



# Revista DESDE ADENTRO



RECINTO SAN JUAN  
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

13<sup>va</sup> Edición



Estimados estudiantes

Es un verdadero placer darles la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista online, un espacio vibrante donde las ideas y la creatividad de nuestros estudiantes brillan con luz propia. Estoy emocionada de ver cómo cada uno de ustedes contribuye a enriquecer nuestro entorno académico, lleno de entusiasmo y pasión por el aprendizaje.

Este es su momento para brillar. Cada artículo que comparten es una oportunidad para explorar nuevas perspectivas, compartir conocimientos y conectar con sus compañeros. Su voz es valiosa y tiene el poder de inspirar, motivar y abrir diálogos que pueden marcar la diferencia en nuestra comunidad y más allá.

Los animo a seguir escribiendo, soñando y expresando sus ideas. No subestimen el impacto que pueden tener al compartir sus experiencias y reflexiones. Cada palabra tiene el potencial de transformar, de crear conexiones y de fomentar un espíritu de colaboración que nos fortalece como universidad.

Gracias por su compromiso y creatividad. Juntos, sigamos construyendo un camino lleno de oportunidades y aprendizajes.

Con entusiasmo,

*Carmen Rivera*

# AGRADECIENDO EL VIAJE: UNA MIRADA A MIS AÑOS COMO ESTUDIANTE DE PSICOLOGÍA

Paola Michelle Muñiz  
Maestría en Consejería Psicológica,  
Centro Universitario de Mayagüez

Así como inicia el día, también termina. Así como existe un principio, también el final. Es por eso, que, en estas letras, narro brevemente el recorrido de una adolescente de 17 años, hasta estar a un paso de convertirse en psicóloga licenciada. Acompáñame a dar una mirada a mis años como estudiante de psicología; desde el bachillerato, hasta la maestría. Un escrito en el que encontrarás parte de mi experiencia, agradecimientos, y, finalmente, una despedida a mi rol como estudiante de la Universidad Albizu.

Mi viaje como psicóloga en formación comenzó un lunes, 20 de agosto de 2018. En aquel momento, era una adolescente de 17 años sin la menor idea de lo que le deparaba el futuro; con la misma cantidad de incertidumbre, que de ilusiones y sueños por cumplir. Me acompañaba un bulto en la espalda en el que además de llevar libretas y bolígrafos, también cargaba los temores de adentrarme a una etapa desconocida. No obstante, en aquel bulto no llevaba nada que pesase más que mi sueño de ser psicóloga. Por ende, aquella joven inició la universidad sabiendo una sola cosa: que haría lo mejor que pudiese dentro de sus capacidades para vivir al máximo su etapa universitaria. Fue así como me aventuré a nuevas experiencias, desde conformar parte de la primera asociación estudiantil de Bachillerato (capítulo de Mayagüez), hasta, años más tarde, ofrecer clases a estudiantes de maestría mientras fungía como asistente de cátedra. El proceso de formación fue enriquecedor, lleno de experiencias que promovían tanto mi crecimiento profesional como personal. Cada día significaba una aventura con sus propios retos y oportunidades. A medida que pasaba el tiempo, más me adaptaba al lugar que hoy considero "mi segundo hogar". Tanto mis profesores como demás personal fueron reconociendo mi rostro hasta llamarme por mi nombre e intercambiar saludos por los pasillos. Así fue como se consolidó mi sentido de pertenencia a la Universidad

Albizu. Me enamoré de aquel ambiente acogedor, en el que conocí de cerca la sensación de cansancio físico y mental, pero, también un entorno de oportunidades, profesionalismo, educación y respeto. De repente, aquella joven de 17 años ya tenía 21 y llegó el momento de comenzar su maestría. Llegó el momento de aplicar el conocimiento teórico al escenario real con mis primeros participantes. Esas personas que, sin saberlo ni esperarlo, significaron un sueño cumplido. Intervenir en sus historias de vida como psicóloga en formación me hizo descubrir y redescubrir mi amor por la profesión que elegí.

Hoy, a un paso de culminar esta fase de mi vida, me siento agradecida por cada desafío superado y cada lección aprendida. Mis años como estudiante de psicología han sido un viaje de autoconocimiento, resiliencia, crecimiento y dedicación. Sin embargo, me siento aún más agradecida por todos aquellos que han sido parte de este proceso –familia, compañeros/as de clase, profesores, profesoras, personal académico y administrativo– sin ustedes mi paso por la Albizu no hubiese sido igual. Ustedes forman parte de mi experiencia y mi logro. Gracias por ser mi ejemplo, mi apoyo y mi inspiración.

Mientras me preparo para abrir paso a una nueva etapa en mi vida, me despido con una mezcla de emoción y nostalgia. La Universidad Albizu y todo lo allí aprendido, formará parte de mí de alguna manera u otra. Sin embargo, así como existe un principio, también el final. He llegado al destino de ese viaje que inicié aquel 20 de agosto de 2018. Gracias, Universidad Albizu, Centro de Mayagüez, por haber guiado a una adolescente de 17 años hasta convertirse en futura psicóloga licenciada. Les quiere y admira, Paola Michelle.

GRACIAS

# EL ARTE Y LA SALUD MENTAL

Dayana Trani

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

“El arte es la expresión de los más profundos pensamientos por el camino más sencillo” dijo Albert Einstein. Fernández (2023), expresó que el arte es una manera de expresarnos emocionalmente y que a través de distintas disciplinas artísticas se pueden manifestar sentimientos profundos que muchas veces pueden ser difíciles de comunicar con palabras.

