



Revista
**DESDE
ADENTRO**

9^{na} Edición



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



Si hablamos de esperanza, es muy probable que nos resuene el corito:
“...Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera

Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón...”

¡Cuánta verdad en esta letra de Diego Torres! Sin embargo, hoy quiero invitarte a realizar lo extraordinario: a “pintarte la cara con los colores violeta y naranja”, que distinguen a nuestra universidad y representan amor, vocación y servicio; pero, sobre todo, esperanza. Los estudiantes de la Universidad Albizu son la esperanza de forjar y contribuir a nuestro país desde la academia, práctica, investigación y voluntariado. Esta 8va edición de la revista Desde Adentro reafirman las historias, experiencias, virtudes y calidad humana de ustedes, nuestra razón de ser. Gracias por ser parte de la experiencia Albizu.

Carmen Rivera

AFRONTANDO EL TRAUMA CON YOGA PARA SANAR

Amayris Rodríguez
B.I. en Psicología

Centro Universitario de Mayagüez

Dicen que hay huellas que nunca sanan. Sí puede ser verdad, pero cuando aceptas que el pasado no existe que solo deja lecciones y enseñanzas, puedes entonces soltar ese dolor y ver esas situaciones como experiencias de vida que te hacen quién eres. Todos traemos esa cicatriz que con amor y aceptación podemos curar.

Cuando una persona ha pasado por algún tipo de trauma, ya sea físico o emocional, puede dejar huellas muy complejas en el estado mental, físico y emocional, más aún cuando quien nos ha invalidado o nos ha oprimido ha sido alguien de nuestra confianza.

Los traumas se generan a partir de vivir una experiencia sumamente dolorosa o estresante, ya sea de un solo evento o varios. Nos sentimos desconectados de nuestro cuerpo, sentimientos y emociones. Llegamos a sentir esa desconexión hasta de nuestro propio propósito. Nos sentimos irritables, sin un sentido a la vida. Todas estas situaciones pueden llevar a un estado de salud mental inestable, caer en depresión, ansiedad, problemas con adicciones, entre otros.

El trauma tiene un impacto en nuestro sistema nervioso. Ocurren cambios en el cerebro, cambios químicos que alteraran las emociones, la mente y las sensaciones con el cuerpo. Se liberan hormonas de estrés como: la adrenalina y el cortisol generando que el cuerpo esté en constante estado de alarma, a la espera de que "algo" ocurra. También, nuestro sistema inmunológico se debilita porque está allí batallando con todos esos estresores. "Comprender el trauma nos da la oportunidad de trabajar desde la raíz y no necesariamente usando medicaciones que puedan hacer dependientes a una persona".

Hace unos años pasé por situaciones traumáticas, día a día luchaba con pensamientos, patrones y creencias, sobre todo, aceptando mi cuerpo y el momento presente. Fue en ese

entonces que, encontré mi antídoto como parte de mi autosanación: el yoga y la meditación. Poco a poco fui observando cómo mi cuerpo iba respondiendo a ciertos movimientos y cómo mi mente se calmaba con solo sentir mi respiración. El yoga me ayudó a restablecer mi cuerpo para que regresara a su estado óptimo, logré tener esa conexión cuerpo, mente y alma. Me permitió comprender cómo las emociones afectaban mi cuerpo. Me dio la oportunidad de poder explorar que estaba sintiendo en el momento presente sin juzgarme o sentirme culpable, pero sobretodo, aceptando. "Cuando reprimimos nuestras emociones no nos damos la oportunidad de sanar. El yoga te permite dar una mirada de amor y autocompasión al proceso por mas doloroso que sea para afrontar la experiencia desde el amor y no del ego".

En mi clase de yoga para sanar lo que busco es poder brindar un espacio para que la persona pueda tener conexión profunda con sus sensaciones corporales y emocionales sin sentir miedo. A través del lenguaje de invitación se le devuelve el poder a esa persona que fue violentada, que fue abusada o simplemente que se siente con baja autoestima, problemas de confianza, seguridad y de control sobre sí misma; es un acompañamiento en la situación que este atravesando sin tener que cambiar nada; al contrario viviendo el momento presente y sintiendo lo que se tenga que sentir.

Mi clase la llamo Yoga para Sanar porque precisamente es eso abrazar las cicatrices, agradecerlas, porque gracias a ellas somos quienes somos. De ellas hacemos nuestra mejor versión, solo si estamos dispuestas hacer el trabajo interno que se requiere. "Las cosas no suceden de un día a otro, pero cuando nos ponemos a la disposición de querer soltar y aceptar en un gran paso a sanar".

Te comparto seis consejos, para que cuides de tu salud emocional:

1. Reconocer que los límites no son malos, al contrario, nos vienen a proteger.
2. Reconocer cuándo es del momento del NO, sin sentirte culpable.
3. Reconocer cuándo necesito ayuda profesional (terapeutas, psicoterapia o trabajadores sociales, de seres queridos) hay herramientas, sólo hay que buscarlas.
4. Saber identificar los "redflag" en las relaciones: ¿Cuándo estoy siendo violentada o se me está quitando el poder a través de la presión o control? (Saber soltar lo que No conviene).
5. Conocer tus emociones (¿qué siento? y ¿cómo lo siento, en donde lo siento?)
6. Buscar técnicas que te ayuden a canalizar tu energía y regular el sistema nervioso (meditación, yoga, terapias de reiki, talleres, charlas, libros, podcast).

AMOR COLECTIVO

Daniela González
M.S. Patología del Habla y Lenguaje
Centro Universitario de Mayagüez

Durante el proceso académico nos enseñan a ser grandes profesionales, competentes en el campo y lo más cercano a la erudición. No es un error ni una crítica, ya que debe ser la base de la academia. Pero ¿cuán afortunado es el momento que descubres que puedes ser una eminencia académica y un líder en potencia?

Esa entre otras cosas, es uno de los regalos que nos ofrece ser parte de "National Student Speech Language Hearing Association" con sus siglas en inglés NSSLHA. Esta asociación nos brinda lo mejor de dos mundos. No solo aporta en nuestra formación profesional, si no que nos da herramientas para ser grandes seres humanos llenos de empatía y amor.

Es por esto por lo que en el verano nuestra presidenta Pamela Rodríguez tuvo la gran iniciativa que fue avalada por la doctora Reyes y nuestras mentoras, doctora Piñeiro (San Juan) y doctora Rodríguez (Mayagüez) de recolectar artículos escolares para niños y jóvenes de escasos recursos, junto a los miembros de la asociación. Sin pausa alguna, se comenzó el proyecto que fue acogido por la comunidad, y en poco tiempo las muestras de generosidad se hicieron sentir. Recibimos crayolas, lápices, pegas, sacapuntas, libros, libretas, mapas, diccionarios, calculadoras y ayudas monetarias. Teníamos todo lo necesario, sin embargo, ¡no teníamos los bultos! Parecería un problema grandísimo, pero Dios siempre mueve las fichas para proveer. Así que la representante, Hon. Jocelyne Rodríguez Negrón nos donó 25 bultos para ser repartidos en el Barrio Quemados de Mayagüez. Todo estaba en marcha, el proceso de conteo y división fue extenuante, pero gratificante.

El 3 de septiembre de 2022, nos reunimos para hacer entrega de los bultos abastecidos de materiales. La representante J. Rodríguez, su equipo de trabajo, el "influencer" Joshua Pauta y el gran equipo de trabajo compuesto por nuestros líderes estudiantiles se dieron cita para colaborar en el evento. Pudimos impactar 25 vidas de forma positiva. "Dando por gracia lo que por gracia hemos recibido." Ya que toda la vida oímos que los niños son el futuro del país, pero, no es así, ellos son el presente. Son el ahora y es nuestra responsabilidad ayudar a que puedan formarse académicamente.

Por tal razón, ver rostros llenos de alegría y emoción nos hace ver y entender que estamos haciendo un gran trabajo. Ser bueno en articulación, fonología y disfagia, es algo necesario, pero ser buenos seres humanos es imperativo. De nada sirve una mente llena de "contenido" si en nuestro corazón no hay destrezas de "uso".

Finalmente, un líder es ese que

responde ante una necesidad, agradeciendo ser la luz que ilumina un camino y no el camino que debe ser alumbrado. Agradecemos a todo aquel que colaboró y estamos convencidos que seguiremos siendo favorecidos por el amor y apoyo colectivo. Ya que "solos llegamos más rápidos, pero juntos llegamos más lejos."



