la llamada, pues no quería seguir guiando con el celular en mis manos, más aún, con la probabilidad de terminar igual. Luego de algunos minutos, volví a pasar por el lugar de los hechos. Pude notar la ambulancia, rescate y la policía en el lugar. Dentro de todo, pude sentirme más aliviada, pues ya estaban recibiendo la ayuda necesaria. La mayoría de las personas espectadoras habían abandonado el lugar, de todas formas, aún quedaban varias personas en el lugar, esta vez con sus celulares grabando y tomando fotos. El tramo estaba cerrado, había un desvío. Nunca supe cómo terminó la historia, pero confío en que no se perdieron vidas. Por horas estuve pendiente a las noticias de mi pueblo por si comentaban los tristes hechos. Nunca vi ningún tipo de información, sólo los segundos que se repetían en mi mente una y otra vez. Cada vez que suelo pasar por el lugar, reduzco la velocidad y observo la verja rota del patio de la casa y recuerdo ese momento. Se nos va la vida, se nos va de un segundo a otro. Se nos va la vida grabando, se nos va la vida tomando fotos, se nos va la vida en un accidente, se nos va la vida en cada respiro. Se nos va la vida, se le iba la vida a la persona en el accidente mientras nadie se acercaba y le ayudaba. Ese es el error, permitir que se vaya la vida. La vida, esa que no tiene vuelta atrás, esa que solo conoce ir hacia delante y nunca en reversa. Ayuda, disfruta, ama, pero que no se te vaya la vida porque la vida se va y no regresa.



TRANSFORMANDO EL EFECTO DE LA CRISIS DE LA MANO DE LA RESILIENCIA

Madeline González Martínez
Psy.D. Consejería Psicológica

Crisis económicas, huracanes, renuncia forzosa de gobernantes, terremotos, pandemia, muertes, nueva administración, entre crisis personales individuales, se han convertido en conceptos usuales y sinónimos para la pérdida en nuestro reciente contexto. Grandes crisis colectivas irrumpieron en nuestras sociedades durante el 2020 y Puerto Rico no fue la excepción. Sin lugar a duda, según plantea González de Rivera (2001), cuando pensamos en crisis nuestras asociaciones giran en torno a lo que representa dificultad, riesgo y peligro. Hoy por hoy, estos tres conceptos podríamos enmarcarlos en el significado de una “nueva normalidad”. Una nueva manera de vivir que nos separó de nuestra rutina y nuestros haberes habituales. El devenir de esta nueva normalidad que llegó sin considerarnos se propuso alterar el curso de nuestra vida. Sin pasar por alto, el asalto a lo que más estabilidad nos proporciona: “tener el control”. La crisis, como expone Fouce (2018), nos obliga a realizar esfuerzos que no llevaríamos a cabo en otras circunstancias, además de empujarnos con bravura a tratar de recuperar el ansiado control de la vida.

No empece a todo lo sobrevenido, debemos considerar y reflexionar sobre lo que González de Rivera (2001), alude sobre la crisis que, según él, implican la inevitabilidad de la transformación. Aunque es imposible saber cómo se desenvolverá el cambio, es de todos conocido que las personas somos capaces de adaptarnos. De modo que, en aras de lograr una transformación favorable, surgen en muchos de nosotros diversas estrategias de afrontamiento que no imaginábamos aflorarían en medio de una vida que se precipita a la debacle, de conformidad con nuestra percepción. Es en ese espacio que la crisis nos lleva a un nuevo punto de partida de la mano de la resiliencia. Es cuando lastiman de manera directa la enfermedad, las pérdidas y el dolor arrastrándonos a la más profunda vulnerabilidad, que nos hacemos conscientes de las fortalezas silenciadas y hasta desconocidas, escondidas en nuestro cajón de afrontamiento.

Becoña (2006), describe la resiliencia como un proceso dinámico en el que interactúan factores de riesgo y protección, tanto internos como externos al individuo, actuando de tal manera que pueden modificar los efectos del evento vital adverso. Esto no significa que seamos inquebrantables o invulnerables al estrés y los eventos, sino lo hábiles que podemos ser para recuperarnos (Garmezy, 1991 citado en Becoña, 2006).

