Revista DESDE ADENTRO

UNIVERSIDAD ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

10ma Edición

La escritura libera emociones, y muchas veces, canaliza tu energía interna. Si utilizamos la escritura como terapia, podemos de esta forma, hacer más claras nuestras metas y anhelos. Nos ayudará a comprender y entender situaciones que quizás nos produzcan sentimientos diferentes.

El acto de escribir requiere un alto nivel de coordinación y especialización, según los expertos; por lo tanto escribir te llevará a utilizar tus capacidades intelectuales al máximo. Por tanto te ofrecemos este espacio, para que plasmes tus sueños, conocimientos, anhelos, desilusiones y felicidad. Un espacio donde el respeto y admiración estarán presentes al momento de incluir tu ensayo en nuestra revista.

Espero que a través de este ejemplar te inspire y seas parte de la experiencia literaria junto a tus pares. Te invitamos a que a través de la palabra escrita seas un instrumento para decirle al mundo como eres, que deseas, como se logra y que debemos hacer para lograrlo.

Bienvenidos/as a nuestra revista Desde Adentro.

Carmen Rivera

¿QUIÉN DIJO MIEDO?

Mariam Orsini Solares
Maestría en Psicología Industrial Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

Afortunadamente, suelo conservar bastantes recuerdos de mi niñez. No necesariamente porque me lo haya propuesto, sino que ha sido algo que surgió orgánicamente. Parece que tengo memoria de elefante, y se dice que ellos tienen buena memoria. Conservo algunos recuerdos de cuando podía tener unos tres añitos. Como todo en la vida, unos hermosos, otros tal vez no tanto, sin embargo, de eso se trata la travesía que emprendemos cuando llegamos a este mundo. Una de las cosas que recuerdo claramente, por alguna extraña razón, es que desde siempre fui miedosa. Quería dormir siempre con la luz prendida, y le tenía miedo a los "monstruos" que nunca vi, a los fantasmas que no existían, "al cuco" que jamás llegó. Entonces me encendían la luz y les temía a las siluetas impalpables que formaban sombras en la pared o el techo.

La muerte siempre ha sido un tema con el que no me gusta mucho hacer las paces; el fin del mundo, las guerras, la violencia, tantas cosas… Hoy en día intento hacer la paz con todo aquello a lo que siempre le temí; decidí enfrentar mis miedos. Mi papá me decía que les tuviera miedo a los vivos y no a los muertos, pero no recuerdo algo a lo que él le temiera. Por otro lado, mi mamá siempre me inculcó a que sea buena hasta con los malos. Creo que todo comienza a tener sentido. Resulta que, de pequeña quería ser abogada, actriz, maestra de educación física y sabrá Dios qué más. Con lo porfiada y habladora que soy, algo de abogacía debe esconderse por ahí. No salí actriz de novelas, pero heredé el arte de dibujar y pintar de mami, como también la pasión por las letras. Jugué cuanto deporte había en la escuela y en el barrio, aunque nunca me convertí en maestra de educación física; no obstante, lo que jamás mencioné querer hacer, o quizás a lo más que le temía, o "aquello para lo que no nací" como dijeron algunos, fue en lo más que trabajé, me esmeré y le dediqué mi tiempo y todas mis energías. Luego de hacer mi grado en psicología me convertí en militar, sí yo, la que le tiene miedo a la guerra. Hoy por hoy, trabajo
también para la ley y el orden. Que alguien me explique, porque la verdad, ni yo entiendo. Qué mucho me temblaron las piernas, cuantas veces sentí no poder respirar, hipotética y literalmente, no recuerdo cuantas veces dije y sentí no poder más, tantos instantes de sentirme y creerme incapaz. ¡Lo hice! Me enorgullece y me llena de una satisfacción inexplicable, en incontables momentos de mi vida he estado completamente llena de miedo, pero ¿y? Me lancé, todas y cada una de ellas.

-¿A dónde y a qué quiero llegar con esto?

-Muérete de miedo, pero hazlo.

No te quedes sin intentarlo, no dejes pasar ni una sola oportunidad, puede que solo tengas una. No nos quedemos con la duda del: ¿qué hubiese pasado si…? Desde que llegamos aquí, comenzamos un viaje donde lo único que importa es el recorrido (hace poco lo he ido aprendiendo). Ni siquiera es el destino lo que realmente importa, no existe un solo destino cierto. Entonces vivamos plenos, disfrutemos cada minuto, cada instante, cada segundo que nos regala el universo para respirar, pues es lo único cierto que tenemos, las memorias y el ahora.

Con amor, Mar

CUANDO TOCA DECIR ADIÓS

Mariely Rodríguez Vázquez
Programa Psicología Industrial Organizacional, Ph.D.
Recinto de San Juan

Entonces llega esa última matrícula y se le aprieta el pecho a uno. Hace ya unos meses, tuve la bendición de oficializar lo que será mi última matrícula en la universidad. Aliviada, porque será la última, asustada por que será la última. Fue en ese momento cuando internalicé que este trayecto universitario que emprendí en el 2016, cuando comencé en la maestría está por acabar.

¿Qué he sentido y dónde estamos?

El camino ha sido súper largo y el llegar a este momento me ha llevado a sentir de todo; susto, alegría, logro, confianza, miedo, satisfacción, entre otros. Tratando de analizar el porqué
de estos sentimientos, entendí algo. Terminar implica un cambio y realmente aún me estoy preparando para él. El hecho de oficializar esta última matrícula significa que el cerrar un ciclo grandísimo se acerca, para moverme ahora a lo próximo. Es como apagar una parte de ti para encender otra. Cuando llevas años estudiando sin parar, los estudios pueden pasar a ser una zona cómoda donde siempre puedes refugiarte. Ya que podemos escudarnos de que "somos estudiantes". Al graduarnos pasamos a ese otro plano donde nos mostramos como profesionales, lo cual trae consigo muchas otras responsabilidades, de las cuales podríamos sentir duda.
Ya en mi proceso, me encuentro realizando análisis investigativos para posteriormente poder escribir los resultados finales de mi tesis y poder realizar la tan anhelada defensa doctoral. Proceso que puede ser algo tedioso, no les voy a mentir. Cuando dicen: "elige un tema que te gusta", es en serio. Por más ameno que sea el tema, muchas veces puede ser cuesta arriba seguir completando las partes correspondientes para cumplir con la tesis.

¿Qué me llevo?
La pregunta creo que debería ser, ¿qué no me llevo? Esta experiencia universitaria ha sido la más fuerte, retante y enriquecedora de todos mis estudios universitarios. No era chiste cuando la Decana de Estudiantes, en la reunión de bienvenida al ser aceptados, nos dijo: "Aquí se viene a estudiar y les tengo que decir algo, no será fácil". Que mucha razón tenía esa mujer.

En el camino conocí muchos profesionales excelentes que me fueron guiando, me acercaron a cumplir con la meta, y me orientaron a encontrar las herramientas para poder cumplir con todo lo que la universidad requiere. Desde admisiones, registro, el decanato, tecnología, los profesores, así como otras oficinas administrativas, de los cuales siempre estaré agradecida.
También, no puedo dejar de mencionar las dinámicas de grupo en las clases, las asociaciones estudiantiles, conversaciones en los pasillos con compañeros y profesores, las actividades, hasta la realidad de encontrarte solo estudiando y terminando sobre un tema. Cada etapa ha cumplido su propósito y ahora desde lejos es más fácil observarla.

