



Revista DESDE ADENTRO

11^{na} Edición



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



Prepárate, la vida trae muchos cambios

Los cambios forman parte de la vida, aun así puede ser que no te sientas cómodo/a con ellos. Por lo tanto tenemos que prepararnos para cambios tecnológicos, educativos, laborales, costumbres y hábitos de vida. Esto nos exige aprender a convivir y gestionar los cambios. Es importante no temerles y debemos aprovechar todas las oportunidades que abre la dinámica de la vida. Es posiblemente mucho mas fácil vivir bajo el concepto de una seguridad absoluta, pero la vida no nos puede asegurar esto. Arriesgarte y exponerte es de valientes y te abre los caminos para obtener experiencias y mucho aprendizaje. Hay que desarrollar el arte de la adaptación para poder navegar en cualquier situación que nos traiga cambios y retos inesperados. Te invito a que seas parte de la evolución y te conviertas en agente de cambio.

Carmen Rivera

MOMENTO PARA CONECTAR

Jerielis Morales Rodríguez

Programa de Maestría en Consejería Psicológica

Centro Universitario de Mayagüez

¿Ya te enteraste de la noticia del momento en las redes sociales? ¿Ya sabes cuándo sale la próxima temporada de la serie que has estado viendo? ¿Ya sabes cuál fue el último álbum de tu artista favorito? Bien...ahora te pregunto, ¿Ya sabes cuál es la película o restaurante preferido de tu padre? ¿Sabes cuál es el pasatiempo favorito de tu madre? ¿Cómo se conocieron tus abuelos? ¿Cuál es el mayor sueño de tu hermano/a, mejor amigo/a o pareja? Si has contestado "no sé", tal vez sea el momento para detenerte, dejar todo a un lado y reflexionar.

Hay quienes dicen que las redes sociales y la tecnología han llegado para quedarse. Y ¡claro! estas tienen sus grandes ventajas (como el permitirme escribir y que este escrito sea publicado), no obstante, también sus limitaciones. Ante todo esto, recae en nosotros la responsabilidad del cómo, cuándo y para qué las utilizamos. ¿Qué tal si aprendiésemos a soltar los teléfonos cuando estamos sentados en una cena? ¿Qué tal si vamos al concierto y simplemente disfrutamos? ¿Qué tal si vivimos el momento -cualquiera que sea; piensa cuando estás con esa persona especial, aquel compartir entre amigos, aquella salida en familia- en lugar de fotografiar todo para que los demás nos vean y lo vivan por nosotros? Estoy convencida de que sería grandioso.

El conectar hoy día es tan importante. El conectar con las personas que amamos, con aquellos que nos escuchan y protegen, con tus animales que se alegran cada vez que llegas y, sobre todo, el conectar con nosotros mismos. Cuando conectamos con nosotros mismos reconocemos nuestras fortalezas y necesidades; cuando conectamos con nosotros mismos aprendemos a priorizar nuestras labores; cuando conectamos con nosotros mismos aprendemos, poco a poco, a conectar con los demás. En este espacio te quiero invitar a preguntarte: ¿Qué es realmente importante para mí en mi vida?, ¿Lo que estoy haciendo ahora merece mi tiempo y es algo que me llena? Ahora, en este instante, quiero invitarte a la reflexión, a aprender a conectar contigo mediante el arte o la naturaleza, con tu familia -así sea comenzando con un chocolate caliente y una breve conversación-, con tus amigos -compartiendo sonrisas y experiencias- y con todos aquellos seres que sientas que aportan algo bonito y positivo y que llenan tu vida de amor, paz y felicidad. Recuerda, hoy te tienes, hoy los tienes, mañana no sabes quien o quienes ya no estarán. Hoy es el momento; momento para conectar.

Salud y bendiciones para todos.

Desde adentro,

Jerielis



REFLEXIONES SOBRE AUTO CUIDADO Y AUTOESTIMA ANTE RIESGOS PISCO LABORALES

Arnaldo Ferrer López
Programa Doctoral
Psicología Industrial Organizacional
Recinto de San Juan

La salud mental es mucho más que la ausencia de un diagnóstico médico, excluyente, clasificado y codificado en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, mejor conocido como el DSM-5-TR por sus siglas en inglés. La OMS (2022), afirma que la salud mental es un estado de equilibrio emocional y bienestar que propende a la autorrealización del individuo; le facilita enfrentar y superar situaciones estresantes de la vida, aprender y desarrollar nuevas habilidades para trabajar y desempeñarse adecuadamente, mientras que contribuye a su organización y la comunidad. Una salud mental deficiente influye negativamente en el desempeño cognitivo, conductual, emocional, social y relacional de la persona, causa perjuicio a su identidad personal y perjudica el bienestar laboral.

Se consideran riesgos psicosociales laborales, según la OIT (2013), las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que llama estrés. Es decir, características de la organización del trabajo que afectan los actos y las funciones de la mente. Sin embargo, ¿cómo podemos identificar esos riesgos psicosociales en el entorno laboral de forma categórica? En la jurisdicción federal y estatal, existe amplia legislación laboral protectora, que prohíbe el discrimen por edad, discapacidad, igual paga o remuneración, acoso, origen nacional, embarazo, por motivo de raza, religión, sexo y acoso sexual. Esto implica que existe un ordenamiento jurídico que regula y prohíbe estas prácticas.

Sin embargo, OIT (2013) menciona otros factores contribuyentes a un entorno laboral insano que propenden a crear un entorno carente de salud mental, no son tan fáciles de identificar, por ejemplo, una carga de trabajo excesiva, falta de claridad en las funciones, supervisión y estilos de dirección inadecuados, estructura organizativa deficiente, ausencia de trabajo en equipo, falta de apoyo social, falta de cultura y programas de prevención de riesgos, salarios insuficientes y valoración inadecuada de puestos de trabajo, entre otros.

Es un deber gerencial y de la administración procurar corregir esas fallas, omitir su deber, no solo violenta las relaciones obrero-patronales, sino que incumple el deber de fiducia que tienen hacia la organización, su desarrollo, crecimiento y clima organizacional. Los investigadores Muñoz, et al. (2018), concluyen que un curso de acción acertado, es facilitar la autonomía, desarrollo y satisfacción en la realización del trabajo, estimulando la

cooperación. Proponen el empleo de medidas de prevención, organizar, rotar tareas y puestos, mejorar el medioambiente laboral, manejar el tiempo adecuadamente y favorecer la participación del trabajador, entre otras medidas correctivas y preventivas. No obstante, el trabajador debe estar atento a las señales de desgaste físico, emocional y psicológico, cuidar su entorno laboral, realizar su trabajo de forma adecuada, cuidar su higiene, apariencia y las relaciones interpersonales con sus compañeros y colaboradores. Un nivel de ansiedad recurrente e inusual al saber que hay que llegar al trabajo, puede ser una señal de que algo no anda bien, mantener una condición de angustia o presión indeseada unida a una posible falta de concentración en las tareas es un clima propicio para accidentes, violencia, agresiones, errores onerosos y pérdidas, las que podrían contribuir al desarrollo de trastornos mentales severos, la autoevaluación de roles es una buena medida protectora. Conocer e identificar los riesgos psicosociales de forma efectiva y oportuna, unido a una fuerte convicción personal de nuestra identidad y otras cualidades que distinguen nuestra individualidad y diversidad, nos ayuda a reconocer y percibir cuan sensible y respetuosa a nuestros derechos y dignidad es nuestra organización.



DISCIPLINA, CONOCIMIENTO, INGRESOS Y SENTIMIENTO DE LOGRO

Bryan Nieves De Jesús
Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología
Recinto de San Juan

Los estudiantes en transición de escuela superior a universidad frecuentemente necesitan empezar a trabajar para costear los gastos de su educación (Dundes & Marx, 2006). También trabajan para generar dinero para gastos personales de interés (80%) y gastos básicos de subsistencia como agua y luz (65%). Un fenómeno interesante en la literatura científica es que aquellos que trabajan de 10 a 19 horas semanales tienen un mejor GPA que aquellos con más de 19 horas o menos de diez. Esto resulta particularmente sorprendente considerando que lógicamente se esperaría que a mayores horas de trabajo menor GPA y viceversa porque tendrían menos tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. La teoría propuesta por Dundes & Marx (2006) para explicar este fenómeno es la siguiente: “[...] estudiantes trabajando más de 10 horas a la semana parecían estar presionados a organizar mejor su tiempo, quizás envolviendo una rutina en la que separaban tiempo tanto para el trabajo como los estudios”. El 58% de los estudiantes que trabajaban hasta 10 horas por semana reportaban que el trabajar había mejorado su organización. Curiosamente, fueron aquellos que trabajaban de 10 a 19 horas quienes reportaban (81%) que eran mucho más eficientes; de nuevo, los estudiantes con mejor nota.

