



Revista DESDE ADENTRO



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

8^{va} Edición



DECIDO SER FELIZ

Deseo ser feliz y considero que no es un acto egoísta desearlo. Si pensamos en nuestras circunstancias externas y extremas, quizás pensamos que no es posible.

Según el Dalai Lama “la Felicidad es un propósito”, palabras sabias que nos indica que todos/as podemos aspirar a ser felices. Es importante saber identificar lo que promueve la felicidad, familia, alcanzar nuestros sueños, salud y bienestar, estar en paz, dinero, conocimientos, entre otros. Conseguir todo en la vida es difícil, por lo tanto, vivir feliz dependerá de la actitud hacia nuestra realidad y esfuerzo.

Es estos momentos, mi propósito para tener felicidad es proveerles como Decana de Estudiantes las experiencias y oportunidades, para que ustedes puedan alcanzar ese propósito de vida, la felicidad. Saber que se ha cumplido me hace muy feliz. Disfruten de esta nueva edición de nuestra revista “Desde Adentro” y sean FELICES.

Carmen Rivera

DEJAR DE SOBREVIVIR PARA VIVIR

Damaris Cruz López
Programa Maestría Consejería Psicológica

La vida es tiempo que nunca se detiene. Es oportunidades que no regresan. Es espacio que se vacía o se llena. La vida es soñar y cumplir. La vida es creer y reír. Sin embargo, fuimos testigos de la llegada de la rutina. Rutina es compromiso. Rutina es ajoro. Rutina es preocupación. Rutina es la razón principal, por la cual, muchos han dejado de vivir solo para sobrevivir. Sobrevivir es cargar una rutina que pareciera fue colocada de manera punitiva y de la cual no podemos escapar. Sobrevivir es dejar el tiempo a la merced de la preocupación; es dejar las metas a la merced del tiempo libre que, a su vez, es opacado por el ajoro de lo próximo que viene en la rutina.

Mientras respiramos tenemos la oportunidad de la vida. Oportunidad de llenar nuestros pulmones y soltar el aire que sale de nuestro adentro, poco a poco. Tenemos la oportunidad de la vida en el momento que nos detenemos en medio del tiempo, que no se detiene, para solamente agradecer por estar aquí y en este instante. Tenemos la oportunidad de la vida cuando volvemos a soñar y nos trazamos un plan para accionar y alcanzar las metas.

Son pequeños cambios los que permiten que dejemos de sobrevivir para vivir. Es dejar a un lado lo que te detiene, para dar paso a lo que está adelante. Son cambios de mentalidad que van más allá de un cambio estético. Es tomar la decisión de romper la rutina en pedazos y hacer de la vida una oportunidad a cada instante. Es enfocarte en ti y no en los que viven,

realmente

muestrados,

consumidos por la

maldad, sin sueños, ni

metas. Sobreviven en un mundo donde

pocos logran vivir a plenitud. Otros, quieren vida para trabajar y lograr sueños, pero luego se ven en la rutina de un trabajo, sin

sueños y sin sentido de la vida. Llegan los retos y los

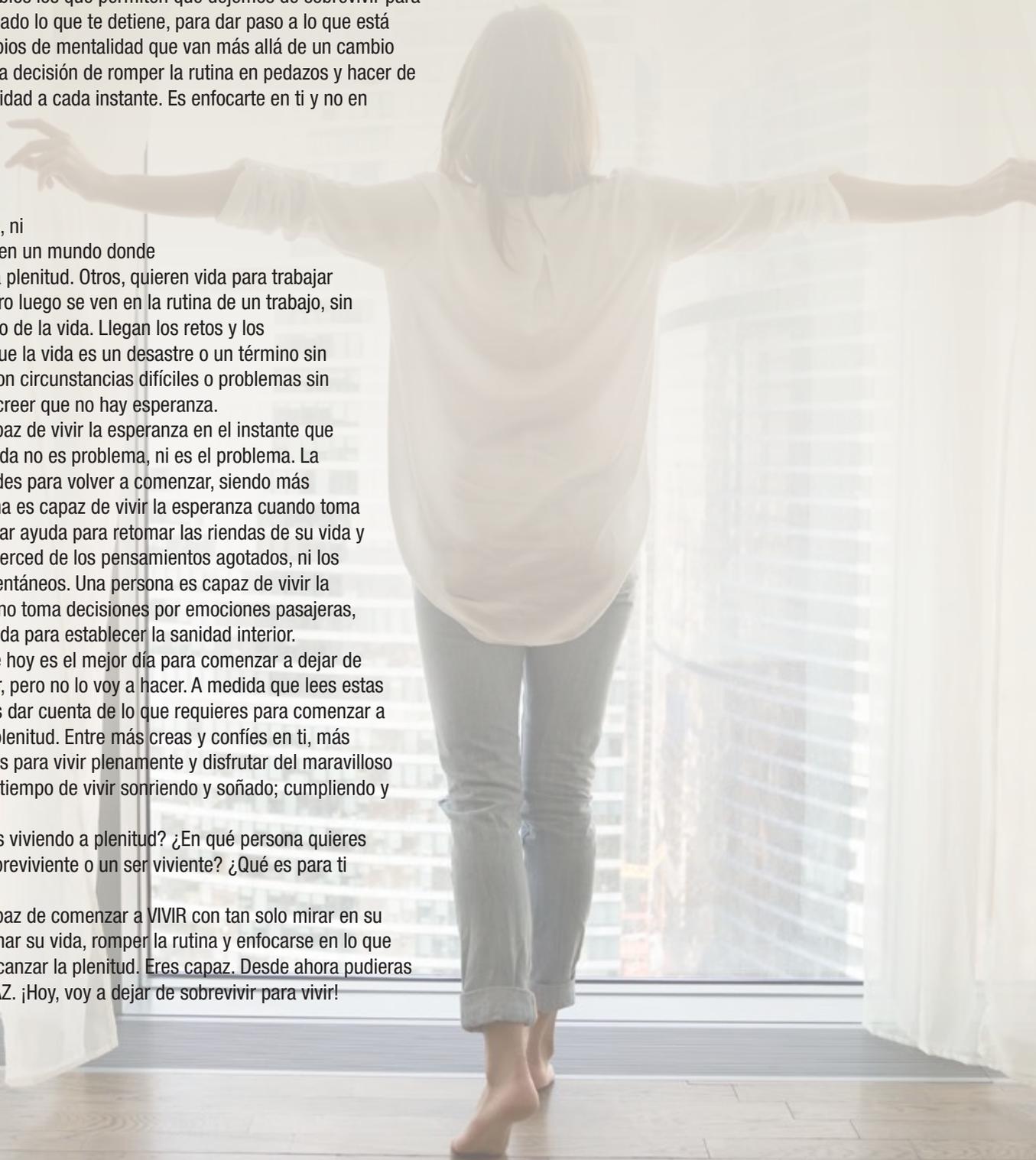
pensamientos de que la vida es un desastre o un término sin sentido; que solo son circunstancias difíciles o problemas sin fin. La rutina hace creer que no hay esperanza.

Una persona es capaz de vivir la esperanza en el instante que determina que la vida no es problema, ni es el problema. La vida da oportunidades para volver a comenzar, siendo más fuertes. Una persona es capaz de vivir la esperanza cuando toma la decisión de buscar ayuda para retomar las riendas de su vida y no dejarla más a merced de los pensamientos agotados, ni los sentimientos momentáneos. Una persona es capaz de vivir la esperanza cuando no toma decisiones por emociones pasajeras, sino que busca ayuda para establecer la sanidad interior.

Pudiera decirte que hoy es el mejor día para comenzar a dejar de sobrevivir para vivir, pero no lo voy a hacer. A medida que lees estas palabras, te puedes dar cuenta de lo que requieres para comenzar a vivir, desde hoy, a plenitud. Entre más creas y confíes en ti, más razones encontrarás para vivir plenamente y disfrutar del maravilloso ser que eres. Es tu tiempo de vivir sonriendo y soñado; cumpliendo y confiando.

¿Cómo te visualizas viviendo a plenitud? ¿En qué persona quieres convertirte hoy: sobreviviente o un ser viviente? ¿Qué es para ti comenzar?

Una persona es capaz de comenzar a VIVIR con tan solo mirar en su adentro, redireccionar su vida, romper la rutina y enfocarse en lo que se requiere para alcanzar la plenitud. Eres capaz. Desde ahora pudieras repetirlo: SOY CAPAZ. ¡Hoy, voy a dejar de sobrevivir para vivir!



LA BATALLA DESPUÉS DE LA GUERRA

Isabel T. Salichs Gelabert
MS Consejería psicológica

“Los jóvenes tenemos mucho miedo”, expresa Vitaly Kolschitzky, un ucraniano de 27 años, ante la amenaza de invasión rusa a su país natal (Jack, 2022). En los últimos días, las tensiones han escalado entre Rusia y Ucrania. Se espera que Rusia invada a este pequeño país próximamente y en consecuencia, una guerra podría estallar. Los efectos físicos de una guerra, como la destrucción de infraestructura, el colapso económico, las muertes y los heridos son evidentes y fáciles de percibir. Sin embargo, el daño emocional y psicológico provocado por un conflicto armado es a menudo más difícil de reconocer. Ante la posibilidad del comienzo de esta guerra, parece imperativo discutir el impacto psicológico de la guerra, particularmente para los niños y jóvenes de un país.

Ante la exposición a alguna amenaza, nuestro cuerpo libera hormonas que dan paso a la activación de la respuesta “fight or flight”, que se caracteriza por la descarga de cortisol. Esto funciona como un tipo de sistema de alarma que indica que estamos en un estado de emergencia y nos ayuda a utilizar ciertas herramientas para manejar dicha emergencia. A corto plazo, este estado es manejable (War Child, s.f.). Sin embargo, cuando el cuerpo está en un estado de constante amenaza y estrés esta alarma se encuentra activada todo el tiempo y provoca una persistente liberación de hormonas y de reacciones fisiológicas. Este fenómeno en el que el sistema de respuesta al estrés está activado por períodos prolongados se conoce como estrés tóxico (Martsenkovskiy, Napryeyenko & Martsenkovsky, 2020).

El estrés tóxico es común en lugares que atraviesan conflictos armados. Los cerebros en desarrollo están particularmente vulnerables a niveles elevados de cortisol y otras hormonas de estrés (Martsenkovskiy, Napryeyenko & Martsenkovsky, 2020). Eventos estresores y eventos traumáticos, como la guerra, pueden llevar a que este sistema de alarma se desregule y provoque cambios en estructuras cerebrales claves, como el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal (McLean & Child Family Community Australia, 2016). Estas alteraciones en los cerebros de niños y adolescentes pueden provocar retrasos cognitivos y de lenguaje, un coeficiente intelectual más bajo, peores habilidades de consolidación y recuperación de memoria, sesgos en el procesamiento de la información social y emocional y dificultades en función ejecutiva (McLean & Child Family Community Australia, 2016). Por otro lado, los niños en áreas de conflicto presentan un riesgo elevado de ideación suicida, pesadillas, hipervigilancia, duelo, trastorno de ansiedad de sepa-

ración, fobia, dificultades de aprendizaje, desórdenes de conducta y agresión (Samara et al., 2020). Otras investigaciones han encontrado que la exposición temprana a trauma se asocia con peores resultados educativos e incluso mayores tasas de abandono escolar (Murthy & Lakshminarayana, 2006; Martsenkovskiy, Napryeyenko & Martsenkovsky, 2020).