EL HABLA Y LA QUIROPRÁCTICA

Mariamyelyd Pagán
M.S. Patología del Habla y Lenguaje
Recinto de San Juan

Alguna vez te has preguntado, ¿Qué más puedo hacer para que mis pacientes tengan éxito en su tratamiento terapéutico? Probablemente tu respuesta es sí, y es que como especialistas en el habla y lenguaje nuestro trabajo consiste en poder asistir a nuestros pacientes en distintos aspectos de la comunicación, alimentación, tragado, entre otros; reconociendo que cada paciente consta de un tratamiento individualizado que requiere que busquemos nuevas estrategias o técnicas que nos asistan en la tarea de alcanzar el logro de objetivos en nuestros pacientes. Tal es el caso, cuando nos encontramos con un paciente que sufre un TBI, consecuente en una disartria o una afasia de broca impidiendo un habla inteligible, por lo que, recurrimos a equipos de comunicación alterna como un tablero o claves visuales que lo asistan en el proceso de comunicación. Sin embargo, a nuestro tratamiento no solo pueden beneficiarles distintas técnicas o estrategias conocidas dentro de nuestra profesión. De hecho, podrían beneficiarles distintas ramas de la medicina, como bien conocemos, la terapia ocupacional enfocada en aspectos motores, cognitivos, visomotores, terapia psicológica asistiendo en factores alternos que dificultan el proceso de la terapia del habla y lenguaje o en caso de un problema de alimentación podríamos recibir la asistencia de un nutricionista e ENT, o en otros acontecimientos, asistencia por un neurólogo, genetistas y demás. Pero ¿te has preguntado si la quiropráctica podría beneficiar el tratamiento? Puede sonar raro, pues no es una rama que estamos acostumbrados a escuchar en relación con nuestra profesión, no obstante, existen múltiples evidencias y casos que comprueban beneficios de esta en los tratamientos relacionados a nuestra profesión. Hagamos un poco de qué es la quiropráctica. "En su esencia la quiropráctica está dividida en tres pilares la filosofía de la salud, la ciencia del sistema nervioso y la columna vertebral y por último el arte de ayudar a las personas en recuperar su salud naturalmente. Un ajuste quiropráctico puede ir desde asistir en el posicionamiento de una vértebra y ayudar a su movilidad hasta asistir a la información entrante y saliente de los nervios craneales. Una mejor salud y función del sistema nervioso representa sólo una porción de los beneficios de un cuidado quiropráctico rutinario." (Dr. Néstor Rivas y Lisbeth Rodríguez (Clínica Sinergia, 2021) Ahora bien, viendo estos beneficios que obtenemos de los ajustes quiroprácticos integrémoslos a nuestra profesión. Existen múltiples casos y estudios que comprueban como la quiropráctica ha sido clave en el proceso de tratamiento relacionado a nuestra profesión, los cuales podrás observar a continuación:
Habla y ajustes quiroprácticos:

El artículo titulado "Developmental advancements following chiropractic care in a four year old child with dyspraxia and associated developmental delays" [1] nos explica como un niño de 4 años cuyo diagnóstico era

dyspraxia, fue intervenido por un tratamiento quiropráctico, donde recibió "Modified Diversified and Sacro occipital techniques" por un período de cuatro meses. Como resultado, el paciente aumentó su vocabulario significativamente desde la octava visita de ajustes quiroprácticos combinado con las terapias del habla que recibía anteriormente.

Otro artículo publicado por "Journal of pediatric maternal & family health" [2] nos aporta revisión de literatura que apoya el rol del quiropráctico en el tratamiento de los niños con desórdenes acompañados de dificultades o retraso en el habla y el aprendizaje. El Dr. Matthew McCoy, quiropráctico, expresa: "Existen estudios que revelan la relación entre las anomalías de la espina dorsal, del sistema nervioso y el cerebro" "Búsquedas en la ciencia muestra que el desarrollo propio y funcional del cerebro recae en una estructura y movimiento correcto de la espina dorsal desde edades tempranas". En dicho artículo, publicado por el Dr. Andre Dorough, se nos habla de la mejoría de un niño dos años cuyo vocabulario expresivo constaba de cinco a ocho palabras. El paciente fue evaluado por un quiropráctico, y en la examinación se observó restricción oral faríngea compleja que afectaba el "Temporomandibular Joint", lo cual desviaba la cabeza hacia la izquierda en flexión, el paciente por igual tenía dificultades en abrir su cavidad oral, movimientos linguales restringidos y salivación excesiva. Se observaron distintos espacios y otras áreas de las vértebras afectadas. Se le recomendó tratamiento quiropráctico por un período ocho semanas. A través del tratamiento el paciente mostró un progreso considerable en el habla, Al cabo de dos visitas comenzó a producir más sonidos con mayor claridad, a las tres semanas comienza a producir más sílabas y algunas palabras desde la séptima visita, los padres notaron más interacción con sus pares.

La quiropráctica, por igual, se involucra en los procedimientos de frenillos linguales o labiales restrictivos. En el libro "Tongue Tied" de Richard Baxter DMD, MS [4], nos explica un poco entre la relación del patólogo, dentista y ajuste quiroprácticos en el tratamiento. Evidentemente, sea de nuestro conocimiento el hecho de que los frenillos pueden afectar la calidad del habla, no existe evidencia de que un frenillo pueda ser tratado con terapias solamente, por tal razón, existe la intervención quirúrgica para remover los mismos y se recomienda continuar con las terapias del habla para estimular el aspecto oro motor y la producción de sonidos. Ahora, muchos de los pacientes con frenillos restrictivos pueden padecer de dificultad en la lactancia, tortícolis, dolores de cabeza, entre otros, debido a la conexión entre el este tejido lingual y todos los tejidos secundarios que surgen de la cabeza, cuello y hombros. Las tensiones en tejidos pueden causar asimetrías que transcurran a muchos síntomas en quienes tienen frenillos restrictivos. Entre ellos, la tortícolis, lo cual impide el movimiento de la cabeza debido a la tensión muscular en niños, siendo consecuente la dificultad de lactar, asimetría facial, plagiocefalia postural y dificultad en la alimentación.

Un equipo multidisciplinario compuesto por un dentista, para la remoción del frenillo, un patólogo del habla y lenguaje para brindar terapias oro motoras, del habla y lenguaje y de alimentación y asistencia quiropráctica para el plan de cuidado de los músculos y alineamiento vertebral, podrían lograr grandes beneficios en el tratamiento de un paciente con dicho escenario.

Disfagia y ajustes quiroprácticos:

En el artículo "Unusual Cause of Dysphagia in a Patient with Cervical Spondylolysis" [3] Se nos brinda el caso de una mujer de 70 años la cual fue diagnosticada por problemas de alimentación y tragado, caracterizado por dificultad en la deglución de sólidos y líquidos. Estudios evaluativos como el FEES,

evidenciaron acumulación salivar en la vacuola y en los piriformes indicando debilidad faríngea. Ningún desorden estructural fue encontrado. La mujer de

70 años, también, presentaba rigidez en el cuello y estudios radiográficos mostraron espondilitis cervical con una subluxación cervical. En muchas personas los desórdenes cervicales pueden causar dificultades en el tragado debido a la disfunción en las coyunturas y en la curvatura de la espina dorsal. La espina dorsal está próxima a la faringe y al esófago así que a cualquier cambio estructural puede afectar el posicionamiento y las dimensiones de dichas estructuras. Por igual, una desviación acentuada de la espina dorsal puede llevar a un estrechamiento del esófago cierre incompleto epiglótico y problemas de tragado. En el caso presentado, la paciente recibió intervención quiropráctica y dicho tratamiento consistió en estabilizar la subluxación cervical y restaurar la movilidad en las coyunturas con énfasis en la movilización cervical y ejercicios de fortalecimiento. Ya que debido a su diagnóstico su postura de la cabeza podría estar inclinada hacia adelante resultando en un estrechamiento del esófago. Luego de tres tratamientos en la primera semana, su rigidez del cuello redujo y sus problemas de tragado por igual. Dicho tratamiento continuó por varias semanas unido con sus terapias de alimentación. Al igual que este caso, existen otros artículos con evidencia de distintos diagnósticos de disfagias relacionado a anomalías en la espina dorsal.
Conducta y ajustes quiroprácticos:

La atención y la conducta son claves fundamentales para un tratamiento efectivo en nuestra profesión y como bien conocemos algunos desórdenes del neurodesarrollo pueden repercutir en inconsistencias conductuales, tales como: poca atención visual y auditiva a tareas, dificultad para emplear atención en conjunto y enfoque con propósito, entre otros. A consecuencia de esto, muchos niños con desórdenes del neurodesarrollo reciben tratamientos de intervención conductual para aumentar su ejecución en sus tratamientos. El estudio "Vagus nerve stimulation as a potential adjuvant to behavioral therapy for autism and other neurodevelopmental disorders" [5], nos muestra como terapias de estimulación al nervio vago aprobadas por la FDA han mostrado ser seguras y efectivas en el incremento conductual de los individuos.

