



# Revista DESDE ADENTRO

12<sup>va</sup> Edición



UNIVERSIDAD  
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN  
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



“Proceso de aprendizaje y crecimiento comprometido” este parece el sentir

Sí, en el Recinto de San Juan o Centro Universitario de Mayagüez nuestros estudiantes les gusta estar juntos. Cuando caminamos por los pasillos o espacios, vemos a nuestros estudiantes realizando las tareas, revisando sus expedientes, escuchando una conferencia o cualquier otra actividad. . . pero la realizan en grupo.

Son muy pocos los estudiantes que están solos mientras se encuentran en la institución, con excepción del primer día de clases o la orientación de nuevo ingreso; primero los une el interés en un programa académico, luego el interés particular de un tema o un curso. Según se adentran en el semestre, se comparte en grupo un café o una merienda, la ida en guagua o caminando al estacionamiento o la visita a la biblioteca. . . pero siempre en grupo.

Al pasar los meses ya son amigos y la línea de compañeros de clase se cruzó. Ese círculo de apoyo que es el grupo de amigos es uno que te fortalece ante los retos que enfrentan nuestros estudiantes en su vida académica y su vida personal. Los amigos nos ayudan a tener balance entre las distintas actividades que todos tenemos. Los amigos se convierten en la estrategia más efectiva de bienestar y la que muchas veces es la más viable. Los amigos los seleccionamos, transformándonos en esa familia extendida que recorren un largo trayecto de nuestras vidas. Juntos custodiamos el camino profesional y del alma. Esta amistad sobrepasa el tiempo y la distancia es guiada por el amor.

Una vez más esta edición de la Revista Desde Adentro nos une en el proceso de aprendizaje y crecimiento comprometido, por eso te invito a que seas parte de los lectores de esta edición.

*Carmen Rivera*



# MENTOREANDO LA JUVENTUD LGBTTQI+

Matteo A. Carazo Villalobos

Programa de Maestría en Psicología Clínica, Psy.D., Recinto de San Juan

Mentorear en un campamento para jóvenes LGBTQI+ no solo implica liderazgo y guía, sino también, un compromiso significativo con la salud mental de los participantes. La diversidad de experiencias que estos jóvenes enfrentan requiere una atención especializada para asegurar un entorno de apoyo y crecimiento. Aquí se destacan aspectos claves relacionados con la salud mental en mi papel de mentor en un campamento para jóvenes LGBTQI+:

**Creación de un Espacio Seguro:**

Como mentor, es esencial crear un entorno donde lxs jóvenes se sientan segurxs y aceptadxs. La seguridad emocional es crucial para abordar temas sensibles y fomentar la apertura sobre las experiencias individuales.

**Promoción de la Autoaceptación:**

La identidad de género y la orientación sexual son aspectos fundamentales de la vida de lxs jóvenes LGBTQI+. Como mentor, desempeño un papel vital al promover la autoaceptación y la confianza en sí mismos, fomentando un sentido positivo de identidad.

**Escucha Activa y Empatía:**

La habilidad de escuchar activamente y demostrar empatía es esencial. Muchxs jóvenes LGBTQI+ pueden enfrentar desafíos emocionales, y tener un mentor comprensivo puede marcar la diferencia en su bienestar mental.

**Abordar el Estigma y la Discriminación:**

El estigma y la discriminación son desafíos comunes para los jóvenes LGBTQI+. Como mentor, puedo ayudar a identificar y abordar estos problemas, proporcionando herramientas para enfrentarlos y construir resiliencia emocional.

**Fomentar Relaciones Positivas:**

El campamento proporciona una oportunidad única para construir relaciones positivas entre lxs jóvenes y lxs mentores. Estas conexiones pueden ser fundamentales para el apoyo emocional y la construcción de una red de apoyo fuera del campamento.

**Educación sobre Salud Mental:**

Proporcionar información sobre salud mental y recursos

disponibles es esencial. Esto incluye destigmatizar el acceso a servicios de salud mental y alentar a lxs jóvenes a buscar ayuda cuando la necesiten.

**Inclusión y Celebración de la Diversidad:**

Como mentor, debemos fomentar la inclusión y celebrar la diversidad en todas sus formas. Esto contribuye a un ambiente en el que lxs jóvenes se sienten valoradxs y respetadxs, mejorando su salud mental y bienestar general.

**Promoción de Actividades de Cuidado Personal:**

Integrar prácticas de cuidado personal, como la meditación, el ejercicio y la expresión artística, puede ser beneficioso para la salud mental. Como mentor, puedes alentar a lxs jóvenes a incorporar estas actividades en sus rutinas diarias.

**Fomentar la Comunicación Abierta:**

Establecer canales de comunicación abierta es esencial. Lxs jóvenes deben sentirse cómodxs compartiendo sus pensamientos y emociones, sabiendo que serán escuchadxs y apoyadxs sin juicio.

**Modelar Comportamientos Positivos:**

Como mentor, debo ser un modelo para seguir. Mostrar comportamientos positivos, manejo del estrés y resiliencia contribuye a la formación de habilidades emocionales en lxs jóvenes a tu cargo.

En resumen, la salud mental es un componente esencial del rol de mentor en un campamento para jóvenes LGBTQI+. Al priorizar la seguridad emocional, la aceptación y la conexión interpersonal, lxs mentores pueden desempeñar un papel transformador en la vida de lxs participantes, contribuyendo significativamente a su bienestar general.



# CUIDA A TUS ADULTOS MAYORES

Bryan Nieves de Jesús

Programa de Bachillerato Interdisciplinario de Psicología,  
Recinto de San Juan

Si tienes una meta, el especificarla, que no sea muy difícil, pero tampoco tan fácil, aumenta las probabilidades de éxito (Latham & Locke, 2002). Conozco a una mujer de 70 años que ha sufrido las consecuencias de caídas, diabetes, alta presión, y artritis, todas a la vez. Sus pulmones están negros como el carbón en una radiografía. Nunca fumó, pero desafortunadamente no sabía—yo me enteré hace pocas semanas—que no hay mucha diferencia entre la leña y el cigarrillo. Cocinó así más de 40 años 6 de cada 7 días. Ahora lleva un mes recostada en la cama y me preguntó si fue el exceso de comida que tenemos en el Siglo XXI, la sal, el sobrepeso o una mala jugada genética, todas juntas, lo que enfermó a mi abuela. Lo más importante es lo que se puede hacer ahora. Quiere comer en su casa, caminar un poco, pasar tiempo con sus hijos; en resumen, vivir una vida lo más independiente posible. Son metas claras y específicas.

A veces los ojos de mi abuela se ven semicerrados. Está triste, cansada de estar acostada o sentada. De hecho, en realidad está cansada del hospital. En búsqueda de alguna herramienta para consolarla, hoy recordé la técnica de reencuadre cognitivo y me planteé esta idea para la próxima vez que me diga que lleva un mes en el hospital: te duele todo, pero lleva un mes tratando tu salud mejor que antes (Myles et al., 2015). Tiene nuevos medicamentos para el azúcar y la presión, un andador para el futuro, mayor atención de parte de sus hijos que nunca, una de sus nietas se acaba de casar y les mostrará fotos, y está bajando de peso; como si esto fuera poco, además, tiene médicos con más experiencia que antes. Es en estos tiempos tan trágicos

para uno que debemos recordar... el vaso está medio lleno, no medio vacío, si uno sabe desde donde mirar.