Así que, el arte es un lenguaje emocional, lo que quiere decir que la pintura, la música, la danza o la escritura contienen un vasto repertorio de medios que permiten a las personas expresar sus estados emocionales de manera única, ya que cada sentimiento es distinto.

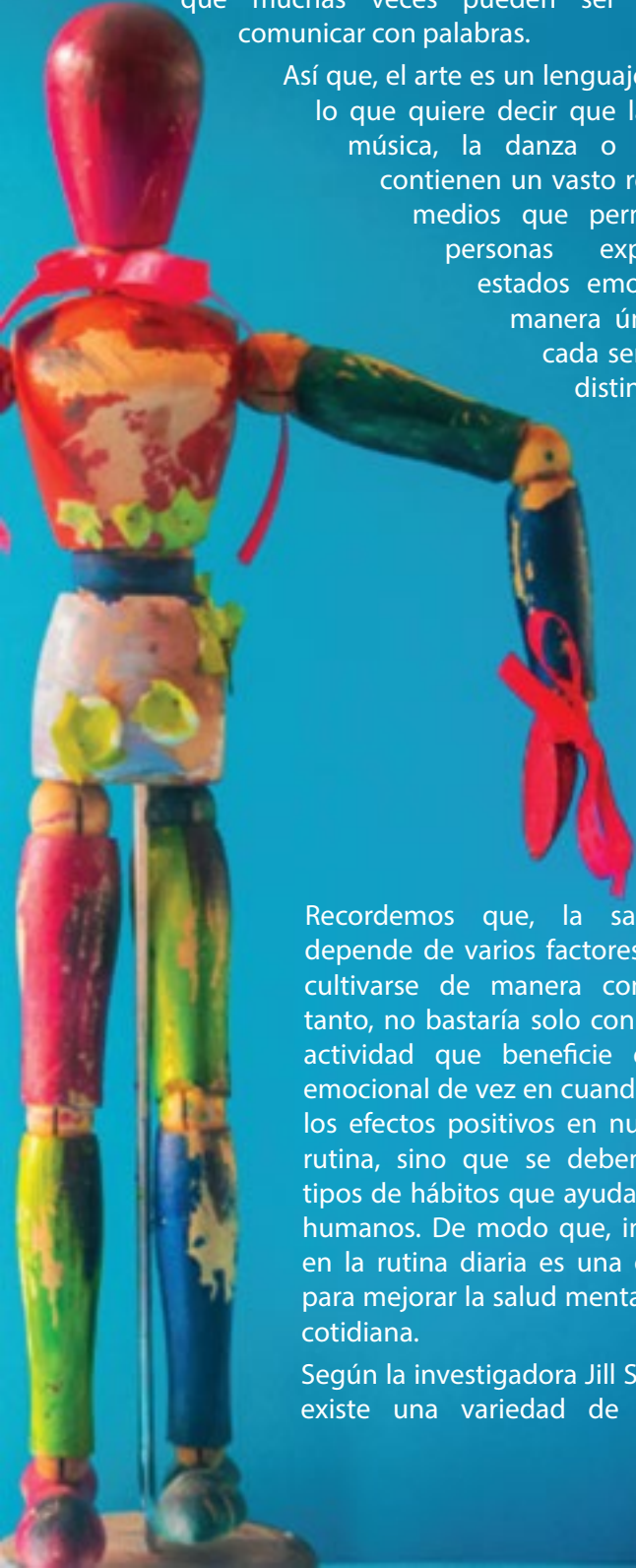
Recordemos que, la salud mental depende de varios factores que deben cultivarse de manera constante. Por tanto, no bastaría solo con realizar una actividad que beneficie el bienestar emocional de vez en cuando para sentir los efectos positivos en nuestra vida y rutina, sino que se deben considerar tipos de hábitos que ayudan a los seres humanos. De modo que, incluir el arte en la rutina diaria es una oportunidad para mejorar la salud mental de manera cotidiana.

Según la investigadora Jill Sonke (2024), existe una variedad de información

respecto a cómo el arte mejora la salud mental cuando es integrado en la rutina de una persona. Cabe destacar que, ésta nos recuerda las primeras etapas de nuestra vida, cuando éramos niños disfrutábamos de pintar, bailar escuchando música, escribir e incluso escuchar un cuento. Al pasar los años las personas suelen alejarse de estas actividades, probablemente porque sienten que se debe tener talento para mantener el arte en su vida. También, es común que las personas se alejen de la creación y el consumo del arte debido a la falta de tiempo para integrarlos en su rutina, pero es recomendable integrarlos por sus beneficios, los cuales van desde la mejoría de la concentración hasta la reducción de estrés.

De modo que, se dice que el arte no es una terapia ajena, sino que es bastante común dejar “salir los sentimientos” a través de este. Incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el consumo y producción de arte en la edad adulta estimula los sentidos, incluyendo la capacidad de empatizar. Es gracias al arte que cualquier individuo puede expresar y entenderse con otras personas sin hablar el mismo idioma. El arte es un lenguaje universal que quiebra todas las barreras ya que cuando nos adentramos en un proceso creativo se abren vías para liberar emociones que necesitan ser expresadas. Es importante reconocer que más allá de artistas reconocidos, muchos individuos utilizan el arte como una forma de terapia personal donde encuentran consolación y una manera de identificar pensamientos negativos, por lo que es una gran herramienta para trabajar con problemas de la salud mental. Cabe destacar que, cuando nos centramos en la creación artística, nuestra mente se desliga momentáneamente de las preocupaciones diarias y se refunde en un estado de flujo, donde el tiempo parece detenerse. Se reconoce, además, que, este estado mental puede ser beneficioso para aquellas personas que experimentan estrés, ansiedad o depresión ya que proporciona un alivio de la carga emocional.