Las terapias de estimulación al nervio vago consisten en incrementar estimulación eléctrica a la rama izquierda cervical del nervio vago, siendo está una no invasiva. Dichas terapias han mostrado ser efectivas en cuanto a la reducción significativa de convulsiones, brindando una mejor calidad de vida, incrementa el estado de alerta, de independencia, memoria, ánimos, comunicación y sueño. Existen casos de individuos no verbales con convulsiones que reciben dichas terapias y comienzan a emitir sus primeras palabras. Estas terapias pueden ser incorporadas en sesiones terapéuticas del habla y lenguaje, ocupacional, físicas entre otras. En dicho artículo menciona cómo estas terapias pueden ser incorporadas a las terapias del habla y lenguaje brindando el ejemplo de qué se puede utilizar los impulsos electrónicos con el intento de que el paciente produzca un sonido. Adicional a esto, sabemos que el nervio vago forma parte de los nervios involucrados en el proceso del habla y de la deglución. Dicho estudio concluye mencionando que la intervención presentada muestra un aumento significativo en aspectos sensoriales, motores y cognitivos en distintos desórdenes neurológicos.

Como información adicional en relación con el nervio vago los Dr. Néstor Rivas y Lisbeth Rodríguez (Clínica Sinergia, 2021) aportan a este escrito la importancia del cuidado del nervio vago siendo este quien controla y regula las funciones autonómicas como lo es la respiración, digestión, control hormonal,

etc. Si se limita la movilidad de las vértebras debido a un mal posicionamiento la información entrante y saliente del nervio vago se puede ver afectada.

Conclusión:

El fin de un tratamiento siempre es buscar el bienestar del paciente. Claro está, que en ocasiones no todo es como esperamos y requiere que como clínicos especialistas busquemos alternativas que aporten e incrementen la ejecución del paciente. Como bien se planteó en el escrito anterior, la quiropráctica puede ser de gran beneficio para el cuerpo humano y, por tanto, funciona como un gran aporte al tratamiento en habla y lenguaje. De hecho, existen múltiples herramientas en el campo de la ciencia, para poder ayudar al paciente a tener un bienestar holístico, está en nuestras manos utilizarlas para brindar una mejor calidad de vida.



BIPOLARIDAD

Ziebel Alayón
B.I. en Psicología

Centro Universitario de Mayagüez

El trastorno bipolar va más allá del comportamiento, hay componentes biológicos y químicos que intentan explicar desde la manía, hasta la depresión. Es importante conocer que el cerebro controla la mente, ya que la "mente" es simplemente una función más física del cerebro. Lo que sucede en el cerebro bipolar es impresionante, todos los procesos mentales, como los pensamientos y las emociones tienen correlación con el cerebro. Y esto cambia cuando hay daños cerebrales o algún trastorno patológico como es la bipolaridad. Este trastorno emocional afecta el estado anímico. Se caracteriza por cambios extremos en los niveles de actividad y energía.

Según el DSM-5 existen cuatro tipos de trastorno bipolar. Está el trastorno bipolar tipo 1, trastorno bipolar tipo 2, ciclotimia y el trastorno bipolar no especificado. Cuando hay cambios en el estado de ánimo, la persona que lo sufre experimenta cambios extremos de personalidad, afectando su calidad de vida, esto incluye sus relaciones interpersonales. La mejor manera para definir la bipolaridad es compararla con una montaña rusa. Están entre el sube y baja de emociones; la depresión se manifiesta mayormente con no experimentar placer, no poder dormir, no tener apetito, pensamientos alterados, y evidentemente tristeza. La manía puede durar una semana o más, personas han experimentado una gran alteración, teniendo una energía incomprensible, hiperactividad, correr riesgo, sentirse hasta superhéroes. El trastorno bipolar pasa por distintas fases; la magnitud y duración de esta puede variar, incluyendo la manera en la que manifiestan el estado de ánimo. Para el diagnóstico de este trastorno se debe de cumplir con los criterios establecidos en el DSM-5-TR, también, el psicólogo o psiquiatra hará una evaluación del comportamiento, un reconocimiento físico, entrevista clínica, y examen psicológico.

Sobre los tratamientos está la terapia conversacional y familiar, esta tiene un efecto en el cerebro, que debe ser combinada con otros tratamientos, para que el paciente con trastorno bipolar se sienta mejor y pueda llevar una vida normal, ya que este trastorno es tratable. Quien vive con bipolaridad experimenta sufrimientos. Ellos se sienten con un gran reto encima, pero que los hace preparar para casi todo. Muchos con trastorno bipolar se tardan años en ser diagnosticados, es por eso la importancia de conocer que nos sucede, cómo actuamos, qué pasa por nuestra mente, ya que se cree que un factor principal del trastorno bipolar es el desequilibrio por deficiencia de litio que interviene en el funcionamiento del cerebro.

Es importante que se lleve un estilo de vida que incluya el ejercicio, una buena alimentación, rutinas para el sueño para regular el estado de ánimo, y métodos de concienciación. Igualmente, la orientación a los familiares, ya que también sufren el proceso. Las personas con trastorno bipolar se sienten estar atrapados en donde nadie los entiende, sobretodo sentirse y tener distorsiones cognitivas, que aún siendo y sabiendo que son exageradas, se apoderan de la mente. El esfuerzo por mejorar siempre es individual, también, como mencioné, aunque es tratable, toma y puede tomar un período largo, para que los medicamentos y las terapias, (especialmente la cognitiva conductual) haga efecto; y pueda haber una reducción en los cambios de humor. Sin contar que el trastorno de bipolaridad pueda estar comórbido con otros trastornos y ser un proceso más complicado. Yo, haciendo mi bachillerato en psicología con deseos de continuar estudios graduados, tengo el deseo de entender y ayudar a las personas con estos trastornos difíciles. Más aún aportar a la concienciación sobre los estigmas mentales.



¿CÓMO SE LOGRA INTEGRAR LA CIENCIA Y LA ESPIRITUALIDAD?

Ilia I. Sotomayor
Psy.D. Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

Esta es una pregunta que me he planteado desde el comienzo de mi vida como estudiante doctoral. Recuerdo sentir incomodidad al no saber cómo balancear la ciencia de la psicología con el conocimiento que he adquirido al estar expuesta a diversas ideologías de espiritualidad. Genuinamente, me preocupaba traspasar algún límite con mis pacientes. Reconociendo la importancia que tiene ambos tipos de conocimiento, tomé como tarea lograr desarrollar una práctica donde se integre la ciencia y la espiritualidad de manera ética y para el bienestar del paciente.

El paso más sencillo que podía tomar hacia esta integración fue dedicarme a estudiar y aplicar la ciencia. En cada clase fui expuesta a las teorías, los modelos terapéuticos y las técnicas, en específico el “gold standard” de la Terapia Cognitiva Conductual. Cuando me tocó aplicarla en los módulos, no podía evitar sentir algún grado de superficialidad. Por tal razón, decidí incorporar técnicas de mindfulness. Este fue el segundo paso hacia la integración entre la ciencia y la espiritualidad. Ya que este concepto es aceptado en la psicología, me dirigí a estudiar los modelos de terapia como ACT y DBT. Estos dos modelos de terapia me han guiado en la mayoría de mis casos. Hasta que me asignaron un caso donde la persona se identifica como testigo de Jehová.

Este caso lo llevo en mi corazón y mente porque me hizo enfrentar mis prejuicios y concretar finalmente mi meta; integrar la ciencia y la espiritualidad. Confieso que en las primeras sesiones los prejuicios estuvieron presentes la mayor parte del tiempo. Esto es porque su ideología religiosa chocaba con mi definición de espiritualidad. Aunque este choque de ideologías no generaba en mí un malestar significativo; si tuve que trabajar con esta contratransferencia. Reflexionando sobre esta experiencia, ahora entiendo que de esta manera logré librarme de caer en tratar de cambiar su ideología. Esta experiencia me expuso a identificar y fortalecer el aspecto ético del bienestar del paciente. Logré entender que mi meta de integrar la ciencia y espiritualidad en mi práctica requería de flexibilizar y minimizar estos prejuicios. Por lo que este fue el tercer paso hacia esta integración. Finalmente, entendí

que no es integrar mi espiritualidad en terapia, sino la espiritualidad de cada persona individualmente. Teniendo en mente el bienestar del paciente, utilicé los textos sagrados de su religión como técnicas narrativas y metafóricas, junto al modelo terapéutico ACT, para lograr manejar y minimizar la sintomatología que presentaba el paciente. El integrar este aspecto de espiritualidad fortaleció la alianza terapéutica y su prognosis. Por otro lado, encontré que debí reenfocar ocasionalmente al participante hacia las metas terapéuticas. Por lo que es necesario recordar que el proceso sigue siendo terapéutico.