Ahora la familia va a cuidarse mejor. Ver a alguien enfermo motiva a algunas personas a mejorar su conducta, sea para cuidarla mejor o no enfermarse a tal intensidad, o al menos retrasar el suceso (Domenjo, 2019). Todavía puede intentar caminar, todavía tiene movilidad, y podrá de igual manera tener una vida digna; ahora debemos convencerla a ella de su capacidad (Bandura, 1997). En una semana probablemente la darán de alta por lo que la llevaremos a casa y la vida de sus hijos y nietos cambiará aún más. He visto a adultos mayores con miedo de estar solos, algunos incapaces de estar solos; de ser independientes.

¡Le dió la vida a cuatro hijos y, como consecuencia, siete nietos y tres bisnietos! Hizo feliz a su esposo por 60 años y lo cuidó admirablemente cuando éste se enfermó. Trabajó como ama de casa por tanto tiempo lavando ropa a mano, cocinando con humo negro entrando por sus pulmones, ayudando a todos sus hijos a lograr una educación de escuela superior e incluso logrando que una de ellas fuera a la universidad. Ha logrado muchísimo, y con un poco de suerte nos durará mucho más tiempo.





# DEL CONGRESO A LA ALBIZU

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

You are here to upset the status quo – Lilly McNair

Estas palabras marcaron un fin de semana lleno de reflexión, aprendizaje y entusiasmo a emprender como líderes que, a través de sus acciones, ejercen cambios a nivel individual, colectivo e institucional. Desde mis comienzos como estudiante, entendía que asistir a un congreso de líderes podía convertirse en una experiencia que moldea estudiantes en líderes efectivos. Recientemente, tuve la oportunidad de participar en el Primer Congreso Anual de Liderazgo llevado a cabo en el Recinto de Miami de la Universidad Albizu; oportunidad que me proveyó conexiones y destrezas indelebles en mi desarrollo personal como profesional. Colegas de múltiples sectores y especialidades de la psicología, se unieron en un espacio de aprendizaje, labor, entusiasmo y energía, con una meta en común: llegar a ser mejores líderes. Desde el comienzo del congreso, los oradores principales establecieron un ambiente que promovía el sentido de propósito y pertenencia de cada líder, y la necesidad de un mayor número de líderes cuyas acciones generan un cambio positivo en la vida de los demás.

La dinámica de la convención se centró en conversatorios, cada uno diseñado para inspirar en los participantes el deseo de emprender en liderazgo y desarrollar habilidades que promueven la reflexión sobre qué tipo de líderes deseamos ser. Los oradores destacados, quienes compartieron sus vivencias, dificultades y conocimientos; proporcionaron

inspiración, conclusiones prácticas y una visión holística del liderazgo en distintos contextos. Estos incorporaron desafíos que nos sacaron de nuestra zona de confort, promoviendo reflexión. Uno de estos oradores lo fue la Dra. Lilly McNair, quien reflexionó en su trayectoria como la primera mujer presidenta de la Universidad Tuskegee, incluyendo en su discurso los retos y logros que experimentó como parte de su carrera.

El congreso de líderes concluyó con un espacio reflexivo que sobre el viaje transformador que habíamos emprendido. Las palabras de clausura reiteraron la importancia del aprendizaje continuo y la aplicación de habilidades de liderazgo en diversos aspectos de la vida. Estar en un espacio que promueve una sensación de logro, nos empoderó a llevar nuestras vivencias a nuestras prácticas y centros de proveniencia.

Asistir al congreso de líderes estudiantiles fue una experiencia invaluable que permea más allá de los límites de un salón de clases. Estos espacios proveen a los estudiantes las habilidades prácticas, fomenta conexiones significativas e inspira un sentido de responsabilidad y propósito. Al salir de la convención, no solo llevaba conmigo un certificado, sino que una nueva confianza, una red de personas con grandes ideas y el compromiso de generar un impacto positivo como líder en mi comunidad y en Puerto Rico. Así que, ¡De vuelta a la Albizu!



# EL ESTRÉS Y LA SEXUALIDAD: ¿CÓMO SE CORRELACIONA?

Andrea Rivera Mulero  
Programa en Psicología Clínica Ph.D.,  
Recinto de San Juan

Antes de que tan siquiera comenzáramos nuestra carrera universitaria, venimos escuchando la palabra estrés; en les adules que nos rodeaban, quizás por nuestra propia experiencia o porque el estrés es una manifestación común en nuestra sociedad. Como estudiantes con una carga académica excesiva, una agenda ocupada y situaciones personales que demandan nuestro tiempo y atención; encuentro pertinente que se hable acerca de cómo el estrés afecta nuestra sexualidad. Es importante tener un punto de partida desde su definición, ya que la sexualidad es un tema amplio y complejo. Según la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad es:

“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades, los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. Está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, ético legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2006).

La salud sexual a su vez es:

“Un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, la cual no es solo la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Requiere de un enfoque positivo y respetuoso [...], así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras, seguras y libres de toda coacción, discriminación y violencia [...] Los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud” (OMS, 2006).

Ahora bien, el estrés como lo conocemos es un proceso fisiológico y neurológico que nos puede servir como herramienta ante un posible peligro (Nagoski, 2021).

En su libro *Come As You Are*, Emily Nagoski, nos habla de cómo el estrés se relaciona con nuestro deseo y sexualidad, mostrando a su vez cómo podemos manejarlo e identificar formas de completar el ciclo de estrés. Cuando hablamos de estrés y sus diferentes respuestas: lucha, huida, congelación y fawn (complacencia), reconocemos el impacto del ambiente en nuestro cuerpo que manda el mensaje de “estoy en riesgo” (Nagoski, 2021). Debido a que en nuestro caso no tenemos un peligro inminente como lo sería, por ejemplo, la presencia de un león del cual tenemos que huir, nuestro cuerpo se queda en alerta (Nagoski, 2021). Esto nos lleva a no terminar el ciclo de respuesta ante el estrés percibido. Por tanto, nuestro sistema simpático continúa activado debido a que no hemos realizado una acción que elimine el estresor (Nagoski, 2021).

Manejar el estrés, en este caso, no se trata meramente de buscar “relajarnos” o “calmarnos”, se trata de activar nuestro cuerpo (Nagoski, 2021). Lo activamos mediante el movimiento o el ejercicio, para “botar el cantazo” y completar el ciclo del estrés. El mensaje que queremos llevarle a nuestro cuerpo al completar el ciclo del estrés es “estoy a salvo” para dar cabida a el placer desde un espacio seguro, fuera de la supervivencia (Nagoski, 2021). El

estrés interfiere con nuestro deseo y excitación sexual, ya que desactiva el sistema parasimpático (que nos mantiene en estado de reposo, activando sistema digestivo y sexual; reduciendo el ritmo cardíaco y reduciendo los niveles de cortisol) (Nagoski, 2021). El estrés crónico interrumpe el ciclo menstrual, reduce respuestas genitales y bloquea nuestro placer (Nagoski, 2021).