La universidad es una etapa de crecimiento a nivel intelectual, emocional y social con muchos de los estudiantes aumentando su autoestima, sus ingresos, formando amigos, o quizás pareja para toda la vida, y desarrollando roles como: mamá, maestra, papa, carpintero entre otros, en su vida cotidiana (Ziems, 2017). El trabajo y estudio permite desarrollar destrezas de aprendizaje y disciplina necesarias para adquirir conocimiento laboral y académico simultáneamente. Cuando se realiza una actividad en el trabajo que un individuo considera placentera como hablar o moverse, la energía general de las personas aumenta, lo cual mejora su desempeño (Mark, 1977). Los estudiantes que trabajan de 10-19 horas a la semana parecen representar el promedio de horas que un

estudiante puede trabajar para adquirir los beneficios de la disciplina, la disminución en la procrastinación y adquisición de conocimiento. Más no siempre es mejor, y después de todo es en promedio, pero vale la pena intentarlo.

El trabajo específicamente relacionado con los estudios académicos son muy beneficiosos para los estudiantes ya que completan sus estudios con mayor frecuencia que aquellos que tenían trabajos no relacionados a sus estudios (Dundes & Marx, 2006). Es hipotetizado que estos estudiantes adquieren o repasan gran parte del conocimiento en su trabajo y por tanto refuerzan su memoria y/o entendimiento de los conceptos abstractos lo cual facilita sus logros académicos. La relación entre el trabajo y los estudios es afectada significativamente por la naturaleza del trabajo, es decir, la relación de las tareas del trabajo con los estudios, las horas de trabajo y si el estudiante tiene las destrezas básicas para llevar a cabo el trabajo. Por ejemplo, un estudiante que trabaja en una gasolinera usualmente debe aprender a cobrar, lo cual implica entrenar las capacidades matemáticas que de todas maneras utilizará en otras clases. Saludar cordialmente a los clientes y dirigirlos hacia una determinada área de la estación, mientras se maneja la caja registradora entrena las destrezas sociales. Además, aprender cómo distribuir la mercancía de la estación de manera atractiva al consumidor y utilizar estrategias para mejor estructurar las tareas para hacer buen uso del tiempo, ayudan con la organización. Si el material abstracto académico le resulta muy complejo al estudiante, quizás practicar sus destrezas mentales en un trabajo cotidiano le permita relajarse, sentirse útil y entonces emprender en sus estudios.

Este tipo de trabajo enseña a no gastar el tiempo en el teléfono de forma adictiva (Colón et al., 2021). También puede hacer amistades en él. Yo lucho con una enfermedad crónica. Si estas sufriendo, busca ayuda, busca otro ambiente, quizás un trabajo que te guste. Piénsalo y considera hacer ese cambio en tu vida. Quizás no hoy, pero recuerda que esa es una opción.

NO HAY MANUAL PARA CRIAR LOS HIJOS

Roy Dante Román

Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Etapas psicosociales como guía

Erik Erikson, un psicólogo y psicoanalista influyente, desarrolló la teoría de las etapas psicosociales para comprender cómo las personas se enfrentan a desafíos emocionales y sociales en diferentes momentos de su vida. A diferencia de otras teorías que enfocan el desarrollo principalmente en la infancia, las etapas psicosociales de Erikson abarcan todo el ciclo de vida, lo que proporciona una visión holística y completa del crecimiento humano. Erikson propuso ocho etapas psicosociales, cada una asociada con una crisis psicológica y social específica. Estas etapas comienzan en la infancia temprana y continúan hasta la vejez (Erikson E. H., 1989). Cada etapa presenta una tarea crucial que debe ser resuelta para avanzar con éxito hacia la siguiente etapa. Al siguiente se presentan brevemente las etapas:

- Confianza vs. Desconfianza (Infancia): Los bebés aprenden a confiar o desconfiar de sus cuidadores basándose en la consistencia del cuidado y la crianza que reciben.
- Autonomía vs. Vergüenza y Duda (Primera Infancia): Los niños desarrollan un sentido de autonomía al tomar decisiones e iniciar acciones. Si los padres son excesivamente controladores, podrían desarrollar sentimientos de vergüenza y duda.
- Iniciativa vs. Culpa (Edad Preescolar): Los niños exploran su entorno y desarrollan un sentido de propósito. Si enfrentan críticas o control excesivo, pueden sentir culpa.
- Industria vs. Inferioridad (Edad Escolar): Los niños se esfuerzan por la competencia y el éxito en la escuela y otras actividades. El fracaso o la retroalimentación negativa pueden generar sentimientos de inferioridad.
- Identidad vs. Confusión de Roles (Adolescencia): Los adolescentes buscan un sentido claro de sí mismos y pueden experimentar con diferentes roles e identidades. La falta de una identidad puede llevar a la confusión.
- Intimidad vs. Aislamiento (Adulthood Joven): Los adultos jóvenes buscan relaciones significativas e intimidad. El aislamiento puede surgir por el temor al rechazo o relaciones fallidas.
- Generatividad vs. Estancamiento (Adulthood Media): Los adultos contribuyen a la sociedad y nutren a la siguiente generación, fomentando un sentido de propósito. El fracaso puede llevar a una sensación de estancamiento.
- Integridad vs. Desesperación (Adulthood Tardía): En la vida posterior, las personas reflexionan sobre sus vidas. Aquellos que sienten un sentido de logro desarrollan integridad, mientras que aquellos con arrepentimientos pueden experimentar desesperación.

¿Por qué me debe importar?

Las etapas psicosociales de Erikson son importantes para comprender cómo las experiencias emocionales y sociales influyen en el desarrollo humano. Estas etapas reconocen que las personas continúan enfrentando desafíos a lo largo de sus vidas y que el éxito en la resolución de estos desafíos contribuye al bienestar emocional y al crecimiento personal. Además, esta teoría destaca la interacción entre factores internos y externos en el desarrollo, lo que refleja una perspectiva más realista y completa (Gross, R. D., & Humphreys, P., 1992). Las etapas psicosociales de Erikson tienen aplicaciones valiosas en la psicología y la educación. Los terapeutas pueden utilizar esta teoría para comprender mejor los desafíos emocionales que enfrenta un individuo y guiarlo hacia soluciones saludables. En el ámbito educativo, los educadores pueden adaptar sus enfoques para satisfacer las necesidades de desarrollo de los estudiantes en cada etapa, lo que puede mejorar la autoestima, la confianza y la resiliencia.

Las etapas psicosociales de Erik Erikson han aportado una perspectiva única y valiosa al campo del desarrollo humano. Esta teoría reconoce la complejidad de las interacciones emocionales y sociales a lo largo de toda la vida, destacando la importancia de la resolución exitosa de los desafíos para el crecimiento personal. Al aplicar estas etapas en la psicología y la educación, podemos mejorar nuestra comprensión del desarrollo humano y fomentar un bienestar emocional más profundo y sostenible (McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T., 1997)



ESTO ES LO QUE SÉ SOBRE TI, AUNQUE NO NOS CONOZCAMOS

Paola Michelle Muñiz Román
Programa de Maestría
en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

Quizás no nos conozcamos, sin embargo, hay algo que sé sobre ti. Por eso, hoy quiero dedicarte estas palabras a modo de reflexión. Eventualmente, haré énfasis en dos recordatorios a los que nombraré "tiempo de calidad" y "amor". Ahora tal vez te preguntes, qué es aquello que puedo saber sobre ti con cierto grado de seguridad. Incluso, cuando existe la posibilidad de que nunca hayamos coincidido. Así que, acompáñame a través de este escrito y descubre lo que sé sobre ti.

Independientemente cuál sea tu estilo de vida o a lo que te dediques, sé que cada día debes levantarte de tu cama con varias tareas a realizar. Sé que siempre te espera alguna actividad por hacer al día siguiente; así sea sólo asearte o tender tu cama. Y, muy probablemente, las responsabilidades vayan mucho más allá, hasta el punto en que hayas adoptado una vida a las apuradas. Las cuentas, la familia, la casa, los estudios, el trabajo son algunos de los deberes o responsabilidades que conservas en tu mente a diario. Ya que te conté lo que sé sobre ti, hoy sólo quiero invitarte a hacer una pequeña pausa. Por favor, coloca una mano en tu pecho, cierra tus ojos un instante y presta atención a los latidos de tu corazón. ¿Sientes eso? Te aseguro que no estás aquí para vivir en modo automático. Estás aquí para propósitos más grandes que llenar tu agenda y alterar tu sistema nervioso.

Como te conté al inicio, te quiero compartir dos recordatorios nombrados "tiempo de calidad" y "amor". Es aquí donde entra el primer recordatorio. De vez en cuando, detente, haz una pausa como la que recién tomamos, te la mereces. En medio de tus momentos de pausa pregúntate, ¿qué me hace realmente feliz?, ¿qué es lo que más disfruto? y, simplemente, hazlo parte de tus días. No tiene que ser a diario, sino, dentro de tus posibilidades, dedica algunos momentos a contemplar tu existencia y hacer más de eso que te llena el alma.