En conclusión, el arte es una herramienta poderosa para mejorar la salud mental por varias razones. En primer lugar, proporciona un medio de expresión emocional, permitiendo a las personas comunicar sentimientos y experiencias que pueden ser difíciles de verbalizar. A través del proceso creativo, el arte ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, ya que promueve la atención plena y el enfoque en el presente. El arte puede fortalecer incluso la autoidentidad y la autoestima, ofreciendo un sentido de logro y satisfacción personal.



# EL ESTILO DE APEGO Y SU INFLUENCIA EN LAS DINÁMICAS PROFESIONALES

Alexandra Martínez Ruíz  
MS Consejería Psicológica,  
Recinto de San Juan

En base a la teoría del apego de John Bowlby (1969), se entiende que, durante las primeras etapas de la infancia, se forjan lazos cruciales entre el infante y sus cuidadores primarios. A partir de ese lazo forjado durante la primera infancia, se desarrolla el estilo de apego que determinará no tan solo la dinámica con sus cuidadores primarios, sino que influirá en la adaptación al ambiente, y tendrá un impacto significativo en las relaciones interpersonales en la adultez. Al tomar en cuenta los (4) estilos de apego propuestos por Bowlby (1969), siendo estos el apego seguro, el ansioso ambivalente, evitativo y desorganizado, se puede crear un análisis sobre cómo el estilo de apego desarrollado crea un impacto en las personas, una vez se encuentran en la etapa de la adultez.

Se puede puntualizar de otros estudios, un enfoque en el análisis de la influencia de los estilos de apego en las relaciones de pareja. Sin embargo, no existen suficientes estudios sobre el impacto del apego en las dinámicas de las relaciones interpersonales en el ámbito profesional. Ciertamente, los distintos estilos de apego influyen en el comportamiento y en los patrones de pensamiento, lo que podría decirse que impacta la capacidad de relacionarse con otros de manera saludable. Así como la relación con los cuidadores primarios y la pareja, los seres humanos pueden llegar a forjar relaciones estrechas y de carácter personal en el contexto profesional.

Por tanto, surge la interrogativa aquí plasmada, ¿Puede el estilo de apego forjado en la primera infancia, impactar las dinámicas interpersonales en el contexto profesional? Para contestar esta pregunta, es importante analizar qué tipo de comportamiento se asocia con los distintos estilos de apego. Por ejemplo, el apego seguro puede asociarse con un comportamiento de autoconfianza y seguridad. Lo que podría implicar que, una persona con un apego seguro, sus relaciones interpersonales podrían ser más exitosas en el ámbito profesional, manteniendo una colaboración efectiva y un buen manejo de conflictos. Por otra parte, el apego ansioso ambivalente, podría asociarse con una conducta insegura, en donde se podría observar incluso cierta timidez o retraimiento. En el contexto profesional, esto podría traducirse a relaciones interpersonales

débiles e inestables.

En cuanto al estilo de apego evitativo, este se asocia más con un comportamiento de autosuficiencia y desconfianza hacia los demás, lo que podría implicar un cierto distanciamiento en el contexto profesional. Esto puede resultar, en pobres relaciones interpersonales o ausencia de relaciones de carácter personal en el ámbito profesional, lo que puede influir en la comunicación y la capacidad para trabajar en equipo. Por último, un apego desorganizado, podría decirse que está caracterizado por un comportamiento contradictorio e incluso estas personas suelen tener miedo a la cercanía. En el ámbito profesional, esto podría ser un factor de incertidumbre a la hora de desarrollar relaciones interpersonales. Lo que podría convertirse en un aislamiento total o en dinámicas conflictivas entre pares.

Sin duda alguna, los estilos de apego tienen un impacto a nivel conductual, emocional e interpersonal en el individuo. Por tanto, es importante tomar en consideración los distintos contextos en los que el estilo de apego pueda ser un factor influyente en el desarrollo y desempeño de las personas. Al igual que en las dinámicas familiares e interpersonales, en el ámbito profesional las relaciones también suelen ser un aspecto sumamente importante. Esto debido, a que las dinámicas interpersonales dentro de este contexto pueden influir en el crecimiento profesional, siendo este un factor clave para el éxito.



# EL MOVIMIENTO WOKE

Dionis J. González

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

El término "woke" se originó en la comunidad afroamericana en los Estados Unidos como una advertencia para mantenerse vigilante contra la injusticia racial y social. Con el tiempo, este término ha evolucionado y se ha expandido a varios contextos, abarcando problemas como la equidad de género, los derechos LGBTQ+ y el cambio climático. Este ensayo explorará la historia del movimiento woke y las controversias que lo rodean, presentando una visión equilibrada de este fenómeno social.

En sus primeras etapas, el movimiento woke se centró en aumentar la conciencia sobre el racismo sistémico y las disparidades raciales que afectan a la comunidad afroamericana. Para el año 2010, la popularidad del término se amplió considerablemente con la aparición de movimientos como Black Lives Matter, que destacaron la brutalidad policial y las injusticias raciales en los Estados Unidos. Según Baker (2016), "el término 'woke' se ha convertido en un grito de guerra para aquellos que buscan desafiar los sistemas de poder existentes y promover la justicia social."