Las actividades físicas nos permiten recalibrar nuestro sistema nervioso central, al igual que, el sueño, la meditación, el baile, permitirnos llorar o gritar (Nagoski, 2021). El arte de igual forma nos brinda información sobre lo que nos sucede y nos permite descargar el estrés mediante el proceso creativo con el propósito de comprendernos a través de la auto expresión (Nagoski, 2021). Todo lo que nos permita liberar. La sexualidad, el placer y el goce, puede cambiar nuestra calidad de vida. Reconozco que, al estar en este espacio, donde todo merece prioridad y atención puede ser complicado dedicar momentos que nos ayuden a reconectar desde la alegría y las sensaciones. Les invito a reconectar con nuestro cuerpo y recordarle que estamos a salvo.







## ¡LA UNIVERSIDAD ALBIZU CUENTA CON DIVERSAS ASOCIACIONES DESDE BACHILLERATO HASTA DOCTORADO! ¡CONÓCENOS!

Sofia Siberon,  
Programa de  
Bachillerato Interdisciplinario  
en Psicología,  
Recinto de San Juan

¿En algún momento te has dado el atrevimiento de unirte a alguna asociación, pero aún no lo has hecho así, sea porque no hay mucha información respectiva de las asociaciones, o no te has topado con alguna que llame tu atención? Las asociaciones juegan un gran rol como parte de nuestras experiencias universitarias y son base de nuestro aprendizaje continuo. Además, son de gran importancia para nuevas experiencias y tienen beneficios dentro de ellas. Hace años no se daba a notar y ya es hora de que conozcas nuestra asociación. Es un honor presentarles la Asociación de Estudiantes Subgraduados de la Universidad Albizu de Mayagüez. La misión establecida para esta asociación es proveer el conocimiento sobre la salud mental y la psicología. A su vez pensamos que es de

gran importancia llevar un mensaje claro y preciso, así como presentar evidencias sobre lo que se habla. Nuestra asociación se basa en realizar actividades benéficas, culturales y sociales para el beneficio de todos ustedes. Nuestro mayor enfoque es proveer el conocimiento de salud mental mediante talleres, actividades y publicaciones en redes. Usamos los medios pertinentes y adecuados para llevar a cabo un mejor estilo de vida y mejorar la salud mental. ¡Únete y ayúdanos a brindar el conocimiento sobre la salud mental!

Para más información sobre la asociación:  
[asepsicología@outlook.com](mailto:asepsicología@outlook.com)  
¡Síguenos en nuestras redes!  
Facebook e Instagram: [aes2023\\_](#)

# LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA COMO ALIADA CONTRA LA ECOANSIEDAD

Rebecca C. Santiago Salcedo  
Cursos Preparatorios en Psicología,  
Recinto de San Juan

La creciente preocupación por el cambio climático ha trascendido los límites de los debates científicos y políticos. En la actualidad, se reconoce que la preocupación por el medioambiente afecta significativamente el bienestar de las personas. Según Schreiber (2021) la ecoansiedad ha sido definida por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) como “una preocupación persistente y crónica

en relación con los desastres naturales” (p. 32). Este temor puede provenir de la experiencia directa de eventos climáticos, cambios ambientales o la exposición a información sobre el cambio climático a través de los medios de comunicación. Si bien no es un diagnóstico oficial, este fenómeno no debe ser subestimado, ni pasado por alto, ya que tiene consecuencias profundas para la salud mental. Algunas de las señales de ansiedad ecológica o climática incluyen: pensamientos fatalistas, temor existencial, problemas para dormir o concentrarse, culpa relacionada con la huella de carbono individual, ira o frustración hacia las generaciones mayores por considerar que no han hecho lo suficiente para frenar el cambio climático o sentimientos de depresión,

ansiedad o pánico, entre otros (Mental Health Commission of Canada [MHCC], 2023).

Por su parte, la población juvenil no solo es especialmente vulnerable a la ecoansiedad, sino que consideran el cambio climático como el problema social más relevante en la actualidad (Ojala, 2018). Lamentablemente, el uso de la tecnología ha exacerbado aún más la desconexión de esta población con la naturaleza.

Asimismo, el incremento de la urbanización provoca que las personas tengan un menor acceso físico a la naturaleza y menos oportunidades para experimentar sus beneficios. Sin embargo, en medio de este panorama desafiante, es crucial recordar que no estamos indefensos frente a estos problemas.

Aunque la ecoansiedad puede ser abrumadora, el contacto con la naturaleza es una estrategia efectiva para mitigar la ecoansiedad. Concretamente, hay una cantidad creciente de investigaciones que destacan la asociación beneficiosa entre la exposición a entornos verdes y el bienestar de los niños y adolescentes (Sakhvidi et al., 2023). Además, la conexión con la naturaleza no solo ofrece un respiro a las tensiones diarias, sino que también, promueve un sentido de preservación, es decir, la creencia de que uno hace (o puede hacer) una diferencia positiva en la naturaleza no humana (Reese, 2018).

Este sentimiento de responsabilidad ambiental puede ser especialmente relevante en el contexto de la ecoansiedad, ya que proporciona a las personas un sentido de propósito y empoderamiento al tomar medidas concretas para proteger y preservar el medio ambiente.

Por último, los profesionales de la salud mental tienen la capacidad de educar a sus clientes acerca de los numerosos beneficios para el bienestar asociados con pasar tiempo en la naturaleza. Se deben desarrollar intervenciones relacionadas con el cambio climático que se centren en la conexión con la naturaleza y la mitigación de los efectos adversos de la crisis climática en la salud mental.



# COMO LA ORGANIZACIÓN DIGITAL ME AYUDO A COMPLETAR MI TESIS DOCTORAL

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

Sí, organizar los documentos académicos fue lo que me permitió arrancar y terminar con mi tesis doctoral. Cuando somos estudiantes tenemos muchos documentos importantes que leer, revisar o estudiar. Descargar documentos y artículos es nuestro día a día y más cuando vamos a realizar alguna investigación. Créanme, lo sé.