Recuerda pasar tiempo de calidad, contigo, con tu familia, con tus hijos, con tus amistades, con tu mascota, con la

naturaleza y con todo aquello que le devuelva vida a tu vida. No eres un esclavo de la era moderna. Aunque tal vez no te hayan dicho esto antes, lo cierto es que eres un ser humano merecedor de paz y felicidad.

De igual importancia, no te olvides de amar, pero amar de verdad. A veces, la automaticidad a la que nos exponemos junto al cúmulo de experiencias que vamos enfrentando puede hacernos perder la ilusión por la vida. Si es el caso, vuelve a ti, ama mucho, ama sanamente, ama desde la libertad, ama al prójimo, ama tus fortalezas, tus áreas a mejorar, tu esencia, tu carrera y cada parte que te hace ser tú. El amor yace de ti; emana en tu interior de forma abundante. No necesitas reprimirlo ni explicarlo. El amor tiene el potencial de ser un estado natural y fue una de las mayores fuerzas que te condujo en tu niñez. Ahora, de adulto, honra a tu niño o tu niña interior y no pierdas la capacidad de amar genuinamente, así como la posibilidad de emocionarte por las pequeñas cosas.

Quizás no nos conozcamos, pero, en nuestra humanidad, hay mucho que nos une. Por ello, hoy quise dedicarte estas palabras a modo de reflexión con la esperanza de que alguna oración de este escrito haya resonado en tu interior. De hecho, si fue así, me gustaría tener la oportunidad de leerte en mi correo electrónico institucional (pm0226190@sju.albizu.edu) e intercambiar algunas palabras. Recuerda que tan sólo estamos en un efímero viaje del que inevitablemente tendremos que partir. Tal vez, cada amanecer no es un día más, sino, un día menos. Entonces, no rellenes tu existencia de puras tareas a realizar. Pasa más tiempo haciendo aquello que hace vibrar tu alma. Tú puedes y tienes el derecho de crear una vida que realmente ames. En tus manos está la oportunidad de comenzar a forjar esa vida, hoy. Con amor, Pao.



EL PODER DE LA GRATITUD EN SEGUNDOS

Damaris Cruz López
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Cuando me preguntan qué es la vida, respondo muy consciente que la vida es un segundo. Un segundo puede cambiar una vida y una vida puede perderse en un segundo. Es por esto que, el vivir a consciencia y en agradecimiento nos permite dar pasos certeros hacia metas concretas, mientras nos adentramos a lo desconocido, pero sin miedo a ello. Al saber que mi vida es un segundo ¡un segundo capaz de hacer mucho!, tengo que agradecer por todo lo que he acumulado hasta este momento de mi vida. ¿Has buscado cuántos segundos has vivido a la edad que tienes? Cuando te das cuenta que has vivido millones de segundos, te permites dar gracias por aquellos segundos en los cuales decidiste hacer la diferencia, salir a delante, sanar, perdonar, lograr lo que en otro segundo creías imposible, en fin, ¿qué viene a tu mente para agradecer en este segundo? Ser agradecido nos permite elevarnos más allá de lo material que podamos poseer. El agradecimiento nos permite ver los aciertos y los aprendizajes en distintas temporadas de la vida. Es ahí donde estriba el poder del agradecimiento. Es ese momento en el cual no divides las vivencias en buenas o malas, sino que puedes estar consciente de

los aciertos y aquellas experiencias que fueron definidas como difícil, las puedes elevar a aprendizaje. Esto provoca que podamos ver la vida desde lo positivo. Lo positivo de estar vivo, pleno y en la gracia de la experiencia que podemos disfrutar a cada instante. No sabemos cuánto tiempo hemos de vivir cada segundo. Es por esto que, agradecer te permite estar activo, productivo, consciente y enfocado. Si bien la vida no la pintamos de rosa, podemos disfrutar cada color que pinte cada experiencia de vida cuando simplemente tomamos un segundo para agradecer. Un segundo es suficiente para que el poder del agradecimiento se efectúe en tu vida. Podrás experimentar un aumento en la fuerza mental, lograrás disminuir tensiones y cambiar estados de tristeza por un estado de bienestar. El poder del agradecimiento es una llave para ver lo que hay al otro lado del camino vivido, pero a consciencia de lo valioso de cada paso que has dado. Nada es en vano. Cada respiro, cada inhalación y exhalación es un regalo. Toma un momento y adquiere la consciencia con un cronómetro, de cuanto puedes hacer en un segundo, cuantos segundos necesitas para dar gracias y notar y/o sentir el estado de ánimo que esto produce. ¡Vive cada segundo! La vida es el segundo que es, en agradecimiento, la experiencia más gratificante que tenemos.



¿QUÉ IMPACTO TIENE EL NARCISISMO COLECTIVO EN EL ARTE?

Valeria E. Padín Ocasio
Programa de Psicología Clínica Psy.D.
Recinto de San Juan

A través de los pasados años se distingue cómo el arte incorpora elementos contemporáneos tales como emojis, mensajes de textos, realidad virtual y experiencias interactivas a sus obras. Mediante estas exposiciones de arte, los artistas buscan una forma de expresarse dentro de un mundo destacado por sobre-estimulación y elementos pasajeros. Este fenómeno de primera instancia se podría identificar como transformaciones generacionales; sin embargo, determino que esta manifestación parece surgir de la orientación individualista fomentada en la cultura occidental.

Gilles Lipovestky resalta el rol del narcisismo en la postmodernidad debido a que la sociedad promueve procesos constantes de individuación los cuales llevan a la búsqueda de identidad y del goce inmediato (Cremades, 2020). Por otra parte, él sostiene que el narcisismo colectivo es una expresión total del individualismo, la cual reúne a los grupos debido a sus perspectivas similares y fomenta la experiencia compartida (Barbero, 2015). Por tal razón, se identifica que nuestra sociedad se caracteriza por fomentar una cultura de individuación extremista que a su vez reúne y segrega a los individuos por sus ideologías y experiencias.

La cultura de individuación determinada por Lipovestky como "narcisismo colectivo" no se suscribe a los aspectos políticos, pedagógicos y de personalidad, sino que tiene un impacto en las creaciones de los individuos de la cultura, todo aquello que conocemos como "arte". Sin embargo, ¿se considera como arte los objetos atemperados al clima cultural o el arte debe ser un fenómeno trascendental, no mediado por los fenómenos culturales y políticos de la época?

Yves Micheud en su texto "El arte en el estado gaseoso" (2009) reflexiona sobre el concepto del arte y la estética y su manifestación en la contemporaneidad. Según Micheud, la experiencia del arte moderno no es meramente de observación, sino que se caracteriza por la experiencia

de sumersión en el arte. Por tal razón, el arte moderna, tal como el vídeo, la televisión y los video juegos, son los vehículos de una estética de la auto representación (Michaud, 2009). Todos estos ejemplos evidencian la vinculación entre espectador y objeto; sin embargo, debido a la transformación social individualista se le reduce la importancia del objeto y se eleva el rol del espectador y la experiencia de este. Por tal razón, Goodman (1978) resalta que el arte existe solo en función de sus intérpretes.

Por medio de estos postulados teóricos y filosóficos, se identifica que las transformaciones actuales de la sociedad sí han tenido un impacto significativo en la concepción, construcción y manifestación del arte. El arte se ha desligado de sus connotaciones religiosas de la edad media, cuyo exclusivo propósito era la exaltación de los dioses y se ha convertido a la nueva religión de la posmodernidad, la exaltación del individuo. Considero que hemos viajado el tiempo hacia un nuevo renacimiento; sin embargo, este no se destaca por la exploración empirista, sino por la experiencia subjetiva y búsqueda hedonista. Por tal razón, el arte, también se ha convertido parte de esa búsqueda hedonista, ya que buscamos la experimentación subjetiva, no el propósito originado por el artista. Concluyo que el impacto de narcisismo colectivo de Lipovestky dejará una huella en todos los fenómenos que resultan de la sociedad. Por tal razón, como individuos culturales, debemos abrir puertas al pensamiento crítico y evaluar la influencia de estos

fenómenos. Además, al consumir el arte y los medios debemos preguntarnos cómo el clima cultural incita a promover y mantener ciertos discursos. Al estar conscientes de estas influencias, podremos optar por mantener o descartar la perspectiva individualista sostenida por el ambiente sociopolítico y el arte.