Años de exposición a conflictos armados en Ucrania ha dejado a miles de niños y jóvenes vulnerables a problemas emocionales y psicológicos (Reinhard et al., 2021). El conflicto en el área ha dejado a 1.5 millones de personas desplazadas internamente (UNHCR, s.f.). Otras 10,300 personas han muerto y unas 24,000 han sido heridas desde el 2014 (Council on Foreign Relations, 2022). La exposición a la violencia, el miedo persistente y la destrucción social ha caracterizado la niñez de jóvenes ucranianos. Un estudio encontró que un 33% de los niños y jóvenes en Ucrania padecen de trastorno de estrés postraumático y depresión. Además, un 30% de estos presenta ideación suicida y uno de cuatro niños presenta necesidad de apoyo psicológico en el este de Ucrania (Reinhard et al., 2021). Aún más, los niños de padres quienes fueron traumatizados por el conflicto pueden presentar un riesgo elevado para peores condiciones de salud mental (Reinhard et al., 2021). Una nueva guerra solo empeorará estos números. Por otro lado, las numerosas barreras al acceso a cuidado de salud mental que existe en Ucrania significan que para los jóvenes que sean expuestos a eventos traumáticos asociados a la guerra, será más difícil obtener la atención y el cuidado necesario para evitar que las consecuencias adversas de salud mental tengan un impacto duradero. Existe una falta de confianza en el sistema de cuidado de salud mental en Ucrania dada la manera en la que la psiquiatría fue utilizada por los rusos como una herramienta para reprimir a la población ucraniana durante la era soviética del país (Reinhard et al., 2021). Además, muchos evitan recibir ayuda psicológica por miedo a ser etiquetado de manera negativa por la sociedad (Reinhard et al., 2021).

En fin, una guerra en Ucrania puede ser devastadora para la futura generación. La exposición repetida y prolongada a eventos traumáticos puede provocar alteraciones en el cerebro que provocan dificultades en su funcionamiento y desarrollo y aumenta la prevalencia de condiciones de salud mental. Generaciones enteras sufrirán mucho y se les robará la oportunidad de tener una niñez saludable, lo que tendrá efectos dramáticos a largo plazo para estos jóvenes. Una nueva guerra podría ser catastrófica para el futuro de la juventud de Ucrania. Los dejará con resultados devastadores de salud mental que se convertirán en la próxima batalla que el país enfrentará durante décadas aún después de que termine la guerra.



¿LUEGO DEL MALTRATO QUE SUCEDE?

NIROD

Estudiante de cursos PRE PSYC

Al experimentar un ciclo de maltrato físico, sexual, emocional u otros, se tiene que atravesar por ciertos procesos. Por consiguiente, se tiene que lidiar con la huella que nos deja ese maltrato para luego enfrentarnos ante la sociedad en que vivimos. Cuando hablo de la sociedad se incluye todo, desde el oficial que toma tu querrela, que en ocasiones no logran ser empáticos, y en otras, intentamos buscar ayuda legal, donde en ciertos momentos se les olvida que una vida corre peligro. En muchas ocasiones la víctima no está sola, me refiero cuando tienen hijos, y es cuando la situación es más fuerte.

En el siglo XXI, aún el gobierno no tiene un plan que sea seguro para proteger a las víctimas, no hay un protocolo que ofrezca seguridad. Nuestra sociedad en ocasiones suele juzgar a la víctima y defender a el agresor sin saber que el poder salir de este patrón puede convertirse en un círculo vicioso. Cuando se habla de esto, es porque en ocasiones la víctima siente la necesidad de ser maltratada para luego sentirse culpable de esa agresión. Cuando se decide salir de este patrón de maltrato nuestra vida cambia, y no necesariamente por el haber salido de ese ambiente, sino porque justo en ese momento es que debes desarrollar todo el potencial que piensas que no tenías, o más

bien tal vez lo tuviste, pero con todo lo pasado desapareció. Llega el momento en que debes desarrollar tu fortaleza para jamás volver a ese lugar donde te maltrataron. Debes sacar fuerzas para levantarte a diario y hacerte entender cuan importante eres, y, sobre todo, valiosa.

Tú decides qué ayudas debes buscar, ya sea de un profesional de la salud mental, algún líder religioso u otra persona. Lo que sí debes de entender es que eres un ser valioso y que justo en ese momento tú vuelves a renacer con la diferencia que viviste una experiencia no agradable y que debes de sacar lo mejor de ella. Debes de ser perseverante, lograr el mayor de los retos, volver a creer y confiar en ti. No todo será color de rosa porque no puedo dejar de mencionar que al salir de este ciclo de maltrato y querer lograr tu estabilidad emocional, que es una de las cosas primordial y más importante, entendiéndolo que si no se tiene una salud mental saludable no estarás bien porque tu cuerpo no funcionara bien, y es donde pueden ocurrir lo que le llamo el sube y baja. Tendrás momentos estables y otros que no vas a poder ni levantarte de la cama porque emocionalmente no estarás bien. Ahí es donde entiendes por qué la importancia de recibir ayuda de un profesional.

Hablemos de los cambios que ocurrieron o podrían ocurrir a parte de tu estado emocional o tu autoestima; viene la peor secuela y es volverte una persona temperamental porque vives con el miedo de volver a ser

maltratada, lastimada. Es cuando te conviertes en una persona que siempre está a la defensiva, en ocasiones no sabrás expresar de la mejor manera que no estás de acuerdo con ciertas situaciones. Aquí es donde digo que la sociedad no está preparada para entender esto. En ocasiones piensan que es nuestra manera de ser, que es parte de nuestra personalidad, y no es así, es nuestra manera de demostrar que somos fuertes. Otros piensan que es parte de tu personalidad, pero saben que se equivocan, esto es algo que nos deja el maltrato que se vive. Es fuerte querer dejar todo esto atrás y que la sociedad, en ocasiones nos señale, y que su empatía sea poca. Nosotras no elegimos pasar por este maltrato, pero sí elegimos si salimos de él. Es importante que sepas que no estás sola, que somos muchas, o mejor digo muchos, porque también hay hombres pasando por esto. Cuando se entiende lo grande que eres, y no hablo de tamaño, mas bien hablo de todas tus cualidades y del potencial que podrías desarrollar para entender que esto marcará tu vida, pero tú decides si para bien o para mal. Solo tú tienes el poder de decidir eso, porque solo tú determinarás lo que podría afectar tu vida y servir como enseñanza y empoderamiento. ¡Yo confié plenamente en ti y en que lograrás todo lo que deseas en tu vida! ¡No tengas miedo de salir de ese ciclo que te lastima y te consume, tú puedes!



!UN AÑO MÁS!

Amayris Rodríguez
Bachillerato Interdisciplinario, Psicología.

Esta es la frase que, a diario encuentro en mis clientes, ¡“un año más, un año más”! de tristeza, un año más de autosabotaje, un año más de lo mismo. ¿Te identificas? Ya hemos pasado la época festiva, el alboroto ya disminuye y todo vuelve a la “normalidad”, pero la verdad es que esperanzados por que las cosas cambien, no tomamos una pausa para dialogar con nuestro interior y hacernos un análisis; ¿Si lo que debe cambiar somos nosotros? Todos tenemos sueños que deseamos lograr, pero sin embargo año tras año cargamos en nuestro interior grandes luchas con las que debemos batallar. Situaciones dolorosas como la falta de amor propio, relaciones tóxicas, hábitos y patrones que no nos hacen bien. El dolor, culpa y las creencias de limitación que no nos permiten sanar nuestra alma. Todas esas huellas si no las atendemos nos llevan a vivir en frustración, ansiedad, depresión apagando nuestra luz. Pero no te has preguntado: ¿Qué puedo hacer yo para cambiar mi situación?

Muchas personas nos hablan de soltar, sin embargo, la realidad es que nadie nos da la formula correcta. Cuando hablo de soltar, es soltar todas esas creencias de limitantes de inseguridad, las ideas incorrectas sobre el amor, las expectativas irreales de lo que se supone que sea la vida, nuestros miedos, el afán de controlar cada detalle de nuestras vidas. Estas situaciones en las cuales no tenemos el control y le damos vuelta y vuelta buscando las razones que solo nos llevan a la desesperación. Yo, al igual que muchos de ustedes que me leen, pasé por situaciones muy dolorosas con las que tuve que trabajar, soltar para sanar mi interior. Pasé por tres pasos muy poderosos que me ayudaron a encontrar mi propósito y mi por qué. “La realidad es que para soltar tuve que: aceptar y descubrir para resurgir”

Tuve que aceptar cuál era mi realidad, reconocer que era lo que estaba viviendo me permitió ver que cosas no podía seguir controlando y que cosas sentía en ese momento. Aceptar la lección sin querer cambiar nada, solo aceptar la lección. Tuve que descubrir mi fuerza interior, descubrir todas las cosas de las que

soy capaz, tuve que buscar herramientas que me ayudaran a descubrir mis dones, descubrir mi valentía que solo se descubre en los momentos de dificultad. Sin oscuridad no podemos ver la luz. Cuando acepté mi situación y entendí que solo yo era la responsable de cambiar mi manera de pensar, pude descubrir nuevas cosas de mí. El poder interior, la sabiduría de la experiencia, el amor que me faltaba empezó a resurgir y fue allí donde renací como una nueva mujer.

Renacer significa despertar la consciencia de lo que somos. Somos mucho más que un cuerpo, cuando queremos un año diferente somos capaces de tomar acciones. Nos toca ser responsables con nosotros mismos y reconocer que hay cosas que no podemos cambiar, hay cosas que no podemos controlar y en ese proceso tenemos que aprender a ser más pacientes con lo que estamos atravesando. Comprender que somos víctimas de nuestros propios juicios y pensamientos, muchos de ellos influenciados por otras personas y, que solo nosotros somos los que tenemos que cambiar. Esperar un cambio en el entorno te hace prisionero(a) en tu dolor y del sufrimiento.

Si por alguna razón te encuentras pasando por alguna situación en la que no veas salida; hoy te digo: ¿Qué esperas para que este año sea diferente?, ¿Qué esperas para tomar acción?, ¿Qué cosas puedes hacer para cambiar?