Sin embargo, más que todo esto, hay algo que siempre le agradeceré a este proceso universitario: el crecimiento. Sin que me queda nada por dentro, el crecimiento interno que estudiar generó en mí, es lo más que atesoro de todos estos años. Aprender e ir descubriendo todas esas otras facetas de mí que estaban ahí y al comienzo tal vez desconocía. Conocer quien podría llegar a ser, será siempre mi mayor aprendizaje de estos años.

¿Qué es lo próximo?

De seguro, descansar; física, mental y emocionalmente a todo lo que sea relacionado con estudiar, por algunas semanas o meses. Luego, comenzar a estudiar para la reválida de psicología. ¿Y qué más? Podrás preguntarme, sinceramente más allá de eso, no lo tengo claro aún y estoy tranquila, no pasa nada. El cerrar esta etapa, estoy segura de que me guiará a nuevos destinos, que, aunque inciertos aún, le dedicaremos el mismo entusiasmo que a los pasados.

DESMITIFICANDO LA ATENCIÓN PLENA

Alexuan Martinó Vera
Psicología Clínica, Psy.D.
Centro Universitario de Mayagüez

Recuerdo esos días en los que escuchaba sobre la atención plena y pensaba en travesías a montañas heladas, retiros de silencio y un sinfín de ejercicios de respiración. Sin embargo, la atención plena puede ser sencilla. No requiere de un retiro espiritual complejo ni de mantras esotéricos (aunque pueden estar incluidos). Tal vez te preguntes: si no es así, ¿qué es?

Según Kristin Neff y Christopher Germer, la atención plena consiste en "estar abierto a la realidad del momento presente, permitiendo que todos los pensamientos, emociones y sensaciones entren en nuestra conciencia sin resistencia ni evitación" (2018). Se trata de estar abierto a experimentar, sin reservas, todo aquello que se esté percibiendo en el presente. Una de las maneras de centrarse en el presente es mediante un ancla, como lo puede ser la respiración.

Toma un momento, encárgate de fijarte en cómo se siente todo tu cuerpo al inhalar profundo y de la relajación que produce exhalar lentamente, suspirando poco a poco… Hasta el último aliento. En cuanto a tus pensamientos, reconócelos y déjalos pasar, así como nubes en el firmamento, para regresar tu enfoque a la respiración. Observar tu respiración y tus pensamientos de esta manera, a conciencia, puede traerte el beneficio de "reducir el estrés, disminuir la presión arterial, mejorar la salud cardiovascular, aumentar la calidad de sueño, mejor manejo de dolores y salud gastrointestinal" (Hocevar, 2023).

Los ejercicios de respiración no son la única manera de practicar la atención plena. Por ejemplo, la practico en este momento con mi café. Noto cómo se siente la cerámica al entrar en contacto con mis dedos. Su textura y temperatura. Luego llevo la taza cerca de mi nariz. ¿A qué huele el café con leche? Me sumerjo en el olor como si fuera la primera vez que lo percibiera. Después acerco la taza a mis labios. La cerámica se siente diferente en mis labios en comparación a como la sienten mis manos. Tomo un pequeño sorbo, lo disfruto, saboreo cada gota de café y sólo eso existe en mi mente. No hay espacio para más. Toda mi atención está dirigida a la actividad que he escogido en el momento. La vivo enteramente sin juicio y sin reservas.

En su libro Mindfulness and Self-Compassion Workbook, Neff y Germer detallan un ejercicio similar al que acabo de exponer. En él, recomiendan utilizar una roca, pero igual podría ser cualquier objeto que quepa en la palma de tu mano. (Yo prefiero el café). Invitan a buscar una roca que te guste. Luego, a examinarla cuidadosamente. A notar sus colores, ángulos y la forma en que se refleja la luz en ella. También, invitan a experimentar la roca con el sentido del tacto: ¿cuán rugosa o lisa se siente? Incluso sugieren utilizar el sentido del olfato y de la audición, quizá golpeándola contra alguna superficie (2018). Este tipo de ejercicio nos conecta con el presente y provee beneficios similares a la respiración que describí al inicio.

Por mi experiencia, muchos perciben la atención plena como una actividad complicada que involucra contar inhalaciones y exhalaciones, pero esto no es necesario. Simplemente observar con todos tus sentidos tu respiración, una roca, el café o la pantalla en la cual probablemente estás leyendo este artículo, es suficiente para conectarte con el presente y ayudarte a manejar el estrés diario. La atención plena es un hábito como cualquier otro. Mientras más se practica, más fácil se hace. Luego de algún tiempo, se vuelve una conducta automática que se utiliza para afrontar el día a día.

EMPATÍA DESDE CERO

Wanda Ivette Rodríguez Durán
Programa Maestría Psicología Industrial/Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

En algún momento de nuestras vidas hemos leído o escuchado la palabra: “empatía”. Una manera muy fácil de describirlo sería: “capacidad de entender o comprender lo que la otra persona experimenta o siente”. Cabe destacar que, para llegar a un nivel sano de empatía hay que trabajar mucho la inteligencia emocional, probablemente pasar alguna experiencia, una mezcla de vivencias y teorías, tema que se puede tocar en otra ocasión. Nos encontramos viviendo en un mundo donde poco a poco la sensibilidad hacia las necesidades de las otras personas queda invalidada, ya sea porque son cosas que nunca han experimentado, que no han vivido, que no les han enseñado o simplemente la comodidad que disfrutan, les impide internalizar o entender.

¿Por qué empatía desde cero? Debemos entender que no todas las personas pasan por los mismos caminos, no todos disfrutan de las mismas comodidades, no todos pueden darse un lujo de pagar sus cuentas al día, no todas las personas tienen ese privilegio de irse a dormir sin hambre, y si hay niños de por medio, la cosa se pone peor. No minimicemos las necesidades de los demás. Es triste escuchar de compañeros, amistades, familiares, profesionales: “otra excusa más”, “es que si en mi casa yo tengo equis cosa tu también debes tenerla”, “es que no estamos en la era de piedra”, expresiones que claramente dejan ver falta de sensibilidad y más aún vivir fuera de una realidad.

Les exhorto a que practiquemos de una manera sana la empatía, como mencioné al principio, esto es una mezcla de inteligencia emocional, asertividad, comunicación efectiva, en fin… un sin número de cualidades que se pueden ir aprendiendo durante el camino. No se trata de verte obligado a tener que conectar con cada situación que algún particular pueda estar pasando; es poder ser ese ser de luz que otras personas necesitan en sus vidas, alguien que sume y no reste, unas simples palabras pueden cambiar significativamente el sentir o pensar de una persona en sus peores momentos. Por eso, debemos practicar la empatía desde cero.

LA EXPERIENCIA DE TENER UN ANIMAL DE SERVICIO

Angélica Capó Martínez
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Los animales de servicios y las personas que se benefician de su uso son protegidos/as por la ADA (American Disabilities Act), la cual vela por los derechos de las personas con discapacidades en Estados Unidos y sus territorios. La ADA es un conjunto de leyes de derechos civiles que establece, entre otros, las directrices sobre el uso de animales de servicio. A pesar de su existencia, no existe una agencia que regule el registro y uso de los mismos, por lo que se ha tornado una experiencia relativamente accesible y, para algunos/as, algo peligrosa. Se han reportado muchos casos de personas que se aprovechan de esta falta de regulación para hacer pasar a cualquier perro como animal de servicio, lo que pone en amenaza la legitimidad de este acompañamiento tan beneficioso para el bienestar de personas con discapacidades.

