Revista DESDE ADENTRO

UNIVERSIDAD ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

7ma Edición

FELIZ NAVIDAD QUERIDOS ESTUDIANTES

Este año, sí celebrarémos y agradecerémos muchas cosas, celebramos la vida, agredecemos tener salud , trabajo, y sobre todo, poder continuar con el compromiso de ofrecer este espacio para ustedes.
En esta edición, se unen estudiantes del Recinto de Miami que le damos la bienvenida y agradecemos su aportación a la revista “Desde Adentro”.
Han sido tiempos de lucha, resilencia, compromisos y logros. Nuestra comunidad universitaria ha rebasado tormentas, temblores, pandemia y una evaluación de la Middle State y con todo esto 15 jovenes estudiantes transmitieron a través de la escritura sus sueños y deseos en estos artículos llenos de esperanza y elaborados con mucha inteligencia y conocimientos.
Estos jovenes han compartido sus capacidades para sacar adelante todo lo aprendido y vivido en y fuera de la Albizu. Nuestro reto es continuar facilitandoles esta espacio, para que continuen exponiendo sus ideas y vivencias. Esperamos que en la próxima edición te unas a esta iniciativa. Adelante

Carmen Rivera

MIEDO, TE INVITO A UN CAFÉ

Valerie Rosa Rivera,
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

Francamente, ni tomo café, pero creo que debemos hablar. Ya ves que tu influencia me paraliza y muchas veces ni sé cómo actuar. Trato de repetirme lo que he logrado, lo capaz que soy, mis sueños y anhelos, pero tu acá apareces con ese: "Hmm… Ay, yo no sé…" Tan breve y disimulado que hace cuestionar todo lo que sé. ¿Qué vamos a hacer, amigo mío? ¿Cómo trabajaremos juntos? Ya conozco lo suficiente para no tratar de esconderte. En ti guardo mi pasión, esas ganas por lograr más. Mi ambición. No eres mi enemigo, tú muy bien lo sabes. Ayúdame, hermano, no seas tan hostil.

Esa incertidumbre de no saber qué hacer. Esa duda me come viva, poco a poco sigue agarrando un poquito más. ¿Entonces qué haremos? Tendré que volver a las palabras que un día utilicé: El miedo es la seguridad de que algo bueno está por venir. No existe certeza de lo que vaya a ocurrir, pero constantemente recuerdo aquel granito de mostaza que es capaz de mover una montaña con tan solo tener fe. Suena tan sencillo, y es porque lo es, lo que sucede es que nos enfocamos en encontrar una solución exacta, certera, detallada. Ahí es donde creemos encontrar la tranquilidad, pero está en la fe donde se encuentra el descanso. En reconocer que no tenemos el control de todo y con el tiempo todo se acomoda poco a poco.

Amigo mío, discúlpame por pensar que tus intenciones eran acabar conmigo por tanto tiempo. Creí que solo me querías ahogar, pero eres como el agua si no sabes flotar, te vas a ahogar. Con el tiempo y la práctica aprendemos a nadar, no podemos vaciar la playa, pero sí la podemos disfrutar. La verdad, eres todo lo contrario, querido miedo, no es fácil imaginarte como una playa serena cuyas olas van y vienen con naturaleza. La marea no siempre está igual, hay veces que ni pienso en acercarme con tus olas violentas y otras en las que es sencillo estar en el "agua". ¿Qué voy a hacer? Así te quiero. La verdad es que tu influencia me ha ayudado a sobrepasar mis expectativas. Eres insoportable y muchas veces esas ganas de gritar funcionan como el combustible que necesito para que cada vez que me digas: "Ay yo no sé…" Saque el valor de por donde no le da el sol y use la frase que aprendí de Luca: "Silenzio, Bruno!" y con prisa me tiro de cabeza a ver que sucede. No dejas de soltarme, pero al menos te tiras conmigo y gritamos juntos. Porque cómo sé que fracasaré si nunca me di la oportunidad.

Yo sé del mujerón que me he convertido, pero tengo la debilidad de caer en la rutina y se me olvida. Gracias a ti me lo recuerdas, a base de supervivencia es que recordamos nuestras herramientas. Gracias a esa hermosa fe que encuentro cada vez que eres absolutamente insoportable, recordándome que no está en mí lo que suceda y que una oportunidad no llega al menos que tengas la capacidad de sobrellevarla. No hay forma de predecir el futuro, pero sí de disfrutar lo que está ocurriendo en el presente. Así que ahí te dejo, compañero. Te quiero, aunque la marea suba de momento haciéndome creer que ya me voy con San Pedro. Yo acá seguiré enfocándome en lo que puedo hacer con calma, tú allá grita lo que tengas que gritar que de aquí te escucho. Cuando quieras podemos dar un paseo, mira que el clima está bonito. Por el momento estamos bien con este cafecito, querido miedo.

PROYECTO

VUELVE A LA ESCUELA FELIZ

Flavia Fautinelli
M.S. Psicología Escolar

Para mucho de nosotros en este lado del mundo, en marzo 2020, marcó el comienzo de la pandemia del Covid-19; acontecimiento que transformó nuestras vidas, nuestro diario vivir, nuestras rutinas, nuestra vida social e incluso, nuestro bienestar. Hemos tenido que aprender a adaptarnos a una nueva realidad, la cual afectó el funcionamiento normal de los escenarios escolares en Puerto Rico. Los niños, niñas y adolescentes de nuestro País sufrieron un cambio radical, pasando de una modalidad presencial tradicional a una modalidad totalmente virtual en el año escolar 2020-2021. Por esta razón, en el verano de 2020, la fundación "Fields of Joy" en colaboración con el programa de Maestría en Ciencias de Psicología Escolar de la Universidad Albizu, comenzaron un proyecto enfocado en los más pequeños de la casa.

La fundación convocó como cabecera del proyecto a la Dra. Gretchen Seda (Directora del Programa de Maestría en Psicología Escolar y Ph.D, CID), quien junto a un equipo de profesores reclutaron a seis estudiantes para comenzar este hermoso proyecto llamado "Vuelve a la Escuela Feliz". La meta de este proyecto es psico-educar a la población escolar de niños y niñas entre los 8 a los 12 años de edad sobre qué es la pandemia del Covid-19, así como brindar herramientas para aprender a identificar y manejar las emociones bajo estrategias de respiración y "mindfulness".

El proyecto consistió en realizar una serie de talleres repartidos en las escuelas, para que tanto padres como hijos pudieran estar involucrados. El objetivo principal fue pensar en los más pequeños de la casa, ya que muchas veces presumimos erróneamente que son los más capaces de adaptarse a cambios tan abruptos sin tantas repercusiones emocionales. Del mismo modo, esto sirvió de guía personal para padres y tutores.

Los estudiantes que participaron en el proyecto expresaron que las experiencias durante las grabaciones de los videos de los módulos del proyecto "Vuelve a la Escuela Feliz" fueron gratificantes, enriquecedoras y a la vez muy divertidas.