Tal vez las cosas no van a cambiar de un día a otro. Tal vez la situación no sea resuelta en este instante, pero lo que sí te puedo asegurar es que una vez tu comienzas a tomar acción, tu interior se va a transformar y, por lo tanto, tu mundo exterior. Aprende a dejar cosas o personas atrás, estar dispuesto(a) a tener personas claves (Coach, Psicólogo, o cualquier profesional) a tu lado que te ayuden a ver las cosas desde otro punto de vista y apreciar el tiempo y las lecciones.

Recuerda que la felicidad no viene de otras personas o determinadas situaciones, porque siempre habrá contratiempos. La felicidad viene cuando hacemos las pases con lo que estamos viviendo y nos

alineamos a confiar en Dios y nuestro propósito. Sé paciente y permite estar en paz. Este nuevo año que sea el comienzo de darte la oportunidad de vivir un día a la vez, una respiración a la vez. Disfrutar del momento presente porque es el vínculo que tenemos ante lo que fuimos y lo que podemos ser.

Siempre hay un nuevo día para aprender, perdonar, y continuar. Cada historia del pasado nos da la sabiduría, que hoy te trae aquí. Deseo que este año para ti no sea uno más. Aquí te doy cinco alternativas para que comiences cambiando tus hábitos.

1. Toma Pausas para respirar
2. Aprende a manejar tu tiempo
3. Escucha tu cuerpo
4. Medita
5. Haz Yoga



¿SEGURO QUE ESTÁS SEGURO?

Gabriela M. Martínez Seda

Estudiante del Programa Doctoral de Psicología Clínica

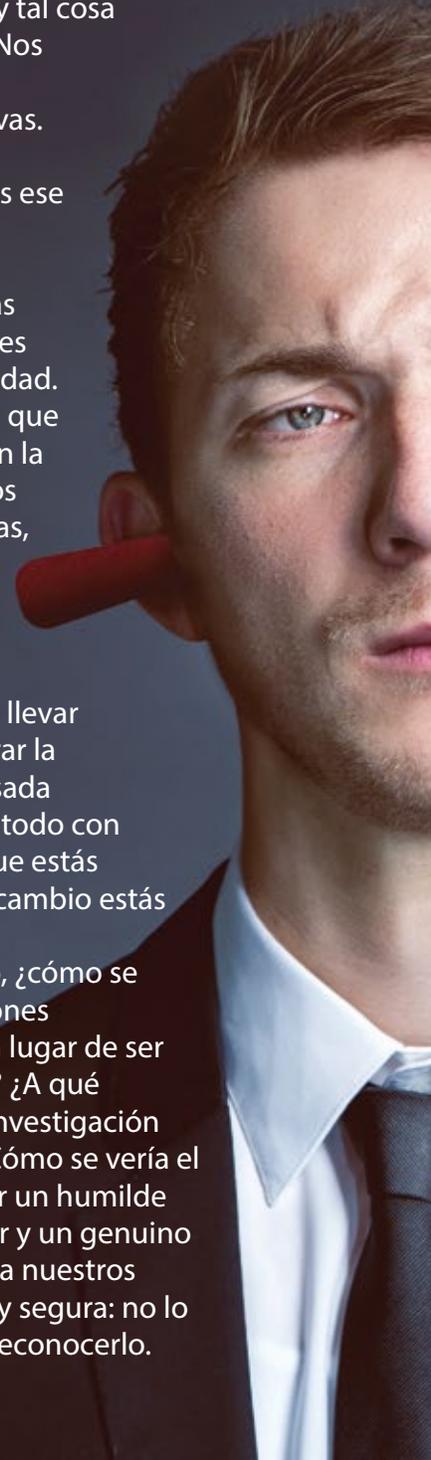
Derecha o izquierda. Liberal o conservador. Independentista o Estadista. Nuestra sociedad se caracteriza por extremos. Una guerra de ideologías nos obliga a escoger, a posicionarnos y a defender nuestra postura hasta la muerte. Los temas son demasiado importantes como para esperar menos: sexualidad, género, feminismo, estatus político y la lista continúa... Nuestro sentido moral y de justicia nos invita a tomar decisiones y, aceptémoslo, no tomarlas es una decisión en sí. Así decidimos y nos polarizamos. La era de la información ha exacerbado nuestras diferencias. Las invasivas redes sociales las han identificado y el algoritmo nos coloca en nuestra propia cabina de eco. Liberales con liberales. Conservadores con conservadores. Religiosos con religiosos. En medio de un mar de diferencias hay algo que todos los campos tienen en común: certeza. Estamos completamente convencidos de que tenemos la razón, y que, por lo tanto, el argumento contrario está incorregiblemente mal. Estamos 100% seguros de que tenemos la verdad por el mango. Al fin y al cabo, hemos hecho la asignación, hemos evaluado los datos y hemos alcanzado la única conclusión lógica. Con certeza podemos decir: yo estoy bien y tú estás mal. Esa misma certeza nos acompaña en nuestras conversaciones coloquiales, en sesiones con participantes y hasta en la sala de investigación. Nos acercamos al asunto con certeza y cognitivamente favorecemos datos que confirmen lo que ya sabemos. Por tal razón, premiamos hipótesis nulas rechazadas, somos lentos para reconsiderar un plan de tratamiento ya establecido y escogemos enfocarnos en nuestras posturas sin espacio para conversar. Nuestro cerebro avala este tipo de certeza. Nuestra corteza prefrontal busca la manera más sencilla y eficiente de llegar a la conclusión. El sesgo binario nos lleva a catalogar las cosas como una o como la otra. Una vez optamos por la alternativa que nos parece mejor es poco eficiente reconsiderarla y el ciclo continúa. Seguimos seguros de nuestras opiniones. Acompañados de esa seguridad viene la

¿SEGURO QUE ESTÁS SEGURO?

Certeza de que el argumento alterno está equivocado. Caemos víctimas de nuestro realismo ingenuo. Ross y Ward (1996) usaron el término para referirse a la creencia de que nuestros sentidos nos permiten percibir la realidad directamente y sin ningún proceso cognitivo interviniente. Es la creencia de que nuestra percepción de la realidad es completamente objetiva. Es nuestro

realismo ingenuo lo que nos lleva a estar seguros de que no hay otra conclusión lógica además de la nuestra. La psicología social nos ha demostrado que el proceso de percepción es mucho más complejo y que entre la realidad y la percepción se encuentra nuestro mundo subjetivo informado por nuestro temperamento, cogniciones, afectos y experiencias. Ante la realidad del realismo ingenuo podemos argumentar que la certeza es eficiente, pero es costosa, más cuando no hay tal cosa como conclusión objetiva. Nos cuesta la oportunidad de reconsiderar otras alternativas. Nos priva del gozo de estar inseguros. Al fin y al cabo, es ese estado de no saber lo que fomenta la curiosidad. La curiosidad y la certeza pocas veces coexisten. La certeza es un obstáculo para la curiosidad. No tengo deseo de saber lo que ya sé. Sin embargo, es ahí en la curiosidad que encontramos puertas a nuevas alternativas, nuevas posibilidades que nos llevan a nuevos descubrimientos. El gozo de no saber es que puedes descubrirlo, puedes dejarte llevar por la curiosidad y considerar la compleja realidad sin la pesada responsabilidad de saberlo todo con certeza. ¿Estás seguro de que estás seguro? ¿Qué pasaría si en cambio estás curioso? ¡Sí, curioso!

En este punto me pregunto, ¿cómo se verían nuestras conversaciones sazonadas de curiosidad en lugar de ser obstaculizadas por certeza? ¿A qué nuevas oportunidades de investigación nos guiará la curiosidad? ¿Cómo se vería el espacio clínico invadido por un humilde reconocimiento de no saber y un genuino deseo de descubrirlo junto a nuestros participantes? De algo estoy segura: no lo sé todo y es un gran alivio reconocerlo.





COMPROMISO

LA LLAVE OCULTA HACIA LA EXCELENCIA

José Arnaldo Durán Rosado
PhD. Industrial Organizacional

“El compromiso es lo que convierte una promesa en realidad.”

(Abraham Lincoln)

Basado en mi experiencia, uno de los elementos indispensables y la clave para alcanzar la excelencia lo es el compromiso. Escuchamos constantemente a muchos hablar acerca de la importancia de lograr que nuestros equipos desarrollen un alto sentido de compromiso con nuestras organizaciones. Pero muchas veces se nos olvida que enseñamos más por medio del modelaje que por medio de las exigencias. En ocasiones desde el nivel directivo olvidamos que el éxito de nuestros planes estratégicos descansa sobre como nuestros altos líderes demuestran con sus acciones aquello que predicán con sus palabras.

Si queremos ser una organización en donde la diversidad, la inclusión y la equidad dirijan nuestros pasos, tenemos que demostrar con acciones y no con discursos, que si realmente somos eso que decimos ser. Igualmente sucede con el compromiso, no podemos exigir un mayor nivel de compromiso a nuestros equipos, si los equipos directivos no demuestran un verdadero compromiso con el cumplimiento de sus promesas. Si estamos enfocados en dar paso al desarrollo profesional y personal de nuestro capital humano, no podemos quedarnos en la etapa del diseño de estrategias. Necesitamos desarrollar las estrategias necesarias para lograr implementar las mismas, y que pueda dar paso al desarrollo real del capital humano.

Compromiso es mucho más que reconocer nuestros deberes, el compromiso va de la mano de acciones que validen nuestro real interés en alcanzar el cumplimiento de nuestras promesas de campaña. Desde mi punto de vista del compromiso real nace ese deseo y esa fuerza para hacer lo que sea necesario hacer, y para estar donde sea necesario estar y por el tiempo que así sea necesario. Compromiso es estar dispuestos y disponibles para hacer lo que haga falta hacer, para lograr cumplir con nuestros objetivos.

“Sin compromiso, no puede haber profundidad en nada, ya se trate de una relación, un negocio o una afición.” (Neil Strauss)

Toda esta reflexión nace por una experiencia que viví anoche, cuando ya estamos acostados tocan a la puerta. Miré el reloj y eran las 10:55 pm y le dije a mi pareja, ¿pero quien será a esta hora? Así que mi pareja pregunto que quien era y escuchamos la voz de una mujer que respondió, es UPS para entregar un paquete a Jose A Duran. Me levanté, y fui a recoger el paquete a la puerta, y simplemente le dije; “gracias por tu excelente compromiso con la excelencia.” Ella pudo haber pensado que ya era tarde, y decidir entregar el paquete al día siguiente. Pero en el sistema de rastreo de su organización decía que el paquete sería entregado ese día en o antes de las 12:00 pm, y ella sabía que había un compromiso con el cual debía cumplir en honor a la excelencia. Eso es un real compromiso con tener y sostener un servicio de excelencia para sus clientes. El paquete era un regalo de parte de mi empresa, pero que tal si hubiese sido un medicamento cuyo remplazo se había terminado esa misma mañana.