Es evidente, que los puertorriqueños hemos demostrado nuestras fortalezas y lo resilientes que somos en los períodos más críticos de nuestra historia como pueblo. Luego de eventos atmosféricos, se destaca nuestra solidaridad y compasión. Ante la injusticia social y el engaño, nuestra voz es capaz de devolverle la vigencia a la justicia. De frente a las pérdidas, el académico y el profesional, manifiestan lo mejor de sí para psicoeducar y brindar esperanza, mientras el ciudadano humilde utiliza con destreza sus manos para abrir caminos y volver a reconstruir. De igual forma, las comunidades se unen para compartir el pan, tanto físico como espiritual ratificando así nuestra creencia de que juntos lo podemos lograr. Las miradas se entrelazan, los abrazos se funden, los silencios cobran nuevos significados y nos reiniciamos. Sin embargo, este nuevo inicio surge con la particularidad de conocer nuestras nuevas fortalezas y destrezas de afrontamiento. Así como la sabiduría adquirida desde la experiencia que trasciende a la teoría y la conciencia de lo resilientes que somos. Sin lugar a duda, el efecto del evento se traduce en transformación de la mano de la resiliencia y nosotros, los puertorriqueños, lo constatamos por nuestro propio y personal conocimiento.



TÚ ME INSPIRAS MUJER

JANITZ RIVERA ROCA

PH.D. PSICOLOGÍA INDUSTRIAL ORGANIZACIONAL

¡Tú me inspiras mujer! Qué mucho he oído a personas allegadas a mí hacerme ese elogio. Y es que, si antes habíamos tenido que enfrentar retos y obstáculos relacionados a los estereotipos de mujer trabajadora además de brechas salariales, súmale los hijos presentes todo el día. Se acabó la desconexión entre trabajo y responsabilidades del hogar; se han entrelazado. Y qué de aquella tarde para tomarte aquel café que ha quedado pendiente hasta nuevo aviso. Aquel tiempo de ocio en la que charlabas para sacarte todo del sistema seguido de un fuerte abrazo que te dejaba nueva. Ya no hay espacio para ser solo una profesional, en un horario particular, y luego llegar a casa a ser mamá el resto de tarde y noche. Déjame decirte que las mujeres madres estamos viviendo muchas vidas en una sola.

Uno de mis roles es ser emprendedora, creo arreglos de globos, decoraciones y trato de inventar todo lo que pide el cliente. Desde tomar talleres virtuales para luego, practicar y practicar hasta que salga. Tiempo, dinero y mucha energía invertida para emprender un negocio propio. Lo hago desde casa y, sí, también hago las entregas. Mientras, hay días que, entre el carseat, el reguero de globos, los muchachitos peleando entre los arreglos, yo voy dándome el sorbo de café para mantenerme centrada y productiva. Haciendo un esfuerzo sobrenatural para mantenerme psicológicamente saludable. A parte de ello, el otro rol en el que me desempeño es ser estudiante a nivel doctoral del programa de Psicología Industrial Organizacional. Los días de clase me la paso peleando con la señal he intentado que mis hijos interrumpan en la menor medida posible. Aparte del horario ya establecido de los cursos, este rol básicamente se da los días que papá tiene libre y de madrugadas, mientras todos descansan, excepto yo. Leyendo con un ojo abierto y el otro cerrado.

Realizando revisiones de literatura, investigaciones y redactando la disertación. Gracias a Dios que este rol lo elegí por vocación y pasión, porque de otro modo fuese otro cantar. Pero el rol de mamá y del hogar no, esos son otra cosa. Continúan por el pasar de los días y parecen nunca acabar. En ocasiones no sabemos desconectarnos y creemos que somos de piedra. Al parecer no hay una guía correcta de cómo hacerlo mejor.

Sin embargo, ¿qué hemos descubierto a cambio? Hemos descubierto lo grandiosas y capaces que somos. Que podemos ser inspiración para nosotras mismas, para todo el que nos rodea, para nuestros hijos, los hijos de nuestros hijos y, así por generaciones. Que no existe nada que no podamos alcanzar y lograr si la energía que nos mueve es impulsada por el amor y la pasión. Así que, a ti mujer que lo das todo, te invito a sacar tiempo para ti, no es egoísmo, es bienestar emocional. Elige amarte y practicar la autocompasión. Reconoce pacientemente que todos estamos en un proceso de aprendizaje y adaptación. A veces todo parece eterno, pero no lo es, y en algún momento esto también pasará. Es momento de descubrirte y disfrutar el recorrido. Continúa floreciendo y enfócate en ser feliz. Si necesitas fuerzas, todo es válido, conecta con la naturaleza, haz ejercicio y usa a tus seres queridos como red de apoyo. No lo pospongas más y haz esa videollamada, planifica ese café virtual. Aprende a encontrar equilibrio en el camino y a vivir en gratitud. Encuentra tu ritmo y no te compares con el camino de nadie, ya el tuyo es especial. Por ello, te invito a mirarte frente a un espejo, respira y comunícale a tu cuerpo que eres capaz, agrádecele por ser tan fuerte, valiente, y hermosa. Adoptar estas prácticas te ayudarán a vivir en un estado mayor de satisfacción personal y profesional. Sé libre y confía en ti, lo estás haciendo muy bien.