El curso puede accederse mediante www.fieldsofjoy.org de manera gratuita. Para más información relacionada al proyecto "Vuelve a la Escuela Feliz", puede comunicarse enviando un correo electrónico a info@fieldsofjoy.org.

PROCESO DE
SOLICITUD A INTERNADO

María R. Hernández, M.S.
Psy.D. Clinica Pscychology Student

Reflexionando sobre mi experiencia en el proceso de solicitud al internado, puedo asegurar que el mismo puede ser uno tedioso. La Universidad Carlos Albizu exige que sus estudiantes apliquen a internados que son miembros de la Asociación de Psicología Centros Post Doctoral e Internados (APPIC, por sus siglas en inglés). Cuando un internado es parte de este programa, significa que cumple con ciertos criterios para ser un programa de adiestramiento organizado y profesional.

Esto es de beneficio para los estudiantes, pues el internado constituye la última experiencia académica del proceso de un doctorado. Por otro lado, también, significa que el proceso de solicitud es uno exigente, en especial cuando tenemos otras demandas académicas que debemos cumplir. APPIC requiere una solicitud exhaustiva, que incluye los siguientes documentos: 4 ensayos de una página relacionados a 4 temas distintos (competencia multicultural, investigación, autobiografía, enfoque teórico), 2-3 cartas de recomendación de supervisores clínicos, currículo vitae al día, una carta de introducción de 1-2 páginas por cada internado solicitado donde se especifique por qué desea ser parte de ese internado, aprobación de horas clínicas de todos los supervisores y luego certificada por la directora de la clínica, “benchmark” de 2 páginas donde detalle la experiencia clínica que se ha realizado y finalmente, un ejemplo de una conceptualización de caso y evaluación sin datos de identificación.

Es de suma importancia que la disertación esté en proceso, con el coloquio realizado y aprobado, debido a que muchos internados así lo requieren. Sin embargo, esta lista no incluye el proceso de entrevistas de cada internado, el cual causa otros estresores y ansiedad a los estudiantes, quienes tienen como meta presentarse como la mejor alternativa al programa mientras compiten con estudiantes de otros institutos académicos, quienes se encuentran en el mismo proceso.

Al leer esta lista de requisitos, es fácil sentirse abrumado y estresado, aún sin haber llegado a esta parte del proceso. Como estudiante que acaba de realizar el proceso de solicitud el semestre pasado, mi deseo es compartir varias recomendaciones que faciliten la experiencia de solicitar a los internados que desean. Es importante que tomen en consideración lo siguiente:

1-Posiblemente uno de los estresores más grandes fue la presión de realizar el coloquio de mi disertación al mismo tiempo que realizaba la solicitud al internado. Mi sugerencia número uno es que realicen los primeros dos capítulos de la disertación el semestre previo a la solicitud al internado. Esto le quitará un estresor al proceso de aplicación.

2-No esperen hasta el comienzo de solicitud de internado para pasar las horas clínicas al sistema de Time2Track. El tener las horas al día les da una idea de cuántas horas clínicas ya tienen para saber si es necesario aceptar más casos o soltar algunos. También, facilita la aprobación de horas clínicas por sus supervisores.

3-Comiencen a redactar sus ensayos y currículo vitae desde verano o agosto. Esto les permitirá más tiempo al momento de tener que redactar sus cartas de introducción por cada internado.

4-Soliciten sus cartas de recomendación lo más temprano que puedan, preferiblemente comenzando el semestre en agosto. Esto es sumamente importante porque los supervisores clínicos tienen muchas responsabilidades y, por ende, podrían tardarse en redactar las cartas. Es por esta razón que, recomiendo dar seguimiento a este proceso cada una a dos semanas. Pueden facilitar la experiencia enviándoles la plantilla de la carta desde el comienzo.

5-Finalmente, y no menos importante, separen tiempo para el autocuidado porque el agotamiento es real. Hay estudiantes que se “halan los pelos” durante la solicitud y luego no son escogidos en los internados que solicitaron. El peor escenario es que tengan que solicitar nuevamente el próximo año. Realmente no está bajo nuestro control si somos escogidos o no en un internado, así que disfruten del proceso lo más que puedan, y si no se da, ¡a intentar de nuevo, se ha dicho!

BURNOUT

¿O SÍNDROME DE QUEMAZÓN POR EL TRABAJO?

Lucía Betancourt Ward
Programa de Psicología Industrial Organizacional

La pandemia y sus retos no es un tema nuevo. Pudiera hablarles de la resiliencia y de todos los beneficios que hemos obtenido a raíz COVID 19 (que no digo que no los haya, los hay. Por ejemplo, ya no hay fila en el CESCO y sales en una hora). Pero hoy les quiero hablar del burnout, del sentirse blah, el estar indiferente y el síndrome de quemazón por el trabajo.

El burnout ocurre a nivel individual a diferencia del síndrome de quemarse por el trabajo, el cual implica que las personas se agotan por problemas estructurales y relacionales del trabajo (Gil-Monte 2007). El burnout tiene tres componentes según Brown et al. (2021): el agotamiento emocional que es la fatiga de cargar muchas cosas por mucho tiempo, la despersonalización que es la reducción de la empatía y la compasión y el sentimiento de que nada importa. Para entender el burnout debemos entender las emociones. Brown et al. (2021) las definen como ciclos que ocurren en el cuerpo, eventos neurológicos en todo el sistema nervioso. Tienen un principio, un medio y un fin. Las emociones son como túneles que tenemos que atravesar por completo para llegar a la luz. Son instantáneas, automáticas y afectan casi todos los sistemas.

Las personas según Brown et al. (2021), queremos pensar que somos seres cognitivos racionales que en ocasiones sentimos cuando la realidad es que somos seres emocionales que en ocasiones pensamos. Entendiendo así las emociones como un túnel, el agotamiento ocurre cuando nos estancamos en medio de él. Y nos estancamos por diversas razones, a lo mejor estamos constantemente expuestos a situaciones que activan nuestras emociones o porque no sabemos cómo atravesar el túnel, a veces nos podemos perder y necesitar ayuda para poder salir (Brown et al., 2021).

Entremos por el túnel del estrés, uno por el cual pasamos a diario y pareciera que no tiene fin. Brown et al. (2021) nos ofrecen 7 estrategias prácticas para completar el ciclo del estrés en nuestro cuerpo y poder atravesar el túnel. Mover el cuerpo, cualquier movimiento desde hacer ejercicios hasta ir tensando todos los músculos del cuerpo y soltándolos. Respirar profundamente, solo con tener consciencia de nuestra respiración podemos calmar nuestro sistema nervioso. Tener interacciones sociales positivas, los humanos tenemos una inclinación natural de conectar con las personas. Reír y no es reírse por ser socialmente agradable si no una risa a carcajadas, que nos haga hacer caras feas y a lo mejor que se nos salgan unas lagrimitas. Afecto, un abrazo de 20 segundos nos puede cambiar las hormonas, bajar la presión y mejorar el estado de ánimo. Llorar, no elimina el estresor, pero nos ayuda a manejar las emociones y completar un ciclo. Expresión creativa, crear algo es sacar lo que tenemos dentro de nosotros/as y transformarlo.