En fin, mi mensaje para hoy es que dejemos de estar pregonando todo eso que pensamos hacer y que pongamos manos a la obra. Es tiempo de demostrar un real y genuino compromiso con todo aquello que prometemos. Y mi consejo para todos es el de siempre;

“Que tus palabras no suenen tan altas, que no me permitan ver tus acciones”.

ESTRATEGIAS DE LIDEO RESPECTO A COVID 19

Paola Febres Del Valle
MS. Consejería Psicológica

La cuarentena es la separación y restricción del movimiento de personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si se sienten mal, lo que reduce el riesgo de que infecten a otros. Esta definición difiere del aislamiento, que es la separación de las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas; Sin embargo, los dos términos a menudo se usan indistintamente, especialmente en la comunicación con el público (Brooks et al., 2020). Los estresores más comunes de la cuarentena son: las finanzas y estigma. Los estudios descubrieron que las finanzas son afectadas, porque la mayoría de las familias no cuentan con fondos suficientes para la sustentación de al menos 3 meses de surgir alguna emergencia, lo cual causa "distress" y a largo plazo ser un factor predominante para el desarrollo de enfermedades mentales. Los participantes de la investigación refirieron que: el gobierno enviaba ayudas económicas que no eran suficientes para cubrir todos los gastos, el tiempo del desembolso conllevaba mucho tiempo y que se le ha dificultado aceptar y acostumbrarse a esa cantidad de dinero cuando su sustento personal por el trabajo era mucho más dinero. Estas declaraciones afectan la vida social dentro del núcleo familia causando problemas matrimoniales y familiares. (Brooks et al., 2020).

El estigma se refiere a la idea de la propagación rápida de la enfermedad y que gran parte de la población la posee. Los estudios demuestran que la población hace de un lado a los profesionales de salud, profesionales de seguridad y profesionales de alimentos. Algunos ejemplos pueden ser: evitar miradas y contacto, lenguaje corporal inadecuado u hostil, lenguaje verbal dañino o perjudicial, tratarlos con miedo o sospecha y realizar comentarios fuera de lugar. También, muchos de los trabajadores a pesar de permitirles ir al lugar de trabajo, se rehúsan por miedo a enfermarse o enfermar a su familia. Para reducir los estresores mencionados la educación es fundamental. La educación sobre la propagación del COVID-19 es vital, las estadísticas de pacientes sospechosos del COVID-19, pacientes positivos y muertes por la enfermedad, la manera correcta de interactuar cuando se tenga que salir para alimentos o medicamentos y estrategias familiares limitan la creación de conflictos por la Pandemia y cuarentena obligatoria. (Brooks et al., 2020).

Según Brooks 2020, las autoridades gubernamentales y líderes políticos deben realizar las siguientes intervenciones de acuerdo con cada necesidad de cada país: mantener la cuarentena lo menos posible, brindar información completa y actual en todo momento, proveer equipos y materiales necesarios, optimizar la comunicación y proporcionar a los empleados de salud trato especial por su ardua labor. La resiliencia es la capacidad que tiene un ser humano para afrontar las circunstancias difíciles de la vida con optimismo, es decir que no importando lo que en la vida acontezca busca estrategias para seguir adelante. Identifica las dificultades como oportunidades. Según Peñolaza (2019) la salud mental de Puerto Rico ha sido bien marcada luego del Huracán María en septiembre del año 2017. Según los estudios la población más afectada, ha sido la vejez entre los 60 y 80 años, quienes han referido que entre más pasan los años más difícil es la vida. El psicólogo Marrero refiere que la recuperación mental de las personas puede tomar meses hasta años. El psicólogo Marrero ha hablado con la Dra Brenda Rivera directora de "Americares" en Río Piedras para brindar estrategias y talleres, para que los ancianos residentes del lugar puedan aprender a manejar sus emociones. La Asociación Americana de Psicología informa que el aislamiento social conlleva una serie de riesgos para la salud. Por ejemplo, sentirse

aislado puede conducir a un mal sueño, mala salud cardiovascular, menor inmunidad, síntomas depresivos y una función ejecutiva deteriorada. Cuando las habilidades de la función ejecutiva se ven afectadas, puede resultarle más difícil concentrarse, controlar sus emociones, recordar información y seguir instrucciones. Una revisión de 2019 en The Lancet analizó los resultados de estudios anteriores para tener una mejor idea de cómo COVID-19 puede afectar a quienes están en cuarentena (Cherry, 2020). La revisión encontró que la angustia psicológica es común, tanto durante, como después de los períodos de cuarentena. Personas comúnmente experimentadas:

- Miedo
- Tristeza
- Entumecimiento
- Insomnio
- Confusión
- Enfado
- Síntomas de estrés postraumático.
- Síntomas depresivos
- Bajo estado de ánimo
- Estrés
- Disturbio emocional
- Irritabilidad
- Agotamiento emocional

Existe alguna evidencia de que también puede haber consecuencias a más largo plazo. La dependencia de sustancias y alcohol fue más común hasta tres años después de la cuarentena. Es importante que durante una pandemia se opte por las mejores estrategias para cada familia. Algunos ejemplos de algunas estrategias pueden ser: buscar un "hobby" los mismos incluyen: hacer ejercicio, pintar, dibujar, colorear, realizar ejercicio, aprender nuevos idiomas, aprender nuevas formas de cocinar, leer, escribir, entre otros; estar en familia esto incluye: pasar tiempos juntos, realizar alguna actividad recreativa juntos y divertirse y conocerse a sí mismo (CDC, 2020)

Es significativo decir que los lazos familiares deben inculcarse más al tener el tiempo disponible para estar juntos. La cuarentena a pesar de ser difícil por el aislamiento social, se puede ver como una oportunidad para crecimiento y desarrollo personal o familiar. En el tiempo de la cuarentena, se le puede dedicar tiempo a aquellas metas o sueños inconclusos, dedicarle tiempo a la casa y renovación de esta. Aquellas personas que puedan sufrir de ansiedad o estrés pueden optar por utilizar aplicaciones para un mejor manejo de la situación. Existen aplicaciones revisadas y recomendadas por doctores y científicos como: "mindfulness", "sanvello" y línea de PAS. Se puede vitalizar esta temporada como un tiempo de búsqueda del propio yo, reconociendo las emociones y aprendiendo de ellas (CDC, 2020)

La comunicación efectiva ante todo es lo más substancial. Para el aislamiento social se pueden utilizar aplicaciones como: Facebook, Instagram, Twitter, mensajes de texto, mensajes y video llamadas de Whatsapp, Skype, Meet, Hangouts, Google Duo, Microsoft Team, Facetime, llamadas regulares, entre otros. La cuarentena puede limitar el contacto físico, pero no la comunicación de los miembros gracias a las aplicaciones ya mencionadas (CDC, 2020).

HAY TIEMPO PARA VIDEOJUEGOS

Jean Paul Rodriguez Mercado
MS Psicología Industrial Organizacional

En nuestro diario vivir buscamos la manera de entretenernos y distraernos utilizando algún tipo de videojuego. Hay personas que utilizan el Nintendo Switch mientras esperan ser atendidos en sus citas médicas. Otras personas utilizan aplicaciones de juegos en sus celulares para obtener una pizza gratis. En el caso de llegar a nuestros trabajos se pretende que solamente se cumplan con las tareas asignadas y no existen momentos donde podemos entretenernos. Al hacer una misma tarea constantemente llegará un instante donde nos sentiremos aburridos en el trabajo y sin muchas ganas de completar las tareas asignadas. ¿Qué podemos hacer para evitar sentirnos aburridos en nuestros trabajos? La contestación a esa pregunta es sencilla, jugar MarioKart.

Si la pregunta de ustedes en estos momentos es: ¿Cómo un videojuego va a mejorar la manera en la cual trabajo? Ahí es donde la gamificación juega un rol importante. Kumar (2013) define la gamificación como la aplicación de diseños y mecánicas de un juego a un ambiente que no es de juego (pp. 528-537). La mecánica de los juegos consiste en las reglas y recompensas para hacer que la gamificación sea divertida, desafiante y gratificante. Algunas de las mecánicas que se pueden implementar en los juegos son las escalas de puntuación, misiones, niveles de dificultad y la clasificación dentro del juego. Luego

tenemos las dinámicas de los juegos, que se refiere a las emociones, comportamientos y deseos que fomentan la motivación intrínseca en las personas (Bi Worldwide, 2021). Las dinámicas de juego incluyen: competencia, colaboración y logros. Un estudio hecho por Ferry (2021) identificó que un 76% de los empleados que se sentían intrínsecamente motivados, excedían las expectativas de desempeño laboral.

La gamificación es tan efectiva que la compañía de Amazon ha provisto un área donde sus empleados pueden jugar videojuegos. Estos juegos permiten a los trabajadores mantenerse al día con su trabajo para hacer sus tareas cotidianas un poco más emocionantes. De igual forma, los empleados tienen la oportunidad de jugar solos o competir entre sí para ganar mercancía de la empresa (Green, 2019). La aplicación de estos juegos en Amazon ha incrementado la productividad en los empleados y, de igual forma, ha evidenciado que los empleados disfrutaban de la gamificación (Statt, 2021). En el caso de la compañía Gather, han aprovechado el espacio del trabajo remoto para crear una oficina virtual, donde los empleados pueden diseñar su oficina virtual en la playa, en un bosque, un castillo medieval, entre otros ambientes (Johnson, 2021). De esta manera, Gather permite que otras organizaciones utilicen ese espacio para que, de una forma u otra, puedan conectarse entre sí y que los empleados se sientan que son parte de un videojuego.

La integración de juegos al ambiente laboral ha permitido que los empleados puedan expandir sus capacidades y establecer escenarios laborales dinámicos. En una próxima ocasión si un compañero de trabajo te invita a jugar algún juego como: Super Smash Bros, League of Legend o Fortnite recuerda sugerirle a su supervisor que puede implementarlo en el trabajo para mejorar la productividad y poder tener un mejor ambiente laboral. Siempre hay espacio para uno divertirse al trabajar y qué mejor manera de hacerlo que jugar videojuegos. Brown (2009) mencionó que "Lo opuesto de juego no es trabajo. Lo opuesto de juego es depresión."