A medida que el movimiento se expandió, también lo hicieron sus objetivos y su base de apoyo. Hoy en día, estar woke implica estar consciente y apoyar activamente una gran variedad de causas sociales. Esto ha llevado a una mayor visibilidad y aceptación de problemas que anteriormente se consideraban tabú o marginales. Por ejemplo, el activismo woke ha jugado un papel esencial en el avance de los derechos LGBTQ+ y en la lucha contra la discriminación de género. Sin embargo, esta expansión también ha generado controversias y críticas.

Una de las críticas más comunes al movimiento woke es la acusación de promover la cultura de la cancelación. Esta cultura se refiere a la práctica de boicotear a individuos, empresas o instituciones que se perciben como ofensivos o problemáticos. Los críticos argumentan que esto puede conducir a la censura y limitar la libertad de expresión. Como señala Harris (2020), "aunque las intenciones del movimiento woke son nobles, su enfoque en la cancelación puede ser contraproducente, creando divisiones en lugar de fomentar un diálogo constructivo."

Además, algunos argumentan que el movimiento woke ha sido cooptado por intereses corporativos y políticos que buscan capitalizar su popularidad para sus propios fines. Esto ha llevado a la percepción de que el movimiento ha perdido parte de su autenticidad y ha diluido sus mensajes centrales. No obstante, los defensores del movimiento argumentan que estas críticas están exageradas y que el enfoque en la justicia social sigue siendo crucial para lograr una sociedad más justa.

En conclusión, el movimiento woke en los Estados Unidos ha evolucionado considerablemente desde sus orígenes, ampliando su alcance e impacto en diversas causas sociales. Aunque enfrenta críticas por su asociación con la cultura de la cancelación y la cooptación corporativa, su contribución a aumentar la conciencia y luchar por la justicia social es innegable. Este ensayo ha presentado una visión general de la historia y las controversias del movimiento, destacando la importancia de mantener un enfoque equilibrado y crítico al analizar fenómenos sociales complejos.



W  
K  
O  
A

# EMPATÍA: MOVIÉNDONOS HACIA UN DISCURSO TRANSVERSAL Y PRAGMÁTICO

Ashly M. Adames Berríos  
Programa de Psicología Clínica  
Recinto de San Juan

Durante años hemos escuchado y aceptado como verdad absoluta el reiterado discurso sobre la empatía, como aquel elemento ético que se nos invita a practicar a quienes ejercemos profesiones de ayuda, tales como la psicología, el trabajo social, la medicina, la educación, entre otras que requieren que brindemos atención a otras personas. ¡Actuar en beneficencia y no maleficencia, en bienestar del otro es nuestro lema! Seguramente, ya se han familiarizado con la frase común que define la empatía como “ponerse en los zapatos del otro” o “la capacidad de entender la perspectiva de otra persona, poniéndose en su lugar”, y otros disparates que se siguen repitiendo hasta el cansancio, incluso en los escenarios más competentes. ¿Qué sucedería si alguien dijera simplemente que la empatía no existe? Así, sin más. Simple y sencillamente: LA EMPATÍA NO EXISTE.

Espero no haberles frustrado, pero sí haberles incomodado lo suficiente con la frase anterior. Si ese es el sentimiento que están experimentando en este momento, les invito a quedarse hasta el final de este escrito y que esa curiosidad les incite a reflexionar en lo próximo que estoy por compartirles. Como bien expresó un queridísimo amigo en sus letras alguna vez, “espero que lo dicho en estas breves reflexiones encuentren a un lector perspicaz en su juicio, pero condescendiente en su interpretación” (Mulkay, 2023).

Y es que, ¿cómo definimos algo que “no existe”? Recuerdo una tarde estar sentada en medio de un salón de clases, en una reconocida institución académica del país y escuchar al educador decir esa frase que en aquel momento también me estremeció y paralizó al resto del grupo. ¿Cómo que la empatía no existe, qué le ocurre a esta persona y por qué le permiten estar aquí asumiendo el rol de educador? Fue mi reacción instintiva y la de muchos compañeros/as ante el caos que acababa de suscitar. Sin embargo, fue interesante la perspectiva que se nos presentó en aquel momento. “Todos ustedes, por su reacción y la impresión en sus caras, acaban de darme la razón”, dijo aquel personaje. Fue cuando entendí que no existe la empatía que nos hace creer que podemos ponernos en el lugar de otra persona para intentar comprender su situación desde nuestra perspectiva o conocimiento; y que parecemos títeres, caminando por la vida, repitiendo sermones que aceptamos como verdaderos y adoptamos como nuestros sin cuestionar.