Por otro lado, el síndrome de quemarse por el trabajo no se da en un vacío. Son políticas, estructuras y relaciones en el trabajo que llevan a las personas a quemarse. Tales como, no tener autonomía, la falta de participación en la toma de decisiones, la complejidad de la tarea, la sobre carga de trabajo, la falta de retroalimentación, los horarios rotativos y la falta de comunicación (Gil – Monte, 2007). Además, los nuevos tipos de configuraciones organizacionales como la subcontratación y las/os empleadas/os a tiempo parcial, con más de un trabajo. La falta de apoyo social es otra variable que afecta al SQT (síndrome de quemazón por el trabajo) Gil-Monte (2007). En adición, el no tener los recursos necesarios para ejercer el trabajo y las normas burocráticas son algunos de los factores que debemos considerar cuando nos acercamos al SQT.

Es importante diferenciar entre el burnout y el SQT, ya que cuando decimos que estamos burnedout, responsabilizamos al individuo (Gil-Monte, 2007). Ciertamente nosotras/os tenemos algunas herramientas para evitarlo. Brown et al. (2021) nos dice que la mejor manera de evitar el burnout es no actuar como si estuviéramos en fuego. Por otro lado, si la quemazón es inducida por prácticas y políticas laborales pobres no hay meditación ni ejercicios que nos puedan aliviar del calor de quemarnos. De aquí la importancia de ver el síndrome de manera holística y no pensar que es solamente un problema individual y que se puede aliviar solo con el auto cuido. Aquí entra las/os psicólogas/os industriales organizacionales, para ver con un lente lo macro y lo micro.

COMPÁS Y VES

Jessica Sánchez Alsina
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

La compasión se cultiva desde el interior hacia al exterior, para practicarla con otros. Primero es necesario practicarla con nosotros mismos. Vivimos en tiempos donde si no nos gusta nuestro auto, nuestro atuendo, o cualquier otro objeto material en el que se pueda pensar, es muy accesible ir al negocio más cercano y sustituirle por otro; pero ¿qué sucede cuando eso que no nos gusta viene directamente desde adentro? No hay ninguna tienda para eso… cuando no nos gusta una emoción; la sensación de estar solos o solas, de no valer, ese dolor venenoso de sentirnos abandonados o abandonadas, o más profundo aún, sensación de estar llenos de odio.

Lo primero que me costó aprender es que no hay nada malo en sentir este tipo de emoción pesada, al contrario, hay mucho para aprender en ellas. Sintiéndome sola entendí que realmente nunca lo he estado, que mi esencia vive en aquellos con quiénes he compartido dulces momentos y que la de ellos también vive en mí, aprendí, también, que basta con mi propia compañía para estar bien, incluso mucho mejor que al conformarme con menos. Que mi valor viene directamente desde la riqueza interna que cultivo en mi interior y que el odio no es nada más que mi corazón dejándome saber que amó muy fuerte y salió lastimado. Pero existe esperanza. Sea cual sea esa emoción pesada que estemos cargando por dentro, lo importante es saber que no hay por qué cargarla más. Que ese momento oscuro y de desamparo no es nada más que una oportunidad, una ventana abierta para renacer sembrado en nuestro corazón una semilla.

Ahora bien, nosotros decidimos que tipo de semilla, pues existen muchos tipos. Semillas de distracción, semillas de vanidad, semillas de poder, semillas de ambición, semillas de coraje, y muchas otras más. Sin embargo, esa que tanto necesitamos, y a menudo tanto nos negamos, es la semilla de la autocompasión. Con la semilla de la autocompasión aprendemos a amarnos, cuidarnos, entendernos, e incluso ser más empáticos con otros. Y sonará fácil, pero como dicen “del dicho al hecho hay un gran trecho”. (s/a, s/f) Esto requiere de mucho trabajo arduo e interno, de herramientas como: la meditación o el yoga, ejercicios de alto rendimiento, alimentación sana, “journaling”, ayuda profesional, equilibrio, entre muchísimos otros. En fin, requiere de pequeños actos que poco a poco vayan reforzando nuestro comportamiento de amor hacia nosotros mismos. A medida que reforzamos nuestra confianza en nosotros mismos, aprenderemos a ser más seguros y a estar más orgullosos de lo que hemos logrado hasta el día de hoy.

Luego de presenciar que sí somos capaces, que vale la pena vencer el miedo e intentarlo, ideal y finalmente nos atreveremos a cultivar la compasión con otros, sin sentirnos intimidados o sobre cargados de emociones. Podremos comunicarnos asertivamente, de manera clara y segura, con aquellos quienes nos rodean. Podremos amar más y de manera más libre. Entenderemos que nuestro poder viene desde adentro y que no existe quién nos robe a ello, a menos que nosotros lo entreguemos. Incluso cuando lo entregamos, es nuestro para volver a retomar. Si aprendemos a ser más compasivos y compasivas, lograremos identificar que aquello que nos molesta de otros es una oportunidad para crecer nosotros mismos. Que cuándo más necesitamos recibir algo, es el momento adecuado para dar eso que tanto anhelamos y sin esperar nada a cambio. Tratemos a otros como un espejo, como si nos estuviésemos tratando nosotros mismos. En fin, atrevámonos a darnos todo el amor y compasión que nos merecemos, para así, poder regalárselo a otros también. Quizás si vemos nuestras redes de conexiones como oportunidades de crecimiento, que nos guían como un compás enseñándonos dónde podemos aprender y madurar, viviremos y disfrutaremos de un mundo mejor.

EL ANDAR AL QUE MUCHOS LLAMAMOS VIDA…

Mariam Gelie Orsini Solares
Psicología Industrial Organizacional

De pequeña imaginé una vida de ensueño, ser grande, no solo físicamente, sino, ser una persona exitosa, emprendedora, líder, empoderada, entre muchísimas otras cosas que para mí podían significar ser grande en aquel entonces. Crecí con ese único deseo inacabable de buscar despavoridamente el éxito, ese, del que todos hablan de que debes buscar y creces entonces con ese objetivo…
Sin embargo, ¿Quién te explica cómo? ¿Qué es eso?