LOS “SUPERPODERES” DEL PSICÓLOGO ESCOLAR

Por: Marisol Fernández Nieves
MS. Psicología Escolar

Dedicado: Dra. Cristina Perea Nieves y Dra. Nancy Valentín Ansiani

Pensé que mi entrada al Programa de Psicología Escolar de la Universidad Albizu significaría una capacitación intensiva para realizar evaluaciones psicoeducativas y psicométricas. Estaba convencida que esa era la única labor del psicólogo escolar en una escuela. Para mi sorpresa, ya luego de concluir mis clases e internado, pude comprender lo lejos que estaba de la realidad. Prepararme como psicóloga escolar fue una aventura parecida al entrenamiento de Harry Potter en el Colegio Hogwarts o cualquiera otra escuela para superhéroes vista en películas y series como: “Zoom”, y “Sky High”, entre muchas otras. Tal vez, querido lector, pienses que mi comparación es un tanto descabellada, pero con orgullo puedo afirmar que un psicólogo escolar cumple con una preparación única y especial en comparación con otras ramas de la psicología. Para comprobar lo cierto de mi equilibrada declaración, deseo hablarte de los superpoderes del psicólogo escolar y de su preparación extraordinariamente mágica.

El psicólogo escolar en formación no sólo debe capacitarse en temas relacionados con psicología, sino también, debe convertirse en un experto en temas relacionados con educación. Según el Modelo Práctico de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP, 2020), el psicólogo escolar está altamente cualificado para apoyar a los estudiantes en su habilidad para aprender, y a los maestros, en su habilidad para enseñar. Deben tener un vasto conocimiento en salud mental, aprendizaje y comportamiento, para ayudar a los niños y jóvenes a ser exitosos en el área académica, social, emocional y conductual. Cuentan con súper habilidades para no sólo ser un gran recurso para los estudiantes y maestros, sino también, para las familias, miembros de la comunidad, directores, y todo el personal escolar (NASP, 2020). Tal vez no sean vistos con capas coloridas, o varitas mágicas, ni tampoco volando tras un villano maléfico, pero son superhéroes listos para ofrecer ayuda y hacer que la escuela prospere y cumpla su encomienda. ¡Ah!, y por si no lo sabías, no sólo los verás en acción en el plantel escolar, sino que también, podrás encontrarlos en hospitales, programas de justicia juvenil, centros escolares de salud mental, oficinas administrativas del distrito escolar, universidades, práctica privada, entre muchos otros escenarios variados. ¡Listos para salvar al planeta!

Como estudiante de psicología escolar de la Universidad Albizu fui adiestrada mediante cursos retantes y oportunidades de

práctica, con todas las habilidades necesarias para realizar con excelencia esta heroica e invaluable labor. Estoy capacitada para realizar evaluaciones, recolectar y analizar datos, y ofrecer intervenciones académicas, psicológicas y conductuales. Además, he adquirido las destrezas necesarias para asistir en la evaluación de programas académicos, brindar consultoría y colaboración, crear una atmósfera escolar sana y positiva, proveer consejería grupal e individual, entre muchos otros superpoderes. (La lista de superpoderes es casi interminable.) Más allá de conocimiento, mis profesores inculcaron en mí, pasión, compromiso, y dedicación. Entiendo a cabalidad la importancia de mi rol como psicóloga escolar y la trascendencia de un trabajo bien hecho. No sólo somos expertos en el campo de la psicología y la educación, somos agentes de cambio y colaboramos en la transformación y crecimiento del recurso más hermoso y preciado que poseemos: la niñez y juventud de Puerto Rico. Si alguna vez te encuentras de frente con un psicólogo escolar y logrará ver más allá de su apariencia ordinaria, me darás la razón de que es un verdadero superhéroe. Sí, de esos ocultos que no salen en películas, pero que genuinamente aman lo que hacen y a quiénes les sirven.

“No veo mis poderes como un don para mí, sino para todo aquel que los necesite.” Superman



MEDITACIÓN: UN PUNTO DE PARTIDA

Cristian Pellicier Rodríguez
MS. Consejería Psicológica

¿Qué es la meditación?

La meditación es un arte vivencial diverso y de rica historia. ¡Hay formas de meditar como hay deportes en las olimpiadas! Para empezar, no es complejo. Consiste en estar presente en el cuerpo; notar que sucede adentro y fuera de él. Se cultiva la interocepción que es importante para la autoregulación. Ram Dass (2004 p. 21) plantea que hay dos formas en las que se pueden meditar inicialmente:

1. Enfocarse en un solo objeto de atención (respiración, observar una vela, repetir una oración, música, etc.) Cada vez que se aparte la atención del objeto, gentilmente se retorna al mismo.

2. Observar los múltiples elementos que emergen a la atención y notar como se van disolviendo momento a momento.

Un ejemplo es repetir una oración por un tiempo prolongado. Ram Dass (2004 p. 21) ofrece una afirmación poderosa que se podría repetir mientras se medite: "I am loving awareness".

¿Cómo establecer una práctica de meditación?

Hay varios elementos importantes a considerar al momento de establecer una práctica contemplativa. Uno es la motivación para crear un nuevo hábito; hay que preguntarse:

¿Qué se aspira a trabajar, liberar, o cultivar cuando se detenga a observar y estudiar el presente? Esto le dará fuerza a la práctica para desarrollar la consistencia que es clave para experimentar los beneficios máximos de la meditación. Algo que puede servir es realizar la práctica siempre que se pueda a una misma hora para así cultivar el hábito. Al principio se puede comenzar con solo cinco minutos e ir aumentando gradualmente. Otro elemento importante es tener un espacio donde no hayan interrupciones durante el período de meditación. Por último, se recomienda suplementar la práctica con literatura sobre el tema.

Beneficios de la práctica contemplativa

Se puede sentir alivio después de una primera sesión, no obstante los beneficios son diversos entre persona a persona y se tienden a notar más a largo plazo. Múltiples

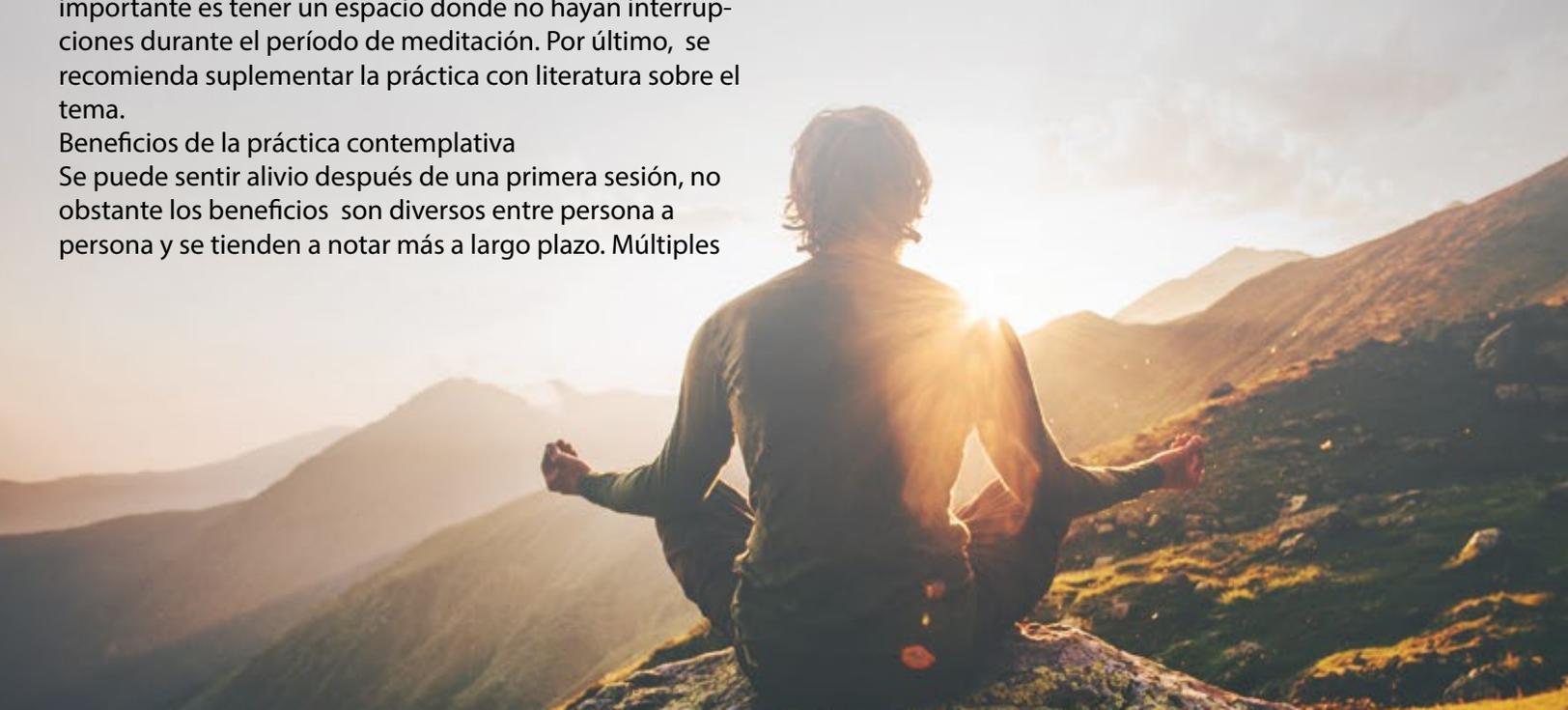
estudios han encontrado que se fortalece la función ejecutiva en el cerebro, se calma la respuesta de pelea y huida, mejora la atención entre otros beneficios. No obstante, hay que cuestionar los métodos utilizados y hace falta mayor investigación. (Davidson y Goleman 2017 p.20). Davidson y Goleman (2017 p. 7) mencionan:

Los impactos más contundentes de la meditación no consisten en mejorar la salud o el rendimiento profesional, más bien se trata de recorrer un camino hacia la expresión máxima de la naturaleza humana. A largo plazo se cultivan cualidades altamente positivas como la ecuanimidad, presencia, desinterés personal, y compasión imparcial.

Para obtener estos beneficios se requiere de una práctica consistente y disciplinada atendiendo y cultivando el jardín de la mente.

¿Para quién no se recomienda la meditación?

Farias et., al (2020) argumenta que la meditación puede generar incomodidad y eventos adversos de ansiedad y depresión en los practicantes en o antes de meditar. Es una forma de alterar la mente, para ello es importante tener recursos en el transcurso de aprendizaje. Esto es un dato relevante debido a que ya que balancea la visión optimista que suele tener la meditación en el presente. Toneatto y Nguyen (2017) hallaron resultados confusos estudiando la aplicación de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en poblaciones con Trastornos de Depresión y Ansiedad. Se recomienda ser cautelosos al recomendar estas técnicas de meditación a personas que están pasando un etapa difícil en su vida.



P O E M A R I O S

RELACIONADOS CON DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y AMOR PROPIO.

Christian Daniel Montalvo Martinez Id estudiante: 0232982

B.I. Psicología

DEPRESIÓN

1. DEVÓRAME

Hazlo,
sin piedad, sin pausas,
sin miedo alguno.
Permíteme liberarme, dejar de ser esclavo; autosuficiente,
apreciar percepciones claras y profundas.
Sin pausa alguna, devórame.