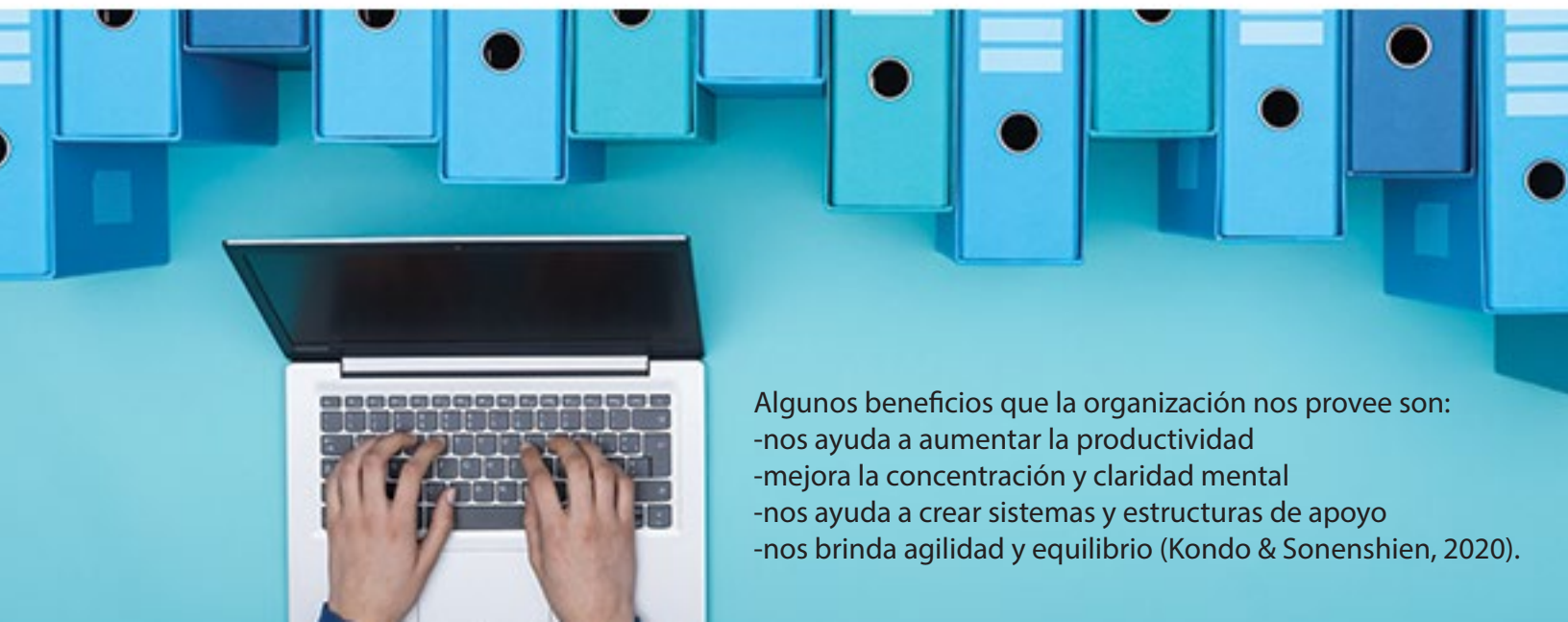
Esas descargas, en mi caso, no estaban ordenadas. Había creado un archivo que decía artículos. Sin embargo, tiraba todo ahí y ya. Una vez me fui a sentar a “empezar a escribir” los primeros capítulos del escrito. No encontraba los artículos que necesitaba, ya que no les había cambiado el nombre. Creo que sabemos lo creativo que pueden ser los nombres de los artículos al descargarlos...

Una vez organicé, nombré y categoricé todo, la musa llegó para escribir el capítulo 1 y 2 de mi escrito. Luego de eso, pude escribir mi revisión de literatura y método en alrededor de mes y medio. Luego de cuatro meses de haber comenzado a organizar todo, pude presentar mi tema de investigación al comité en el coloquio para su aprobación. Te cuento esto porque en aquel momento no lo vi, pero la organización digital fue la clave para poder comenzar y terminar con mi tesis doctoral. Así que, me encantaría compartir contigo información que para mí fue clave en mi proceso de organización a nivel doctoral.

Según Bergamn & Whittaker (2016) todos contamos con un manejo de la información que es único de cada uno de nosotros. Estos autores lo llaman Personal

Information Management (PIM). Este sistema se enfoca en identificar como solemos categorizar la información con la que contamos. Este sistema nos habla sobre la información que guardamos; cómo la organizamos para luego poder acceder a ella. Tal vez pienses que el tema de la organización no es algo tan importante, ya sea porque se te da bien o porque encuentras todos tus documentos rápidamente. Sin embargo, no es así para todas las personas. Más personas de las que creemos pierden mucho tiempo buscando documentos en su computadora. Las razones pueden ser muy diversas; porque no le asignaron un nombre que le ayudara a identificarlo más rápido, no se recuerda donde se guardó, si en la computadora, email o nube, entre muchas otras razones.

La organización digital es simplemente esa acción de disponer los elementos de nuestros espacios virtuales. De manera que, sean fáciles de encontrar, acceder y editar, por nosotros y por terceros. Tener y mantener un sistema que te apoye con la organización, te aseguro, que tendrá un buen impacto en tu carrera universitaria, tu tesis si eres estudiante doctoral y posteriormente en tu espacio de trabajo, ya sea que trabajes para alguna compañía o decidas emprender.



Algunos beneficios que la organización nos provee son:

- nos ayuda a aumentar la productividad
- mejora la concentración y claridad mental
- nos ayuda a crear sistemas y estructuras de apoyo
- nos brinda agilidad y equilibrio (Kondo & Sonenshien, 2020).

# SABER ES PODER, LITERALMENTE

Rubén E. Pena

Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología, Recinto de San Juan

¿Alguna vez has escuchado la frase "saber es poder"? Esta simple, pero poderosa, frase puede ser más compleja de lo que parece. Tanto así, que nos puede llevar a la realización de uno mismo y contribuir al despertar de nuestra consciencia. Es a Sir Francis Bacon (1561-1626), pensador y filósofo inglés, a quien se le atribuye la famosa frase a la cual nos referiremos a través de este escrito; la cual profundizaremos más allá de las simples palabras que posee.

"Saber es poder", se puede interpretar como si el conocimiento nos hiciera capaces de obtener o conservar tal poder. Tal vez, poder para realizar algo en específico, el poder para innovar o crear, el poder para desarrollarnos como individuos o el empoderamiento personal. ¿Si te digo que la frase va más allá, qué pensarías al respecto? Tantas cosas pueden llegar a la mente, y podríamos pensar en cientos de cosas que hacer con el conocimiento que poseemos y el poder que éste nos brinda. En algunos casos se puede confundir su propósito y dirigir ese poder a la superioridad egocéntrica, cosechando en el individuo sentimientos de maldad. Por otro lado, se podría canalizar de manera positiva para mejorar como persona y contribuir al progreso de nuestro entorno. No obstante, el sentido que debemos buscar en dicha frase puede ir incluso más lejos.

No hay duda de que el conocimiento nos da la oportunidad de sostener todos los conceptos antes mencionados, pero ¿cómo esto contribuye a la realización como individuo, a ese despertar de la consciencia? Lo primero sería definir qué es y cómo se llega a esa realización de sí mismo. Para algunas personas es cuando llegas a conocerte a ti mismo de manera más profunda y completa, para otros es un despertar espiritual y la creación de una conexión compleja con el propósito de la vida.