EL AJETREO EN NUESTRA VIDA DIARIA Y SUS REPERCUSIONES EN NUESTRO ESTADO EMOCIONAL

Verónica A. Seguín Maldonado
Programa en doctoral con especialidad
en Consultoría, Investigación y Docencia
Recinto de San Juan

Los seres humanos suelen llevar una vida cotidiana ajetreada. Esto debido a la presión laboral, las exigencias y/o roles de vida, estudios, entre otros. Algunos son padres y madres, otros son estudiantes universitarios, personas de la tercera edad y todos ellos pese a que son diferentes en muchos aspectos comparten en cierta manera un mismo rol de vida. Para darles un ejemplo: trabajar para poder subsistir y salir adelante. Dentro de ese rol de vida y la vida cotidiana, se suman muchas presiones y exigencias las cuales en algunas ocasiones se tornan difíciles de manejar. En la actualidad, la falta de empatía y sensibilidad ha incrementado a niveles que olvidamos ponernos en el lugar del otro y comprender que pasamos unas series de situaciones particulares diferentes al resto.

Este tipo de situaciones, traen consigo unas series de repercusiones que afectan al individuo emocionalmente. Comienza la Depresión, el Estrés, la Ansiedad, dificultad para conciliar el sueño y muchísimos más trastornos que influyen en gran manera en el estado de ánimo de la persona. La salud mental está tan deteriorada debido a que no todos cuentan con una persona sea; familiar, amigo, especialista o no poseen los recursos, para que alguien pueda guiarlos y aliviar en cierta manera el peso que llevan. Esto es lo que desencadena en la falta de interés en aquellas cosas por las cuales sentían pasión, hay una falta de compromiso y de querer seguir adelante. Llevando a estas personas a encerrarse en muchas

ocasiones en aquellos pensamientos perturbadores que los lleva a cometer el acto de privarse de la vida. Este tipo de tema, pese a que estamos en pleno siglo XXI aún suele tratarse con cierto "tabú".

Es un tema delicado del cual hay que tener cuidado a la hora de hablarlo, pero obvian lo que realmente amerita darle importancia "La pérdida de una vida". Para no salirme del contexto y del mensaje al cual los quiero llevar, simplemente se lleva una vida tan comprometida que el tiempo se torna tu enemigo. Por lo que olvidamos ser seres sociables, disfrutar del tiempo en familia y el tiempo libre. En ocasiones, sientes que todo

se vuelve monotonía y hasta extrañas ser quien eras, pues este tipo de situaciones se vuelven tan aceleradas que te hacen actuar como un "robot". Esto sin descartar la sociedad, la cual te exige cumplir con x o y estándares que si te sales de la norma no eres parte del contexto. Sin embargo, sensibilizarnos y tomar un poco de conciencia al respecto, marcaría la diferencia y todavía estaríamos a tiempo de corromper con un estilo de vida tan tóxico. Para así, comenzar a fomentar e implementar estilos de vida saludables a nivel físico y mental. Pero, para poder llegar a estos estilos de vida saludables, debemos como individuos priorizarnos y luego ir trabajando lo demás paso a paso, llevando un día a la vez.



LA BELLEZA DE LA ACEPTACIÓN: EL PODER DE LA ACEPTACIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA ESTOICA

Claudia Cedeno Nadal
Psy.D. Program
Miami Campus

A lo largo de nuestras vidas, enfrentamos desafíos, obstáculos y circunstancias que a veces escapan a nuestro control. Sin embargo, desde la filosofía estoica, aprendemos que la verdadera belleza radica en nuestra capacidad para aceptar estas situaciones y encontrar la paz y la serenidad dentro de nosotros mismos.

Imagina un mundo donde somos capaces de abrazar nuestras circunstancias sin resistencia. Donde reconocemos que solo tenemos control sobre nuestras acciones, pensamientos y actitudes, y que todo lo demás está fuera de nuestro dominio. Esta aceptación nos libera del sufrimiento innecesario y nos permite concentrarnos en lo que sí podemos influir.

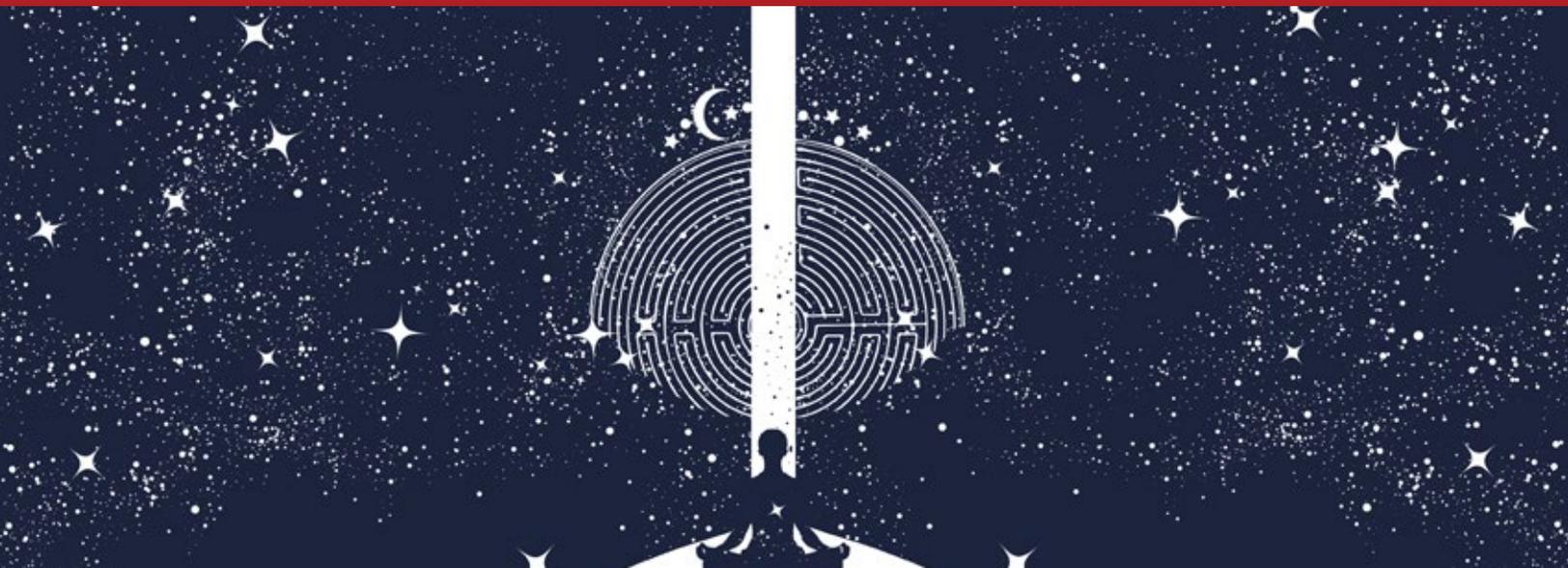
La vida está llena de adversidades y obstáculos, pero desde una perspectiva estoica, estos desafíos se convierten en oportunidades de crecimiento y fortalecimiento de nuestro carácter. Al aceptar los obstáculos como parte natural de la vida, podemos enfrentarlos con serenidad y determinación, aprendiendo las lecciones que nos brindan y encontrando un propósito más profundo detrás de ellos.

Otro aspecto importante de la aceptación estoica es comprender la transitoriedad de todas las cosas. Nada en la vida es permanente, todo está sujeto a cambios constantes. Al aceptar esta realidad, podemos desapegarnos de las expectativas y encontrar la alegría

en el momento presente. La belleza de la aceptación radica en vivir en armonía con la naturaleza cambiante del universo. También debemos aceptar nuestra propia naturaleza humana. Los estoicos reconocen que somos seres imperfectos y que cometer errores es parte de nuestra condición.

Al aceptar nuestras limitaciones y debilidades, podemos liberarnos del autodesprecio y trabajar en mejorar y crecer como individuos. La belleza de la aceptación radica en abrazar nuestra propia humanidad y encontrar la paz interior a pesar de nuestras imperfecciones. Por último, la filosofía estoica nos invita a enfrentar la realidad de nuestra propia mortalidad. Al aceptar la inevitabilidad de la muerte, somos impulsados a vivir cada día con plenitud y propósito. Esta aceptación nos permite apreciar las cosas que realmente importan en la vida y vivir de acuerdo con nuestros valores más profundos.

Querido lector, la belleza de la aceptación estoica radica en la capacidad de encontrar serenidad y sabiduría al enfrentar las circunstancias de la vida. Al abrazar lo que está fuera de nuestro control, aceptar las adversidades, reconocer la transitoriedad de las cosas y aceptar nuestra propia humanidad podemos vivir una vida más auténtica y en armonía con la naturaleza.





SENSIBILIDAD: ¿CÓMO RECONOCER A UNA PERSONA ALIADA DE LA COMUNIDAD LGBTQIA+?