La ADA expone que un animal de servicio es un perro que ha sido entrenado individualmente para trabajar o realizar tareas para una persona con una discapacidad. La(s) tarea(s) realizadas por el perro deben estar directamente relacionadas con la discapacidad de la persona. Asimismo, la ley diferencia a los animales de servicio de animales de apoyo emocional y animales de terapia, los cuales proveen un sentimiento de bienestar únicamente con su presencia; éstos otros no son entrenados a realizar tareas específicas en respuesta a la condición de la persona. Los animales de servicio no tienen que estar profesionalmente entrenados, según la ADA; tampoco tienen que estar registrados, ya que no existe agencia reguladora, ni mostrar identificación mediante chaleco, arnés ni parches.

En cualquier lugar público o privado, los/as empleados/as tienen el derecho a hacer dos preguntas: ¿es un animal de servicio requerido para una discapacidad? y ¿qué tipo de tareas o trabajo está entrenado el perro para realizar? Solicitar documentación, que el animal demuestre una tarea o inquirir sobre la naturaleza de la discapacidad no es permitido bajo la ley. Ahora bien, el/la manejador/a del animal de servicio es responsable del cuidado y la supervisión de este. La ADA establece que, si un animal de servicio en particular se comporta de una manera que representa una amenaza directa para la salud o la seguridad de los demás, tiene un historial de tal comportamiento o no está bajo el control del cuidador, ese animal podría ser excluido. Si se excluye a un animal por tales motivos, el personal aún debe ofrecer sus bienes o servicios a la persona sin el animal presente. Cualquier negación de acceso o servicios fuera de estas circunstancias se podría considerar discrimen y ser llevada a corte.

La experiencia de tener un animal de servicio puede llegar a ser una “bittersweet”, por el constante conflicto entre sus beneficios y retos. Esta ley no es difundida comúnmente, y existe muchísima desinformación sobre los derechos ante el uso de animales de servicio. No todas las discapacidades son visibles, y no todas las tareas pueden parecer obvias. Por ejemplo, para una persona con una sintomatología aguda de ansiedad ante un diagnóstico de condición mental, el sentir muchas miradas hacia sí cuando llega a un lugar puede ser un detonante. Tener a su animal de servicio acostarse en su falda o sus pies podría ser una forma de terapia de presión profunda que le ayude a mitigar los síntomas. De forma similar, un/a manejador/a ciego/a podría atravesar una experiencia de peligro al enfrentar a otra persona que distraiga a su animal de servicio, por lo que el simple hecho de llevarlo a donde está es una tarea importante para la persona.

Aquí es donde se complica la experiencia. Como manejador/a, ser detenido/a constantemente por personas que quieren conocer sobre la condición, el animal, las tareas y/o que soliciten tocarlo porque “son pet lovers”, podría ser una oportunidad para educar a otrxs. Sin embargo, también puede ser muy abrumador el ser detenido tan frecuentemente en el día a día para ser cuestionado/a. El animal de servicio, si está bien entrenado, debe poder responder adecuadamente a todos estos estímulos e interrupciones. El tenerle ahí a través de todas las adversidades compensa grandemente las dificultades que se enfrentan; pero, su compañía ¿compensará suficiente para todos los retos que se pueden enfrentar?

Aunque los animales de servicio pueden ser “cute” y “portarse tan bien”, es importante que los entendamos como una herramienta esencial para el bienestar de la persona que lo está manejando. Como no siempre podemos ver las discapacidades, y las tareas más sencillas y discretas pueden literalmente salvarle la vida a la persona, es esencial que no interrumpamos el servicio provisto por el animal, por más que se desee interactuar con él. La próxima vez que observes un animal de servicio, admírale desde donde estás sin distraerle o a la persona que lo maneja. Al compartir esta información, podrías salvar una vida.

LA IMPORTANCIA DE DEDICARNOS TIEMPO

Daniela Morales Peña
Estudiante de Maestría en Psicología Industrial Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

Qué fácil se nos hace decir o aconsejar a los demás, pero qué difícil es aplicarlo a nuestras vidas. Vivimos en una sociedad donde la rutina es "apagando fuego", donde ponemos el trabajo y nuestro alrededor primero que a nosotros mismos. Entonces, cuando nos toca velar por nosotros se nos hace tan complejo y nos cuesta.

En la actualidad, hemos visto el impacto de la salud mental que ha tenido en nuestra rutina diaria, como en la sociedad. Lamentablemente, no nos cuidamos, no nos dedicamos a conocernos y saber que nos está ocurriendo. Preferimos muchas veces buscar una manera de sentirnos productivos, ajetreados, con la adrenalina que da trabajar bajo presión, porque entendemos que es la norma y es lo correcto; pero no es así. Debemos comprender que es importante identificar cuando ya estamos quemados y dar un alto a la rutina, salir de nuestro alrededor y dedicarnos tiempo. Tiempo donde estemos relajados, interactuando con la naturaleza, realizando ejercicio, cualquier cosa que nos llene que no tenga que ver con la universidad, trabajo o responsabilidades diarias.

Cuando llega el momento donde se colma la copa, es que nos damos cuenta de que debemos corregir cosas en nuestra vida, mejorar nuestra alimentación que es la fuente de energía principal en nuestro día a día, descansar, cuidarnos y organizarnos. Esto no es una tarea fácil, conlleva aceptación y mucho trabajo de nuestra parte. Nos cuesta ponernos a nosotros en primer lugar y aceptar que nuestro alrededor, en cierto punto, es reemplazable, lo que no es reemplazable es nosotros mismos.

Nosotros somos los responsables de cuidarnos, nadie más, por lo que es ardua tarea el poder identificar lo que nos está sucediendo y ser conscientes en los cambios que hacemos en nuestra rutina. Aceptar que el trabajo está hoy ahí, pero luego puede irse fácilmente y nosotros quedarnos fuera. Aceptar que los estudios siempre estarán ahí, pero si somos efectivos en nuestro proceso de educación y no estamos bien con nosotros mismos, el material que estemos estudiando no será adquirido de la mejor manera. Esto debido a que, si estamos en constante agotamiento, nuestra mente no registra el material, por lo que podremos estar leyendo, pero no estamos internalizando ni analizando el mismo. De ser de esta manera, lo que logramos es una botella y luego la soltamos. Entonces de que vale, si luego no podremos ejercer la profesión de manera efectiva. Es por esto que debemos realizar un balance entre nuestra vida personal, el famoso life work balance, y nuestras diferentes responsabilidades.

Te preguntarás ¿cómo lo puedes hacer?, es sencillo, organizándote y manejando tu tiempo. Para esto, debemos identificar cuáles son nuestros roles en la sociedad, siendo esto: hijo/a, madre o padre, hermano/a, amigo/a, esposo/a, estudiante o profesional. Una vez esto desglosado, debes realizar una lista de tus tareas y responsabilidades por cada rol, de esta manera puedes tener una noción de todas las cosas que realizas a diario y muchas veces ni cuenta te das porque vas en automático. Después de realizar la lista establece los tiempos que te toman completar las tareas y organízalo a tu mejor entender. Esta lista puede ser por fecha de entrega, prioridades, por rol, lo que te convenga más a ti. Recuerda que todo esto lo haces por ti y por nadie más, por lo que tu crearás tu propio método, puedes recibir retroalimentación de parte de tus más allegados, pero tú lo personalizas a base de tus necesidades.

En mi experiencia, el sacar tiempo para nosotros mismos ha sido un reto grande, pero necesario. He aprendido a ponerme en primer lugar siempre, darme ese valor propio que tanto necesitaba y que no me había tomado el tiempo de hacerlo. Cuidar de nosotros mismos es lo más hermoso y sano que existe, porque solo nosotros sabemos en su totalidad lo que nos hace falta y cuando. Saca ese tiempo para ti, da una vuelta, siéntate en la playa y escucha las olas del mar, tómate ese café, ve a ese lugar que siempre has querido ir, pero que no te atreves ir solo. No te arrepentirás, date la oportunidad, es hora de cuidarnos a nosotros, tanto en lo emocional, como en lo físico, verás que todas las energías de tu entorno irán cambiando para bien.