Otros, por su parte, lo ven como la capacidad de volverse conscientes de los aspectos profundos de la existencia. Encontrar lo que para ti define la realización de sí mismo y el despertar de la conciencia es una obligación de cada persona.

Del mismo modo, debemos aceptar que no somos responsables del conocimiento ni creencias que nos fueron impuestos a través de nuestra crianza y desarrollo, pero si somos responsables de ajustar o mejorar cualquier concepto aprendido que este erróneo. Esto lo podemos lograr con el poder del saber, la libertad que nos regala el tener conocimiento. Libertad de pensamiento que muchas veces pasamos por desapercibido cuando nos dejamos influenciar por las masas o los medios, permitiendo que opiniones o conocimientos externos influyan en nuestra capacidad de tomar decisiones como individuos.

El conocimiento nos da la oportunidad de tener pensamiento crítico y cuestionar posturas que en ocasiones nos son impuestas de manera sutil, para que no se vea afectado ese falso sentido de libertad de pensamiento. Saber, te da el poder de tener libertad política, libertad económica, libertad individual, libertad espiritual, libertad de criterio propio. Es importante entender que la libertad implica mantener equilibrios, establecer límites para asegurar el bienestar de la comunidad y prevenir el ejercicio de la libertad misma por parte de una persona que afecte de manera adversa la libertad de los demás.

Finalmente, podemos concluir que el conocimiento nos brinda el poder y la libertad sobre la toma de decisiones del individuo, convirtiéndonos en personas conscientes de sí mismos.





# CARENCIAS



Gualberto Cruz Meléndez

Programa de Maestría en Psicología, Recinto de San Juan

Las motivaciones humanas son un conjunto de representaciones artísticas sobre un escenario del cual se puede observar la complejidad de la naturaleza humana. A menudo, la literatura psicológica ha tratado de categorizar las fuerzas que nos impulsan hacia la realización de nuestras metas, sugiriendo que algunas de estas se originan en nuestras pasiones y otras, paradójicamente, en nuestras carencias. Aunque ambas pueden conducirnos hacia el logro de metas significativas, es en su origen y manifestación donde radican sus más profundas diferencias.

Por un lado, las metas originadas en nuestras pasiones a menudo brotan de un interés genuino y una inclinación innata hacia ciertas actividades o campos de conocimiento. Estas pasiones se nutren de la curiosidad y el placer intrínseco. Se caracterizan por un estado de flujo en el que el individuo se sumerge completamente en la tarea, perdiendo la noción del tiempo y del yo. Las pasiones nos llevan a metas que, en muchos casos, definen el curso de nuestra existencia, proporcionando un sentido de realización y autenticidad personal.

Por otro lado, las metas que nacen de nuestras carencias son aquellas que buscamos alcanzar no por un deseo espontáneo, sino como un intento de llenar vacíos emocionales o compensar experiencias pasadas de privación. Estas metas se fundamentan en la búsqueda de aquello que no se tuvo en etapas tempranas de nuestra vida, como puede ser la búsqueda de reconocimiento para aquellos que experimentaron indiferencia o la acumulación de riquezas por parte de quienes enfrentaron la escasez. Aunque estas metas pueden parecer pasiones a primera vista, a menudo son impulsadas por una necesidad subyacente de validación y aceptación.

La distinción entre pasiones y carencias es esencial, pues las segundas pueden llevar a un ciclo perpetuo de búsqueda sin satisfacción, en el cual el logro de la meta no resuelve la necesidad emocional. Por el contrario, las pasiones, cuando son auténticas, tienden a enriquecer nuestro ser, ampliando nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos.

El autoconocimiento y la reflexión introspectiva son herramientas claves en este proceso. Fomentar la exploración de las pasiones genuinas puede ser un camino hacia la autorrealización, mientras que reconocer y trabajar sobre las carencias puede conducir a una sanación más profunda y a la reconfiguración de objetivos de vida más saludables y sostenibles.

En conclusión, aunque las pasiones y las carencias pueden impulsarnos hacia logros aparentemente similares, es en su esencia y efecto que se distinguen.



# SOBRE EL ORIGEN DEL AMOR

Armando J. González Mercado

Programa de Bachillerato Interdisciplinario con Concentración en Psicología

Recinto de San Juan



El amor, esencial en la vida humana, permea nuestra realidad y moldea nuestro futuro.

Desde múltiples disciplinas, se analiza como un sentimiento complejo que engloba el deseo, la conexión emocional, la intimidad, la pasión y el compromiso.

Permítanme ahora compartir mi perspectiva única sobre el origen de este fenómeno.

La Real Academia Española define el amor, en una de sus acepciones, como un sentimiento de afecto, inclinación y entrega hacia alguien o algo, destacando especialmente el concepto "inclinación". ¿Cuál es la motivación detrás de esta preferencia? Esta inclinación se manifiesta cuando el humano arriba a la conclusión de que experimenta una atracción más marcada hacia una de las opciones. ¿Por qué ocurre esto? Para ilustrar este punto, recurro a un ejemplo de la química: los compuestos hidrofílicos, que tienen una afinidad natural por el agua debido a sus propiedades estructurales y químicas. Estos compuestos forman enlaces con el agua, buscando una configuración más estable al reducir su energía libre, lo que es un paralelo interesante con la naturaleza humana. Aunque somos seres complejos y conscientes, la búsqueda de estabilidad emocional podría verse como la fuerza inconsciente detrás de nuestras inclinaciones y afinidades.

Nuestra argumentación sostiene que la principal motivación de la inclinación humana radica en la búsqueda intrínseca de equilibrio emocional. Dentro de su complejidad y sus imperfecciones, el ser humano se ve impulsado, de manera inconsciente, hacia aquello que percibe como fuente de equilibrio y bienestar anímico. Esta inclinación surge como respuesta a un deseo de mitigar sensaciones displacenteras generadas por necesidades, ya sean conscientes o inconscientes. El ser humano, en su esfuerzo por minimizar el malestar, se siente atraído hacia aquellos individuos o entidades que le ofrecen las mayores probabilidades de satisfacer sus anhelos y, por ende, de restaurar su equilibrio interior. Este proceso implica una comparación subyacente entre opciones, en la cual el inconsciente evalúa y determina qué alternativa promete un mayor

bienestar, guiado por el objetivo último de alcanzar un estado de serenidad emocional.

La Real Academia Española define "valor" como el grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer necesidades o proporcionar bienestar. En este contexto, el amor emerge como la atribución de valor a alguien o algo en función de su capacidad para satisfacer necesidades y deseos, lo que a su vez implica un reconocimiento de su utilidad o aptitud.