Frankie Goitia Beauchamp
Programa de Maestría
en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Al momento de impartir conocimiento desde, y para la academia, me he encontrado con instancias en las que, compañeros me preguntan cómo fortalecer sus competencias para intervenir con personas que pertenecen a minorías sexuales. Es por lo que, mi entusiasmo se eleva desde mi experiencia como persona Cuir; ya que, los esfuerzos de mis compañeros van dirigidos en formarse en una persona aliada de la comunidad LGBTQIA+.

Lo primero que pienso es en que, el acercamiento de las dudas respecto al tema, ya que se desarrolla la oportunidad del reconocimiento sobre el ejercicio de brindar orientación desde su rol como profesional en la salud mental. Por lo tanto, las intervenciones desde su rol deben ser con una mirada basada en evidencia científicas, no en opiniones, y/o sesgos del pensamiento.

Seguido, pienso en que, alguien le abrió su corazón al compartirle sobre su persona en lo íntimo y profundo de su ser. Al igual que, el salir del closet es una decisión personal que debe ser respetada y no impuesta o forzada por nadie, ni por usted como profesional. Ya que esto, sería romper su confidencialidad, al igual que, trastocar la confianza junto con alianza terapéutica, la seguridad e incluso la protección de la vida.

El salir del clóset, o el revelar una orientación sexual y/o identidad de género que rete las normas sociales aprendidas e impuestas emana un acto de valentía. Dicho acto, debe ser enlazado en su cabalidad con la afirmación, la validación de la autonomía, la independencia, y el cumplimiento de la dignidad humana. Para algunas personas el salir del clóset podría ser un proceso desafiante que provoca sentimientos de miedo, preocupación, alivio, orgullo y/o vergüenza, ya que la experiencia puede ser abrumadora y no ser similar para todes.

Por lo tanto, hay varias formas en las que una persona aliada puede mostrar su apoyo, como lo es el informarse para que pueda hablar abiertamente del tema. Al igual que, de forma honesta mostrar sobre su apoyo a la equidad junto con la identificación y el reconocimiento de los tratos desiguales. Es decir, una persona aliada es una que focaliza sus

esfuerzos en la inclusión, de igual manera, propicia el apoyo a la desestigmatización con su acompañamiento dado a su rol de transformar espacios.

Sin embargo, recientemente, salió publicada la noticia sobre el lamentable asesinato de Laura Ann Carleton, una propietaria de una tienda de ropa en California. Carleton colocó en su establecimiento una bandera de orgullo LGBTQIA+ como muestra de su compromiso como aliada de la comunidad. Se reseña en la noticia que un hombre entró a su establecimiento manifestando agresiones verbales sobre dicho simbolismo para luego privarle de la vida con un arma de fuego.

Laura era una mujer adulta mayor de 66 años, fue descrita como un pilar para su familia, amistades y su comunidad. Ella promulgaba “el amor, la aceptación y la equidad” para todas las personas como muestra de su amistad y apoyo. Este triste incidente deja en evidencia cómo el odio, específicamente hacia las comunidades LGBTQIA+, no tan solo agrede, sino también mata. Mientras tanto, los simbolismos están para salvar, acoger y proteger una vida. Sin duda alguna, noticias que describen este tipo de hechos muestran el constante discrimen, el odio y la exclusión que reciben la comunidad LGBTQIA+ junto con sus personas aliadas. Los discursos de odio no son libertad de expresión, estos son el resultado de la falta de aceptación y respeto ante la diversidad humana, y del esfuerzo constante del opresor, que rechaza mediante la justificación de creencias y prejuicios, que no promueve el cumplimiento de los derechos humanos.

Por este motivo, reconozco la carencia de sensibilidad y la polarización de asuntos sociales que impactan significativamente las protecciones fundamentales del derecho, es decir, se ha perdido la tolerancia humana a la diversidad del existir y resistir. Es por lo que, hago de voz la importancia del esfuerzo que se desarrolla desde, y para la academia, con el fin de transformar lugares en espacios seguros y valientes para todas las personas.

UN AMIGO VS RECIBIR TERAPIA, ¿ES LO MISMO?

Roy Dante Román

Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

En momentos de dificultades emocionales, las personas a menudo buscan apoyo y comprensión. Hablar con amigos y recibir terapia son dos opciones comunes. Mientras que ambas pueden ser valiosas, es fundamental comprender las diferencias en sus enfoques y resultados potenciales. Esto presenta el presente papel al lector de forma breve, pero eficiente. Hablar con un amigo es una manera natural y espontánea de compartir emociones y pensamientos. Los amigos pueden ofrecer consuelo, consejos, y perspectivas basadas en su propia experiencia. La ventaja radica en la familiaridad y la confianza mutua que se comparten.

Sin embargo, los amigos pueden carecer de la formación profesional para abordar problemas más profundos y complejos. La terapia es un proceso guiado por un profesional entrenado en salud mental. Los terapeutas utilizan enfoques psicológicos basados en la evidencia para ayudar a las personas a comprender y manejar sus problemas emocionales. La terapia brinda un espacio seguro para explorar temas subyacentes, patrones de comportamiento y aprender herramientas para enfrentar desafíos de manera efectiva (Collin Shotts, 2019).

Ser juzgado, avergonzado, y rechazado. Solo posible vía quien llamamos: amigo.

La principal diferencia entre hablar con un amigo y recibir terapia radica en el enfoque y los objetivos. Hablar con un amigo generalmente se centra en obtener apoyo emocional inmediato y consejos informales. En contraste, la terapia busca explorar problemas más profundos, identificar patrones dañinos y promover el crecimiento personal y el bienestar a largo plazo. La confidencialidad es otra distinción clave. Los terapeutas están obligados a mantener la

confidencialidad de sus pacientes, lo que crea un ambiente seguro para discutir temas sensibles. Aunque los amigos pueden ser de confianza, la confidencialidad no siempre está garantizada, lo que puede generar preocupaciones. Tanto hablar con un amigo como recibir terapia tienen su lugar en el apoyo emocional (Dawn Ferrara, 2023). Sin embargo, es importante reconocer que la terapia ofrece un enfoque más estructurado y profesional para abordar problemas emocionales y psicológicos. Hablar con un amigo puede proporcionar consuelo y perspectiva, mientras que la terapia ofrece una oportunidad de exploración más profunda, aprendizaje, y crecimiento personal bajo la guía de un profesional capacitado.



¿QUÉ ES EL MÉTODO SOCRÁTICO Y CÓMO SE APLICA EN TERAPIA?

Roy Dante Román
Programa de Maestría
en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

El método socrático es una técnica de diálogo filosófico que se originó en la antigua Grecia, desarrollada por Sócrates como una forma de indagar en la verdad a través de preguntas y respuestas reflexivas. A lo largo de los años, este método ha trascendido su aplicación en la filosofía y ha encontrado su camino en la terapia moderna como una herramienta efectiva para el fomento de la introspección y el crecimiento personal. Esta técnica de indagación cuando empleada en el contexto colaborativo entre el terapeuta y el cliente, a través de una serie de preguntas abiertas y reflexivas, el terapeuta puede guiar al cliente en un proceso de autoexploración profunda (Wasserman, S. (2017). Este método se basa en la creencia de que las respuestas a los problemas yacen dentro del individuo y, a través de un cuestionamiento hábil, se pueden revelar y entender. La aplicación del método socrático en la terapia se basa en la premisa de que el individuo tiene la capacidad de comprender y resolver sus propios conflictos internos. El terapeuta actúa como un guía, utilizando preguntas que desafían las suposiciones y creencias del cliente, lo que lleva a una mayor claridad y conciencia de sus propias emociones y pensamientos. A medida que el cliente explora sus respuestas, se fomenta el autoanálisis y la autorreflexión (Paul, R., & Elder, L., 2016).