Ves a tus padres, abuelos, familiares, sea quien sea el núcleo donde hayas crecido partiéndose el lomo trabajando, sacrificando lo que no tienen para que a ti no te falte nada, para que tengas todo lo que a ellos en algún momento les faltó. O tal vez, no tuviste ese alguien o esa situación, pero igual creces con esas únicas ganas de comerte el mundo, pues, estás dispuesto o dispuesta a darlo todo para dar un giro a tu vida, para romper aquel ciclo que, en lugar de sumar, restaba, tú decidiste ser distinto/a. Quieres crecer personal y profesionalmente, quieres sentirte útil en diferentes aspectos de la vida, deseas formar una familia, independientemente de cómo sea ésta. Anhelas viajar, ver y conocer el mundo, hacer turismo interno, todo esto con tu familia, tu pareja, tus mascotas, contigo, como sea, deseas vivir la vida a plenitud, sin preocupaciones, deseas con todo tu corazón vivir feliz.

He crecido, afortunadamente, puedo decir que me siento plena, vivo agradecida. No obstante, ese deseo interminable del que hablé en un principio, evidentemente, sigue aquí. Todos los días me levanto queriendo hacer más, quiero hacer todo y de todo, con nada me conformo, y cuando hago algo, entonces quiero más. A veces he llegado a cuestionarme, incluso, reclamarme, por qué no puedo conformarme y si ya logré algo, pues fluir con la corriente del diario vivir.

Descubrí que, aceptar que no tengo que conformarme también es parte de lo bello y mágico del proceso.
Todavía no estoy muy segura de lo que es la definición de éxito, siendo honesta, no tengo ni idea de lo que es ser exitoso, para mí, es algo relativo. De lo que sí tengo certeza es que, al menos en mi caso, por el camino que voy, no me cansaré de continuar buscándolo. Irónicamente, siento que, eso en sí, es algo por lo que me puedo sentir exitosa, a parte de vivir la vida plenamente y agradecida por lo que tengo y lo que no, pues VIVIR es el presente más enorme y preciado que podemos tener.
¿Te identificas?
¿Te pasa igual?

Somos grandes y exitosos no importando nuestras circunstancias. El verdadero placer lo conseguimos disfrutando el andar, ese al que llamamos VIDA, un día a la vez.
Un abrazo a ti que me lees,

MÚSICA PARA MIS OÍDOS

Por: Paulette M. McDevitt Torres
Bachillerato Interdisciplinario Terapia del Habla y Lenguaje

¿Sabías qué? La musicoterapia es más común en Puerto Rico de lo que pensamos. Pero, ¿qué es la musicoterapia? Bueno, la musicoterapia se define como el empleo de la música con fines terapéuticos, por lo general psicológicos (Real Academia Española). En otras palabras, la musicoterapia es un tratamiento o técnica en la cual mediante la música se producen beneficios hacia la persona psicológicamente.

¿Cuáles son sus beneficios? Esta tiene muchos beneficios, tanto físicos como psicológicos. Algunos beneficios físicos incluyen la reducción del ritmo cardíaco, el que es un método no invasivo, entre otros. Beneficios psicológicos incluyen promover el sueño profundo, reducir los niveles de estrés y ansiedad, apoyar el manejo del dolor, estimular a cambios en el estado de ánimo, estimular habilidades cognitivas, entre muchas otras. Como podemos ver tiene muchos beneficios positivos, tanto físicos como psicológicos, pero esto debe ser complementado con el tratamiento médico, de ser necesario.

Nosotros como seres humanos y estudiantes universitarios pasamos por muchos momentos de ansiedad y estrés por distintos estresores, tanto externos como internos. Para esto nos podemos beneficiar de la musicoterapia que nos ayuda a relajarnos y disminuir el estrés y la ansiedad. Pero ¿cómo puedo conseguir la musicoterapia? Si prefieres ir a un profesional aquí en Puerto Rico hay varios, puedo recomendarte la página web del Hospital Hima San Pablo, el cual cuenta con una gran variedad de musicoterapeutas.

¿Hay otras opciones? La verdad es que hay diversas opciones en las cuales podemos tener un tipo de musicoterapia personal. Te recomiendo crear tu propio “playlist” de música que sientas que te relaja y en momentos de estrés o ansiedad retírate a un espacio donde puedas estar solo y coloca tu “playlist” y concéntrate en la música, los sonidos, la letra (si es que tiene). Otra opción es buscar en internet música relajante o musicoterapia y escuchar la música que aparezca en la búsqueda.

MEDICINA PARA EL ALMA

Génesis Carazo Villalobos
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología

Imagínese tener un escape, por un tiempo, a aquello que le atormente el alma, la mente y sus pensamientos. Un espacio para usted ser su verdadero yo sin la necesidad de tener alguna presión exterior. Ya sea a través de algún tipo de escritura artística, dibujo, pintura o música, absolutamente todo el mundo tiene la oportunidad de expresarse artísticamente. El arte no te juzga, el arte no te cuestiona, el arte es tu ventana a un mundo donde puedes olvidar que existe la tristeza, el enojo, el miedo. Un lugar donde existe la paz.

Cuando tomo en mis manos mi libreta y mi bolígrafo, derramo mi sentir a través de la poesía, donde cada verso y cada estrofa define lo que soy, lo que pienso, lo que voy construyendo en mi vida. Luego de leer una y otra vez ese poema, le voy dando un ritmo y una voz hasta que comienzo a cantar.
Tomo mi guitarra,
comienzo a tocar y a escuchar los sonidos que hacen las notas musicales hasta que culmino creando una canción. Al final me adentro en un mundo donde solo existo yo y mi amor por el arte y no hay nada que detenga el fluir de una paz que sobrepasa cualquier estrés, cualquier pensamiento y cualquier situación.

Quizás a usted no le llame la atención la escritura o la música, y aún así existen muchas formas de expresarse artísticamente como lo es el baile, la pintura o el teatro. Le invito a adentrarse en una experiencia que les va a ayudar a sanar el alma…

EL ROL DEL PSICÓLOGO

Richard Montes Sanabria
Psy.D Psicología Clínica

¿Será el rol del psicólogo el de “ser una herramienta” para la adaptación del otro al ambiente actual o hay psicología aplicada más allá de la praxis adaptativa? En los estudios de la Psicología, como en otras ciencias, existe una inclinación por la búsqueda de la simplicidad, así como existe un rechazo a lo que puede ser revelado en la complejidad. Específicamente, en psicología ha dominado una visión conductista que puede ubicar los fenómenos estudiados de manera superficial. Lo que conocemos hoy día como la psicología de la liberación se desarrolla en américa latina gracias al Psicólogo Social y Salvadoreño Ignacio Martín-Baró. (Dykstra, 2014). Cuya lectura: “Writings for a liberation psychology” es sumamente recomendada.