2. FRENTE A FRENTE

Son cuatro paredes, quizás más.
La percepción está confusa, irritante y retórica.
Una vez más,
debo volverme sumiso
a sus deseos, aunque esta vez; por obstinación, quiere más.

3. MIEDO

En el mar, en la tierra;
en donde sea, me castiga.
Libérame, déjame vivir,
disfrutar lo que fue;
el aquí y lo que vendrá.

4. DORMIR

Nocturno, violento;
¿Por qué? Si así nunca era de ser. En qué momento sucedió,
en que instante me tragó. Tú dime si yo no puedo, como hacer
para detener.

ANSIEDAD

1. REALIDADES

En dos bandas andas, no sé cuál tomar.
Vienes y vas,
pero ninguna me quiere agarrar. Triste por demás,
quién no sabe apreciar.
Lo que arduamente se luchó, el amor ha de olvidar.

2. SOLO PIDO UN DÍA

Un papel en blanco, colores a desear
y manos a obrar. Colores variados,
así como un amanecer,
hasta la desacreditada oscuridad, del anochecer.
Simplemente yo, decidiéndolo.

3. BURBUJEANTE

En oleadas vienes, en oleadas te vas.
Tienes colores variados, a veces en áreas ruidosas. Pero
siempre estás, yendo y viniendo; salvaje y gentil.
Rodeado de detalles, estos siendo inigualables.

AMOR PROPIO

1. Y TAL VEZ ASÍ

Un momento, un lugar,
varios años y ningún cesar. Pero hoy,
el momento ha de llegar. Tal vez así o tal tú ves, debía ser;
en un preciso momento, en un preciso lugar.

2. ASÍ VOLVIÓ

El día menos pensado, en medio del caos;
volvió a soñar, una vez más.
O quién sabe cuántas más, el caos y él, decidirán.

3. ESPONTÁNEAMENTE

Esta vez es diferente, poco inusual pero ideal.
Encontrando y descubriendo, sin pausa causal.
Sin muros ni valles, que me puedan parar. Por siempre será,
espontáneo y moral.



LA PRESIDENCIA DEL CE: UNA EXPERIENCIA PERSONAL, UNA HISTORIA DE EQUIPO

Thaymis Báez Luciano
Psicología Industrial Organizacional, Ph.D.

Recuerdo aquella mañana como si fuera hoy. Habían iniciado las nominaciones para elegir los líderes del Consejo de Estudiantes (CE) de la Universidad Albizu, 2021-2022. Yo tenía un deseo efervescente de lanzarme a ocupar la posición de presidencia; pero, el miedo alimentaba mi desconfianza e intentaba paralizarme. Me encontré “entre la espada y la pared”. Sin embargo, me empoderé en mi propósito de vida y asumí la responsabilidad de ocupar un puesto de liderazgo a nivel académico. A varios meses de completar esta encomienda, quiero inspirarte a través de mi experiencia y convertirme en “viento bajo tus alas” para que continúes trascendiendo como estudiante, persona y profesional.

Comenzaré por describir tres oportunidades que aproveché al máximo durante esta jornada. Primero, ser presidenta del CE me permitió ampliar mi red de contactos. A través del Networking, mi equipo y yo forjamos relaciones de camaradería con profesionales de la Psicología y otras disciplinas; y oficiales de la Universidad. También, desarrollamos proyectos colaborativos junto a líderes de otras asociaciones estudiantiles -- incluyendo el CE del Recinto de Miami-- y departamentos académicos.

Además, logramos un contacto más directo con los estudiantes y comunidad por medio de actividades, voluntariado y redes sociales. Segundo, potencialicé mis talentos e identifiqué mis áreas por desarrollar. Ocupar la presidencia del CE fortaleció mis capacidades de liderazgo, comunicación, trabajo en equipo, resolución de problemas e inteligencia emocional. Por otro lado, me enseñó a fluir, soltar el control y rediseñarme ante la incertidumbre. Estos conocimientos reafirmaron que el título de “presidenta” no me hace como persona; si no, yo, con mi personalidad, acciones y atributos. En ese sentido, los títulos académicos y profesionales no sirven de nada -- son un adorno-- si en el camino, no estamos receptivos a continuar aprendiendo -- aún de nosotros mismos-- y perdemos la esencia y autenticidad como seres humanos.

Tercero, cultivé mi propósito de vida. La presidencia del CE alineó mi gestión hacia el servicio de los demás, una labor que estremece mi ser. Al conocer de primera mano los intereses y necesidades de los estudiantes, mi equipo y yo desarrollamos un plan de trabajo centrado en el autocuidado. Además, creamos iniciativas enfocadas en el voluntariado y salimos a la calle a impactar positivamente a nuestra comunidad con alimentos, mensajes positivos, apoyo y sonrisas. Todo esto lo materializamos junto a otros estudiantes, unidos en una sola voz y visión, dispuestos a continuar nuestro proceso de aprendizaje fuera de las aulas virtuales.

Ahora bien, debo ser realista: no todo fue peaches and cream. Me enfrenté a varios desafíos como presidenta del CE. Por ejemplo, la modalidad de servicios, cursos y prácticas de la Universidad como consecuencia de la

pandemia por COVID-19. Esta nueva realidad incluyó al Consejo. Como presidenta, sentí miedo, ansiedad, frustración e impotencia ante el panorama incierto que vivíamos -- todavía es así--. Elegí romper con las expectativas sociales de cómo debe ser un líder y permití que mi lado más vulnerable aflorara. Me sinceré con el equipo; hablamos sobre ello y las necesidades que presentaban los estudiantes de ambas localidades. Para mi sorpresa, compartir nuestras experiencias ante la adversidad, nos permitió fortalecer la relación y comunicación. Además, nos ayudó a crear un espacio seguro, de confianza, apoyo, validación y respeto, cualidades indispensables en un equipo de trabajo alineado a un mismo propósito. La carga académica y profesional fue otro reto que enfrenté como presidenta del CE. Actualmente, estoy realizando mi disertación doctoral y trabajo en dos lugares distintos, lo que requiere adaptación y una labor particular. Como si fuera poco, asumí la presidencia del CE... ¡Una verdadera locura! Tanto así que, desencadenó en ataques de pánico y ansiedad. Manejé mis roles académicos y profesionales cuando decidí buscar ayuda, vivir el presente, hablar sobre mis emociones y pensamientos con el equipo -- tarea difícil--; establecer prioridades, no reprimir mis emociones, tomar descansos y recibir el apoyo incondicional de las personas que me rodean.

Por último, el establecer límites saludables fue un reto con el que lidié durante la presidencia del CE. Fue complicado realizar tantas tareas y funciones a la vez, todas acompañadas por responsabilidades, compromisos y contratiempos. Consideraba decir “no” casi una falta de respeto. ¡Imagínense! Me creí la mujer maravilla, con tentáculos de pulpo. Pero, contar con un equipo sobresaliente, cualificado y dispuesto a trabajar, balanceó mi gestión como presidenta. Delegar roles, tareas y proyectos; compartir vivencias, crear un sentido de pertenencia y brindar apoyo incondicional en el proceso, fue clave para que el equipo cumpliera su propósito de forma autónoma y exitosa. Así, reafirmé que el legado más valioso que puede dejar un líder es el desarrollo de otros líderes.

En síntesis, la experiencia de presidir el CE de la Universidad Albizu fue una etapa trascendental en mi vida como estudiante y profesional, que aportó muchas oportunidades -- así también, concebí los desafíos--. Pues, la adversidad siempre estará presente en todo lo que hagamos. Sin embargo, es nuestra responsabilidad transflorarla en aprendizaje, reconociendo nuestros límites y buscando ayuda cuando es necesario. Modificar los pensamientos y conversaciones limitantes que nos impiden salir de nuestra zona cómoda y brillar como seres humanos únicos, es fundamental en toda decisión. En todo momento, escucha tu corazón, identifica tu pasión y, sobretodo, rodéate de personas maravillosas que te apoyen en tu visión y te amen incondicionalmente en cada etapa. Sin duda, esta experiencia es mía; pero, la historia es de un equipo maravilloso, que eligió crear cosas extraordinarias para sus vidas y aportar a la razón de ser de la Universidad: los estudiantes.





¿QUÉ ES AMAR?

Daniela González Hernández
MS. Patología del Habla y Lenguaje.

Desde que nacemos escuchamos historias de personas que aman y que actuaron en el nombre del amor. En las caricaturas podemos ver cómo un personaje siempre está locamente enamorado de otro. Incluso, cuando crecemos... las películas, canciones, series, libros hasta recetas de cocina son con un mismo fin, alcanzar el amor. Pero... ¿amar realmente es tan sencillo? ¿Si así fuera, por qué hay tantas canciones de traición, dolor, desamor y soledad? Definitivamente, es totalmente incongruente ¿a caso ustedes no piensan igual?

Si amar tiene unos resultados tan letales ¿cómo es que desde que nacemos nos entrenan para el día en que tengamos que amar y entregar nuestro corazón? Es que... ¿ser feliz con uno mismo no debería ser más importante? ¿El éxito es más importante que el amor? Son muchas preguntas para un mismo escrito, ni siquiera yo tengo tantas respuestas y miren que me esfuerzo. Pero, sí tengo un punto de vista, que quizás nadie quiera admitirlo (básicamente sí tengo una respuesta, solo quería mostrar un tanto de modestia).

Tal vez nunca hemos aprendido amar. Cuando buscamos a esa persona con quien compartir la vida pensamos que estamos seleccionando unos espejuelos nuevos en línea, o peor aún, escogiendo nuestro "outfit" de fin de semana en esa aplicación que todos conocemos. (Los domingos tienen envíos gratis.) Queremos seleccionar su estatura, peso, tez, facciones, cabello, constitución corporal... eso es en el buen caso de que no sea muy exigente. Ya que, si lo es, también, querrá incluir familia, trabajo, gustos, emociones, acciones, curiosidades, amistades y salidas. Básicamente, es como diseñar el amor a la medida. Totalmente, creado para cumplir cada deseo, necesidad o capricho. Hasta el momento no hay un problema grave (¿o sí?), ya que tenemos derecho a escoger quién será la

persona que nos acompañará en la larga travesía de la vida. El problema está aquí (¿pensaban que no habría problema?) ¿estamos emocionalmente listos para saber que la otra persona, también, tiene sus gustos, preferencias y anhelos? ¿Qué pasa si la persona que cumple con tu lista tiene su lista y tú no cumples con ella? Puedo apostar que comenzarás a pensar que el amor es gradual y cambiante. Nunca se había estado más cerca y lejos de la verdad. (NO, no es un error) Se está cerca, ya que el amor no es a la carta, no es un capricho, es algo que nace desde lo más profundo de tu ser. Sin embargo, está lejos, ya que cuando llegas a entender eso es porque estás a punto de chocar con un muro indeseable llamado "realidad".