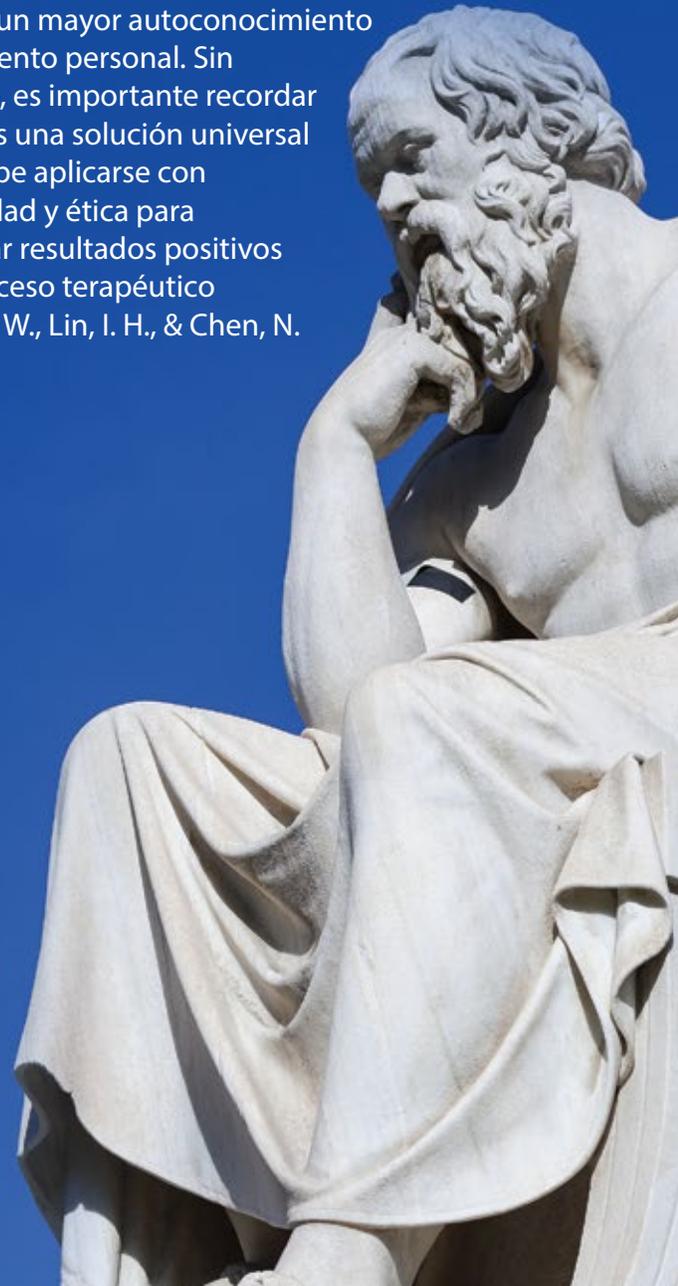
Beneficios y limitaciones del Método Socrático en la Terapia

El método socrático ofrece varios beneficios en el contexto terapéutico. En primer lugar, fomenta la autenticidad y la autorreflexión al alentar al cliente a examinar sus propias creencias y valores. Además, ayuda a desarrollar habilidades de resolución de problemas al abordar los desafíos desde múltiples perspectivas. También facilita una comunicación más efectiva, ya que el cliente aprende a expresar sus pensamientos y emociones de manera más clara y precisa. A pesar de sus beneficios, el método socrático no es adecuado para todos los individuos ni para todas las situaciones terapéuticas. Algunos clientes pueden encontrar el enfoque de cuestionamiento constante como intrusivo o frustrante. Además, el

terapeuta debe ser consciente de no imponer sus propias creencias durante el proceso socrático. Es esencial que el terapeuta mantenga un ambiente seguro y respetuoso para evitar posibles consecuencias negativas (Overholser, J., 2018).

Todos pueden usarlo

El método socrático, originario de la filosofía, ha demostrado ser una herramienta valiosa en la terapia contemporánea. Al fomentar la autoexploración, la autorreflexión y la resolución de problemas, esta técnica puede ayudar a los individuos a alcanzar un mayor autoconocimiento y crecimiento personal. Sin embargo, es importante recordar que no es una solución universal y que debe aplicarse con sensibilidad y ética para garantizar resultados positivos en el proceso terapéutico (Chew, S. W., Lin, I. H., & Chen, N. S. 2019).





LA VIDA UNIVERSITARIA

Héctor D. Torres Ruiz
Programa de Psicología Clínica Ph.D.
Recinto de San Juan

¿Ya te enteraste de la noticia del momento en las redes sociales? ¿Ya sabes cuándo sale la próxima temporada de la serie que has estado viendo? ¿Ya sabes cuál fue el último álbum de tu artista favorito? Bien...ahora te pregunto, ¿Ya sabes cuál es la película o restaurante preferido de tu padre? ¿Sabes cuál es el pasatiempo favorito de tu madre? ¿Cómo se conocieron tus abuelos? ¿Cuál es el mayor sueño de tu hermano/a, mejor amigo/a o pareja? Si has contestado "no sé", tal vez sea el momento para detenerte, dejar todo a un lado y reflexionar.

Hay quienes dicen que las redes sociales y la tecnología han llegado para quedarse. Y ¡claro! estas tienen sus grandes ventajas (como el permitirme escribir y que este escrito sea publicado), no obstante, también sus limitaciones. Ante todo esto, recae en nosotros la responsabilidad del cómo, cuándo y para qué las utilizamos. ¿Qué tal si aprendiésemos a soltar los teléfonos cuando estamos sentados en una cena? ¿Qué tal si vamos al concierto y simplemente disfrutamos? ¿Qué tal si vivimos el momento -cualquiera que sea; piensa cuando estás con esa persona especial, aquel compartir entre amigos, aquella salida en familia- en lugar de fotografiar todo para que los demás nos vean y lo vivan por nosotros? Estoy convencida de que sería grandioso.

El conectar hoy día es tan importante. El conectar con las personas que amamos, con aquellos que nos escuchan y protegen, con tus animales que se alegran cada vez que llegas y, sobre todo, el conectar con nosotros mismos. Cuando conectamos con nosotros mismos reconocemos nuestras fortalezas y necesidades; cuando conectamos con nosotros mismos aprendemos a priorizar nuestras labores; cuando conectamos con nosotros mismos aprendemos, poco a poco, a conectar con los demás. En este espacio te quiero invitar a preguntarte: ¿Qué es realmente importante para mí en mi vida?, ¿Lo que estoy haciendo ahora merece mi tiempo y es algo que me llena? Ahora, en este instante, quiero invitarte a la reflexión, a aprender a conectar contigo mediante el arte o la naturaleza, con tu familia -así sea comenzando con un chocolate caliente y una breve conversación-, con tus amigos -compartiendo sonrisas y experiencias- y con todos aquellos seres que sientas que aportan algo bonito y positivo y que llenan tu vida de amor, paz y felicidad. Recuerda, hoy te tienes, hoy los tienes, mañana no sabes quien o quienes ya no estarán. Hoy es el momento; momento para conectar.

Salud y bendiciones para todos.
Desde adentro,
Jerielis

COMPARTIENDO UN POCO DE LA MISIÓN CUBA

Dalmarie Mirabal Garay
Presidenta del Consejo de Estudiantes
Universidad Carlos Albizu

La misión de ayuda a Cuba fue una iniciativa dirigida por un grupo que realiza retiros espirituales para mujeres y hombres. Este grupo fusionó su búsqueda espiritual con un profundo deseo de contribuir al bienestar de la población cubana. Su enfoque trascendental se reflejó en la forma en que abordaron esta misión humanitaria.

El grupo que lideró esta misión entendió que la ayuda no se limitaba únicamente a las necesidades materiales, sino que también podía abarcar el apoyo emocional y espiritual. Durante el tiempo en Cuba, se organizaron actividades de reflexión, meditación y se compartieron enseñanzas espirituales que brindaron consuelo y esperanza a quienes las recibieron.

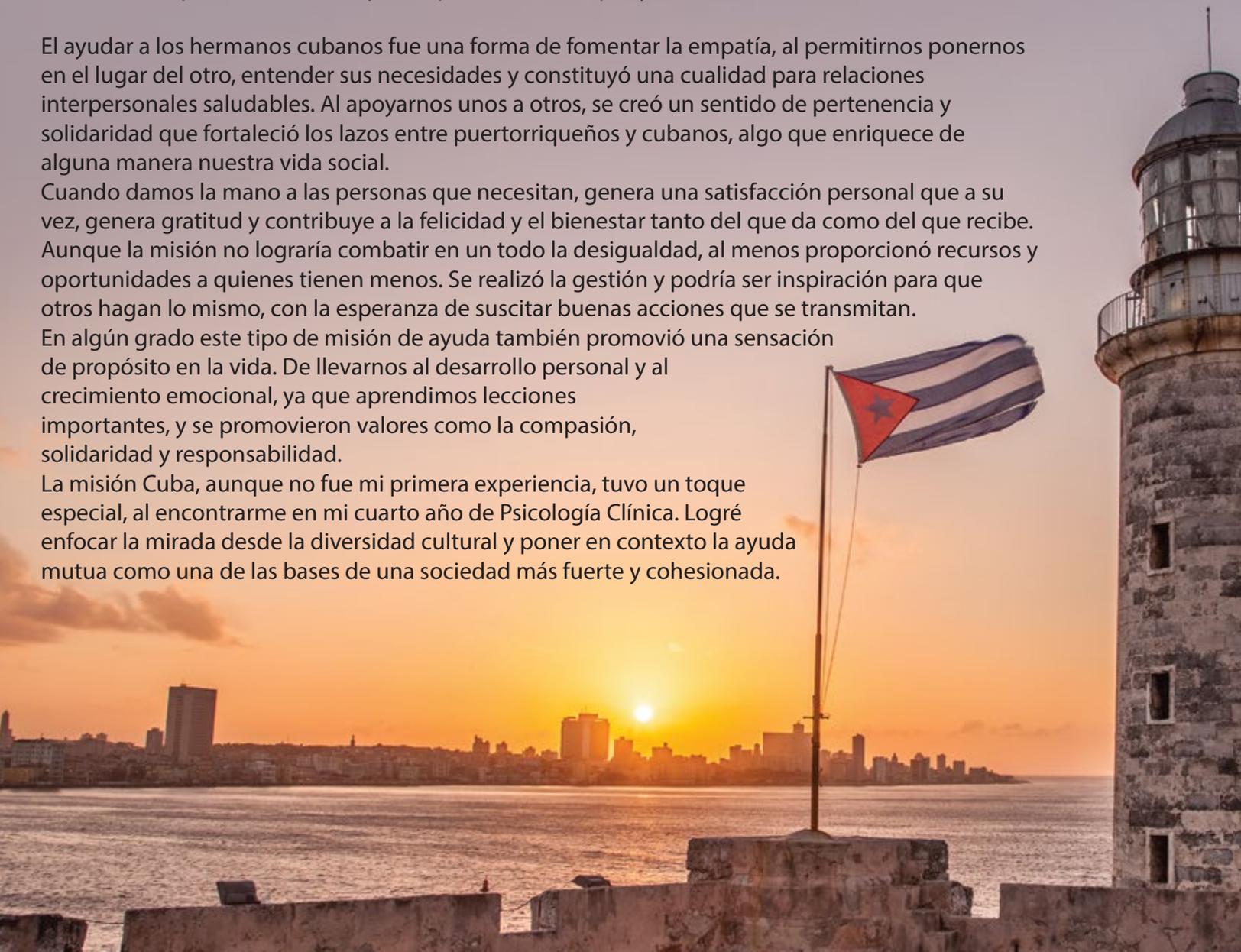
Esta singular combinación de ayuda humanitaria y espiritualidad no solo impactó en las vidas de los cubanos, sino que también enriqueció la experiencia de los miembros del grupo de 19 puertorriqueños que se comprometió en esta misión. Fue una muestra de que la solidaridad puede tomar muchas formas y que el amor y la compasión pueden trascender las fronteras, uniendo a las personas en un viaje compartido hacia la paz y la armonía.