Interpretar un concepto, que más que una idea debe ser y generar una acción, no es tarea sencilla. Es aquí donde entra lo pragmático de este comunicado que desea plantear la empatía como la capacidad de una persona para intentar

comprender la subjetividad de la realidad del otro, basándonos en su experiencia, sus sentimientos, sus emociones, sus necesidades particulares; de la forma en que esta persona las ve y las siente en el momento, no desde nuestro enfoque y expectativas. Esto nos permite convertirnos en colaboradores de procesos que son únicos, diversos y sobre todo muy íntimos. En esta experiencia existen varios tipos de colaboradores: está en primer lugar aquel que no logra conectar con las necesidades de la otra persona. Este tipo de colaborador observa y escucha la situación del otro, pero ha quedado tan inmerso en la técnica y los paradigmas, que olvida la importancia y el arte de combinar el conocimiento con la acción; por lo que es capaz de seguir los pasos para ayudar, pero le es imposible conectar con las necesidades del otro. Esta es la persona que típicamente busca ponerse en los zapatos del otro. El segundo colaborador es el que conecta con las emociones del otro e interviene desde su propia perspectiva, lo que no le permite ser capaz de tomar acción de manera efectiva. En este caso, vemos a personas que poseen la habilidad de escuchar activamente, pero caen en la trampa de “entender la situación del otro, poniéndose en su lugar”. No es real ponernos en el lugar de ninguna persona, porque ninguna persona puede experimentar o ver una situación de la misma manera. Siempre habrá emociones, reacciones, experiencias y perspectivas diferentes que no necesariamente vamos a poder entender. Si antepone nuestro criterio y valor personal para decir que comprendemos la forma en que la otra persona vive y siente, le estaremos invalidando su experiencia. El tercer y último tipo de colaborador es aquel que está consciente y atento a los pensamientos y necesidades del otro; conectando con sus experiencias, poniendo en práctica la capacidad de mirar la situación del otro desde el lente en que lo mira la otra persona. Es momento de acompañar, intentar comprender cuáles son las necesidades e inquietudes de la otra persona, para poder actuar en su beneficio. Partiendo de su experiencia, de su realidad; no la nuestra. Tal vez no podemos ponernos en los zapatos del otro, pero sí podemos intentar caminar paralelo a la persona para apoyarle y guiarle desde su perspectiva.

En conclusión, no existe la empatía como la conocemos. Sí existe la ACTITUD EMPÁTICA como una acción consciente que nos permite desprendernos de nuestra propia realidad para poder sumergirnos en la del otro, sabiendo que en realidad es una aproximación. Es una invitación a cuestionarse y replantearse esta acción desde el entendimiento de nuestras diversidades, así como la transversalidad de este asunto.

# EMPATHY

# ¿Y CUÁNDO ACABA?

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

No sé cómo hemos llegado a este estado ni puedo dejar de pensar en cómo hemos empeorado. ¿Por qué preferimos el odio en vez del perdón? ¿Por qué no aceptamos que somos iguales, optando por mirarnos con indiferencia por ser negro, blanco, gordo, flaco, alto, bajo, rico, pobre, u otros clasificadores que creamos con los ojos vendados? ¿Por qué insistimos en oprimir a cualquiera en vez de extenderle una mano? ¿Por qué olvidamos de dónde venimos y nos enfusamos en el donde vamos, ignorando la importancia de valorar dónde estamos? ¿Por qué confiamos más en los demás que en nosotros mismos? ¿Por qué preferimos capturar momentos a través de lentes ajenos en vez de apreciarlos a través de las ventanas del corazón? Sólo puedo pensar en una respuesta: falta algo.

El ser humano sufre de una pandemia desde que el mundo es mundo, mucho antes de la que enfrentamos recientemente, COVID-19. Es una más grave aún: una herida

en el corazón. Esa herida duele a tal grado que uno puede estar hasta su muerte gimiendo mientras el dolor le consume; claro, si se quiere seguir ahogando. Y es que la humanidad se ha vuelto inmune al dolor, se ha conformado con él. El porqué de esta etapa aún no es comprensible pues nos encanta progresar en todo menos en lo moral, lo espiritual y lo humano. La razón porque creo que nos encontramos en esta fase es la siguiente: nos invade una carencia de amor.

El amor se define como la fuerza sobrenatural que motiva cambios positivos y de crecimiento para el corazón que no demuestra resistencia ante la alteración y no intenta huir ante las dificultades sin enfrentarlas, utilizando palabras propias. Tal vez suene un poco peculiar e ilógica esta definición, pero en 1 Corintios 13, específicamente los versículos del 4 al 7, dice que: "el amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta." Confío en que, en mi percepción del amor fusione todas las cualidades antes mencionadas, sin dejar atrás ni una.

Mis porqués no pueden consumirse solos. Debe existir alguna fuerza que logre disipar el odio, el "yoísmo", la ansiedad, la maldad, las comparaciones, la baja autoestima y demasiadas otras cosas que nos han motivado a perder nuestra humanidad. A mi entender, lo único que puede ayudarnos a resolver este dilema es el amor. ¿Por qué? Porque a partir del amor, absolutamente todo lo que hagamos producirá paz y esa paz producirá lazos inquebrantables con el bienestar que merecemos. Pero ese es el problema. ¡No queremos abrazar el bienestar! ¡Tampoco queremos que otros lo abracen porque no podemos ver caras sonrientes mientras lucimos miserables! Pero, ¿cómo se elimina ese comportamiento individualista? A través del amor.

¡Sí! El racismo se crucifica con amor. También, el egoísmo, la avaricia, la codicia, la inhumanidad, mueren juntamente con él si aumenta el amor. El amor es incomprensible para nosotros, pero no para las cosas que vence. ¿Cómo acaban las injusticias? Actuando con amor.

¿Y cuándo se acaban? Cuando aprendamos a amar incondicionalmente, regidos por la palabra que acabo de citar.