¿Y TÚ, TE ALIMENTAS BIEN?



Jessica Rosario Cardenales
M.S. Psicología Industrial Organizacional

¿Alguna vez se ha percatado que un compañero de trabajo no está enfocado en su comida durante la hora de almuerzo? Comer y conversar es exquisito, pero ¿en algún momento te has sentado solo a contemplar el plato, sus colores, saborearlo detalladamente y enfocándote en el presente? Vivimos tan ajetreados; incluso dentro del campo laboral, que solo nos alimentamos para satisfacer una de nuestras necesidades fisiológicas, pero sin ningún tipo de placer. Tanto la mente como el cuerpo deben estar sanos para poder lograr nuestras actividades diarias. Es por esto que, nuestra alimentación debe ser óptima, pues nos ayuda al control o pérdida de peso, así como a sentirnos bien.

En el ámbito laboral, debido a nuestro tiempo limitado o compromisos previos, tendemos a optar por comidas rápidas. Esto perjudica nuestra salud, pues comer de inmediato nos lleva a ganar peso. Como dato, nuestro cerebro tarda 20 minutos en poder enviar la señal de que estamos saciados. No obstante, de acuerdo con la Ley de Transformación y Flexibilidad Laboral, según las horas que un empleado trabaje, este podrá tener un periodo no menor de 30 minutos para ingerir alimentos. Es por esto que podríamos preguntarnos, ¿realmente un empleado tiene tiempo suficiente para comer y poder tomarse un tiempo para sí mismo? Estos cuestionamientos tienen como propósito que haya educación hacia los empleados sobre la importancia de tener una buena alimentación para tener una vida sana.

Dentro del campo laboral se podría fomentar la alimentación consciente. La alimentación consciente o mejor conocido en inglés como el “mindful eating” está basada en la atención plena (“mindfulness”), práctica budista que consiste en enfocarse en el presente. El “mindful eating” es una técnica que te ayuda a tener control de tus hábitos alimentarios (Healthline, 2019). Esta práctica es importante porque tendría como objetivo que un empleado tenga tiempo para alimentarse bien, se pueda enfocar en el color, olor, sabor y textura del alimento y no estar concentrado en un teléfono celular o problemáticas que en el momento no requieren prioridad. Acerca de 18 millones de personas en los EE. UU. practican la atención plena (Mindful Academy, 2020). Según el artículo:

“Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones” solamente 8,579 trabajos aparecen cuando se hace una búsqueda relacionada a la atención plena. Esto quiere decir que, a diferencia de hace 11 años, la atención plena está tomando popularidad. Datos como éstos, hacen referencia a que pocas organizaciones llevan a cabo dicha práctica. Sin embargo, podemos hacer búsquedas a través de internet y algunas compañías reconocidas que practican la atención plena son: Apple, Google, Nike, HBO, entre otras. La atención plena en el ámbito laboral tendría beneficios como: una mejor concentración, mayor productividad, mejora de relaciones interpersonales, mayor resiliencia, incremento en la creatividad, entre otros. Como conocemos, el mindfulness se puede practicar a través del yoga, meditación, observación consciente, entre otras, siendo esta exposición enfocada en la alimentación consciente. Algunos beneficios de implementarlo es que se aplicaría a nuestro diario vivir y se lograría una salud óptima. De manera que, controlaríamos las ansias de comer constantemente, no consumiríamos alimentos más de los requeridos y nos haría sentir bien. Otra razón para promover la alimentación consciente es que los empleados a la hora de su almuerzo optarían por un balance, velarían por las porciones, tomarían agua o leche baja en grasa en vez de bebidas azucaradas y buscarían opciones saludables. En conclusión, a pesar de que vivimos en un país en donde su cultura disfruta de los carbohidratos, no es un obstáculo para que se pueda practicar. Una buena alimentación genera bienestar en todos sus ámbitos. Tanto estudiantes como psicólogos formados deben educar a las organizaciones, empresas o compañías a que sus empleados se alimenten de manera consciente. Educar a las personas acerca de la atención plena es muy importante porque ambas partes se benefician. Implementar esta práctica conllevaría a que los empleados adquieran compromiso, satisfacción, mejor resolución de problemas y creatividad. La atención plena y sus prácticas son un tema para continuar explorando, y de esta manera, en un futuro tengamos una gama amplia de información.