Los recursos que me han ayudado en dirigirme hacia la integración ética de la psicología y espiritualidad son González-Rivera (2015) y Pagán-Torres (2021). Ambos son libros dirigidos a la integración de la espiritualidad y religión en la psicología puertorriqueña. De igual forma, Martínez-Taboas et.al. (2020) han aportado en mi conocimiento al exponerme a literatura sobre la población atea y agnóstica en la isla, que también son parte del espectro de la diversidad espiritual/religiosa.

Lo que he aprendido de esta experiencia es la importancia de ser consciente de nuestras contratransferencias y fortalecer la ética para no traspasar límites con el paciente, ya que estas son unas de las razones por las que los terapeutas no exploran esta dimensión con sus pacientes (Gladding & Crockett, 2018). Como todo aspecto de diversidad que se atiende en terapia, se requiere de apertura y flexibilidad para conocer el mundo de cada persona. De igual forma, es necesario reconocer que cuando la diversidad cae en alguno de los extremos, esto puede afectar el bienestar de la persona o las personas que lo rodea. En el caso de la diversidad espiritual, tiene factores protectivos cuando es balanceado. De lo contrario, puede ser un factor de riesgo al verse afectada la salud y la sana convivencia. Por ende, nosotros como profesionales de la salud mental requerimos conocer e integrar esta dimensión de diversidad con el fin de atender holísticamente a cada individuo. Como consecuencia, se verá un impacto positivo en el bienestar individual y colectiva.



EL ROL DEL GÉNERO EN LA CONVERGENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE ADOLESCENTES

Melanie Negrón
Ph.D. Psicología Clínica
Recinto de San Juan

La brecha en los patrones de consumo de alcohol entre adolescentes hombres y mujeres cada día se reduce (White et al., 2015). La tasa de consumo de alcohol entre estudiantes de escuela superior en Estados Unidos muestra una prevalencia significativamente mayor en las adolescentes mujeres (31.9%) al comparar con sus homólogos hombres (26.4%) (Jones et al., 2020). En el caso de Puerto Rico, los resultados de la más reciente Consulta Juvenil indicaron que la prevalencia de uso de alcohol en el último año fue ligeramente mayor entre adolescentes mujeres (33.6%) al comparar con los adolescentes hombres (32.6%) que cursaban escuela superior (Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción, 2020). Estos datos coinciden con los reportes de la última Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias realizada por el Observatorio Español donde señala que el 78.9% de la población adolescente reconoce haber consumido alcohol alguna vez en su vida, siendo dicho consumo ligeramente superior entre las mujeres (Fernández-Rodríguez et al., 2018). Por otro lado, los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco en México muestran que el consumo excesivo en hombres es ligeramente mayor que en las mujeres con un 8.9% y un 7.7%, respectivamente (Villatoro et al., 2017). La incorporación de la perspectiva de género en el estudio del consumo de alcohol en adolescentes es relativamente reciente en diferentes países. Los escasos estudios que suman una perspectiva de género señalan que los cambios en las pautas de consumo de alcohol de hombres y mujeres revelan una serie de rupturas del sistema tradicional de género (Gómez-Moya et al., 2010; Romo-Avilés et al., 2015). Debido a que ingerir alcohol históricamente ha sido considerado un privilegio masculino, el aumento en el consumo de alcohol por parte de las mujeres se ha visto relacionado con cambios en las pautas sociales (Kubička et al., 1995). Wilsnack et al. (1991) reportó una asociación positiva entre el consumo excesivo de alcohol y los atributos de género no tradicionales entre las mujeres. En estudios con hombres, se ha encontrado que el conflicto de roles de género se correlaciona positivamente con la disposición a consumir alcohol (Blazina & Watkins, 1996). Por lo tanto, es estimable que las tensiones asociadas con el conflicto de roles de género sean influencias

importantes en el consumo de alcohol en adolescentes hombres y mujeres.

Los estudios sobre las diferencias en cuanto al género han demostrado que el alcohol tiene diferentes efectos en el cuerpo del hombre y la mujer (Boyle et al., 2013). En el caso de las mujeres, se ha evidenciado que son más susceptibles que los hombres a una variedad de resultados negativos a causa del consumo de alcohol (Erol & Karpyak, 2015). Debido al mayor contenido promedio de lípidos y al menor contenido promedio de agua en los cuerpos de las mujeres, la misma cantidad de alcohol por peso corporal que se consume en el mismo período de tiempo, conduce a niveles más altos de alcohol en sangre para las mujeres que para hombres (Erol & Karpyak, 2015). Por otra parte, Rehm et al. (2020) ha destacado que el riesgo de cáncer de seno aumenta con el consumo de alcohol a edades más tempranas. Mientras que otras investigaciones han concluido que el riesgo de padecer cirrosis y otras enfermedades hepáticas relacionadas al consumo de alcohol es mayor para las mujeres al comparar con los hombres (Roerecke et al., 2019).

Esta convergencia entre hombres y mujeres respecto al consumo de alcohol ha supuesto la consideración del género como un posible factor condicionante del resultado en el proceso rehabilitador (Romo-Avilés et al., 2015). Los factores que inciden en el consumo de alcohol entre adolescentes hombres y mujeres, incluyendo sus diferencias biológicas, psicológicas y sociales, han de ser abordados en todas las actuaciones de la salud; esto, desde la educación y prevención hasta el tratamiento y rehabilitación.



EL TRAYECTO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO: UNA OPORTUNIDAD PARA RECONECTAR CON TU ESENCIA

Paola M. Muñiz
M.S. Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

Como seres humanos sociales por naturaleza, e influenciados no solo por una herencia genética, sino también ambiental, pudiéramos estar condicionados a seguir las masas o aquello culturalmente aceptado. Lo anterior, surge mayormente de forma inconsciente. Es decir, las normas socioculturales se aceptan independientemente sean lo más racional para ti o para mí, como ente individual. Así, es como muchas personas pudieran perder o no conocer lo que considero la mayor riqueza del ser, su verdadera esencia; en la aceptación y aprobación de prácticas o creencias que no eligieron por sí mismos. No obstante, a pesar de la manera en que la sociedad nos intenta programar, pudiera existir oportunidad para reconectar con tu esencia, y de paso, ya no desprenderte de ella. Si te interesa cómo se logra te invito a continuar leyendo. Aunque, te adelanto que no se puede escribir una respuesta concreta para ello. Sin embargo, pudieran influir tres momentos claves que para efectos de este escrito los nombraré un suceso complejo, toma de consciencia y período de autoconocimiento.

De seguro, puedes recordar algún momento de tu vida en el que un suceso sacudió tu rutina y te hizo detenerte a conversar contigo. Por cierto, no tiene por qué ser un suceso estrictamente negativo o positivo, puede ser cualquier vivencia que sea grandemente significativa para ti. Eso que nunca esperabas que sucediera, o quizás sí, pero tuvo el potencial para destacar un antes y un después en tu historia de vida. Lo que hayas recordado mientras lees estas líneas, es precisamente el primer paso para comenzar el trayecto hacia el autoconocimiento y reconectar contigo. Pero, por sí sólo no es necesario. Pues, ¿qué haces con una experiencia que tuvo el potencial para ser transformadora si no lo percibiste como tal y no reflexionaste sobre la misma? Posiblemente nada, archivarla en tu cúmulo de vivencias y reprocharla o agradecerla según sea el caso. Por eso, como parte de los momentos claves que pudieran funcionar como una oportunidad para autoconocer y reconectar con tu esencia, también hago referencia a la toma de consciencia.

La toma de consciencia es para mí el elemento más importante dentro de la posible fórmula que te lleva a reconectar contigo en el sentido más puro y genuino posible. Esto, debido a que la gran mayoría de las personas (por no ser absolutista) ha pasado por un suceso complejo, aunque no haya adquirido la consciencia de que pudo suceder con un mayor propósito. En este sentido, este paso es fundamental

y para ello se necesitan largos procesos de reflexión e introspección. De ahí, la importancia de separarte un poco de las masas y comenzar a escucharte a ti. Puede ser el momento para relacionarte con tu voz interna y distinguirla de los tantos estímulos recibidos a diario. Es decir, reconocer aquello que proviene fielmente de ti y diferenciarlo de lo que no. Para esto, muchas veces, hay que desaprender lo aprendido por transmisión generacional. Por ende, es un proceso que luego de aquella experiencia con potencial transformador, pudiera tomar incluso años, pero está un paso más cerca del período de autoconocimiento.