Así, el amor se puede entender como el resultado de un proceso inconsciente de evaluación comparativa, en el que se otorga un valor particular a personas o cosas en base a su potencial para contribuir a nuestro bienestar emocional. Por lo tanto, el acto de amar surge cuando comparamos la utilidad de un ser con otro y concluimos que un ser nos proporciona mayor satisfacción, por consiguiente, tal ser será catalogado como más valioso y en consecuencia, procederemos a inclinarnos hacia el mismo. No obstante, recuerden que es posible percibir algo como más valioso que otra cosa sin que ello necesariamente conduzca a una inclinación hacia ello; el valor genuino o la utilidad reside en el potencial de satisfacer necesidades, ya sean conscientes o inconscientes, derivadas de nuestras inseguridades e incertidumbres humanas. Por consiguiente, la inclinación hacia un ser se fundamenta en la expectativa de que dicho ente colmará esas necesidades. En este sentido, cuanto mayor sea el grado de necesidad que un ser logre satisfacer, mayor será el valor que le atribuiremos y, por ende, más profundo será nuestro amor hacia el mismo.

En conclusión, el amor es más que un simple afecto; es el resultado de un análisis comparativo de dos o más seres, en el que se evalúa el potencial de satisfacción personal y se le otorga un valor a cada uno en función de este análisis.



# EL EGOCENTRISMO INVOLUNTARIO

Armando J. González Mercado  
Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología,  
Recinto de San Juan

¿Qué es aquello que seduce el espíritu humano? ¿Acaso es la gloria de la fama, el resplandor del oro, el calor de la aprobación o la seductora esencia del poder? Contrario a lo que se podría presuponer, la naturaleza del deseo humano trasciende la simple adquisición de dichas aspiraciones. En el núcleo más recóndito de su ser, el individuo anhela aquello que considera supremo para sí mismo, a saber, el bienestar en su máxima y más pura expresión.

Este anhelo, independientemente de si el individuo es consciente o no de su inherente imperfección, motiva la utilización de cada fibra de su ser en pos de la consecución de una satisfacción completa consigo mismo. El principio de placer, tal como Sigmund Freud lo expuso magistralmente en su obra "Más allá del principio de placer", se erige como un pilar fundamental del pensamiento psicoanalítico, describiendo la inclinación innata de los seres humanos hacia la búsqueda del placer y la evitación del dolor. Es decir, el humano emplea cualquier medio a su alcance para eludir el malestar. Según la perspectiva de este servidor, se sostiene que el humano se rige por el principio de placer con el objetivo de alcanzar un estado de equilibrio emocional, caracterizado por una complacencia total, en el cual el individuo trasciende sus propias necesidades, adquiriendo una certidumbre perpetua.

No obstante, aquí se presenta un dilema. Si afirmamos que el ser humano busca el placer en todo momento, esto implica que tal búsqueda se extiende incluso a momentos en los que prevalece el altruismo. Es decir, el ser humano sólo actúa acorde a su idea de bienestar pleno y, en la toma de decisiones, ocurren procesos inconscientes que determinan sus acciones. En tal proceso, el inconsciente optará por la acción que genere el menos malestar, es decir, mayor bienestar para el individuo, priorizando su placer emocional en todo momento. Esta teoría, propuesta por pioneros como Thomas Hobbes y Jeremy Bentham, es conocida como el "egoísmo psicológico"; la cual postula que, en última instancia, los individuos actúan bajo la finalidad de satisfacer sus propias necesidades, mediante la satisfacción personal. Esto no excluye la posibilidad de que, en ocasiones, las personas deseen bienes no directamente relacionados con su propio bienestar, como podría ser la felicidad de otros; sin embargo, según esta teoría, la búsqueda de la felicidad ajena solo se concibe como medio para la obtención de la propia felicidad. De forma concisa, según esta perspectiva, no existen acciones y deseos puramente altruistas y benevolentes. Es importante recalcar que este proceso se desarrolla en el contexto del equilibrio previamente mencionado; la ruta hacia dicho equilibrio únicamente se logra satisfaciendo las necesidades individuales, lo cual lleva al individuo a un estado de egoísmo constante. A pesar de ello, personalmente rehúso catalogar a

los seres humanos meramente como "egoístas", prefiriendo en su lugar el término "egocentrismo involuntario", dado que considero

que la etiqueta de "egoísta" resulta excesivamente peyorativa, especialmente cuando el individuo no es plenamente consciente de sus procesos psicológicos subyacentes.

Cabe mencionar que la búsqueda de la satisfacción personal no garantiza la obtención de la misma, por lo tanto, que un individuo tome una decisión en particular debido al principio de placer freudiano, no garantiza un resultado exitoso. Así, el principio de placer debe ser examinado a través de un potencial de satisfacción que antecede toda elección humana; a mayor potencial de satisfacción, es decir, a menor potencial de malestar, el individuo procederá a inclinarse hacia tal alternativa, hasta concluir que la misma, en efecto, es más beneficiosa para él.

En situaciones donde todas las opciones disponibles conlleven malestar, el individuo optará por aquella que presente el menor potencial de malestar. El objetivo de esta teoría no es juzgar a la raza humana por sus "tendencias egoístas", sino brindar autenticidad ante un mundo regido por entes fraudulentos, que se hacen ver como puros con el fin de obtener favor social. Esta teoría nos muestra que nadie es immaculado, todos velamos por nuestro bienestar ante todo lo demás.



# ROMPIENDO CADENAS Y CAMBIANDO PATRONES

Ángela María Cardona Pinzón  
Programa de Maestría en  
Consejería Psicológica,  
Centro Universitario de Mayagüez



¿Quién dijo que tu futuro está determinado por tu pasado o por los patrones que tuviste en tu infancia? Todo puede cambiar y todo puede evolucionar. De ti depende reconciliarte contigo mismo y cambiar esos patrones de vida que te rodearon y te criaron, para no arrastrar cadenas que te aten y que no te dejen vivir un futuro nuevo, libre, positivo y resiliente. El arrastrar cadenas te condena a cargar maletas llenas de malos recuerdos, de impedimentos y de razones negativas que te rodearon y que tal vez te dijeron que no lo lograrías. Te llevan a la repetición de malas vivencias y a continuar un patrón repetitivo con tu nueva generación (que por que en tú familia todos son médicos, no quiere decir que tu debas ser un médico más o porque abusaron de ti, no quiere decir que debas abusar a tu descendencia o de los que te rodean). Todos poseemos patrones mentales que durante años han sido reforzados a un nivel neuronal, desde esa taza de café o té que nos tomamos durante el día, o esa práctica constante de quejas que detienen a las personas de actuar para resolver el problema, todos ellos son patrones mentales que pueden ser cambiados (Ieie, 2020).

Evidentemente es más fácil continuar con un viejo patrón, que detenerte a pensar y analizar qué no me gusta, qué hubiera cambiado, y cómo sería mejor. ¿Por qué es más fácil quedarme pegado de un pasado (que en ocasiones fue de pronto doloroso), o quedarme en el lamento de lo que hubiera sido, llevando a mi cerebro a que adapte esas cadenas y a continuar esos patrones que constantemente te mantienen en la queja? Cuando hoy en día sabemos que existen muchos estudios que nos han demostrado que se pueden romper esos patrones mentales que te mantienen en la queja y que no te permiten sacar lo mejor de tu persona; patrones que te impiden llegar a tener un futuro nuevo, con lo que deseas para tu vida, donde la cumbre de mis sueños pueda hacerse realidad. Según estudios de la neurociencia, nuestros patrones mentales o rutinas de vida sí pueden cambiar gracias a la neuroplasticidad, tal como algunas

investigaciones nos explican que el impulsar el sistema nervioso a realizar cambios en nuestras disposiciones mentales (como consecuencias de acciones constantes) el tejido de ese sistema nervioso se puede adaptar y reorganizar (Ieie, 2020).