LA IMPORTANCIA DE SER UNA BUENA MADRE

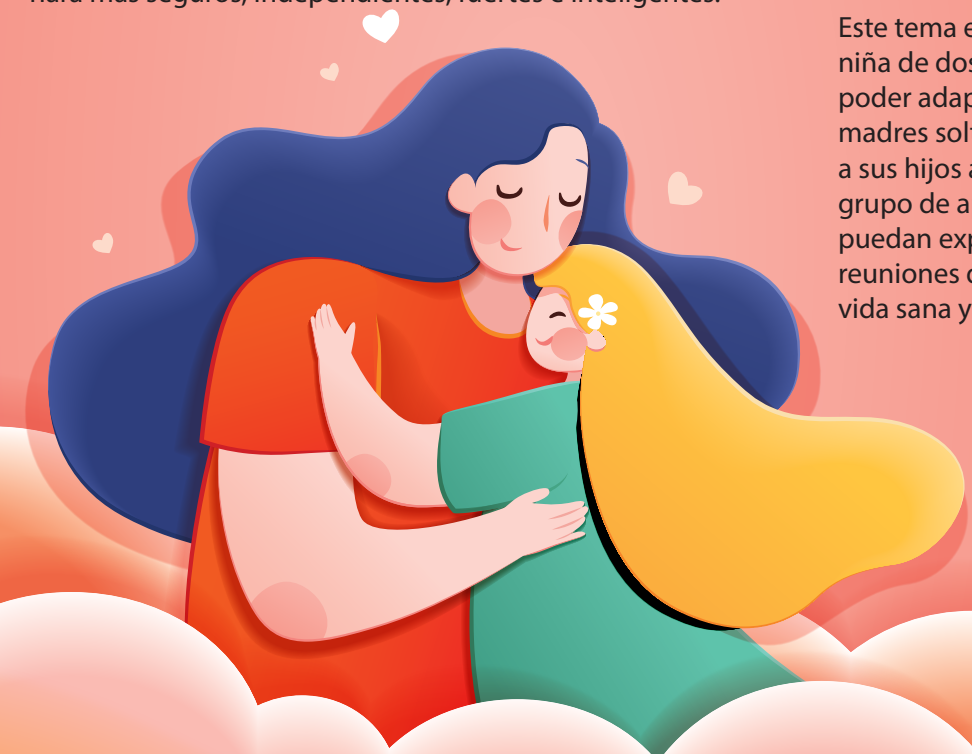
Kadisha N. Ruiz Trabal
Programa Maestría Psicología Industrial Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

En esta época se ve mucho a las jóvenes de mi edad de entre 20 a 25 años, en donde caigo yo, ya que tengo 25 años de edad, teniendo hijos, pero con muy poca tolerancia o paciencia. Esto lo veo a diario, ya que tengo muchas amistades que están quedando embarazadas o dando a luz.

Cuando vamos a dar a luz no nos dan una charla sobre depresiones postparto ni se nos explica que viene después de traer un niño al mundo. Estas son situaciones que le cambian la vida a una madre luego del nacimiento de un bebé.

Entiendo que todo en la vida se debe planificar, pero nada está escrito en piedra y todo puede suceder. Considero que se deben ofrecer charlas sobre la depresión postparto y sus causas a corto y largo plazo para las madres o futuras madres. Hay mujeres que a la hora de traer los niños al mundo no les gusta la vida que llevan, sus nuevos roles, nuevas costumbres; en fin, un sinnúmero de cosas que conlleva ser madre. Algunas madres pueden hasta acudir a la violencia de ese menor, y es esto lo que se ve en las noticias a diario sobre la mayoría de los casos de niños maltratados por sus padres o abandonados porque no les gustó la vida que llevaban o por la poca capacidad de tolerancia para llantos, ruidos, entre otros.

Es por esto, por lo que las madres deben estar preparadas, tomar orientaciones y terapias en caso de ser necesario para acoplarse a su nuevo rol. Es importante recordar que crear buenos recuerdos, memorias y hábitos en nuestros niños los hará más seguros, independientes, fuertes e inteligentes.



Como mujeres siempre es importante dedicarnos tiempo sentirnos seguras, amándonos nosotras mismas, sacar tiempo con amigas, ir o hacer lo que más nos guste para no perder costumbres y encerrarnos en una burbuja. Debemos comprender que es importante identificar cuando ya estamos bastante agobiadas y sacar unos minutos para respirar. También, se vale llorar y seguir haciendo lo mejor que podamos, tanto en nuestras vidas, como en la de nuestros niños.

Debemos tener metas a corto y largo plazo, esto nos dará una garantía que estamos luchando para darle lo mejor a nuestros niños. Se deben establecer días fuera del hogar para compartir en calidad familiar y sentir el ambiente completamente diferente. Compartir ideas u opiniones y seguir conociéndonos más como madres e hijos. Esto no es tarea fácil, ni tan lindo como se pinta, la maternidad va más allá de los sacrificios que podamos hacer como mujer. Esto es organizarnos y reorganizarnos a nuestra nueva vida como madres. En muchos casos, a veces es hasta es más complicado cuando le toca sola a una madre soltera para atender las tareas del hogar, trabajar, y si estudian mucho más. Por tanto, entiendo que se les debe dar un trato especial y, sobre todo, más ayuda ciudadana para poder seguir día a día.

El crear un vínculo amoroso y de bien con nuestros niños desde que nacen nos ayuda a crearles un futuro más prometedor donde puedan ver un ejemplo de superación, y sobre todo lleno de mucho amor, paz y comprensión.

Este tema es de gran importancia para mí, ya que tengo una niña de dos años, lo cual el proceso no fue nada fácil para poder adaptarme, por lo que me identifico con muchas madres solteras, las cuales luchan día a día para darle lo mejor a sus hijos a pesar de las circunstancias. Me gustaría crear un grupo de apoyo en donde todas las madres identificadas puedan expresarse, desahogarse, incluso hasta hacer reuniones que le permitan tener herramientas útiles para una vida sana y un poco de respiro en su cotidianidad.

UNA DECLARACIÓN DE ÉTICA INTRAPERSONAL

Manuel Ortiz Guzmán
PhD. Industrial OrganizacionalRecinto de San Juan

La moral se relaciona con las conductas que juzga la sociedad; por otro lado, la ética se relaciona con las conductas que juzga la conciencia de sí mismo. Cada persona deslinda una línea entre la moral y la ética para determinar y encerrar el conjunto de "conductas adaptadas" que gobernará sus acciones. Pudiéramos aseverar que fuera de este deslinde o espacio están las "conductas inadaptadas". A tenor con este orden de ideas, cuando nos acercamos a ambos extremos de esta línea manifestamos conductas inadaptadas (Gueiburt, 2022, 00:01:00). A continuación, presento un manifiesto filosófico de una declaración de ética intrapersonal para el contexto sociolaboral.

Los valores del manifiesto de esta declaración de ética intrapersonal para el contexto sociolaboral son; a saber: (a) sencillez: autenticidad, tranquilidad, control erógeno y una mente consciente; (b) respeto: converger buscando el acuerdo "ganar-ganar" centrada en fortalezas y en la capacidad atencional genuina; (c) seguridad intrapersonal e interpersonal: mirada fija, erguida, voz regulada así como no sobre reaccionar; y, (d) reservas positivas: evitar decir, sino más bien demostrar el inventario de talentos y fortalezas biopsicosociales y culturales tal como la resiliencia, esperanza, eficacia y optimismo (HERO).