El período de autoconocimiento pudiera ser aquel en el que te autodescubres como cuando comienzas a compartir con una persona totalmente desconocida. Y es que, a pesar de haber vivido contigo por mucho tiempo, la influencia genética y ambiental, así como aquellas normas socioculturales, pudieran impedir que conectemos con nuestra esencia a plenitud. Por ende, el autoconocimiento se puede convertir en ese período en el cual percibas cómo tu realidad reinicia para abrir paso a quien realmente eres y permitirte evolucionar. También, pudiera sentirse como un momento en que tu mundo se desordena, aunque en realidad, tan solo comienza a ordenarse. A tomar orden de acuerdo con quien eres, y no con lo que la sociedad haya intentado hacer de ti. Porque al final, autoconocer es llevar contigo una brújula interna que te mostrará el camino a seguir y no el que ya esté trazado. Justo ahí, se diferencia quien deberías ser de quien realmente tú ya eres, puedes tener la certeza de que reconectaste con tu esencia. Esa que, cuando la encuentras, se puede convertir en tu mejor compañía.

En fin, el trayecto por el cual transitamos hacia nuestro verdadero yo es tan único como lo es cada ser humano. Aunque, quizás, algún suceso complejo junto a la toma de consciencia luego del mismo y un largo período de autoconocimiento sirvan de guía para el mejor reencuentro: aquel contigo mismo/a. Por eso, te pregunto, si aquello que te ha sido transmitido de generación en generación o la sociedad en general, no influyese sobre ti, ¿quién serías hoy, acaso la misma persona? Si no estás seguro/a o tu respuesta es no, todavía estás a tiempo, no encajes, rompe esquemas, haz lo que creas mejor, pero ¡autodescúbrete, no sólo valdrá la pena, valdrá la vida!





ENCONTREMOS LA CERTEZA

Valerie Rosa
B.I. en Psicología
Recinto de San Juan

Me encuentro ahora mismo buscando mi “cierto nivel de certeza” ¿Lo has visto? Tiene un saborcito a seguridad de que la decisión que estoy tomando es la correcta, aunque no tenga idea que pueda ocurrir luego de dar el próximo paso, sé que está ahí y no voy a meter las patas. No lo encuentro... Siento que perderé la cabeza, yo soy muy cautelosa y no tiendo a bajar la guardia así porque sí. Siempre trato de predecir, pero el futuro es incierto y con eso llega el desespero, la frustración y el enorme peso del estrés. Por eso lo estoy buscando, y no es fácil encontrarlo, aunque este ahí, debato por horas si lo que encontré es compulsión o certeza. A tan poco de terminar el bachillerato se me viene a perder ahora... La cantidad de cambios y ajustes que ocurren cuando ya estás casi en la meta me llevan a pensar por qué lo hago, empiezo a dudar si todo el esfuerzo vale la pena. No es por na', pero luego de estos últimos años tan inusuales la desmotivación es bien real. ¿Cuál será ese cierto nivel de certeza en este caso? ... Te pregunto.

“Todo lo bueno duele...” Dijo la profesora luego de traumar a sus estudiantes viendo un parto en vivo (ella es bien cool, se le quiere). Recuerdo esa frase... Todo lo bueno duele... Sanar duele, enamorarse duele, crecer duele. El proceso a cumplir tus metas es fuerte... Todo esto trae dolor y es normal sentir ese miedo, pero no es en vano. Siempre trae algo bueno por delante, pero para que eso llegue debemos atravesar el cambio. Enamorarse, por ejemplo, es de las cosas más algaretos y trae consigo muchos cambios impredecibles. Puede ser capaz de sacar lo mejor y lo peor de ti, lo que te coloca en un “spot” tan vulnerable (hay cosas que no queremos enseñar). Aun entre la incomodidad que saca se siente tan bien poder agradecer solo por existir en el mismo plano que esa persona. Si expandimos esa visión ha todo lo que amas, puedes creerte capaz de lograr cualquier cosa que te propongas.

Durante mi jornada entre debates internos y descansos

esporádicos, me encuentro a mi familia. Detalles tan pequeños como mi abuela llamándome Doctora (aunque todavía sea apenas estudiante de bachillerato), también recuerdo la cara de mi abuelo y lo orgulloso que estaba de mí. Ver que mi primita me mira y siento que debo ser un modelo para que ella se sienta segura y encuentre inspiración para que así descubra y vaya por sus sueños. Porque hay gente que constantemente nos está mirando. De una forma u otra admiran lo que estamos haciendo, cuando dicen que somos el futuro del país, al parecer sí hablan en serio. Hay gente que está orgullosa de que apostamos por nuestra educación e invertimos un montón de tiempo, sacrificio y esfuerzo para convertirnos en profesionales. Me veo a mí, observando lo mucho que he cambiado y aprendido. El amor tan profundo que siento por mí, mi familia y esos amigos que, aunque no siempre lo digan o estén presente, de alguna forma u otra me inspiran a mí a seguir adelante. Ese es mi cierto nivel de certeza, el amor en cada una de sus formas.

Algo que quiero que agarres de todo esto es que te llenes de agradecimiento y compasión hacia ti, tu proceso y tu vulnerabilidad. Ama sin miedo, pero concóctete a ti primero, no lo centres solo en alguien, o en un sueño o en un trabajo. Compártelo lo más que puedas contigo, en tu familia, amigos, compañeros, trabajo, el tapón, en el mall, con los empleados que te atienden en Wendy's, etc. Sí el mundo se está cayendo en cantos como tanto nos dicen. Está bien, seamos vulnerables, comparte todo el dolor cuando ya no puedas más, porque no estás solo y nunca lo estarás. Créeme que, aunque sea un extraño o alguien que no te esperes que está ahí, alguien te está apoyando y admiran la fuerza con la que caminas cada día. Lo tuyo ya está “set”. Yo confío en tus habilidades, así que espero que poco a poco tú también puedas hacer lo mismo. No sé quién me lee, pero créeme que voy a ti y te abrazo <3

INSEGURIDADES

Naomi Rodríguez
B.I. en Psicología

Centro Universitario de Mayagüez



Self-Confidence
~~Insecurity~~

Puedo empezar por decir que soy una persona que todavía está repleta de inseguridades que soy capaz de reconocer, no obstante, también, entiendo que se me hace fácil cuestionarme algo: ¿es qué acaso no todos como seres humanos hemos tenido o aún tenemos inseguridades en algún momento? Tengo, tal vez, muchas de esas típicas inseguridades que puede tener cualquier adolescente que poco a poco se hace un adulto. Sean estos temas como la timidez, la apariencia física y el temor hacia el futuro. Con el paso del tiempo he tomado esto como algo normal. El hecho de dar pie al pensamiento sobre los resultados, ¿Qué terminará siendo de mí? ¿En qué trabajaré durante los siguientes años? ¿Quiénes serán los que estarán conmigo? Estas preguntas que, por obviedad, se quedarán sin una respuesta clara y que me generan cierto miedo. Siento que éstas cuestiones se quedan atascadas por mis propios impedimentos. Llegan ocasiones donde me gustaría dejar atrás esas cosas que me molestan, las incomodidades y las inseguridades que he tenido desde hacen años. Pero supongo que están ahí por algo, porque quizás han sido estas las que han logrado que busque una solución para cada uno.

Una de las decisiones que tomé hace ya algunos pequeños años ha sido dejar pedacitos de confianza en mi propia persona para mejorar en lo que quería en un futuro. Además de esforzarme, por ejemplo, en desarrollar una mejor apariencia, escogí algo que me ha cambiado durante estos años. Solicitar admisión en la Universidad Albizu, ha provocado un cambio gradual durante todo este tiempo del bachillerato. Después de la experiencia de la enseñanza pública, he aprendido a relacionarme con una faceta estudiantil que, poco a poco, desea abrirse más hacia diversos ámbitos que puedan ayudar a fortalecerme y sentar las bases que necesito para

convertirme en mejor persona, algo que mis inseguridades han querido bloquear cuando siento que no podré seguir adelante. Es difícil. Todavía persiste en mí el pensamiento de no cambiar, de seguir igual, de no esforzarme a pesar de mis luchas por continuar. A paso lento busco cambiar eso que tanto me detiene a seguir, a continuar. Siento que podría llorar tal vez de la vergüenza al pensar que aprender de los demás podría afectarme negativamente en algo, en crecer, en ver que puedo avanzar. Hay cosas que he desarrollado, y en donde puedo identificar que era aquello que pensaba en un pasado que dista mucho de lo que hoy creo. Pienso en esto, en el tiempo que he desperdiciado y las oportunidades que he tenido para desarrollarme profesionalmente; que aunque no haya creído que hayan podido ser tan importantes, hoy me arrepiento de no haber aceptado cuando tuve la oportunidad.