No es posible comprender "¿qué es amar?" sin nunca haber tenido el corazón roto, sin haber amado alguien y no ser correspondido. La respuesta a esta ironía es clara... se necesita el dolor para conocer el amor. El amor nos hace vulnerable, amar es entregar tus defectos, virtudes, sueños y miedos a una persona, mostrarle tus puntos más débiles y enseñarle todo eso que te puede destruir con la esperanza puesta en que nunca lo hará.

No me malinterpreten, el amor no duele, no humilla, no se mendiga. El amor es hermoso, te hace crecer, brillar, reír, flotar. Pero solo cuando se consigue el amor verdadero, y aunque algunos tienen la suerte de conseguirlo de prisa, hay otros que no, que tienen que experimentar los días malos para apreciar los buenos. Que tienen que soltar su lista, llenarse de amor propio (la felicidad nace dentro de ti, no al lado de nadie), caminar por el mundo solo y ver quién aparece en la travesía con disposición de enfrentar el sol, la lluvia, el viento y a hasta la nieve junto a ti.

¡QUÉ GRAN DECISIÓN!

Tania Alcocer Meléndez
MS. Consejería Psicológica

Comenzó el semestre de enero a mayo de 2022 y se genera gran debilidad en mi sistema inmunológico, lo que dio paso a que el virus que está de moda, COVID -19, entrara en mi organismo. Por tanto, me tuve que aislar del resto de mi familia, lo que suele resultar un hecho triste. Aproveché el transcurso de mi soledad para reflexionar, agradecer a Dios y pedirle salud, perdón y sabiduría para actuar coherentemente. Fueron días en que la seguridad inundó mi ser y elevó mi juicio, por lo que hoy puedo decir: ¡Qué gran decisión!

Siempre me ha atraído el conocimiento sobre el comportamiento humano. Es tanto mi interés, que durante el pasado semestre nunca me dormí en ninguna clase sin importar que hubiese tenido pocas horas de sueño, o en ocasiones, ninguna. Mi deseo de aprender y saber es genuino y desmedido. Me considero responsable, dedicada y, sobre todo, honesta conmigo misma. Con el fin de lograrlo, procuro la debida coherencia entre mis palabras y acciones. Esto que acabo de mencionar es lo que me lleva a tan difícil y contundente decisión.

Recuerdo el día que fui admitida en la UCA ¡Qué emoción! Poder estudiar en una universidad tan prestigiosa me llenaba de alegría y orgullo. Contemplaba la idea de tomar dos o tres cursos por semestre hasta culminar la maestría, pues ya contaba con un bachillerato. Pensé que de este modo podría cumplir con mis deberes como jefa de familia. Consideraba que el tener dos hijos adolescentes, que ya estudian de forma independiente, era muy favorable para yo poder asumir mis responsabilidades académicas.

Tras cumplir con los prerrequisitos para poder hacer la maestría, llegó el día de la matrícula para el primer semestre. Para mi sorpresa, ya estaba matriculada en cinco cursos. ¿Cómo? ¿Cinco cursos? Rápidamente les exprese que me parecía que era demasiada carga académica. La respuesta fue que ese era el programa ya determinado y solamente en casos extremos realizaban una excepción para una reducción de créditos. Me animaron diciéndome que se puede lograr y que en cualquier situación ellos estaban para ayudar. Pensé: "Soy disciplinada, ¡claro que puedo!" Siempre he sabido que, aunque la palabra suene muy agradable, el hecho que la sustenta puede ser muy diferente. Lo comprendí aun más cuando tuve que asumir cinco cursos, cada uno con un "syllabus" de excesiva carga de tareas, tales como: dos libros asignados, como mínimo, lecturas adicionales, resúmenes de capítulos, ensayos, foros, tablas, horas didácticas, "shadowing", pruebas cortas y exámenes, todo simultáneamente.

En el transcurso de ese primer semestre viví atada a la carga excesiva de lecturas y demás trabajos que debía realizar. Tenía que depender de otras personas que llevaran a mis hijos a sus

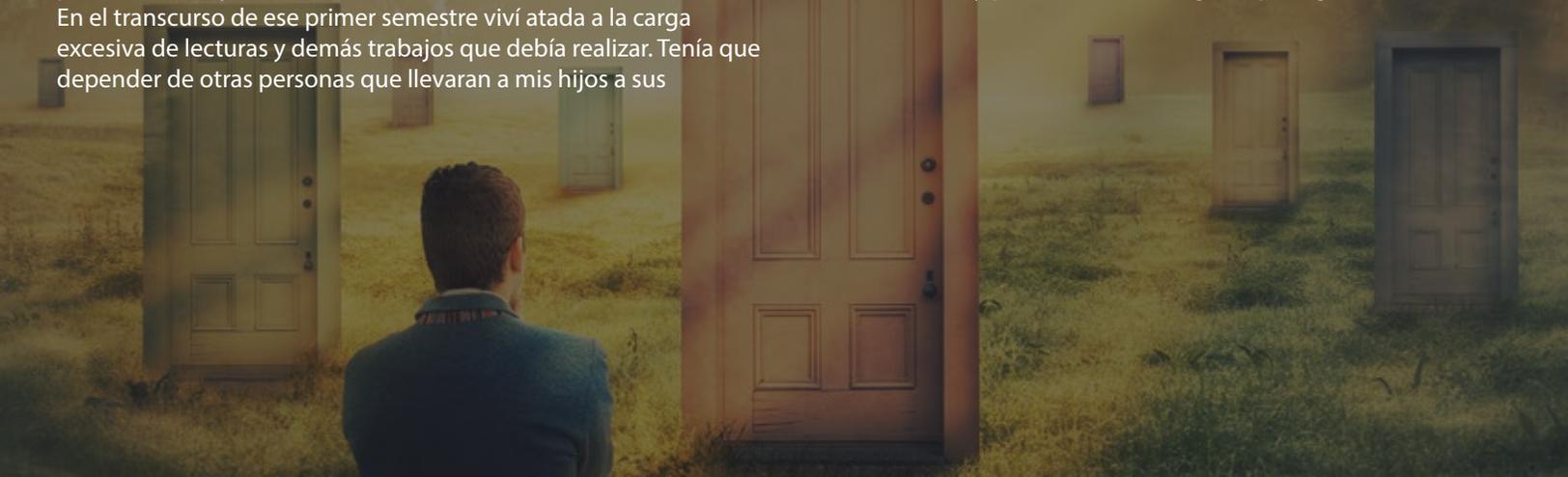
diferentes actividades extracurriculares, entre muchas otras cosas de las que ya no podía ocuparme por la gran cantidad de tiempo que me consumían mis labores estudiantiles. Todos sentían mi ausencia, pues mi vida se tornó en una máquina automática de lecturas y demás tareas.

Cabe mencionar que sí hubo un curso en el que el profesor, ejerciendo su libertad de cátedra, lo condujo de manera diferente. En su sala de clases fluía la libre expresión, el intercambio de ideas, el diálogo, la retroalimentación, etc. Obviamente, también tuvimos que realizar diversas tareas, pero el desarrollo del curso nos facilitaba y nos motivaba a tales encomiendas. El contraste entre dicho curso y los demás me guía a la reflexión de qué es verdaderamente el proceso de educación.

El 13 de octubre, la Dra. Yanellys Román, Psicóloga Clínica egresada de la UCA, nos dirigió una charla titulada: Mitos y Estigmas Salud Mental. Referente al tema de la excesiva carga académica, un estudiante comentó que "con disciplina se puede". A tal expresión, la doctora reaccionó con las siguientes palabras: "con disciplina necesitaba quien me hiciera la comida y me lavara la ropa". Definitivamente, cada ser humano debe asumir sus diversos roles. En la medida en que uno de ellos no me permita asumir los demás, se crea un desbalance que solo señala al exceso.

Cuando escuché un profesor expresar que los estudiantes no querían leer y que, en cambio, querían todo fácil, pensé que era esa la causa de conducir cursos como los que distinguen a esta institución. Por otra parte, pensé que también puede ser la falsa creencia de que el estudiante que pueda lograrlo estará bien preparado para el campo laboral. Es lamentable que el prestigio de una universidad dependa de factores como este. Más preocupante aún resulta el hecho de creer que desarrollando máquinas de producción de tareas académicas, se forjan grandes profesionales de la salud mental.

Con mucha seguridad y valentía asumí mi primer semestre y al comienzo del segundo, me invadió una sensación de vacío al saber que tendría que enfrentar una misma odisea que no me conduce a ningún lugar. Fue entonces cuando mi sistema colapsó y entre las paredes de mi dormitorio, como únicas testigos, medité profundamente. Afortunadamente, aún late en mí el deseo de aprender, pero también aflora en mi conciencia la clara concepción de lo que es el proceso de preparación académica y educativa. Por tal razón, decidí no continuar mis estudios universitarios, no prestarme más a algo en lo que no creo y con lo que no estoy de acuerdo. Hoy puedo decir con orgullo: ¡Qué gran decisión!



RETOS DE LA TECNOLOGÍA:

“NO TENGO A NADIE”

Velez Feliciano, Wilmarí

PsyD. Clínico.

Una mañana calurosa de febrero de 2022, me encontraba en las afueras de una oficina gubernamental formada en la fila. Un guardia sentado en la puerta nos observa mientras una señora de edad avanzada se acerca, y con sutileza entra a preguntar si debe tomar turno. Aquella mujer de aproximadamente 70 años, de tez oscura, cutis cansado y que en su andar el reloj se hacía más lento, sale de la oficina llorando. Inmediatamente, aquellas personas que se encontraban en fila comenzaron a cuestionarle la razón de su llanto desconsolado. La mujer con cansancio en su voz y mucha dificultad para expresarse solo decía “tengo a mi papá de noventa y tantos años discapacitado, he corrido de aquí para allá y ya no sé qué hacer, no puedo sacar la cita con este papel”. Me acerco a ella y le pregunto a que se refería. Ella desesperanzada me dice: “mi teléfono no es de esos nuevos solo de botones y la muchacha de adentro dice que de ahí no puedo sacar la cita”. En ese instante entro a solicitar una silla para aquella mujer, buscando trabajar su situación y hacerla sentir más cómoda dentro de su situación.