# “IT ENDS WITH US”: REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LA CULTURA POPULAR

Ana G. Candelaria Maldonado  
Programa de Psicología Clínica, Psy.D.  
Recinto de San Juan

El libro *It Ends With Us* de Colleen Hoover ha alcanzado gran popularidad, especialmente tras su viralidad en TikTok. La adaptación cinematográfica, protagonizada por Justin Baldoni y Blake Lively, se estrenó en agosto con altas expectativas. Sin embargo, a pesar del intenso marketing que rodeó la película, el tema central—la violencia doméstica—no recibió la atención esperada. Inicialmente, mi percepción del libro era la de una típica historia romántica, pero al leerlo, me di cuenta de que se trata de una profunda narración sobre una mujer atrapada en una relación abusiva. Lo que capturó mi atención fue la ausencia de una advertencia explícita sobre el contenido sensible, lo que podría resultar en una desregulación emocional para sobrevivientes de violencia doméstica interesados en consumir tanto el libro como la película.

Como estudiante doctoral en psicología clínica, he trabajado con sobrevivientes de violencia de género, tanto primarios como secundarios. Esta experiencia me ha llevado a reflexionar sobre la importancia de abordar estos temas con la máxima sensibilidad y empatía. En mi opinión, una advertencia o disclaimer en la película habría sido crucial para preparar al espectador y proteger a aquellos que pudieran verse afectados por el contenido.

La trama de *It Ends With Us* refleja la dura realidad que enfrentan muchas mujeres, no solo en Puerto Rico, sino alrededor del mundo. La normalización del micromachismo y los estereotipos indirectamente violentos contribuyen a dinámicas de relación poco saludables que pueden evolucionar hacia el abuso. Según la Oficina de la Procuradora de la Mujer, se han reportado 4,925 incidentes de violencia de género en lo que va del 2024, una cifra alarmante considerando que aún faltan cuatro meses para concluir el año. Además, el Instituto de Estadísticas de Puerto Rico reportó que en 2023 se registraron 55 muertes violentas de mujeres, mientras que en 2022 fueron 84. La Oficina de Estadísticas del Negociado de la Policía de Puerto Rico confirmó que hasta el 31 de marzo de 2024, se habían registrado 10 casos bajo la Ley 54 que culminaron en homicidio por parte de la víctima.

Es importante señalar que estas estadísticas no necesariamente representan la totalidad de la realidad, ya que muchas víctimas no completan los procesos legales ni reportan los abusos que sufren. En la historia de *It Ends With Us*, vemos a una mujer que se fortalece al identificar recursos de apoyo y decide romper con los patrones familiares de abuso para ofrecer un mejor futuro a su hija. Sin embargo, esta no siempre es la realidad para muchas víctimas, quienes pueden enfrentarse a la ausencia de recursos externos, falta de apoyo familiar o dificultades en el acceso a servicios esenciales.

No obstante, a pesar de que el marketing no ha sido el esperado, como espectador consciente, el hecho de que se toque un tema tan importante y se viralice tiene un valor significativo. La película ofrece una oportunidad para visibilizar una problemática sumamente importante, contribuir a crear conciencia, impulsar la ruptura de

tabúes y promover la prevención. Además, brinda una plataforma para canalizar recursos y medios de ayuda disponibles para las víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica. Este tipo de visibilidad puede ser un primer paso hacia un cambio positivo en la percepción social y el apoyo a quienes enfrentan situaciones de violencia.

Este panorama plantea una pregunta crucial: ¿Cómo podemos promover la prevención y abordar las secuelas de la violencia doméstica? La prevención comienza con la concienciación. Es esencial reconocer que la violencia de género no discrimina y puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, raza, etnia, nivel socioeconómico, orientación sexual, discapacidad o nivel educativo. Normalizar la conversación sobre las señales de abuso entre familiares, amigos y colegas puede facilitar la identificación de patrones de abuso, lo cual es crucial para prevenir y salvar vidas.

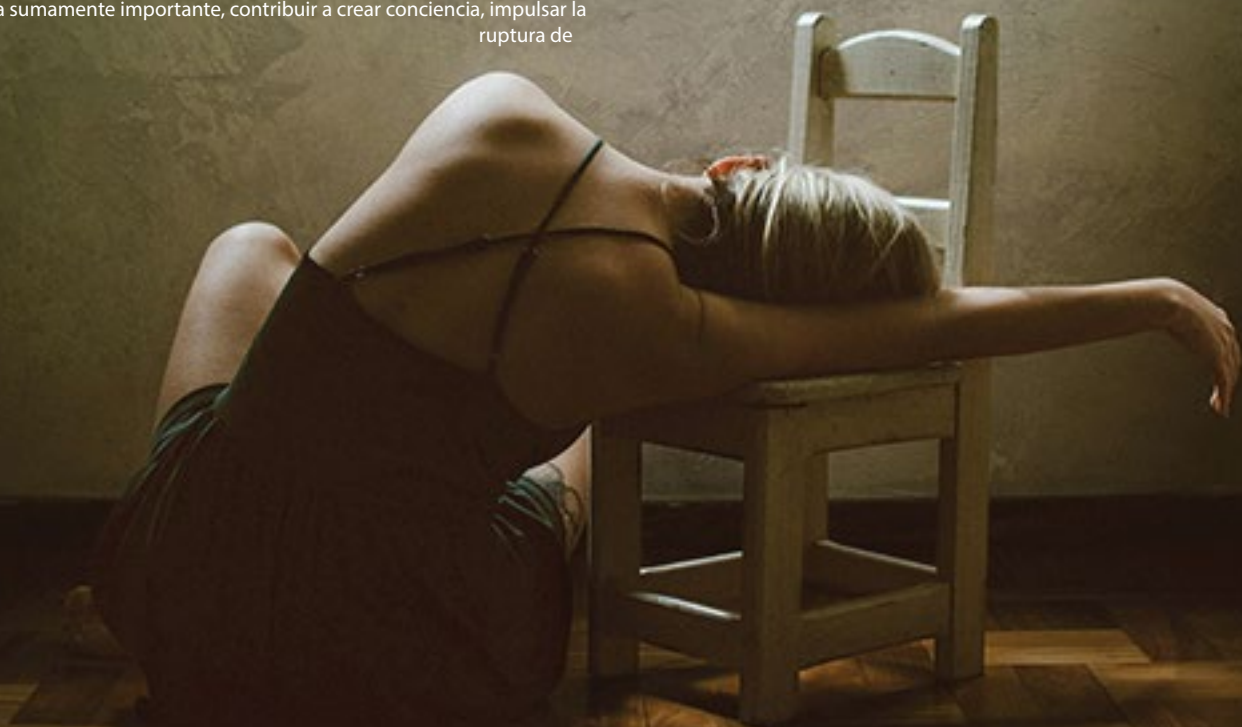
Para generar un cambio significativo, es fundamental que todas las personas—hombres, mujeres, jóvenes y adultos—participen en el diálogo sobre las dinámicas de poder y control en las relaciones abusivas, tanto físicas como emocionales. Promover una conversación activa y consciente puede contribuir a prevenir el abuso y apoyar a quienes lo han vivido. “Pequeños cambios pueden llevar a grandes resultados”