La visión de este manifiesto de ética intrapersonal sociolaboral es; a saber: ser reconocido como una persona sencilla y respetuosa a través de un espíritu tranquilo, una mente consciente y realista con control erógeno buscando converger acuerdos tipo "ganar-ganar", centrando la capacidad atencional y las energías fundamentalmente en las fortalezas intrapersonales e interpersonales de sí mismo como de las demás personas promoviendo así una ética de la personalidad y relaciones sanas potencializando y maximizando redes sociales que promuevan el apoyo multidireccional, así como oportunidades de desarrollo holístico.
La misión de este manifiesto de ética intrapersonal es; a saber: crear relaciones sanas por medio de la seguridad intrapersonal e interpersonal y las reservas positivas de manera que pueda proyectar una ética a través de la mirada, postura, voz y acciones significativas además de centrar la atención en demostrar sentimientos genuinos y positivos e ideas y conocimientos que inspiren a las demás personas contribuyendo así a interacciones sociales proactivas y salutogénicas que promuevan el apoyo social y oportunidades de desarrollo holístico.

Las creencias de este manifiesto de ética intrapersonal sociolaboral son; a saber:

• He de entender que la sencillez y autenticidad de carácter son herramientas de inspiración interpersonal que pudiera promover redes sociales positivas y cambios paradigmáticos psicosociales necesarios de manera centrífuga desde la intuición y el corazón de las personas hacia un colectivo, de cara a la construcción y manifestación de redes de apoyo personales, comunitarios, laborales e interculturales.
• He de reconocer que el respeto es un valor que tiene el poder de converger a las personas y sus ideas si existe un fin meta tipo "ganar-ganar", centrando la atención y energía, a través de una mente consciente, en las fortalezas intrapersonales e interpersonales de un individuo, grupo o capital psicológico organizacional lo cual promueva a su vez la sinergia centrípeta de estas, así como redes de apoyo social y oportunidades de desarrollo holístico.
• He de aceptar que la seguridad, esperanza y optimismo son valores existenciales indispensables para crear fuerza y cohesión de redes sociales que promuevan oportunidades de desarrollo holístico.
• He de reconocer que las reservas positivas son aquellas que empoderan a las personas para sentir un motivo genuino de expresar su inventario de talentos biopsicosociales y culturales con la intención de promover redes sociales sanas y oportunidades de desarrollo holístico a través de la resiliencia y autoeficacia.

Reflexión integradora:

Una declaración de ética intrapersonal es el tipo de reflexión de carácter "tarde o temprano"; es decir, que cada persona en algún momento se dará cuenta de su profunda importancia y necesidad. Sin embargo, es un ejercicio que es mejor comprometerse a elaborarla progresivamente más temprano que tarde, ya que esta evoluciona y revoluciona a través del tiempo y de las crisis. Además, es recomendable crear otras declaraciones de ética que en momentos se pueden solapar e interrelacionar; por ejemplo: (a) declaración de ética sociolaboral; (b) declaración de ética familiar; (c) declaración de ética estudiantil; (d) declaración de ética familiar; (e) declaración de ética espiritual; y/o, (f) declaración de ética de emprendimiento, por mencionar solo algunas. El propósito dual de una declaración de ética es; a saber: (a) ser transparente y genuino ante la óptica psicosocial; y, (b) fomentar un enfoque de prevención en vez de un enfoque de intervención en las múltiples dimensiones e interacciones intrapersonales e interpersonales necesarias para el éxito en la vida.
Por último, antes de emprender vuelo profesional toma un momento para crear tu declaración de ética intrapersonal. Es como los cimientos de un edificio ya que proveen fuerza y soporte. Son como una brújula ya que guían a las personas por los senderos más difíciles de la vida personal y profesional. En conclusión, una declaración de ética pudiera proveer dirección moral a tu vida personal y gesta profesional.

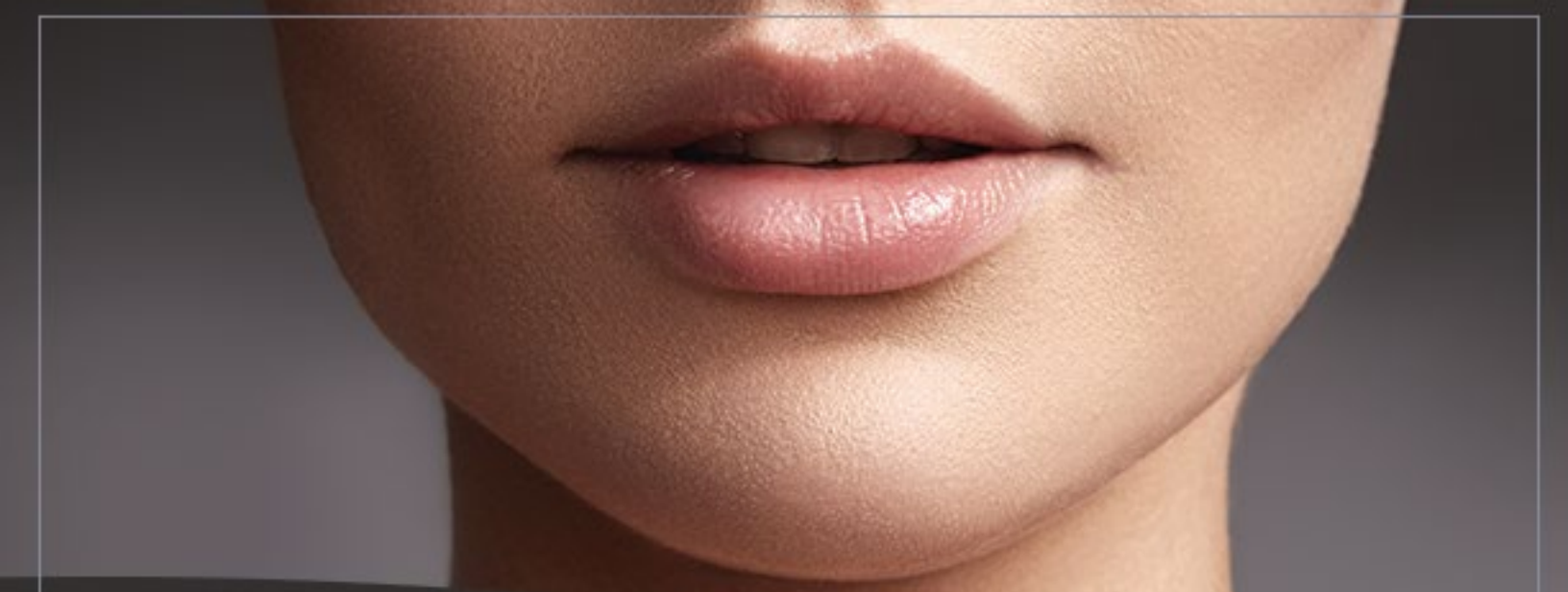
UNA REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE LOS VIDEOJUEGOS Y LAS EXIGENCIAS HACIA LA JUVENTUD

Julián A. Burgos Rivera
Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

La fascinación con los videojuegos que experimentan algunos jóvenes es, en mi opinión, un producto de las exigencias que viven diariamente. Hemos escuchado de padres preocupados por la cantidad de tiempo que sus hijos e hijas les dedican a los videojuegos, y consecuentemente, del poco tiempo que le dedican a sus responsabilidades académicas. Para entender el punto que quiero establecer, es necesario analizar el diario vivir de los niños, los preadolescentes y los adolescentes. Estos van a la escuela, comúnmente, desde las ocho de la mañana hasta las tres de la tarde. Tienen aproximadamente una hora para almorzar y tomar su receso. Cabe destacar que esto varía por escuela, por grado y por país. A lo que quisiera llegar es que son siete horas en la que se espera que un estudiante aprenda de un currículo que gira en torno a las ciencias, las matemáticas, inglés, español, historia, educación física, y posiblemente, una clase electiva. Son siete materias para las cuales un estudiante debe tomar nota, estudiar y ser evaluado. Siendo niños, tienen un currículo que, contrastado al currículo universitario, cubre más temas. Desde mi perspectiva, la carga académica escolar es comparable a la carga académica universitaria, ya que la información que se le requiere aprender a un estudiante no se compara con la cantidad de información que un adulto aprende a diario, si éste actualmente no está en un proceso activo de aprendizaje.