Aquella señora se sienta con la mirada fija mientras exclama-

ma “Tengo un hijo que tiene que comer”. De repente aquella empleada sale con un temple muy frío, y con una actitud invalidante y le dice: “tu vas a tu casa, y buscas a alguien que te la saque de otro teléfono” “¿No tienes un familiar que lo haga?” En aquel momento la empleada no podía ver las necesidades de aquella mujer, tampoco su posición o si poseía un vínculo de apoyo. La señora exclama fuertemente en llanto “a quién voy a buscar, no tengo a nadie, pague para que me traieran aquí”. La empleada contestó “Yo no puedo hacer nada mamá”. La señora comenzó a expresar su sentir en ese momento con coraje tras ver que no era comprendida y que no tenían opciones para ofrecerle. Según Rodríguez (2011), actualmente la población de nuestra isla esta compuesta en su mayoría por adultos mayores, ya que se ha reflejado en las cifras un incremento de envejecimiento en la población puertorriqueña. Sin embargo, tras esa situación, pude apreciar que no poseemos personal en las oficinas con el amor, respeto y preparación necesaria para manejar dicha población o tratar de llevar una comunicación

asertiva y llena de empatía con ellos. Esta mujer era una mujer de edad avanzada que a su vez era cuidadora y escaseaba de recursos para lograr obtener una revisión para su caso. En aquella fila, había una población variada: jóvenes, adultos, adultos mayores y en su mayoría todos poseían dificultad con aquella página para obtener una cita. Entiéndase que, a pesar de la exposición a la tecnología de las poblaciones más jóvenes, estos también poseían el mismo reto. Como profesionales en el campo de la salud mental, es importante reconocer el impacto de la tecnología en nuestros envejecientes y aquellos factores que se añaden a su estatus. Hace mucho tiempo el trato en las

oficinas gubernamentales hacia las diversas poblaciones es un tema que no debemos obviar. Es vital implementar como requisito talleres al personal administrativo del trato esperado a la comunidad, donde se le provean estrategias de comunicación asertiva, así como aprender a establecer límites saludables, ya que trabajan con poblaciones susceptibles. En muchas ocasiones se pueden llegar a microagresiones con palabras utilizadas al momento de comunicarse con otros, que tienen un gran impacto en la persona que recibe la respuesta. Esta microagresión abre paso al maltrato. Cabe mencionar, que tenemos una población de adultos mayores que cuidan de otros adultos mayores, también con discapacidad, dependientes, carentes de transportación, sin familiares que puedan asistirles ante los nuevos retos que enfrentan con la llegada de la pandemia a raíz del COVID-19. Muchos de estos envejecientes poseen condiciones de salud que requieren medicamentos y desde sacar la cita para adquirir los mismos, hasta buscarlos mediante los nuevos métodos que la tecnología ofrece sigue siendo un reto.





SUICIDIO EN PROFESIONALES DE LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) define el suicidio como "el acto deliberado de quitarse la vida". La conducta suicida es un conjunto de eventos múltiples que afectan a personas de cualquier edad o condición. De acuerdo con Domènech, et al., (2014) la mayoría de las pacientes que han intentado suicidarse, presentan un desorden mental tal como depresión. Además, las personas con antecedentes familiares tienen un riesgo mayor de comportamiento suicida. Los factores psicosociales que se asocian al suicidio son eventos estresantes, tales como: pérdidas emocionales o de pareja, enfermedades, maltrato, nivel educativo bajo, disponibilidad a medios letales y estigma social. En Puerto Rico, el suicidio es la tercera causa de muerte violenta. El ahorcamiento es la forma más utilizada para el suicidio y los hombres se suicidan más frecuentemente que las mujeres (Revista Medicina y Salud Pública, 2017).

Según datos de la Revista Medicina y Salud Pública (2017) durante los años 2000 hasta el 2016 se informaron 5, 187 muertes por suicidio, un promedio anual de 305 suicidios. Esto corresponde a una tasa de 8.2 muertes por suicidio por cada 100,000 habitantes. Hay que destacar que en la isla se vive una crisis económica y de salud que afecta a gran parte de la población trabajadora. Según la Revista Medicina y Salud Pública (2017) revela que las estadísticas de Estados Unidos evidencian que los médicos se suicidan 1.87 veces más frecuentemente que otros profesionales. Se estima que 4% de las muertes de los médicos se debe a suicidio. Los factores que inciden la alta tasa de suicidios se relacionan con horarios extendidos de trabajo y responsabilidades profesionales. Además, se cree que el acceso a los medicamentos explica esa alta tasa de suicidios en los médicos. También, datos sugieren que médicos con depresión con frecuencia se rehúsan a recibir tratamiento psiquiátrico por temor a ser identificados como pacientes de servicios de salud mental.

Por otro lado, los dentistas se suicidan 1.67 más veces que otros profesionales. Así mismo, los veterinarios se suicidan 1.54 más veces que la población general. Este es un trabajo que necesita unas técnicas especiales, tienen que realizar diagnósticos con poco margen de error (Revista Medicina y Salud Pública, 2017). A su vez, los farmacéuticos poseen una alta tasa de incidencia de suicidios, de 1.29 veces más alta que la población general. El conocimiento sobre medicamentos hace mas accesible el suicidio por sobredosis y pocas horas para dormir. Al igual, que los antes mencionados, no acuden a recibir tratamiento de salud mental por el estigma social (Revista Medicina y Salud Pública, 2017). En resumen, el suicidio es un acto complejo que se asocia a una multiplicidad de factores biológicos y sociales. Las causas del suicidio son multifactoriales y deben evaluarse individualmente. La prevención del suicidio no se ha abordado correctamente por la falta de empatía, sensibilidad y educación sobre este problema social. El comportamiento suicida es detectable y es importante identificar sus señales. Con frecuencia la conducta suicida se relaciona con distanciamiento de amigos y familiares, expresar ideas de muerte o suicidio, uso de drogas y/o alcohol, cambios en hábitos alimenticios o abandonar pertenencias preciadas. Muchas personas que experimentan ideaciones suicidas tienen la intención de buscar ayuda, pero por vergüenza o miedo, prefieren ocultar lo que sienten y los hace más propensos a incidir. Por lo tanto, es importante que, ante una amenaza de conducta suicida se recomienda: escuche atentamente a lo que dice la persona, no juzgue, hágale saber que desea ayudarle, ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para su situación mediante ayuda profesional. Finalmente, como profesionales de la salud se debe ser sensible a las señales, con el fin de poder ser entes de ayuda a la sociedad.

CULTURA Y LIDERAZGO ORGANIZACIONAL

Manuel Ortiz-Guzmán,
Programa Doctoral en Filosofía en Psicología Industrial Organizacional

Introducción

El propósito del autor Edgar E. Schein por medio del despliegue intelectual orquestado en su libro Cultura y Liderazgo Organizacional fue presentar los diferentes grados visible, operantes y de dominio abstracto a utilizar para el análisis cultural. No ser capaz de identificar los diferentes grados de manifestación cultural puede crear lo que el autor etiquetó como esclavitud cultural. Según el autor los grados de manifestación cultural categóricos van desde los tangibles a través de los sentidos, hasta las manifestaciones culturales inconscientemente concomitantes subyacentes. En vista a lo anterior, el autor presentó tres grados de análisis cultural: (1) artefactos; (2) valores y creencias; y, (3) supuestos subyacentes básicos (p. 23).

Artefactos

De acuerdo con Schein (2010) un artefacto es el grado más superficial que incluye el conjunto de manifestaciones culturales percibidos por los sentidos durante la interacción grupal u organizacional (para más detalles véase, p. 19). Es autor señaló, que es fácil de observar, pero difícil de descifrar (Schein & Schein, 2017, p. 18). Es difícil de descifrar porque frecuentemente al interpretar los artefactos de un grupo u organización inevitablemente utilizamos nuestro propio contenido cultural, apuntó el autor. A rasgos generales, el autor esbozó que si vivimos lo suficiente con un grupo los significados y artefactos gradualmente podrían asimilarse y acomodarse (p. 25). Algunos ejemplos de artefactos son a saber: estructura física y ambiente de la organización, los equipos, el vestuario de los integrantes, el patrón de comportamiento, documentos, registros, entre otros.

Conjunto de Valores y Creencias

Por otro lado, el conjunto de supuestos ideológicos compartidos por un grupo u organización son el resultado de las creencias y valores que los líderes logran mantener, influenciar al cambio o transmitir a través del liderazgo. A este proceso el autor lo denominó validación social (p. 26). Puesto en perspectiva de grados de manifestaciones culturales, la validación social es la aceptación de creencias y valores de un grupo u organización a través de las experiencias compartidas socialmente. En torno a lo anterior, el autor sustentó que “solo aquellos valores y creencias que son empíricamente probadas y que continúan rindiendo resultados para la solución de problemas del grupo se convertirán en supuestos compartidos” (Schein & Schein, 2017, p. 19). Por consiguiente, la idea que el autor deja claro es que la cultura implica: (1) estructura; (2) refuerzo y cambio; y (3) una estabilidad dinámica.

Supuestos Básicos Subyacentes e Inconscientes

La repetición de los artefactos, valores y creencias crea una automatización ideológica al que el autor denominó supuestos subyacentes inconscientes. En contraposición, la orientación de valores dominantes, según el autor son supuestos preferidos impuestos. Con esto el autor revela que existen supuestos que se imponen y supuestos inalienables visibles en la cultura de un grupo u organización. Para dar más claridad, el autor afirmó que “la cultura como conjunto de supuestos básicos define ...las acciones [de un grupo] a tomar en diferentes tipos de situaciones” (p. 29). Los valores dominantes podrán ejercer presión, pero el grupo tiene la alternativa de seguir sus supuestos definidos para conservar la estabilidad cultural. Es importante que el líder tenga en cuenta que el cambio cultural crea ansiedad cultural. A tenor, el autor señaló que el poder de la cultura reside en los supuestos compartidos y mutuamente reforzados o cambiados (p. 31). Según Schein (2010):

“No desarrollamos nuevos supuestos en cada una de estas áreas en cada grupo u organización al que nos unimos. Los miembros de cualquier grupo nuevo traerán su aprendizaje cultural de grupos previos, de su educación y de su socialización a las comunidades ocupacionales, pero en la medida que el nuevo grupo desarrolla su propia historia compartida, desarrollará supuestos nuevos o modificará los existentes en áreas críticas de su experiencia”. (p. 32)

Reflexión Integradora

Un líder organizacional debe desarrollar empatía de modo que pueda obtener la sensibilidad necesaria para interactuar con la diversidad en cada uno de los grados de manifestación cultural de un grupo u organización. A contexto con lo anterior, la/el líder organizacional debe ser capaz de salir de su zona de confort cultural. En este sentido, la empatía cultural es una manifestación de inclusión indispensable para interactuar con las diferentes culturas ocupacionales de un grupo u organización. En conclusión, por cuanto cualesquiera grupo u organización puede ser analizada en tres niveles al grado de sus artefactos, al grado de sus creencias y valores, y al grado de los supuestos básicos subyacentes la/el líder constantemente refuerza ciertos supuestos e influye el cambio de otros según la misión, visión, metas, objetivos y expectativas estratégicas de una organización.





CALETA DE SAN JUAN

COMITÉ EDITOR

SRA. MAYDA MELENDEZ
Consejera Profesional

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 escribiendo al correo electrónico crivera@albizu.edu