Seamos partidarios de los cambios, del positivismo, así estemos en medio de la turbulencia. Tengamos la convicción o la fe de que podemos ser mejores, de que el cielo es el límite, de que soy valioso y puedo llevar una vida mejor. Tengamos la más plena convicción que sin importar una cadena del pasado puedo ser una nueva persona, puedo tener el poder de romper cadenas y cambiar el patrón de mi vida. Algo que leí y que me impacto mucho fue lo que dijo la Dra. María Esclapez, Psicóloga Clínica española, en su libro publicado en el 2023, "Tu eres tú lugar seguro: Has las paces con tu pasado para reconectarte contigo y los que te rodean y hacer de ti un lugar seguro".

La buena noticia es que tú eres más que tus pensamientos. Tu mente es increíble, está diseñada para darle forma, figura y color al mundo que experimentas, ya que cuando tienes una creencia en tu mente, ella con su percepción y atención hace todo lo posible por demostrarte que tu creencia es verdad (Ieie, 2020). Si te fue mal en el pasado, empieza por ponerle un bello color a tu futuro, si te dijeron "no lo lograrás" cree en ti y declara el éxito desde el principio. Repítelo y reeduca tu mente, generando así nuevos pensamientos positivos, así estes en medio del dolor. Nada es fácil y lo malo no dura para siempre, cree en ti porque tú eres tú lugar más seguro.

Una persona positiva convierte sus problemas en retos, nunca en obstáculos. Nunca lo olvides. No olvides abrazarte, programa tu cerebro con pensamientos positivos. "Tú puedes, créetelo, lucha y alcanza tus sueños, nada es fácil, toda siembra requiere un esfuerzo para tener una buena cosecha. Cree en ti y recuerda siempre que el cielo es el límite".



# LA POSIBILIDAD DE GAMIFICAR TU DÍA

Abdiel Molina Sanchez

Programa de Consultoría, Investigación y Docencia, Ph.D., Recinto de San Juan

¿Qué detiene que queramos vivir nuestra vida como una aventura? ¿Cuántas veces se ha vuelto monótono el día a día? ¿Y cuándo dejamos de darnos cuenta de que todos los días aprendemos algo? Este interés genuino y curioso solemos perderlo cuando dejamos de jugar. Muchas veces surge cuando crecemos y nos hacemos adultos. Aún recuerdo que de niño me decía a mí mismo que jamás dejaría de jugar. Mi mente hipercreativa de niño no tenía la capacidad de poder imaginar una vida aburrida como la de un adulto. No obstante, se volvió una vida sin juego, una vida que no se disfrutaba como a un juego a menos que recurriera a videojuegos, juegos de mesa, etc.

¿Por qué recurrimos a juegos para entretenimiento?, ¿por qué no hacemos de la vida un juego? o ¿por qué dejamos que sea solo responsabilidades y deberes? Yo pienso que es porque no podemos medir los resultados inmediatamente. Algo que toma unos minutos en un videojuego, nos puede tomar años en la vida. Pero como sabemos, o para los que no saben, el tiempo en un videojuego se acelera inmensamente. Si hacemos un zoom a nuestros momentos del día a día y observamos con detenimiento, cada momento es un posible juego donde adquirimos XP (puntos de experiencia).

Podemos definir nuestros objetivos diarios como si fueran misiones en un juego, asignando puntos y recompensas a estas tareas, subiendo de nivel con cada logro alcanzado. Podemos usar aplicaciones para hacer un seguimiento de nuestro progreso, dándonos un feedback instantáneo que nos motive. ¿Y qué tal si introducimos elementos de competencia y azar?

Competir contra nosotros mismos o con otros, o decidir nuestra siguiente tarea con una tirada de dados para añadir emoción. La clave es celebrar cada pequeña victoria, como en los juegos, donde cada logro cuenta y cada fracaso nos da espacio para crecer. Imagina que estás en una aventura, cada ahorro es un paso más hacia un tesoro, cada aprendizaje, una habilidad adquirida en tu "personaje".

Cuando se comienza a ver la vida de esta manera nos percatamos de que en todo momento tenemos la posibilidad de subir de nivel a nuestro "personaje" (nosotros). Gamificar nuestro día nos permitirá vivir de una manera más consciente e intencionada. Solo basta con volver a jugar. Volver a descubrir la vida. Que cada momento exija de nosotros la intención de divertirnos mientras cumplimos nuestros "quests" de vida. Encontremos nuestro "party". Complementémonos con "personajes" que sobresalgan en lo que carecemos. Que se conviertan en nuestros maestros y nosotros en el de ellos. Al final, la vida es como un juego en el cual, quien pierde es quien no juega. Ya que todos somos jugadores de la vida solo que muchas veces la tomamos demasiado en serio y dejamos de jugar por el simple hecho de que somos adultos. No seamos NPC's (Personajes No Jugables) y únete al "party" que disfruta la vida como si fuera el juego "GOAT." (Greatest of All Time/Más Grandioso de Todos los Tiempos).

"GG" (Good Game/Buen Juego) a todos.



# CREANDO CONSCIENCIA SOBRE EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

Emily Castro Sze

Programa Doctoral en Consejería Psicológica,  
Psy.D., Recinto de San Juan

El siguiente relato es una experiencia personal el cual he decidido compartir para mayor concientización de los lectores hacia el diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista:

Me despierto agotada, luego de acostarme tarde asistiendo a mi hijo a que pudiera conciliar el sueño y estudiando para la universidad. Mi hijo se levanta temprano, comienza a prender y apagar las luces del hogar repetidamente, usualmente son las 5:00 a.m. cuando se despierta. Cansada, sé que no podré conciliar más el sueño, al igual que mi esposo, quien llega tarde del trabajo y apenas tiene unas horas para descansar. Nos levantamos y en ocasiones no desayunamos, esto por estar pendientes en poder asistir al niño y prepararlo para el preescolar. La primera batalla con mi hijo es lograr que se tome su leche y procedo a darle el biberón, ya que aún no toma de vaso o sippy cup a sus tres años. En ese momento se siente la culpa en que, yo como madre debo seguir intentando que consuma su leche en vaso. La segunda batalla es lograr el aseo, mi hijo no quiere entrar a bañarse a la ducha, pero una vez que entra a la ducha no desea salir y prosigue a tirarse al suelo. En esos momentos queda en ser paciente y esperar a que se calme para sacarlo de la ducha. Luego, mi esposo y yo proseguimos en tratar de vestirlo, ya que es energético e inquieto y muestra resistencia al vestirse. Además, se ríe a carcajadas por la situación que está ocurriendo. Proseguimos a salir del hogar mientras mi hijo lleva consigo una toalla de peluche, la cual le tiene apego y lo ayuda a calmarse. Se lleva al niño al preescolar y en algunos días a sus terapias para trabajar sus diferentes áreas de necesidad, y me hago la pregunta si algún día mejorara sus destrezas.