No se nos puede olvidar que más allá de ser jóvenes y estudiantes, son seres humanos que tienen que balancear su carga académica con sus preocupaciones únicas, como lo son situaciones emocionales, problemas entre compañeros, docentes, y la familia. En cuanto al contexto escolar, es necesario añadir que los estudiantes no gozan de las mismas libertades básicas que tiene un adulto. Un estudiante debe pedir permiso para hablar, para pararse de su asiento, para ir al baño, y para empezar una actividad fuera de lo que está planificado (pintar en libro de colorear, dibujar, entre otras).

Los videojuegos, por otra parte, permiten un escape de la realidad. Aunque el tiempo que se le dedique a un videojuego sea supervisado por un cuidador, es tiempo en el que los jóvenes pueden despreocuparse por su trabajo y asumir un reto o disfrutar de una historia. Aunque un juego tenga sus propias reglas a seguir y tenga un nivel de dificultad considerable, es una actividad que se escoge hacer. Cuando esta actividad se vuelve aburrida, simplemente se puede jugar otro videojuego o no jugar. Sin embargo, es esta capacidad de toma de decisión que, a mi entender, es tan llamativo de los videojuegos, y a mayor o menor medida, de los deportes y otros pasatiempos. Jugar videojuegos no es tan solo una actividad que permite el ocio, sino que es una actividad que permite a los jóvenes aprender sobre sus fortalezas y desarrollar sus áreas de interés.



EL IMPACTO DEL TRASTORNO DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

Natalie Quiñones Santos
Programa de Maestría en Psicología Industrial Organizacional
Recinto de San Juan

El trastorno de la articulación temporomandibular (TATM) es un tipo de trastorno músculo-esqueletal que afecta las funciones del sistema temporomandibular. Las razones por las cuales ocurre el TATM son variadas. No obstante, las causas con mayor prevalencia incluyen la presencia de maloclusiones dentales, lesiones, traumatismos, enfermedades inflamatorias y algunos factores psicológicos como el estrés y la ansiedad.

Los trabajadores que padecen TATM pueden llegar a experimentar una variedad de problemas físicos y mentales. Los síntomas físicos más comunes incluyen: dolor de cabeza, dolor facial, dificultad para abrir la boca y problemas al masticar. Otros síntomas de carácter más complejo podrían presentarse como dolores crónicos; movilidad limitada e incapacidad para realizar tareas normales como hablar, comer y respirar con facilidad.

El trastorno de la articulación temporomandibular es una afección crónica que puede causar dolor, rigidez y limitación en la movilidad de la mandíbula. Los trabajadores que padecen TATM, también pueden experimentar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y estrés. El TATM, también puede afectar la productividad de los trabajadores, ya que el dolor crónico puede llevar a la fatiga y la irritabilidad, lo que puede disminuir la productividad.

La presencia desatendida de estos síntomas puede crear un impacto negativo en la salud mental. Los trabajadores con síntomas del TATM pueden mostrar simultáneamente indicadores de ansiedad, depresión, irritabilidad y altos niveles de estrés. Del mismo modo, también pueden experimentar problemas de concentración, fatiga y problemas de memoria lo que puede afectar su rendimiento en el trabajo.

Actualmente, existe una variedad de tratamientos para el TATM. Entre los tratamientos disponibles se encuentran las cirugías maxilofaciales; los procedimientos ortodónticos; la terapia física y ocupacional; el uso de medicamentos para el manejo del dolor; la práctica de ejercicios de relajación y algunos cambios en el estilo de vida. El tipo de tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas y la causa subyacente. Los profesionales de la salud, también pueden recomendar terapia cognitivo-conductual para ayudar a los pacientes a manejar los problemas de salud mental asociados al TATM.

Se recomienda que las organizaciones adopten medidas para permitir que los trabajadores puedan hacer descansos regulares durante el trabajo para relajar los músculos de la mandíbula y evitar el estrés. Un primer paso para abordar el tema dentro de las organizaciones es desarrollar los recursos necesarios para concientizar acerca del impacto que tiene el TATM en el bienestar de los trabajadores. De tal forma, lograr que los trabajadores con TATM puedan recibir el tratamiento y prevenir otras complicaciones mayores. Igualmente, es importante que el trabajador tome medidas para reducir el estrés y la ansiedad. En fin, atender la sintomatología del TATM a tiempo es crucial para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y alcanzar un mayor grado de productividad a nivel organizacional.

TU PROPÓSITO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL LOGRO DE TUS METAS; UN BUEN TEMA DE INVESTIGACIÓN

José Durán Rosado
PhD. Industrial Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

“Qué historia tan diferente tendrían que contar los hombres si tan solo adoptaran un propósito definido, y mantuvieran ese propósito hasta que tuviera tiempo de convertirse en una obsesión que todo lo consume”. (Napoleón Hill)

Alguna vez te has preguntado cuál es tu propósito de vida, de ser así, ¿crees que existe una relación solida entre ese propósito y la consecución de tus metas? El concepto del método científico pudiera definirse como el proceso sistemático, empírico y crítico para desarrollar algún tipo de investigación. Todo proceso de investigación científica deberá comenzar con el desarrollo de una idea y el planteamiento del problema de investigación. En ocasiones nos solemos preguntar porque algunas de nuestras metas no han podido ser alcanzadas. Y para algunos de nosotros esto pudiera ocasionarnos tensión y desánimo.

Tengo la impresión de que es en ese momento cuando debemos analizar si antes de pensar en lograr las metas trazadas nos dimos a la tarea de identificar cuál o cuáles serían los objetivos que nos guiarían a alcanzar mi meta. El gran filosofo Seneca dijo; “Para quien no conoce su destino, ningún viento le será favorable.” Antes de zarpar y dejar el puerto atrás, necesitamos tener claro el propósito de nuestras metas, o sea, necesitamos desarrollar una sólida pregunta de investigación. Para no perder nuestro tiempo persiguiendo un imposible o un deseo banal, es necesario justificar nuestra investigación. Cuál es el valor personal y colectivo del logro de esta meta. Con esa idea clara podremos identificar fácilmente la viabilidad del proceso. En otras palabras, ¿tengo los recursos necesarios para ser exitoso en mi propósito o aun necesito desarrollar nuevas destrezas para lograrlo?