El ayudar a los hermanos cubanos fue una forma de fomentar la empatía, al permitirnos ponernos en el lugar del otro, entender sus necesidades y constituyó una cualidad para relaciones interpersonales saludables. Al apoyarnos unos a otros, se creó un sentido de pertenencia y solidaridad que fortaleció los lazos entre puertorriqueños y cubanos, algo que enriquece de alguna manera nuestra vida social.

Cuando damos la mano a las personas que necesitan, genera una satisfacción personal que a su vez, genera gratitud y contribuye a la felicidad y el bienestar tanto del que da como del que recibe. Aunque la misión no lograría combatir en un todo la desigualdad, al menos proporcionó recursos y oportunidades a quienes tienen menos. Se realizó la gestión y podría ser inspiración para que otros hagan lo mismo, con la esperanza de suscitar buenas acciones que se transmitan.

En algún grado este tipo de misión de ayuda también promovió una sensación de propósito en la vida. De llevarnos al desarrollo personal y al crecimiento emocional, ya que aprendimos lecciones importantes, y se promovieron valores como la compasión, solidaridad y responsabilidad.

La misión Cuba, aunque no fue mi primera experiencia, tuvo un toque especial, al encontrarme en mi cuarto año de Psicología Clínica. Logré enfocar la mirada desde la diversidad cultural y poner en contexto la ayuda mutua como una de las bases de una sociedad más fuerte y cohesionada.



CONTRACORRIENTE DE LA MEDITACIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Rafania Medina Cruz
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

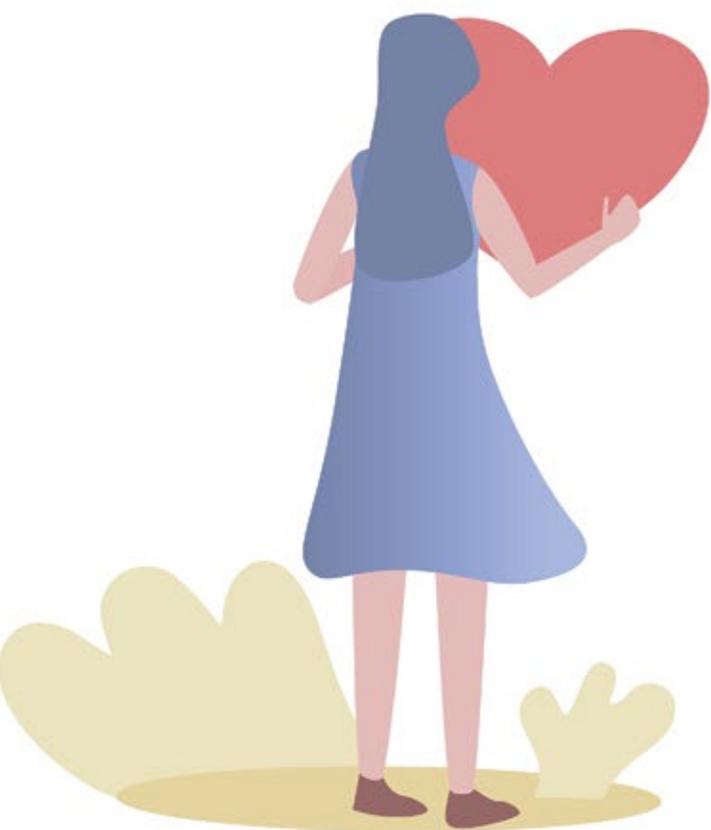
La incomodidad física, emocional y mental que surge al meditar o al ser compasivos con nosotros mismos, se nombra "Contracorriente" mejor conocido en inglés como "Backdraft". El experimentar esta sensación opuesta a la que se busca al meditar es parte del proceso de apertura. La contracorriente se manifiesta como un malestar, en donde el individuo se puede sentir vulnerable, triste, indigno, con miedo, con tensión muscular o dolor físico; esto puede venir acompañado de recuerdos, heridas pasadas, traumas y situaciones de la vida que no han sido atendidas. Estas sensaciones pueden aparecer una vez se comienza a experimentar la autocompasión mientras se medita, aunque es posible que el individuo no entienda porqué sucede. No obstante, esa incomodidad es el mensaje de que lo estamos haciendo bien, de que estamos cambiando la programación habitual de nuestro sistema y de que nos estamos abriendo a la amabilidad.

"Backdraft" se compara con el término "corriente de aire" que utilizaban los bomberos para describir cómo crece un incendio, si un lugar cerrado está ardiendo en llamas y se abre una puerta dejando entrar el oxígeno fresco tan pronto se ha agotado el suministro, eso provocará que el fuego se expanda (Neff, 2013). Al igual que, si un individuo está

ardiendo en dolor, ansiedad o traumas por circunstancias de la vida, el abrirse a la atención plena y autocompasión será el aire fresco que revolcará lo oculto. Sin embargo, ese retroceso es el que se necesita para sanar. Ese malestar es el camino correcto hacia la transformación. Se debe tener presente que la contracorriente de la meditación y la autocompasión no es una amenaza, o una razón para no volver a ejercer o dirigir la práctica, si no, es el impulso para continuar entrenándonos, amándonos y evolucionando.

Nuestra cultura no nos alienta a ser amables con nosotros mismos, por lo que, debemos practicar intencionalmente el cambio de nuestra relación con nosotros mismos para contrarrestar los hábitos de toda una vida (Neff, 2013). La autocompasión no solo trata de calmar el dolor, sino que también reconoce que es parte de la experiencia humana (Neff, 2017). Nuestro cerebro es un experto buscador de amenazas, es importante redirigir la atención plena al momento presente. La atención plena nos ayudará a identificar qué es lo que bloquea cada flujo. Esta consciencia surge al prestar atención intencionalmente, al momento presente y sin juzgar, en el desarrollo de la experiencia momento a momento (Kabat-Zinn, 2003). Al experimentar un "backdraft" o al tener un paciente bajo el efecto del mismo, debemos redirigir la atención al ancla del momento presente, ya sea la respiración, alguna parte del cuerpo, sonido del exterior, etc. En consiguiente, cuestionar ¿Qué necesito para sentirme seguro ahora mismo? Posteriormente reconocer la experiencia de incomodidad como "contracorriente", luego permitir sentir el malestar y validarlo; nuevamente conducir la atención al momento presente. Si la sensación es muy abrumadora, se podría administrar la atención a la planta de los pies, o mover el cuerpo hacia ambos lados (Neff, 2017).

"Aceptar y agradecer el malestar nos expande, la incomodidad nos hace movernos, accionar, solucionar, construir, nos hace evolucionar y crear nuevas conexiones. La incomodidad es un puente hacia más presencia, entrégate a la experiencia con confianza y permítete recibir."
-Rafania Medina Cruz



LA PSICOLOGÍA NO ES UNA CIENCIA, Y ESO ESTÁ BIEN.