VERÉ UN EPISODIO MÁS...

Jean Paul Rodríguez Mercado
M.S. Psicología Industrial Organizacional

Después de un largo día de trabajo y estudios, muchos de nosotros y nosotras deseamos despejar la mente de alguna manera. En ocasiones nos sentamos frente al televisor o computadora para utilizar algunos de los servicios de "streaming" como los son "Netflix, Hulu Amazon Prime video Disney+ entre otros. Estos servicios ofrecen un gran catálogo de películas y series al alcance de un botón. De igual manera, están cambiando los hábitos de los consumidores para sentir una gratificación al ver sus programas favoritos. Hay veces que buscamos solamente ver un episodio de alguna de nuestras series preferidas, pero luego nos damos cuenta de que prácticamente ha transcurrido el día viendo algún programa. En ocasiones nos sentamos a "binge-watch" algún programa que tengan disponible, ya que no tenemos que esperar semana tras semana para ver contenido nuevo. Los consumidores tienden a hacer "binge-watch" por los diferentes beneficios de gratificación que pueden ofrecer para ellos.

El diccionario de Cambridge (2020) define el "binge-watch" como el ver varios episodios de una serie de televisión o programa uno detrás del otro. Estudios recientes muestran cuán popular se ha vuelto el "binge-watching". Uno de los estudios investigó si alguna vez algunos habían visto tres episodios corridos de sus series favoritas. En el cual se reflejó que el 73% de los americanos habían visto los tres episodios seguidos y el 90% de los "millenials" también lo habían hecho (The Friendly Brain, 2018).

Por su parte, en un estudio realizado por los autores Panda y Pandey (2017), se encontró que los estudiantes universitarios utilizan el "binge-watch" para escaparse de la realidad, poder tener interacciones sociales y lo ven más accesible que el contenido que ofrecen en televisión. Si los estudiantes son reprochados por hacer "binge-watch", pasarán aún más tiempo haciéndolo.

Por otra parte, los "binge-watchers" demuestran altos niveles de relajación, sensación de realización al terminar la serie e inclusión cultural (Shim, Lin, Jung & Shin, 2018).

Estas sensaciones suceden debido a que disfrutamos de estas actividades, lo que hace que nuestro cerebro libere dosis de dopamina al ver los programas y motiva a la mente a seguir viéndolos. Al nuestro cerebro procesar la data recibida por la serie, podemos codificar los personajes de la misma manera en que observamos a nuestras amistades en la vida real. Debido a eso nos vemos inmersos en un mundo ficticio, en el cual a veces deseamos estar viviendo y sentimos una conexión con esos personajes y tenemos las mismas sensaciones que con nuestras amistades. Los "binge-watchers" consumen las historias más rápido que las personas que consumen contenido de una manera normal (The Friendly Brain, 2018).

De igual forma, los "binge-watchers" mostraban altos niveles de entretenimiento, relaciones con los personajes y desligación de la realidad de una manera más rápida (Stoldt, 2016). Estas sensaciones positivas que podemos sentir tienen sus consecuencias cuando las utilizamos de manera frecuente. Las altas dosis de dopamina no se pueden sustentar ya que no se encuentran más episodios para ver y nos hace sentir un vacío. Se ha observado que hacer el "binge-watch" frecuentemente conlleva a insomnio, estrés, ansiedad y malos hábitos de sueño. (The Friendly Brain, 2018).

Recuerda que puedes sentirte como un "Mandalorian" y viajar por el espacio en busca de trabajo. Al igual que puedes sentirte que te gustaría trabajar con Michael Scott en "Dunder Mifflin" vendiendo papeles. Hasta te podrías sentir como Eren Yeager y buscar un mejor futuro para la humanidad. Al final del día, hacer "binge-watch" nos podrá ayudar a controlar los niveles de ansiedad y estrés de nuestro diario vivir, pero se debe hacer de manera moderada y estar pendiente del tiempo en que estamos viendo el programa para no tener los efectos negativos del "binge-watch" frecuente.



EL YUNQUE, PUERTO RICO

COMITÉ EDITOR

SRA. INELIZ FIGUEROA
Consejera Profesional

SRA. ELSIE OYOLA,
Asistente Ejecutivo del Rector

SRTA. THAYMIS BÁEZ,
Asistente Decanato de Estudiantes

SR. CARLOS PÉREZ
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