Desde mi punto de vista la clave del interés por lograr la meta propuesta descansará sobre la profundidad del marco teórico de nuestra vida. Para saber si mi propósito de vida guarda relación con la consecución de mis metas, necesito profundizar en el conocimiento de quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy. Es necesario evaluar mis creencias, mis valores, mis experiencias, mis prejuicios y mis emociones. De ese proceso surgirá el mapa que me permitirá, no solo navegar confiado, sino también, me asegurará que mi barca llegará siempre a puerto seguro. Y sin duda surgirá dentro de nuestro ser dudas que validaremos por medio de nuestra investigación de vida. Siempre tendremos dos posibilidades, que nuestra hipótesis sea nula o alterna, es el momento para detectar, conceptuar, y definir cuáles serán mis variables.

El resto del proceso descansará en esos primeros pasos, pero la parte realmente emocionante será el momento en que nos sentemos a analizar los resultados de nuestro proceso investigativo. Uno de los artistas más grande de la historia, el gran Pablo Picasso dijo; “El sentido de la vida es encontrar tu don. El propósito de la vida es regalarlo.” La importancia de conocer nuestro propósito en la vida no es para alcanzarlo y sentirnos “autorrealizados” como diría Maslow. Conocer nuestro propósito en la vida nos permitirá entender cómo puedo aportar al crecimiento y desarrollo de otros. Es tener una idea clara de las estrategias que pudiera utilizar para dejar un legado para este mundo y para las próximas generaciones.
El gran escritor y humanista Harol Kushner, autor de libros como “Viviendo una vida que importa”, y “Cuando cosas malas, le pasan a gente buena” dijo y cito; “El propósito de la vida no es ganar. El propósito de la vida es crecer y compartir. Cuando mires hacia atrás y veas todo lo que has hecho en la vida, obtendrás más satisfacción del placer que has traído a los demás.”

Fijarnos metas en la vida, es sin duda una acción necesaria, pero conocer el propósito tras esas metas es aún más importante. Como profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de velar por la seguridad de quienes nos rodean, conocer nuestros objetivos en la vida; nos permitirá preguntarnos constantemente sobre qué pudiéramos hacer para que la vida de otros sea cada día una vida que realmente importe.

No sé si ya conoces tu propósito en la vida, y si has logrado identificar si existe una relación directa entre ese propósito y la consecución de tus metas. De no ser así, me parece que este podría ser un excelente tema de investigación científica personalizada.

“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por la falta de significado y propósito”. (Viktor Frankl)

“UNA CARIÑOSA REFLEXIÓN”

Daniela González Hernández
Programa Maestría en Patología del Habla y Lenguaje
Centro Universitario de Mayagüez

Durante el proceso de la vida nos enfrentamos a un millón de decisiones, y es que incluso antes de tener conciencia ya nos presentan dos opciones, para que elijamos nuestra favorita. Cuando crecemos no estamos exentos de eso, ya que tenemos que tomar muchas decisiones que son las responsables de determinar nuestro futuro. ¡Vaya! ¡Qué oración tan interesante! Ya que el futuro se puede describir como un tiempo que no ha ocurrido, pero algunos prefieren llamarlo “la amargura del presente”. (Soge, 2021) Debido a que en ocasiones deseamos ser tan juiciosos con las decisiones que tomamos para alcanzar el futuro que soñamos, que pasamos por alto la magia del presente.

¿Qué sería el futuro sin un poco de presente? Es una pregunta confusa que podría carecer de contenido semántico, pero no es así. Nos han convertido en creadores de futuros, esclavos del pasado y nos han privado de ser líderes del presente. Vivimos tan eufóricos de tener el futuro idealizado, que no apreciamos el presente logrado. Al final del día nos convertimos en adictos a las metas y cuando acabamos con todas nos damos cuenta de que nunca volveremos a ser tan jóvenes, que nunca volveremos a ver a esa persona o que no volveremos a ese momento. Pero nos daremos cuenta de eso cuando nuestro futuro sea el presente y nuestros más grandes recuerdos sean solo eso, pasado.

Entonces miraremos atrás y extrañaremos todos esos momentos en los que no abrazamos lento, no reímos duro y no hablamos mucho. La vida es corta, frágil e incierta; vivir con intensidad nuestro presente es la mejor forma de construir un gran futuro. Uno en el que esté lleno de lindas memorias, lecciones del pasado y calurosos presentes.

UNA MIRADA A LA RECUPERACIÓN EN EL TOC DESDE EL ACT

María Torres Marrero
Programa de Consejería Psicológica, Psy.D.
Recinto de San Juan

Para empezar, si tienes Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), es posible que experimentes miedos y pensamientos abrumadores que te impidan disfrutar de la vida plena y maravillosa que mereces. En efecto, te sentirás atrapado/a en tus pensamientos. No obstante, muchas personas se pueden sentir así: torturadas con este trastorno porque están intentando desesperadamente escapar de la ansiedad paralizante e interminable. Podemos ver, el ciclo del TOC como estar dentro del ojo del huracán. Por consiguiente, los expertos en meteorología describen el ojo como una región con una simetría circular, que se encuentra en el centro de un ciclón o tormenta fuerte.

Más aun, el TOC es como una tormenta mental cuyos vientos azotan y cambian nuestro entorno dejando días de lluvia muy intensos. Alguna vez te has preguntado; ¿Cómo el TOC ha interferido con los valores o las cosas que son significativas para ti? Es muy probable que sí; y te comparto que también lo he vivido. Además, es posible que hayas pensado que eres el único/a en el mundo con este padecimiento, sin embargo, la verdad es que existen muchas personas con este diagnóstico. No obstante, es importante ir despacio y reconocer que la recuperación tomará tiempo, pero sobre todo, no perder la esperanza de que una vida plena es posible.

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT) por sus siglas en inglés, se orienta a la aceptación psicológica y a los valores personales (Hayes, Strosahl y Wilson, 2015; Wilson y Luciano, 2002). Hay que mencionar, que ACT es una de las denominadas Terapias Contextuales o de Tercera Generación más conocidas en donde la meta principal es vivir una vida plena, basada en nuestros valores personales mientras se aceptan todas las experiencias doloras e incomodas que la vida nos trae. Con respecto al ACT el TOC es una forma de evitación experiencial y por consiguiente los intentos de controlar los pensamientos intrusivos y la ansiedad son contraproducentes (Eifert y Forsyth (2005).

En el ACT se utilizan diferentes técnicas como son las metáforas. Una de estas metáforas se centra en ver al TOC como un acompañante que buscará distraerte del camino y de todas las cosas que son importantes para ti. Es importante estar dispuestos/as a aceptar los pensamientos independientemente del contenido y poder recontextualizar para comprometernos al cambio deseado. Una de las estrategias más importantes para el tratamiento de TOC, es la Exposición y Prevención de la Respuesta (EPR). El término "exposición" se refiere a la confrontación de los pensamientos, imágenes, objetos, y situaciones que generen ansiedad (IOCDF, 2014). Ahora bien, ACT está centrado en la aceptación de los síntomas, este modelo trae un componente en similitud al EPR.
En el ACT la exposición es todo un proceso y repito PROCESO basado en la total aceptación y apertura a todas esas situaciones y sensaciones incómodas. Lo más importante, es transformar la relación con los pensamientos intrusivos e intentar vivir en el momento presente, sin juzgar la experiencia.

Definitivamente, al fusionarte con los pensamientos obsesivos, la ansiedad incrementará. No obstante, una manera de poder identificar cuando estés fusionado/a por el TOC es preguntarte si estas invirtiendo energías físicas y mentales en algún tema específico. De esta manera, es importante identificar que las obsesiones, son solo pensamientos y no implicarán urgencias, y mucho menos amenazas. Por lo tanto, créeme me costó mucho tiempo poder comprender esto.