Pero hay algo que me reconforta. Pienso que lo mejor del futuro y del aprendizaje es saber que no es necesario detenerme aquí. Que si he negado algo que pudo haberme ayudado, puede que en el futuro hayan más cosas que me sirvan, que hagan que pueda dar lo mejor de mí. Y cuando eso ocurra, espero poder levantarme, espero poder sentir que no hay problema alguno en tirarse hacia lo desconocido y pensar que si me equivoco, que si me regañan o que si hago algo mal, no hay problema porque siempre puedo intentarlo una segunda ocasión.

Quizás en unos años pueda recordar y abrazar esas inseguridades que tanto han estado a mi lado, y que, sin saber, también me han motivado a cambiar, no tanto como deseo, pero con que haya sólo algún pensamiento de creer en mí es suficiente porque me amo y sé que puedo ser una mejor persona.

LA RESPIRACIÓN ES POESÍA

Cristian Pellicier

M.S. Consejería Psicológica

Centro Universitario de Mayagüez

Inhalar profundo es abrazar el presente
En la vida dejar de estar ausente
De lo que sucede en el interior
Exhalar la carga del sentimiento
Para andar liviano como el viento
Y estar atento al cantar del universo

La respiración es el motor y el sostén de la vida desde la primera inhalación al nacer hasta la última. Está con nosotros/as en todo momento. Es una herramienta disponible 24/7 para autoregularse y es lo que más rápido que puede alterar nuestra fisiología. El cuerpo humano respira cerca de 20,000 veces al día. Esto quiere decir que tenemos esa cantidad de oportunidades para conectar con el cuerpo y el presente. Otro dato curioso es que cerca del 70% de las toxinas en el cuerpo se liberan con la respiración y es una de las pocas funciones que se realizan tanto consciente como inconscientemente. Te pregunto: ¿Cómo respiras mientras lees esto? ¿Por la nariz o por boca? ¿Profundo o superficial? Se le debe prestar atención a la manera en que se respira debido a que es una de las mayores fuerzas influyentes en nuestro sistema nervioso autónomo. La frecuencia respiratoria es un factor determinante, ya que si se respira un alto volumen de aire constante, el sistema sobretrabaja y se torna vulnerable a los estímulos del ambiente. Esto suele suceder cuando se respira por la boca y se hiperventila inconscientemente.

Al regular la frecuencia respiratoria y aumentar su profundidad se reduce el estrés fisiológico. Es por eso, por lo que como profesionales de salud mental en formación debemos aprender a respirar adecuadamente y de igual forma educar a nuestros participantes.

¿Cómo se debe respirar?

Primero, expertos sugieren que se respire por la nariz día y noche. La nariz es el órgano en nuestro cuerpo encargado de filtrar el aire y fomentar una oxigenación óptima. Al respirar por la nariz, nos hacemos conscientes y tomamos el control. Además, en las fosas nasales se produce óxido nítrico que es un vasodilatador que

expande las vías respiratorias y sanguíneas (Lundberg et al., 1996). Curiosamente, este es el vasodilatador presente en la Viagra. En la literatura se sugiere respirar de muchas maneras. Una respiración particular es la 5x5x5: Inhalar contar hasta cinco, exhalar contar hasta cinco y aguantar hasta cinco (Nestor, 2020). Es importante aguantar en la exhalación porque se le da oportunidad al cuerpo de aumentar los niveles de CO2 que es el otro gran componente de la respiración. El cuerpo puede absorber mayor oxígeno y trabajar óptimamente al aumentar los niveles de CO2. Otro ejercicio popular es el 4x7x8 para relajar el sistema nervioso. En esta ocasión se inhala cuatro, se aguanta luego de inhalar hasta siete y se exhala suavemente por la boca contando hasta ocho (Hacer cuatro rondas). Se respira profundo hasta el abdomen dirigiendo la atención al diafragma. El diafragma es un músculo de gran importancia para la respiración porque ayuda a absorber una mayor cantidad de aire. Un ejercicio bueno para respirar profundo es recostarse y poner una almohada en el abdomen. Inhalar y tratar de elevarla; exhalar y dejarla caer hacia adentro.

No dejemos que la vida nos pase sin respirar consciente. Vamos a permitirnos saborearla
Sentir cada respiración como si fuera la primera
Llena de posibilidades y comienzos.
Aprender a respirar es aprender a vivir.



LA VIDA DESPUÉS DE VISITAR “HOLANDA”

Daniela González
M.S. Patología del Habla y Lenguaje
Centro Universitario de Mayagüez

Edwin Chapin dijo, “Ningún idioma puede expresar el poder, belleza y heroísmo del amor de una madre”. Cuánta verdad en esa frase y cuánto amor, sacrificio y fuerza hay en el amor de los padres hacia sus hijos. Hace unos años leí una reflexión que marcó mi vida, ya que siempre nos hacen creer que la maternidad es un viaje paradisiaco, lleno de emoción, felicidad y magia. Sin embargo, el transcurso de gestación es uno difícil no solo por los cambios físicos, hormonales y emocionales si no por la presión social que les imponen a los padres con un estándar inalcanzable de perfección.

Como si el proceso durante nueve meses no fuese suficiente ¿qué sucede cuando te preparas para ir a Italia, pero tu avión aterriza en Holanda? Sí, así como lo leen. Fue justo lo que nos contó Emily Perl Kingsle en el 1987, al regalarnos una hermosa reflexión que fue inspirada en su vivencia como madre de un niño con síndrome Down. Todo padre sueña con tener un hijo saludable, que los lunes y miércoles practique baloncesto, los martes y jueves tenga clases de baile, sea excelente en la escuela, buen hijo, responsable, un líder comunitario, de vez que, sepa pintar o cantar y con suerte que también recoja su cuarto

(básicamente el hijo perfecto).

¿Realmente hay forma de diseñarlos a la medida? ¿Es posible tanta perfección? ¿Qué pasa cuando una mañana te levantas y chocas con la realidad? Cuando te dicen que es momento de repensar la vida que habías soñado; o simplemente lo notas... Las palabras que dice no son suficientes, sus gestos no se entienden como antes, sus acciones no deberían ser esas o esos errores haberlos dejado atrás hace un tiempo. ¿Cómo se siente el momento en el que el avión aterriza y te das cuenta de que no estás ni llegarás a Italia? ¡Has llegado y vivirás en Holanda!

El equipaje, itinerario y horarios... nada se ajusta al plan estipulado. Entonces, ¿qué se hace? Un hijo no es un boleto de avión, no puedes alcanzar el destino acordado abordando el siguiente vuelo. Es normal que “los padres pasen por una secuencia general de estados emocionales que se experimentan típicamente y manifiesten: choque, negación, miedo, culpabilidad, confusión, falta de poder, desilusión, rechazo y aceptación.” (Martínez, 2016). Sin embargo, una vez se respeten esas etapas de un proceso de crianza largo y agotador, llegará el día que sí podrán disfrutar los hermosos tulipanes holandeses. Porque como Perl Kingsle dijo si “pasamos toda la vida sufriendo por no haber ido a Italia, jamás disfrutaremos lo lindo que es Holanda”.

Cada hijo es único, con sus respectivas habilidades, gustos, talentos, personalidades, son como bolígrafos, parecen todos iguales, pero tienen sus distintas tonalidades. En ocasiones, agarrarse de la fe o de los conocimientos es una de las armas más poderosas para apreciar la nueva realidad. Cada hijo tiene la habilidad de crear un nuevo capítulo en la vida de sus progenitores, ya que ni siquiera los gemelos son totalmente iguales. Amar la diversidad de cada uno, entender las pausas y, sobre todo, permitirle al pasajero en el vientre ser el que escoja el país al cuál abordarán.





OTOÑO FLÉBIL DE DESPOJARSE Y SANAR

Bernie Del Cristo
M.S. Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Guardo reminiscencias dentro de mí, algunas deleitosas que henchían y otras que suman a envolverme en un laberinto. Saliendo de la adolescencia a la adultez temprana con expectativas y exigencias propias y de espectadores. Preparándome para un nuevo comienzo, una nueva meta y nuevos sueños. Para en el tramo toparme con el amor en un momento inesperado, enamorarme, sentir. Una montaña rusa de más allá de lo intenso y pasional, he de reconocer que vivir para amar consiste en aceptar las implicaciones, aceptar los sentimientos que vienen y los que van, la responsabilidad y el arriesgarse. Aceptar si los resultados son amargos y no enfriar el corazón.