Mediante la exploración de literatura pude encontrar un espacio en común con otros que cuestionan una psicología al servicio de los grandes intereses, pues incluso hasta aquello que damos por hecho como basado en evidencia debe ser cuestionado. Un ejemplo de esto es “La Red de Psicólogos Radicales”, creada por Dennis Fox, es uno de estos espacios que permite a educadores, estudiantes y practicantes integrar lo critico a su quehacer. Esta red es ejemplo de un proyecto alterno de psicología en acción que integra componentes de investigación social y pretende hacer accesible material crítico para todas las personas. (Fox, 2012)

Otros autores son Fancher (1995), Sloan (1996) y Parker (2010). En el caso de Puerto Rico, el mismo Dr. Carlos Albizu es un gran ejemplo de una psicología liberadora, pues recalcaba constantemente su énfasis en la diversidad y el hecho de reconocer que los instrumentos de medición deben ser diseñados para las poblaciones puertorriqueñas, debido a que como nación poseemos una cultura, un idioma y una historia compartida (Ardila, 1985).

Es importante recordar que la psicología se compone en realidad de diversas “psicologías”, por lo cual es importante cuestionarnos ¿Es la que practicamos una opresora o una liberadora? Muchos profesionales de la salud mental carecen de las competencias multiculturales necesarias para trabajar con poblaciones marginadas y vulnerabilizadas. Es por esto por lo que es menester la implementación de cursos como el de introducción a la psicología LGBTQ+, cursos de multiculturalismo y lugares de práctica donde se pueda obtener experiencias con poblaciones vulnerables que se encuentren enfrentando interseccionalidades, a la vez, es necesario admitir más estudiantes de grupos minoritarios a estudios graduados. Solo toma un segundo mirar alrededor en nuestras clases y notar que no hay ni una persona trans.

No es posible desapegar la realidad de quienes somos cuando se lleva a cabo la intersubjetividad con el otro, tanto nuestros niveles de privilegio como nuestras vulnerabilidades se encuentran presentes, lo que hace menester reconocer nuestras limitaciones, nuestros prejuicios y visiones, a la vez trabajarlos para evolucionar como proveedores de un servicio que al fin y al cabo va dirigido a humanos, cosa que trae todo un bagaje de complejidad y suma subjetividad. No hay lugar en la praxis para visiones limitantes.

LA UNIVERSIDAD
DESPUÉS DE LOS TREINTA Y TANTOS

Johnny J. Santiago Jaime
Maestría en Psicología Industrial Organizacional

La universidad después de los treinta y tantos es la nueva realidad de muchos estudiantes hoy día y un escenario cada vez más común del espacio universitario. La universidad a los treinta y tantos es un reto para todos por igual. Es el estudiante con el tiempo comprometido, el que comprende la profundidad de los temas con una sutileza distinta a los otros y valora la genuinidad en la conversación. El estudiante de los treinta y tantos es uno decidido, que en la mayoría de las ocasiones forma parte del mundo laboral. Este estudiante es padre, madre, esposo, esposa, obrero, hijo, hija, todos los roles que podamos imaginar, pero sigue siendo estudiante. El estudiante de treinta y tantos está dispuesto al sacrificio por alcanzar su potencial y sobre todo es dueño de sus sueños y decisiones. Este estudiante se vuelve cada vez más consciente de la fragilidad del tiempo y la vida. Se enfrenta a la reducción de su círculo de amistades, al desafío que representa el restituir o forjar crédito, a múltiples responsabilidades como el empleo, la del cuidado de sus hijos, el propio y el de sus padres, pero no abandona su sed de triunfo. Sacrifica su descanso por el estudio, sin dejar a un lado su familia. Es consciente de las nuevas limitaciones de su cuerpo; por lo que, intenta ejercitarse y alimentarse mejor. Prefiere, por decisión propia, alcanzar sus sueños, aunque esto dependa del abandono de la vida social, pero, sobre todo, alienta a otros a su alrededor a seguir adelante.

El estudiante de los treinta y tantos promueve el compañerismo, pues reconoce el valor del trabajo grupal, ayuda sin esperar nada a cambio, ya que comprende mejor la satisfacción que esto involucra. Agradece cuando le brindan ayuda y es conocedor del arte del escuchar a los demás siendo así un excelente amigo y compañero. Valora los triunfos, sin importar cuán pequeños puedan ser, pues reconoce que lo importante es hacer suyo el conocimiento, genuinamente aprender.

Cuando en tu camino encuentres a un estudiante de treinta y tantos bríndale tu apoyo, en respuesta otorgarán algunos "life hacks" prácticos que te ayudarán en el camino. Si eres un estudiante de treinta y tantos, valora tu tiempo universitario, sigue adelante, tus sueños son tus metas y éstas se harán realidad. Amigo lector, sé el compañero que te gustaría tener, sé ese estudiante que ayuda a otros y sobre todo recuerda, no es una competencia, sino un espacio de desarrollo, de autoconocimiento y crecimiento, ayuda y motiva a otros, para que juntos más adelante puedan llamarse colegas.

EL RETO DE LO ECUÁNIME

Jayleen Babilonia
Psy.D Psicología Clínica

En tiempos en que toda polarización parece exacerbarse, tratar de encontrarle el punto medio a las situaciones, se convierte en un reto de proporciones gigantescas. Buscar ese balance en la oleada de información y visiones que acaparan la opinión pública y los valores sociales, es un ejercicio titánico que requiere de mucha empatía y liberación de prejuicios. Tomemos, por ejemplo, tan sólo uno de los asuntos concernientes a la situación actual que vivimos. La pandemia por el coronavirus ha desatado, más que un virus que ataca a nivel físico a las personas, una nueva pandemia de opiniones y posturas a tomar en cuanto a cómo atajar la problemática mundial que nos agobia desde hace ya casi dos años. Ha sido uno de esos eventos que sacan a la luz los miedos, las inseguridades y los pensamientos en colectivo, que definen la realidad del momento. Encontrarse en una situación de tal magnitud, nos exige que repensemos muchas cosas y que afrontemos repercusiones para las que quizás no estamos listos.

En Puerto Rico, si bien es cierto que no se ha polarizado la amalgama que representa el coronavirus de manera tan drástica como en Estados Unidos, sí hemos podido observar la generación de debates y discusiones en torno a la vacunación como medida preventiva y posible solución a la pandemia. Del mismo modo, la disputa de si abrir o no las escuelas, si es necesario o no el toque de queda, entre otras medidas salubristas y de seguridad que el gobierno se ha visto en la posición de tomar.

Lo que me resulta interesante de todo este proceso, ha sido el poder apreciar el impacto psicológico que ha tenido en la salud mental. Desde el propio núcleo familiar, se puede notar cómo cada miembro acepta y maneja la realidad de la pandemia de una forma diferente, de acuerdo con las capacidades que posee. Ningún experimento podría facilitar tanto el que tengamos que ponernos de frente unos a otros para medir las reacciones y acciones que el ser humano en una situación de alto estrés tomaría. Como respuesta al miedo nos aferramos a la idea de lo que creemos verdadero, a lo que cultivamos desde la introspección limitada que ha sido nuestro mundo hasta entonces. Parte de lo que conlleva afrontar y superar una crisis es abrirse a los procesos que desembocan desde las nuevas corrientes de la desdicha.