Así que, te invito a que no te preocupes: por la sobrestimación de la importancia de los pensamientos, mejor ocúpate por la reconstrucción de tu propia vida. En cuanto, a la sobrestimación de la probabilidad y gravedad de consecuencias temidas, la tolerancia a la incertidumbre sería como desarrollar una mayor flexibilidad psicológica aceptando la imposibilidad de estar 100 por ciento seguro/a. No solo, sino también, es importante hacer cosas que tengan sentido para tu vida, en lugar de pasar perdiendo el tiempo tratando de controlar las obsesiones o las sensaciones de ansiedad. Finalmente, recuperarse no necesariamente significa curarse, se trata de reconstruir la vida más allá que el Trastorno Obsesivo Compulsivo. La recuperación consiste en el redescubrimiento de un sentido de identidad, separado de la enfermedad (Roberts, G. &Wolfson, P. 2004). "No eres tú TOC".

EL SÍNDROME DE UN CORAZÓN ROTO

Kristal L. Cortés Sosa
Bachillerato Interdisciplinario en Psicología/ Mayagüez

Término común al que hacen vista larga, y a veces mi mente se queda con que quizá, sólo me equivoco. Todos acompañan dicho sentimiento con, no te preocupes, todo pasa, amores vienen y van, pero ahora mismo también sé que sientes que te queda tan poco. Mereces más de lo que piensas y llegará una persona que te de recompensa, ante todo lo que ofreciste como ofrendas bondadosas. No quisiste que el tiempo pasara, pero miraste hacia atrás y te percataste que todo cambió, aunque te aferrabas a que todo volviera a ser como recordabas. Sin querer, sanaste tu corazón y si te lo permites, volverás a sentir lo bonito de la vida que antes imaginabas.

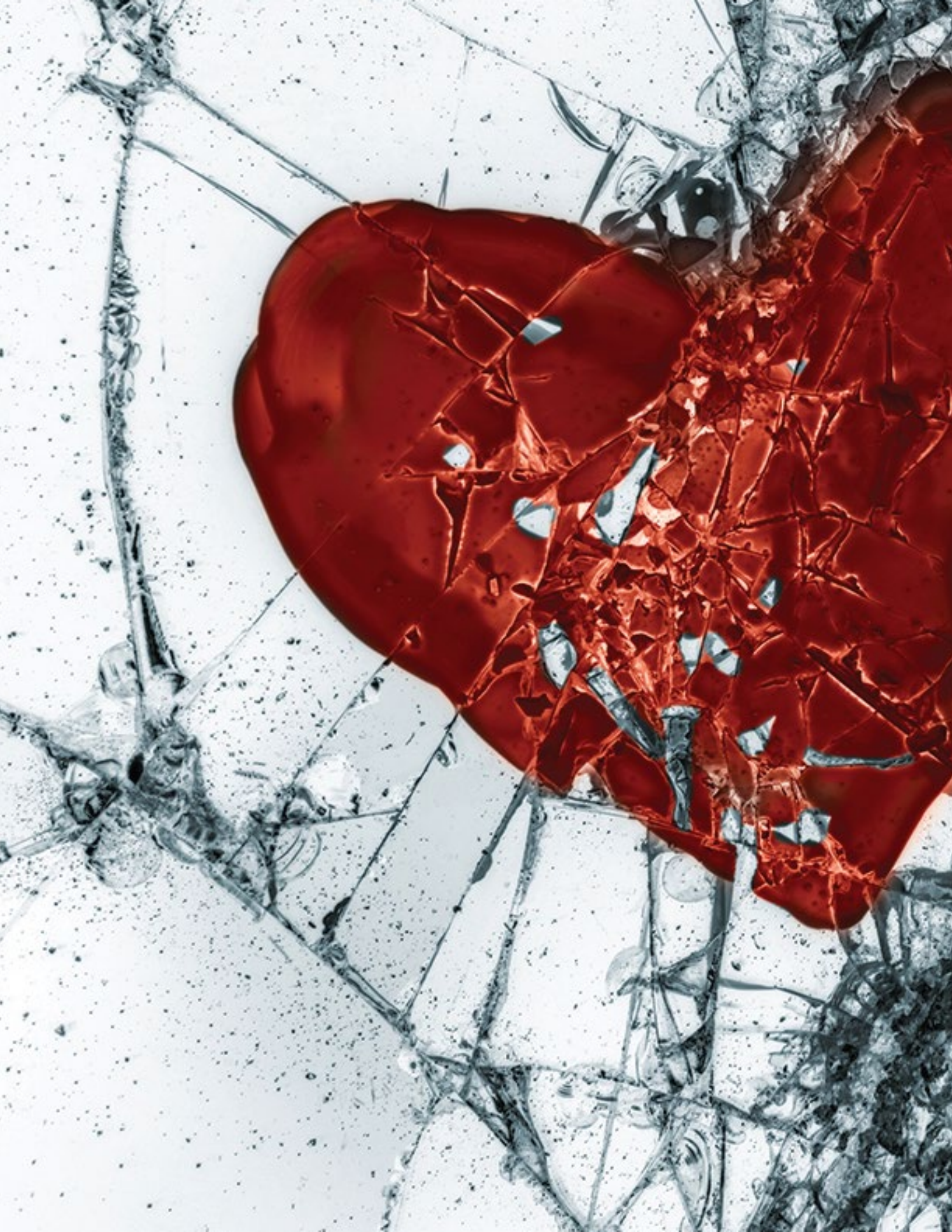
Desde incluso antes de pisar esta Tierra, cada uno de nosotros comienza a recibir diferentes sentimientos, estos pueden ir desde tristeza, enojo, coraje, hasta alegría y amor. Con el paso del tiempo, también comenzamos a devolver esos sentimientos al resto del mundo. Como si de un ciclo habláramos, en unos veinte años es seguro que hayamos sufrido, llorado, reído, algunos amaron y otros experimentaron tener un corazón roto. Comúnmente asociamos este término con una ruptura amorosa, no obstante, podría ser causado por amigos, familiares, violencia, catástrofes, un sueño que no se realizó o una meta que no se cumplió.

La mayoría de los seres humanos que experimentan estas situaciones son capaces de utilizarlos como aprendizaje y como una forma de crecimiento, es por esta razón que un gran grupo de personas a veces acompañan sus consejos con un “esas cosas pasan”. Esto podría causar que la persona afectada se aleje y se encierre en su propio mundo, ya que siente que es el único lugar seguro. Sin nuestro alrededor nos brindarán únicamente lo que se encuentre en sus corazones.

Las personas que tienen ansiedad, depresión u otros tipos de trastornos son más propensas a experimentar el síndrome del corazón roto, al que también se le conoce cómo Miocardiopatía por estrés. Este síndrome es causado por alguna situación estresante o emoción extrema. La persona afectada puede tener diferentes síntomas como dolor en el pecho, debilidad, falta de aire, insomnio, sudoración, entre otros.

Es posible que en algún punto de la vida hayamos escuchado frases, “nadie ha muerto de un corazón roto”. Sin embargo, en la actualidad conocemos que este estado podría desencadenar la depresión, depresión mayor o distimia, las cuales han conducido a muchos al suicidio. Es importante validar estos sentimientos, desarrollar empatía con el prójimo y como paso más importante, buscar ayuda de ser necesario.

Línea PAS: ASSMCA 1-800-981-0023 (Apoyo emocional)



PLAYA PIÑONES

COMITÉ EDITOR

SRA. ROCHELY ESCALANTE
Editora

SRA. MAYDA MELÉNDEZ
Consejera Profesional

SRTA. PAULETTE AGOSTO
Estudiante PhD. Clínico

SRTA. DANIELA VELÁZQUEZ
Estudiante MS Consejería Psicológica

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