Aunque no nos hayan advertido del despecho luego de que una flor se marchita muchas expectativas para un amor efímero varios sueños extraviados, ahora se cambia la utopía que construí bajo el melifluo de tu elocuencia.

El perfume en la almohada son mis lágrimas gritándole a la noche, mi corazón afligido, enlutado. Ojalá el desenlace fuese más que una nostalgia.

Preguntarme, ¿a dónde se fue el sosiego que me dejaban sus brazos?
Me quiere, no me quiere.

Rompiendo pétalos que no dan respuesta por la incertidumbre de no saber a donde todo va a llegar y aunque el corazón se sienta marchitado y roto, me queda algo que ofrecer. Porque de las cicatrices se aprende y yo me resisto a dar menos de lo que recibo. Me resisto a dejar de brindar amor. Me resisto a hacerme indiferente.

Bernie Del Cristo Rodríguez
MS en Consejería Psicológica

¿QUÉ QUIERES? Y ¿CÓMO QUIERES VIVIR?

Dalmarie Mirabal
Psy.D. Psicología Clínica
Recinto de San Juan



Estas preguntas han abarcado la esencia de mi vida y las combino con tres palabras que enmarcan mi automotivación: Balance, Fluir y Flexibilidad. Un balance, para lograr estudios universitarios mientras al mismo tiempo ejercía roles de esposa y madre, los cuales comenzaron a muy temprana edad. De ahí surgió la primera pregunta, ¿qué quería?, la misma desde el comienzo estaba contestada. Era completar un grado asociado, que luego condujo a completar una Maestría en Administración de Empresas con concentración en Gerencia y Recursos Humanos. Durante todo el proceso me repetía constantemente la palabra, balance, ya que era la más indicada para lograrlo. De tal manera, tuve que crear un balance en el tiempo dedicado a cada uno de los roles que poseía, tales como, empleada a tiempo completo, esposa, madre de cuatro hijos y todo lo que conlleva la crianza de estos. Ejemplo de ello es el ir y venir entre las canchas de baloncesto, deporte que realizaban mis hijos, y conducir a mi hija a clases de baile durante la semana. Por consiguiente, Balancear mi vida en ese entonces fue clave para lograr lo que ya había estipulado tras mi pregunta de, ¿qué quería? Consecuentemente, todo el esfuerzo aplicado en ese entonces tuvo su recompensa. Laboralmente, logré escalar puestos desde recepcionista hasta llegar a ejercer el rol de directora.

Ahora bien, al leer esto parecería ser un proceso de carácter fácil en el cual se dan muy pocas contrariedades, pero no fue de esa forma. En el transcurso surgieron situaciones difíciles de enfrentar, como la muerte de mi padre lo que implicó tomar compromiso de ser la tutora de mi madre bajo su enfermedad. Es en esta etapa de mi vida, es donde entra a jugar un papel crucial otra de las palabras que enmarcan mi automotivación, fluir. Me tocó aprender a fluir, lo que implicó tener que comprender que lo que estaba sucediendo era parte de otro rol, ser hija. Todo esto no me detenía para desear cosas nuevas y preguntarme nuevamente, ¿qué quiero para mi vida? De esta forma, me examiné a tomar certificaciones, tales como: Coaching, Programación Neurolingüística y Maestra de Yoga. Todo ello, sin dejar a un lado la diversión y el autocuidado como ir a la playa, bailar, viajar y servir en retiros espirituales individuales y de parejas. Entonces, ¿cómo lo hacía? creando en mi espacio de vida un balance y fluyendo en el aquí y el ahora. Por otro lado, entre todas las situaciones previamente mencionadas, tuve intervenciones quirúrgicas de fuerte impacto y de cada una de ellas, con determinación, me reponía y seguía adelante. ¿Por qué? Porque siempre me he preguntado qué quiero hacer y cómo lo voy a hacer. Dicho de otra forma, dependía de mí, el querer sobreponerme y seguir adelante. La clave en mi vida ha sido siempre lanzarme, con todo y los temores que podían surgir. Para ello repitiéndome "si otros lo lograron ¿por qué yo no?".

No obstante, uno de mis sueños siempre fue ser psicóloga y por esta razón me volví a preguntar ¿qué quiero? y ¿cómo lo voy a hacer? Me percaté, que cargas que solía tener en el pasado habían desvanecido, por ende, comprendí que era el momento ideal para comenzar aquello que siempre deseé. Así logré ser admitida al programa conducente a Doctorado en Psicología Clínica (Psy.D) y comencé en agosto de 2020. Una de las preguntas que se enmarcó en mi pensamiento fue ¿cómo lo haría? Puesto que, había estado muchos años sin estudiar, sería de forma virtual y todo lo que consigo trae el proceso de estudio. A pesar de, me lancé, como suelo hacer, aunque luego me pregunté, porque me había apuntado para el programa. Al comenzar presenté inconvenientes de

salud, pero debía seguir con esas palabras que me habían impulsado hasta ese momento, balance y fluir. Me repetía cada día que nada me detendría porque luego que decido qué quiero, lo que sigue es determinar, cómo lo voy a hacer, y ahí es que comienza el fluir. Fluir, con lo que logré realizar y con aquello que no transcurrió cómo esperaba o no se pudo lograr. Con balance, en las distintas fases de la vida, tales como: trabajo, estudio, espiritualidad, finanzas, diversión, amor, salud, etc. Mientras incorporaba otra de mis palabras de automotivación, la flexibilidad.

Esta palabra, flexibilidad, llegó comenzando el primer año en la Práctica Clínica del programa de estudio. Habiendo aprendido a balancear mi vida, fluir ante las distintas situaciones que se presentan, la flexibilidad se convierte en la mejor aliada para continuar con determinación a lo que aspiro. Siendo flexible, comenzando conmigo misma, entender que soy humana, que cometo errores y que el proceso de aprendizaje es distinto en cada ser humano. Entender que quiero lograr cosas y que de seguro establezco un plan de cómo lograrlo, pero siendo flexible ante lo que requiere prioridad. A darle paso a crear en mí, un ser humano integral, a tener empatía, para con las demás personas, a ver la esencia de cada ser que me encuentro en mi camino. Ser flexible y no autoimponerme retos que puedan hacerme perder lo verdaderamente importante, la sensibilidad para llevar a cabo las cosas con el corazón. Flexibilidad, pues la vida me ha regalado cosas buenas, las cuales he disfrutado, pero también, me ha traído sin sabores, golpes duros y circunstancias difíciles de enfrentar, como la muerte de mi amado hace un año y medio atrás. Y nuevamente, me tocó preguntarme: ¿qué quiero? y ¿cómo lo haré? Para lo cual me respondí, quiero y decido seguir viviendo, recordando con amor, disfrutando de la vida, bailando, riendo, y estando siempre presente para el que me necesite.

Al surgir esa nueva respuesta desde el balance, el fluir y la flexibilidad, hoy me encuentro siendo parte de la Asociación de Recinto Solidario. En este espacio, he podido crear conciencia sobre la injusticia social, sobre todo, de aquellas poblaciones vulnerables. Ser parte de esta comunidad, me ha enseñado a visualizar la vida desde otro punto de vista, y me ha permitido reconocer y entender nuevas problemáticas sociales que abarcan en nuestro diario vivir. De igual forma, comprender que lo que he vivido, ha sido una lección de vida, un escalón para seguir caminando sin mirar atrás. Situaciones que me llevan nuevamente a preguntarme: ¿qué quiero? y ¿cómo lo haré? Para las cuales, hasta el momento, decido responder lo siguiente, quiero culminar el Doctorado en Psicología Clínica (Psy.D.), para servir de ente para aquellos que no tienen los recursos para recibir servicios de salud mental. Por otra parte, quiero disfrutar la vida, amar, sonreír, saludar, atreverme, intentarlo, equivocarme y volver a comenzar, llorar y permitirme sentir. Todo esto, con las palabras que han regido mi vida, que al final del camino se vuelven más que palabras y se convierten en mi motor, en mi automotivación; balance, fluir y flexibilidad.

SENTIR ES CLAVE PARA EL BIENESTAR

Sheidymar Meléndez
Psy.D. Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Todos los seres humanos experimentamos emociones. Desde el momento en que abrimos los ojos al despertarnos hasta el momento de volverlos a cerrar al dormir, e incluso al relacionarnos con los demás. Algunas serán más agradables que otras, pero todas con un lenguaje y función particular que permite la supervivencia del ser humano. No sólo las sentimos, sino que también se manifiestan en nosotros físicamente y hasta motivan nuestras acciones. Por esto, es importante reconocerlas y manejarlas adecuadamente, de modo que no resulten limitantes.