Desde los antiguos griegos, esa búsqueda por la ecuanimidad ha sido la precursora de grandes pensamientos e ideas que toman forma en el reconocimiento y validación de las convergencias. Hoy más que nunca, el trabajo de un psicólogo de mediar y neutralizar se torna extremadamente relevante. Mediante la empatía y la validación de las emociones, sentimientos y pensamientos de las personas, logramos restaurar ese principio de ecuanimidad que nos permite ver las cosas por lo que son, y al mismo tiempo posicionarnos un poco desde las múltiples verdades que existen. Como psicóloga en formación, entiendo lo imperante de dicha encomienda.
Es trazar un hilo fino entre una cosa y la otra, trenzar las visiones para que el mundo se convierta en un lugar más justo y sabio. No se trata de nunca tomar posturas o de no tener convicciones, pero hacerlo siempre desde la apertura y reconocimieniento de las demás. Polarizar nuestras creencias y verdades nos ciega, nos atrapa y no nos permite contemplar los tonos grises que siempre existen. Porque si algo hay seguro, es que la única forma de atisbar la verdad pudiera encontrarse, si acaso, en un punto medio.

CUANDO LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO TOCARON MI PUERTA

Por: Thaymis Báez Luciano,
Ph.D. Psicología Industrial Organizacional

Eran más de las 11:00 p.m. cuando me acosté y reflexioné. Habían sido unas semanas intensas de cambios a nivel personal, estudio y trabajo. También, de planificar, organizar y tener todo "bajo control". La "gota que colmó la copa" fue un accidente vehicular inesperado. Estaba frente al semáforo esperando el cambio de luces cuando sentí el cantazo. ¡Mi primer choque! Un conductor a exceso de velocidad impactó a cinco vehículos, entre ellos, el mío. Nada de lo que me había ocurrido en las pasadas semanas me había detenido. Me sentía súper capaz y fuerte. Hasta que esa noche, la ansiedad y los ataques de pánico tocaron mi puerta.

Ya estaba lista para dormir. De repente, mis pensamientos se aceleraron. Sentí que no podía respirar y que me ahogaba. Quise huir; salir corriendo con las manos levantadas y buscar ayuda. Mi cuerpo comenzó a temblar incontrolablemente y mi corazón empezó a latir como si estuviera corriendo un maratón. Esa noche no dormí. ¿Cómo podía sentir tanto miedo en mi casa, mi refugio? Al calmarme, identifiqué cada uno de los síntomas y supe que había experimentado un ataque de pánico. Al día siguiente, lo único que le dije a mi madre fue: "tengo miedo de volverme loca", y estallé en llanto. Lo que descubriría más adelante es que estaba más consciente que nunca.

Logré descansar varios días después de ese primer evento, aunque el miedo de que regresara me atemorizaba. Justo otra noche, cuando "más tranquila estaba", volvió a ocurrir. Otro ataque de pánico me visitó. Esta vez, en mi hospedaje. Esa noche tampoco dormí. Me sentía en peligro. Mis ojos se cerraban; pero, mi cuerpo saltaba y me activaba. Luego de este segundo evento, no supe lo que era dormir por 5 días consecutivos. Quizás, algunos 15 a 30 minutos diarios. Entonces, concebí que le tenía miedo al miedo.

Aún sin fuerzas, me cuestionaba cómo podía experimentar ansiedad y ataques de pánico. ¿Cómo? Si soy estudiante doctoral de psicología. ¿Cómo? Si mi vida era "perfecta" y no tenía problemas con nadie. Saqué el látigo. Encima del dolor que me producía tener ansiedad y experimentar ataques de pánico, me latigueé con la culpa, crítica y vergüenza. ¡A cuál de todas peores!

Busqué apoyo profesional y familiar: la receta perfecta para comenzar a sanar. Mis padres, amistades y pareja fueron y continúan siendo viento bajo mis alas. Aunque han sido semanas difíciles, puedo asegurar que mi progreso ha sido inminente y palpable. Sí, también he estado en una montaña rusa de emociones; pero, ninguna subida o bajada ha sido lo suficientemente fuerte para descarrilarme del camino de la sanación. Después de todo, ¿cuándo la sanación ha sido lineal?

Una vez acepté la ansiedad y los ataques de pánico, comencé a vivir una mejor versión de mi: más humana. ¡Tanto así que estoy compartiendo esto! Reconocer mi vulnerabilidad y abrazarla ha sido clave en el proceso. Además, aprender a establecer límites saludables y a decir "no". Incluso, a generar balance y tener momentos conmigo misma para recargar energías y conocerme más. Algunas estrategias que han formado parte de mi crecimiento son: terapia y medicación --sí, ya es tiempo de dejar a un lado los prejuicios y mitos relacionados a los psicólogos y psiquiatras--. También, meditar, escribir, leer, decir afirmaciones, hacer ejercicios, hornear, bailar, escuchar música, hablar sobre lo que siento, conocer personas con una historia similar, describir mis atributos y áreas por desarrollar; y conectar con la naturaleza. Investigar sobre el tema, mejorar mi alimentación, tener una mejor calidad de vida y retomar poco a poco mis actividades regulares de igual forma, me han ayudado en este tiempo.

CUANDO LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO TOCARON MI PUERTA

Cabe destacar que, en bajos niveles, la ansiedad es natural. Incluso, si es congruente con nuestro entorno. Por ejemplo, si estamos en peligro o experimentamos estrés. No es saludable cuando sus niveles incrementan y desencadenan en ataques de pánico y otras complicaciones. Si algo quiero que te lleves de mi historia es que confíes en tu proceso porque todo pasa y viene a enseñarnos algoHoy comprendo que la ansiedad y los ataques de pánico vinieron a rescatarme de la vida que llevaba. Estaba en modo automático. Era una máquina reprimiendo emociones negativas. Creé una coraza ante el dinamismo de la vida, los cambios y la incertidumbre, todas parte del paquete de "estar vivo". Hoy, continúo trabajando mucho en mí. Los ataques de pánico cesaron; pero, a veces la ansiedad y sus secuelas me jamaquean. Solo que esta vez yo cuento con café y galletas para recibirlas.

. Creemos controlar todo; pero, realmente nos terminamos descontrolando nosotros mismos. Antes de ser estudiante de la Albizu o un profesional destacado, eres humano. La adversidad siempre formará parte de quienes somos porque estamos vivos. Vivir implica permitirnos sentir, transformarnos, adaptarnos y aprender.

Si estás atravesando una situación similar, quiero que sepas que te acompaño y te abrazo. Estoy orgullosa de ti y creo en tu potencial. Sé que eres fuerte y valiente. Jamás lo habías sido más que ahora, en este momento de tu vida. Eres capaz de trascender desde cualquier escenario porque eres semilla. Date tiempo. Florecerás.