Si tú o alguien que conoces está pasando por una situación de violencia, te animo a buscar ayuda en [pazparalasmujeres.org](http://pazparalasmujeres.org) o [nomore.org](http://nomore.org). Además, puedes contactar las siguientes líneas de apoyo:

- Emergencias: 9-1-1
- Centro de Ayuda a Víctimas de Violación: 787-765-2285
- Centro Salud Justicia de Puerto Rico: 787-337-3737 (llamada o mensaje de texto)
- Línea 939-CONTIGO, Oficina para el Desarrollo Integral de las Mujeres, Municipio de San Juan: 939-266-8446
- Oficina de la Procuradora de las Mujeres: 787-722-2977
- Policía de Puerto Rico, Línea de Orientación a Víctimas de Delitos Sexuales: 787-343-0000
- Proyecto Matria: 787-489-0002
- PAS: 9-8-8

Referencias:

1. Comunicado de Actualización sobre Femicidios en Puerto Rico (Agosto 2023)
2. Estadísticas de Violencia de Género
3. Incidentes de Violencia de Género Año Julio 2024
4. Asesinatos por Violencia de Género Año 2024



# MANUSCRITO: LAS MARIPOSAS TAMBIÉN VUELAN

Alessandra M. Torres Muñoz  
Programa de Psicología Escolar,  
Recinto de San Juan

“¿Por qué?” es una de las preguntas que nos hacemos en el momento cuando un evento inesperado cambia en nuestras vidas. La incertidumbre, culpa y negación son apenas los principales pensamientos cuando el brillo que llamamos vida desaparece. Como muchos, he sufrido el dolor y el proceso de agonía del duelo por la partida de un ser querido. Ese camino con muchas colinas, caídas, oscuridad, pero también la luz y el calor nuevamente. El duelo es un tema que muchos temen, pero el siguiente escrito no pretende destacar el miedo que uno siente sobre ello, porque como adulta lo comprendo, pero ¿qué pasa con los niños? En múltiples ocasiones nos olvidamos de que los niños también tienen sus pensamientos y emociones ante la pérdida; desde su juguete favorito, cambiar de escuela o perder a un ser querido. Es un tema tan amplio que trae consigo mucha confusión, por tal razón, te brindo unos pequeños consejos que pueden ayudar a ese niño o adolescente que conoces como hijx, sobrinx, nietx o hasta un desconocidx.

En primer lugar, considera la etapa del desarrollo actual del niño y/o su personalidad. Bobadilla (2023) explica que el concepto de la muerte puede parecer muy abstracto en niños muy pequeños ya que su desarrollo cognitivo aún no está a un nivel para procesar información abstracta. Existen diversas posibilidades ante la reacción de la muerte o una pérdida, sin embargo, estas pueden presentarse como rápidas o duraderas. Por un lado, algunos niños tienen la capacidad de procesar el duelo con poca asistencia. Esto puede ser debido a su tipo de personalidad o el ambiente en el cual se crezcase crezca (ej. Apoyo religioso, educativo, etc.). Ahora, por el otro lado, algunos se cuestionan si fue su culpa, lo cual inicia la negación, la duda entre la relación de muerte, etc. el concepto de la irreversibilidad. Aquí, el apoyo es esencial para ese menor o adolescente; valida sus sentimientos y expresa también los tuyos. Es importante que no los margines porque al igual que tú, ellos también se cuestionan y desean comprender lo sucedido.