Durante el transcurso del día me pregunto cómo le ira en el preescolar, mi hijo apenas puede pronunciar dos o tres palabras, pero como quiera procedo a preguntarle con pesar en mi pecho luego de buscarlo en la escuela. Sin embargo, me siento aliviada que sus maestras lo entienden, poniendo en práctica la paciencia, el bienestar, cuidado y que éste se sienta en un espacio seguro. Mi hijo usualmente se muestra temeroso al entrar a diferentes lugares, pero no se muestra de dicha manera en la escuela. Al buscarlo suelo preguntarles a las maestras como le fue el día a mi hijo y me cuentan de sus esfuerzos para que mi hijo pueda consumir algún alimento, ya que no tolera muchas texturas. Luego, prosigo a volver a mi apartamento y seguir las batallas que se presenten en mi hijo con TEA con dedicación y amor. Este es un pequeño relato de lo que ocurre en la mayoría de mis días por cierto período de tiempo. Los niños con discapacidades intelectuales o trastornos del neurodesarrollo requieren que se les dedique mucho tiempo en ayudarlos, apoyarlos y buscarle los servicios apropiados con la esperanza que puedan tener un mejor funcionamiento. Esto, sumándole a las demás responsabilidades que tiene el cuidador, que pueden ser el trabajo, universidad, hogar, entre otros. También, las preocupaciones relacionadas a la economía, las citas médicas para el menor que necesita cuidado, si los servicios que recibe rigen su función y las expectativas

dirigidas por la sociedad. Esto, ocasiona que los cuidadores puedan presentar cansancio o síndrome del cuidador al enfrentar diversas situaciones día a día. He observado que todavía existe desconocimiento y cierta invisibilidad hacia los niños con el trastorno del espectro autista y, más aún, hacia las necesidades de los cuidadores. Según la Alianza de Autismo de Puerto Rico, hace décadas atrás el autismo era poco conocido, pero este diagnóstico ha ido en aumento. La organización indicó que el estudio más reciente, que fue realizado en el año 2020, uno de cada treinta niños tiene autismo (Ochoa, 2022). Además, enfatizaron que urge mejorar y ampliar los servicios a la población con autismo en la isla. Así que, exhorto a quien quiera conocer más sobre el Trastorno del Espectro Autista se eduque en los síntomas, estigmas y prejuicios que existen hacia esta población. También, en los servicios, procedimientos, terapias y agencias dirigidas a trabajar con el Trastorno del Espectro Autista. Al igual, en poner en práctica la empatía y solidaridad hacia los cuidadores de niños con TEA u otra discapacidad. En mi caso personal, aún me queda mucho por aprender sobre mi hijo, ya que todos los días surge un comportamiento nuevo y nuevos retos, hay que estar preparada como madre para entenderlo y, sobre todo, tener una mente sana, porque la búsqueda de bienestar y buena salud aplica para todo ser humano. Es importante estar bien para poder cuidar bien a alguien, aunque nos cuestionemos si lo estamos haciendo bien o es correcto. Por ende, espero que con este pequeño ejemplo que compartí entendamos que cada día se presentan más casos de niños con este trastorno; y debemos entender las manifestaciones físicas, mentales y socio emocionales que ocurren en el menor y los cuidadores de estos. Comenzando, desde el nivel sistémico y creando consciencia sobre ello, tanto para ti como para otros.





# ŽIŽEK, EL INTELLECTO, LA POTENCIA Y EL PROFESIONALISMO

Julián A. Burgos Rivera  
Programa de Maestría en Psicología,  
Recinto de San Juan

Slavoj Žižek es un filósofo esloveno de 74 años que trabaja varios temas, dentro de los cuales se encuentra la filosofía política e ideología. Como filósofo, se nutre de varias influencias como lo son Kant, Schelling, Hegel y Lacan. Ha escrito más de 50 libros, ha escrito para varias películas y ha actuado en ellas. Recientemente ha cobrado más fama en las redes por su comportamiento peculiar. Cabe destacar que, tuvo un debate en contra de Jordan Peterson en donde argumentó a favor del comunismo como modelo económico vis a vis el capitalismo.

Quiero dejar abundantemente claro que no tengo una preparación en filosofía, aunque recientemente he estado desarrollando un interés en el tema. Mi conocimiento se limita a lo que he podido aprender por mi cuenta. Hago la salvedad para esclarecer el tema a ser discutido, y es que no será una crítica a las ideas que postula Žižek. Esto será una serie de observaciones sobre él como intelectual público y la medida en que su comportamiento no se asemeja a la idea que podríamos tener del éxito, el "profesionalismo" y el intelecto. En muchos de los videos que se encuentran en las redes de

alguna entrevista que se le hace, o sobre alguna conferencia que esté impartiendo, podemos observar cómo es que Žižek viste de un polo de manga larga y unos pantalones largos (y no un gabán o etiqueta). Su lenguaje corporal y manerismos parecen ser exagerados e inapropiados. Comunica sus ideas balanceándose entre el cinismo y el humor. Utiliza ejemplos de objetos cotidianos, como lo puede ser un retrete, para explicar la profundidad de una idea compleja.

Algunos podrán pensar que, por como lo he descrito, tengo un desdén fuerte hacia Žižek, pero lo opuesto es cierto. Siento alguna forma de agradecimiento por la poca seriedad que aparenta tener. El agradecimiento que siento hacia él va dirigido a que rompe con las expectativas de lo que significa ser inteligente, un profesional o un modelo a seguir. Lo que sucede con Žižek es que pone en cuestión la moralidad en sí. ¿Su comportamiento es moralmente correcto, o incorrecto? ¿Qué importa! La lección que nos llevamos de aquí es que el trabajo de Žižek en sí tiene un peso académico, lo que puede servir de amortiguador al momento de evaluar su carácter como persona. Su potencia es evidenciada por el trabajo que realiza. Entiéndase por potencia una personalidad poderosa. Quisiera añadir que no da la impresión de ser pretencioso y, en fin, es algo que prefiero en comparación a alguien que aparenta ser algo que no es.

Es mi pensar que, siendo un intelectual público, asienta las bases del comportamiento "adecuado", lo que nos demuestra lo relativo que son estos juicios de carácter. Desde su estrato, ha bajado el intelecto del pedestal en donde se encontraba para colocarlo en lo cotidiano. Tengan en cuenta que Žižek no es la excepción a este fenómeno. A lo largo de la historia ha habido diferentes figuras cuyo impacto en la cultura o en las ciencias ha sido considerable, pero en carácter de su personalidad retan e incomodan las normas tal y como las conocemos.





# ISLA DE CAJA DE MUERTOS

## COMITÉ EDITOR

---

**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](mailto:crivera@albizu.edu)