TIJERAS GENÉTICAS

CRISPR: Repeticiones Palindrómicas Cortas Espaciadas entre sí y Agrupadas Premio Nobel de Química 2020

Jeimily A. Feliciano Quesada
Bachillerato Interdisciplinario
en Psicología

¿Alguna vez has pensado en modificar algún ADN? Pues gracias a la experimentación de las científicas Jennifer Doudna (estadounidense) y Emmanuelle Charpentier (francesa) sí es posible. Todo esto gracias a la era genética, en la que se experimenta sobre el ADN con nuevas tecnologías para conseguir avances en la medicina. Un enfoque totalmente nuevo de estas dos científicas famosas fue trabajar en el desarrollo de las llamadas "Tijeras Crispr" (2012), una técnica revolucionaria que permite cortar un gen, cambiando el ADN ya sea de animales, plantas o microorganismos con una precisión extremadamente alta.

La manera de aparición de estas tijeras fue accidentalmente, pues Emmanuelle Charpentier estaba investigando sobre cómo funciona la inmunidad bacteriana. Ella analizaba la célula bacteriana "estreptococo beta-hemolítico" en donde descubrió una molécula llamada ARNtracr. Esta molécula es parte del antiguo sistema inmunológico de las bacterias, CRISPR / Cas, que crea resistencia a patógenos externos, como los virus. En otras palabras, el CRISPR es una serie de tijeras enzimáticas que cortan el ADN defectuoso creando una "vacuna" contra las infecciones virales. La forma más sencilla de entender CRISPR es imaginar una tijera que permite cortar una sección del ADN. Haciendo un efecto tipo "corte y pega", que al eliminar una parte la cadena de ADN se reconstruirá formando una nueva secuencia.

Cuando Emmanuelle Charpentier publica su trabajo invita a Jennifer Doudna a que juntas recrearan las tijeras genéticas de las bacterias y simplificaran los componentes moleculares para que pudieran utilizarse en todo tipo de ser vivo. Fue uno de los descubrimientos más importantes en la historia de la biología porque abrió las puertas a la edición genética y a la posibilidad de reescribir el genoma de todo ser vivo. Esta herramienta ha contribuido a muchos descubrimientos importantes en distintos campos de investigación. Científicos de todo el mundo han utilizado esta técnica para corregir defectos genéticos, como las mutaciones de la distrofia muscular y de la fibrosis quística, eliminar el virus de la hepatitis B y erradicar enfermedades hereditarias. Después de todo la ciencia es inspirada en la curiosidad, por lo que cada uno debe mantener su lado curioso activo pues nunca se sabe cuándo podríamos descubrir algo nuevo

COVID-19 PANDEMIC:

CONSIDERATIONS FOR THE STUDY & PRACTICE OF PSYCHOLOGY

Rita M. Rivera, MS, CTP
Psy.D. Candidate-Albizu University-Miami Campus

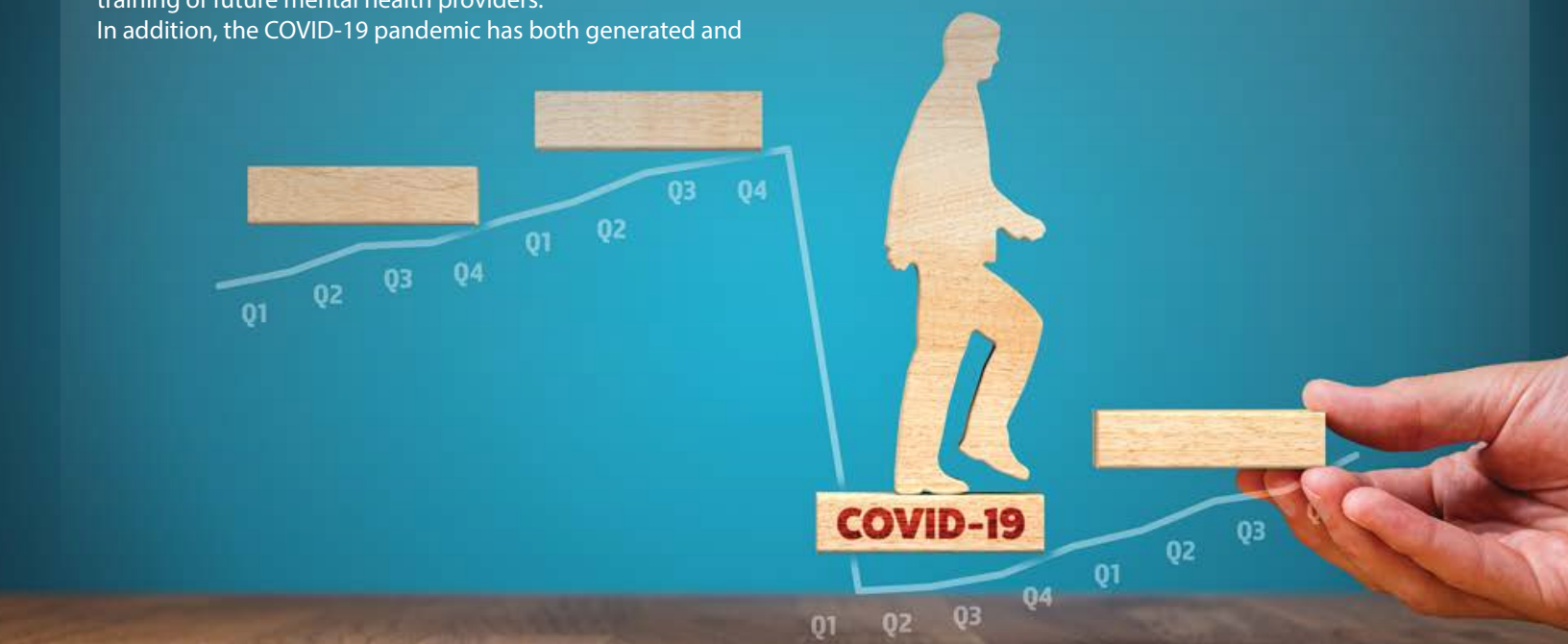
The COVID-19 pandemic has brought unprecedented circumstances that have caused much emotional distress. Students' education was interrupted throughout the world, with many facing the challenge of transitioning to online and hybrid modalities. For those in psychology, the pandemic poses significant questions: What is the psychological impact of COVID-19? Can we measure it, and if so, when and how? Perhaps, one of the most important questions pertaining to those who study, teach, and research psychology is how do we move forward?

First, we have the study of mental health disorders. COVID-19 has heightened psychological symptomatology, defying the criteria for many conditions, including Illness Anxiety, Obsessive-Compulsive, Post-Traumatic Stress Disorder, complicated grief, and most anxiety and depressive disorders. We have yet to find a clinical consensus on defining and identifying a "normal" psychological response to the pandemic versus what is psychopathology. This is also tied up to the notion that the pandemic has exacerbated rates of social isolation, feelings of hopelessness, suicide, substance use, and interpersonal violence.