Advíncula (2018) define las emociones como reacciones psicofisiológicas que surgen cuando una persona enfrenta situaciones que evalúa como relevantes. Estas se dan cuando la persona nota, con o sin razón, que está ocurriendo o a punto de ocurrir algo, que para bien o para mal, afecta seriamente su bienestar (Ekman, 2017). Una vez surgen, según Ekman (2017), ocurren unos cambios en el cerebro que llevan a la persona a ocuparse de aquella fuente que provocó la emoción. Al mismo tiempo, afirma que ocurren cambios en el sistema autónomo, el cual regula el ritmo cardíaco, la respiración, sudoración, entre otras funciones. Podemos decir que las emociones ocurren como una respuesta del ser humano al enfrentarse a una situación que entiende impacta su bienestar, ocasionando unas manifestaciones biológicas y conductuales. De esta manera, ayudan en la supervivencia de los seres humanos.

Aunque, todas las personas experimentan las mismas emociones existe una variación en las respuestas emocionales y conductuales. Sánchez y Ruetti (2017) indican que estas variaciones están influenciadas por aspectos individuales, como la edad, el género, el temperamento, o por condiciones socioambientales, como lo son el contexto familiar, económico o social. Esto nos

puede dar una perspectiva distinta ante la respuesta emocional y conductual de nosotros y de los demás. No sólo eso, también nos diferenciamos en la velocidad de aparición, intensidad de la respuesta emocional, el tiempo necesario para recuperarse y volver a un estado base (Ekman, 2017). Tener esto presente puede ayudarnos a contestar muchos de nuestros “¿Por qué?” “¿Por qué X persona reaccionó de esa manera?, ¿Por qué eso le da risa o por qué le da tanta tristeza?”

Aunque, todas las personas tienen reacciones emocionales y conductuales distintas, existen seis emociones básicas que todos experimentamos. Según López (2018), estas son el miedo, ira, alegría, tristeza, asco y sorpresa. Dichas emociones Advíncula (2018) las ha categorizado como negativas; dentro de estas se encuentran el miedo, la ira, el asco, y la tristeza, y como positivas; la alegría y la sorpresa. López (2018) establece que cada una de ellas tienen funciones distintas, propias, autónomas y con entidad exclusiva. Frecuentemente, se ha tratado de explicar cuestiones afectivas con la razón como única herramienta de análisis. Sin embargo, lo más importante es lograr comprenderlas y manejarlas. Para manejarlas adecuadamente, López (2018) propone que podamos reconocer nuestras emociones y sentimientos, su adecuada comprensión y manejo, lo cual nos dará un equilibrio adecuado entre la razón y la emoción. No se trata de poner en duda la emoción que la persona experimenta; lo que se busca es confirmarla (Ekman, 2017). Las emociones están para sentirse y ser escuchadas. Puede haber emociones más placenteras que otras. Sin embargo, aunque difieran en su valoración todas son igual de importantes y nos ayudan en nuestra supervivencia. Reconocerlas y aprender a escucharlas llevará al ser humano a su bienestar.



Y EL DÍA QUE EL PRESIDENTE LLEGÓ...

Sachiara S. Hernández
Ph.D. Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Un título siempre define el contenido de un escrito. Por esta razón, espero que al leer el mismo haya logrado capturar tu atención y decidas no pasar la página. Hoy escribo para narrarles el relato de la búsqueda e integración del nuevo presidente de la Institución desde mi punto de vista. Quizás algunos desconozcan el dato que el proceso de selección para llenar este cargo incluyó unos conversatorios de los candidatos con el personal y el estudiantado. Al provenir de otra institución universitaria, me impresionó grandemente que se nos brindará el espacio para formar parte de dicho proceso. Por esta razón, decidí participar de los conversatorios a los cuales fuimos invitados. Recuerdo escuchar diversos planteamientos, sugerencias y áreas a

mejorar por parte de diversos integrantes de la Institución. Para mí, fue realmente impresionante ser testigo de cómo los miembros de la comunidad universitaria se sentían libres para expresarse, y la manera en la cual cada uno de los candidatos tomaban en cuenta los comentarios realizados.

Ante el nombramiento del Dr. Nelson Soto como presidente de la Institución, nos preparamos para recibirle en el Recinto de San Juan. Me llega a la mente todos los preparativos que realizaron las oficinas de servicio para brindarle una calurosa bienvenida. A su llegada al Recinto, el doctor Soto se mostró en todo momento abierto a conocer el trabajo de cada uno de los empleados, las ideas y recomendaciones de los estudiantes, al igual que la cultura institucional. Esto generó que la comunidad universitaria se sintiera escuchada, validada y esperanzada de que es posible comenzar a ver las mejoras que se necesitan. A partir de lo anteriormente comentado, exhorto a la comunidad universitaria a que aprecien la oportunidad de tener un líder dispuesto para expresarles todos los sueños y deseos que tienen para la Universidad Albizu. Por último, al presidente le agradezco que nos brindará el espacio de conversación y le solicito que este espacio nunca se cierre. Esta será la clave para que la Institución continúe siendo líder internacional a nivel académico, investigativo y comunitario.



¿Y SI HABLAMOS CON LAS PERSONAS MUERTAS? DESCUBRIMIENTO BIDIRECCIONAL Y APORTACIONES DE LA PSICOBIOGRAFÍA: UNA BREVE PROPUESTA METODOLÓGICA

Tomás J. Méndez
Psy.D. Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

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 más 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 ayudarlo, 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.

A LETTER TO 2020: THE LOSS OF EXPECTATIONS

Nicole Ramos
B.I. en Psicología
Centro Universitario de Mayagüez

One day I was with my best friend looking at all the graduation pictures of every class that came before us. She said: “we are gonna be unforgettable” (now she realizes the foreshadowing that statement was). I never cared for the big things that senior year brought, like prom or graduation, but I did care for one: our last day together at school. That’s all I cared about. I was in the middle of my internship (influenza season), one day before taking the bus, I told my friends I wasn’t going to go since I wasn’t feeling well. Who knew that was the last day I was going to see them? I did have influenza (thank God) and I recovered excellently from my physical symptoms, but, mentally, I couldn’t feel the same.

Where I live, isn’t the best place. My family environment in general was not a supportive one. I do have a very supportive little brother. I spent the last months doing high school stuff and finally graduated, each day becoming number. I had my graduation, and I didn’t care at all, since I was numb the entire day. Prom, I didn’t care, so I didn’t go.

During high school, I struggled with recurring sadness, indeed it was depression. I started college, which I struggled with for a long time, but I didn’t necessarily feel better in my mood. The resources I needed to cope and succeed in this new beginning, I did not have at home, but neither did I have them within myself.

I got help, after what felt like a lifetime of waiting to be 18 so my parents wouldn’t know about me seeking professional help. I learned the difficult concept of

boundaries, facing disagreements, and pushing and shoving. Something that was exacerbated by not finding the expected support in my nuclear family, in my quest to help them understand what I was going through and move us to change. A bigger challenge still, is the loss of who I was, consumed by guilt, low self-esteem, depression, burnout, anxiety, and loss of purpose. Who I used to be, what drove me to be successful in high school was gone. I got into college, but I didn’t get what I wanted, which was to be more independent. I got a loss of expectations.

Jumping to the present now, I’m better. I have great friends, a better academic institution, feeling more independent and achieving more. I’m still in therapy, still depressed, and burnout, but no longer suicidal. Still trying my best to better my relationship with parents, especially my mom. She’s trying to change, but with all that happened, it just doesn’t feel genuine. It feels like she’s trying to manipulate me again. I understand, I do have to take responsibility for my actions, but I feel like, without her taking accountability, I just can’t move on.

Granted, I did spend six consecutive years, constantly trying to help her, to change, to make things better, but for now I’d rather just focus on my future, where my energies belong. If you have lived something similar or just want to talk about what was your 2020 experience, feel free to reach out to a counselor or mental health professional, like the ones we have in the Deanship of Student Affairs. □.

A large, 3D-style number '2020' is centered at the bottom of the page. The numbers are light gray with a slight shadow, giving them a three-dimensional appearance as if they are standing on a surface.



LA PERLA DE SAN JUAN

COMITÉ EDITOR

SRA. MAYDA MELENDEZ
Consejera Profesional

SRTA. THAYMIS BAEZ
Asistente del Decanato bajo el
Programa de Estudio y Trabajo Federal

DRA. GILDA RODRIGUEZ
Directora de la Clínica de la Albizu

SRA. CARMEN E RIVERA LABOY
Decana de Estudiantes

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