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

Solemos escuchar el argumento de que todo aquello que se pueda someter al método científico se considera como una ciencia. Por ende, si la psicología es capaz de someterse al método científico, es una ciencia. Lo que sucede es que la ciencia no es método, ya que el método plantea cómo se estudia algo. En el libro *Psicología: Ideología y Ciencia*, Néstor Braunstein explica que, al momento de definirse la psicología, se define de manera corta partiendo de la premisa de que todo el mundo sabe, más o menos, qué es la psicología.

Braunstein apunta a que, al definir el objeto de una disciplina, se define qué se va a estudiar y cómo se va a estudiar. Hace un recorrido de las definiciones que proveen los psicólogos más reconocidos de diferentes países para concluir que las definiciones se pueden categorizar en uno de tres grupos: las definiciones circulares, las no definidas y aquellas que son definidas con mayor o menor claridad.

Braunstein le da más importancia a las definiciones establecidas con mayor o menor claridad, ya que estas identifican la conciencia o la conducta como objeto de estudio.

Para Braunstein, si la psicología estudia la conciencia o la conducta, es ideológica. Es ideológica porque se limita a observar, nombrar, medir y clasificar la conciencia o la conducta. Para ser ciencia, es necesario poder explicar otras cosas que ocurren dentro de la psicología sin tener que encontrarlas como un problema de la vida real, ya que la teoría proveería las herramientas para entenderlas de antemano. En otras palabras, desde la ciencia, una cosa lleva a otra, pero lo mismo no es cierto para la ideología / psicología.

¿Y cuál es el afán con ser una ciencia? Debemos tomar en cuenta cómo la historia juega un rol protagónico en el deseo de la psicología de ser una ciencia. En su libro *CBT: The Cognitive Behavioral Tsunami*, Farhad Dalal explica que los valores de la Edad Media fueron retados por pensadores de la ilustración.

Ellos promovían el cuestionamiento, el pensamiento y la racionalidad ante las creencias impartidas por la

iglesia y el estado. Es en esta etapa que surge la ciencia y es aquí en donde la física crece como disciplina. Al ver su crecimiento y habilidad para predecir, muchas disciplinas empiezan a emplear métodos empíricos para alcanzar el prestigio de la ciencia. Sin embargo, Dalal explica que la racionalidad se ha transformado a la hiperracionalidad, o el uso de la racionalidad en contextos no apropiados. Es la hiperracionalidad que lleva a la creencia de que solamente aquello que puede medirse y contarse es real. Es bajo este argumento que la ciencia pasa a ser algo incuestionable. Si lo científico es alcanzado mediante la racionalidad, el

cuestionamiento hacia la ciencia viene de lo irracional y lo anticientífico. En otras palabras, lo que sucede con la ciencia es que tiene la capacidad de legitimar maneras de pensar y practicar. En muy pocas ocasiones se toma en cuenta la posibilidad de que los científicos puedan ser corruptos en sus prácticas y sesgados en su manera de pensar.

En *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, D.T. Suzuki critica el método científico, comparándolo y contrastándolo a lo que él llama el acercamiento Zen. Dice que mediante el método científico se podría estudiar una flor desde la química, la botánica o la física, produciendo un conocimiento contundente de la flor hasta que no se pueda conocer más nada acerca de ella. Sin embargo, este proceso consiste de observaciones que proveen una idea abstracta de la flor. En su acercamiento Zen, que también llama metacientífico, antecientífico o anticientífico, es posible conocer sobre la flor siendo la flor. Es en este proceso que logra conocer el universo y a sí mismo, produciendo un conocimiento creativo e inconsciente del universo. Se hace la salvedad de lo que elabora D.T. Suzuki, ya que el inconsciente es algo que no se puede estudiar desde la ciencia ya que no es cuantificable, pero de todos modos posible sentirse.



UNA MIRADA A LOS HONGOS MÁGICOS

Cristian Pellicier Rodríguez
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

Recientemente salió un reportaje en el programa de televisión local "Cuarto Poder" donde Hermes Ayala investigó sobre el consumo de hongos en Puerto Rico (Ayala, 2023). Fue uno educativo en el que exploró el estigma que tienen los hongos en la cultura puertorriqueña. ¿Alguna vez ha escuchado la frase o una historia de "alguien que se quedó en el viaje"? Les cuento que nuestro viaje acaba de comenzar, a pesar de que la humanidad lo ha explorado por miles de años. Se hipotetiza que los hongos han estado altamente relacionados con el proceso evolutivo de nuestra especie y el mundo vivo que nos rodea. Ante las crisis que enfrentamos hoy día, la ciencia intenta reconocer el valor y potencial que representa el reino fungi a nivel ecológico, medicinal y nutricional. Como dato curioso, el micólogo Paul Stamets plantea que la red que forman los hongos bajo la tierra es el mayor sistema de comunicación en nuestro planeta (Stamets, 2004). ¡Es tiempo de conectarnos a esta red!

Los hongos psilocybe son un género de hongo psicoactivo que suele crecer en heces o en tierra húmeda en zonas tropicales. Puerto Rico tiene cepas nativas; entre ellas el psilocybe portorricencis y psilocybe guilartensis (Guzmán et al., 1997). El compuesto psilocibina tiene un efecto profundo en la percepción, emoción y cognición. La psilocina se parece estructuralmente a la serotonina y altera los neurotransmisores 5 HT2A actuando como un remplazo. Funciona como mediador alterando el "default mode network" que representa nuestro sistema de comando. Carhart-Harris et al., (2014) hipotetiza que el efecto que tiene el compuesto es debido a que afecta el procesamiento e integración de información perceptual. Crea entropía en el cerebro y partes que no suelen interactuar, se empiezan a comunicar fomentando la neuroplasticidad.

Griffiths (2008) comenta que los hongos mágicos se han utilizado por siglos para ceremonias espirituales debido a que inducen a estados místicos de conciencia. En los resultados de su investigación, realizada en la universidad de John Hopkins, la evaluación 14 meses después de las experiencias fueron los siguientes: 64% de los participantes (36 voluntarios) reportó una mejoría en su bienestar y satisfacción de vida; ningún caso informó que la experiencia fuera negativa; 67% catalogó la experiencia como una de las cinco más significativas en sus vidas, comparables

con el nacimiento de un primer hijo.

En junio del 2023, el FDA facilitó una guía preliminar para la investigación con hongos de psilocibina con el fin de promover su investigación al exponer que son tratamientos potenciales para la ansiedad, trastornos de ánimo y abuso de sustancias (Commissioner, 2023). Sloshower et al., (2023) encontraron que es un posible tratamiento para el trastorno de depresión mayor. Sus participantes mostraron mejoría consistente en sus síntomas dos meses después del tratamiento. El uso de estas medicinas naturales podría revolucionar nuestro acercamiento a la salud mental y fortalecer nuestro vínculo con la naturaleza. En Colorado, se legalizó el uso terapéutico de los hongos en centros aprobados en 2022. Además, se ha descriminalizado la posesión de los hongos psilocybe en Oakland, Oregon y Washington. En septiembre de 2023, el senado de California legalizó el uso de hongos mágicos y otros psicodélicos naturales a nivel estatal (Herrington, 2023).

No obstante, su aplicación en la salud mental tiene grandes retos. Entre ellos, la necesidad de crear protocolos confiables y seguros que reduzcan riesgos, agencias reguladoras, necesidad de investigar sus efectos a largo plazo, participación de poblaciones diversas en estudios, accesibilidad, aspectos económicos, entre otros.

Actualmente en Puerto Rico se comienza a explorar el tema de los psicodélicos. Hay investigaciones corriendo en nuestra universidad, Recinto de Ciencias Médicas y Ponce Health Institute. Si interesa más información sobre este tema y el estudio de psicodélicos puede buscar las páginas de redes sociales: Colectivo de Psicodélicos de Puerto Rico, dirigida por la Dra. Juliana Millán Torres, egresada de la Universidad Carlos Albizu, donde provee información educativa y talleres sobre el uso responsable de estas sustancias. Otras fuentes fidedignas son las páginas MAPS (Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psicodélicos), Psychedelics Today, la revista Double Blind y los documentales Fantastic Fungi y How to Change your Mind .





CAPITOLIO DE PUERTO RICO

COMITÉ EDITOR

SRA. MAYDA MELENDEZ
Consejera Profesional

SRTA. PAULETTE AGOSTO
Asistente del Decanato bajo el
Programa de Estudio y Trabajo Federal

SRTA. DANIELA VELÁZQUEZ
Asistente del Decanato bajo el
Programa de Estudio y Trabajo Federal

SRA. CARMEN E RIVERA LABOY
Decana de Estudiantes

SRA. ROCHELY ESCALANTE
Ayudante del Rector y 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