Consequently, we have an increase in the demand for psychological services, including access to services via telehealth. Student clinicians and early professionals have helped meet the demand for these resources. Naturally, professionals in the mental health field have been supporting individuals during COVID-19 while also personally experiencing the repercussions of the pandemic. Nonetheless, because we have not yet identified the psychological impact of this collective trauma, we lack interventions, treatments, and assessments. This deficit is not limited to the professional settings of the field but also absent in the education and training of future mental health providers.

In addition, the COVID-19 pandemic has both generated and worsened other crises. Globally, Coronavirus has now been associated with health disparities, racial and ethnic discrimination, gender inequality, and economic crisis, to name a few. Undeniably, these predicaments have been impacting the mental health of individuals, further showing how there are different dimensions to the pandemic's psychological impact. These considerations bring us to the ultimate question regarding the changing landscape of psychology, which includes many professions and specializations.

As previously mentioned, it is difficult to pinpoint the aftermath of the pandemic. As student clinicians and early career professionals, we can start by asking and reflecting on these questions and challenges in our current training. Faculty and mentors can enhance these thoughts with their experience and expertise. We must all also aim to keep in touch with the existing data and psychological studies. As part of the Albizu University family, students and faculty members should also aspire to contribute to the field by conducting their research. Most importantly, in the spirit of our founder's philosophy, we should strive to remain compassionate, empathetic, and kind to one another. Fortunately, our educational institution has remained open during the pandemic, minimizing disturbances to our psychological studies. Whether it be as a first-year student, learning to identify psychopathology, to a student clinician offering psychological services through their practicum or internship, to a faculty member inspiring and supporting their students, we can all use our educational pursuits, training, professions, services, and research to support humanity during the COVID-19 pandemic. The future of psychology may be unknown, but it is certainly noteworthy for us to collaborate in our field in the present.



“UNA TRANSFORMACIÓN EN MI VIDA”,

MIS EXPERIENCIAS ACADÉMICAS Y PERSONALES EN LA UNIVERSIDAD ALBIZU

Kayley M.Ortega Sustache
Bachillerato Interdisciplinario Terapia del Habla y Lenguaje

Actualmente tuve la oportunidad de cursar en nuestra universidad por un año de forma presencial y terminé el grado académico de manera remota, junto con una práctica clínica presencial completada.

Estudiante del Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Terapia del Habla y Lenguaje.

Vocal de la Asociación de Terapistas del Habla y Lenguaje de la Universidad Albizu.
"La transformación comienza, cuando tomé la decisión de estudiar esta vocación que nos prepara para la profesión".
Desde mi adolescencia he colaborado con fundaciones sin fines de lucro, sin necesidad de buscar algo a cambio, sino dejar parte de mi corazón en cada lugar de bendición que me brinda la vida, como oportunidad, tales como: Hospital Pediátrico Recinto de Ciencias Médicas, Fundación Ronald McDonalds, Fundación de MDA, Fundación Síndrome Down, SER de Puerto Rico, Hospital del Niño en Guaynabo y El centro Bless Therapy Place.
Tuve la dicha de compartir y tener contacto con unas profesionales que han sido pilares en esta travesía, ellas son: Prof. Nitza Rodríguez (Coordinadora del Bachillerato en Terapia del Habla y Lenguaje), Prof. Margarita Hernández (profesora en área del Lenguaje y especialidad en Tartamudez), Prof. Proviadela Méndez (profesora con especialidad en ASL y Audiología), Prof. Amparito Cortés (profesora de cursos de Anatomía y Voz).
Estoy sumamente agradecida con cada aprendizaje obtenido en cada curso, definitivamente me siento orgullosa de las profesoras y de mis compañeras de práctica, porque en nuestra práctica nos distinguimos, como clase graduanda 2021 "Resilente" . Logramos sorventar ya fuera de forma remota o presencial, todas las vicisitudes en el año académico, tales como: huracanes, temblores y actualmente, la situación del Covid-19. Inicialmente, tuvimos un poco de ansiedad y temor, porque habíamos idealizado la práctica de manera presencial. Por tanto, esto trajo un cambio dramático en el que tuvimos que aplicar lo aprendido implementándolo de manera virtual. Esta experiencia de manera concluyente nos inspiró a amar aún más nuestra profesión y continuar siempre con la sed de aprender. La supervisora de práctica me indicó que no había tenido en supervisión un mejor equipo de estudiantes practicantes de Terapia del Habla y Lenguaje de la Albizu. Estoy sumamente agradecida con la Lcda. Darleen Molina Toledo, quien ha sido mi mentora en esta travesía, la cual, también, es egresada de esta institución. Espero que otros estudiantes en el futuro tengan la oportunidad de tener una supervisora y experiencia de práctica tan enriquecedora como la que yo tuve. Los martes, se convirtieron en mis días favoritos de la semana; simplemente con cada paciente que uno atiende en terapia, es una oportunidad única que impacta mi forma de ver la vida.
Agradezco y exhorto a cada estudiante y comunidad, que fomentemos la inclusión y apoyemos las iniciativas que surgen en nuestro País. Como estudiante, colaboré con una iniciativa desarrollada por una familia empresarial joven que en su restaurante "El fogón de la Carreta", ubicado en Cabo Rojo, estos desarrollaron el primer salón sensorial con el propósito de brindar un espacio social para los niños con autismo. Ellos tienen a su hijo de tres años con esta condición y éstos desean que cuando los visiten se sientan en un ambiente de aceptación, libertad, y además, fomentar la inclusión.
Nos comunicamos con esta familia de manera virtual y tuvimos la oportunidad de proveerles juguetes educativos y opúsculos de diferentes temas relacionados con los indicadores a los cuales los padres pueden estar atentos para hacer consultas con profesionales que les puedan ayudar. Estos opúsculos fueron realizados por las estudiantes e integrantes de la Asociación de Estudiantes de Terapia del Habla y Lenguaje en la Universidad Albizu Recinto de San Juan.
Al momento, se está coordinando con el Centro Universitario de Mayagüez, específicamente con el área del Bachillerato de Psicología para brindarles talleres de temas de interés a esta comunidad. Agradezco a la Prof. Nitza Rodríguez por ser pilar en esta travesía, por apoyar cada iniciativa, incluyendo la Asociación de Estudiantes de Terapia del Habla y Lenguaje.

COMITÉ EDITOR

SRA. MAYDA MELENDEZ
Consejera Profesional

SRA. ELSIE OYOLA
Asistente Ejecutivo del Rector

SRTA. GEISEL SEGARRA
Tutora Decanato de Estudiantes

SRA. ROCHELY ESCALANTE
Editora

SR. CARLOS PÉREZ
Web Master y Diseñador Gráfico

COMENTARIOS O PUBLICACIÓN

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