El siguiente consejo es el más importante: ¿cómo puedo brindar la noticia? Schonfeld y Nasir (2024) señalan que la mejor manera de afrontar el asunto es por medio de la honestidad y no de la exclusión. Es normal considerar alejar a los niños y adolescentes de la pérdida actual, sin embargo, la honestidad de los adultos pueden ser clave en su futuro para manejar situaciones estresantes que vayan a atravesar. Es triste por demás señalar que no hay un momento perfecto o adecuado, pero sí hay confianza y acompañamiento. Se debe tener en consideración los siguientes consejos: Considera los siguientes consejos:

- Buscar un lugar tranquilo en el cual les brinde paz: puede ser un jardín, el parque o hasta un cuarto del hogar.
- Utilizar un tono de voz suave y calmado: es complicado mantener la calma cuando la noticia es difícil; practica la respiración profunda y hablar pausado, pero recuerda que tú eres su modelo y en un futuro, tal vez le toque dar una noticia similar.
- Hablar con un lenguaje sencillo: recuerda que mientras más

pequeño es el niño, menos comprenderá palabras como “muerte”, “no volverá” entre otras. Puedes utilizar una técnica tan sencilla como el ciclo de la mariposa, en el cual se les enseña que todo ser vivo como ella, también nace, crece y muere.; es un proceso de la vida.

- Contestar todas las preguntas que tenga: todo lo que el niño o adolescente sienta curiosidad por aprender, lo motivará a preguntar. Claro, no tendremos todas las respuestas, pero recuerda que la honestidad es mejor.

- Está bien sentir: en muchas ocasiones, nos prohibimos a sentir y, de forma indirecta, también les prohibimos a otros poder sentir y expresarse honestamente ante este suceso. Es importante entender que está bien sentir una diversidad de sentimientos y pensar todo lo que viene a tu mente con esta pérdida., pero emociones reprimidas no son la respuesta correcta. Indica que cuando sientan llorar-lloren o gritar-griten; no están solos.

Como último consejo, se encuentra el proceso de la adaptación. Existen múltiples formas que ayudan al menor durante su duelo, sin embargo es importante mantener otras cosas iguales para fomentar la seguridad y el bienestar socioemocional. Algunas son, pero no se limitan a: rutina del sueño, rutina alimenticio, pasar tiempo en familia o seres queridos, entre otros. Cabe señalar que, realizar cambios abruptos para ellos no es lo más conveniente—considere hacerlo paso a paso. Adicionalmente, indague en recursos externos que le ayuden a trabajar con el duelo: libros, videos, películas, manualidades, grupos de apoyo, etc. Finalmente, mantenga su atención durante el proceso del menor o adolescente; el duelo no es lineal y no tiene un tiempo limitado, pero si el dolor puede convertirse mas más difícil. Consulte con un profesional de la salud mental si es necesario.

La vida es una maestra que nos enseña que cada día es importante vivirlo al máximo. Puede que traiga consigo situaciones positivas o negativas, pero no es hasta el último suspiro que comprendemos lo importante que es. El duelo, muerte o pérdida no debería considerarse como un tema arduo para los niños y nuestros adolescentes, sino, como otra ilustración al ciclo de la vida. Recuerda, ellos tienen el derecho de sentir y pasar su duelo, pero al igual que las mariposas, también tienen el derecho de volar.



# LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL NO RENDIRSE

Roy Dante Roman (0230041)  
Counseling Psychology

Roy Dante Roman

Programa de Consultoría Psicológica Recinto de San Juan

En la vida, todos enfrentamos desafíos que parecen insuperables. A veces, nos encontramos ante metas que parecen tan distantes que el simple hecho de intentarlo puede sentirse abrumador. Sin embargo, perseverar en estos momentos de adversidad ofrece numerosos beneficios psicológicos que trascienden el logro del objetivo final. El acto de continuar, incluso cuando todo parece perdido, fortalece nuestra mente y nos prepara para enfrentar situaciones similares en el futuro con más confianza y resiliencia.

Uno de los principales beneficios de la perseverancia es el fortalecimiento de la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de una persona para recuperarse de situaciones difíciles, adaptarse a la adversidad y seguir adelante. Al perseverar frente a una meta aparentemente inalcanzable, se entrena la capacidad de resistencia emocional y mental. Cada obstáculo superado, por pequeño que sea, contribuye a un sentido de logro personal, lo que refuerza la idea de que uno es capaz de enfrentar cualquier desafío. Este crecimiento interno fomenta una mayor autoconfianza y una visión más optimista de las futuras dificultades. Además, cuando se persevera, se desarrolla una mentalidad de crecimiento, un concepto acuñado por la psicóloga Carol Dweck. Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades y capacidades pueden desarrollarse con el esfuerzo, la práctica y el aprendizaje. Al enfrentar una meta difícil, estas personas no se centran solo en el resultado final, sino en el proceso de aprendizaje que implica. Cada error, cada intento fallido, se convierte en una oportunidad para aprender algo nuevo. Esto fomenta una mayor flexibilidad cognitiva y una disposición a seguir aprendiendo, lo que en última instancia conduce al éxito.

Otro beneficio importante de perseverar es la mejora de la tolerancia a la frustración. En muchas ocasiones, las metas más difíciles generan altos niveles de frustración, lo que puede llevar a muchas personas a rendirse antes de tiempo. Sin embargo, aquellos que deciden perseverar desarrollan una mayor capacidad para gestionar esta emoción. La frustración es una reacción natural al fracaso o al progreso lento, pero al resistir la tentación de rendirse, se entrena la habilidad de manejar emociones negativas de una manera más saludable. Con el tiempo, esta tolerancia a la

frustración no solo facilita la consecución de objetivos, sino que también mejora la capacidad de disfrutar el proceso, incluso cuando es desafiante.

La perseverancia también está relacionada con la autoeficacia, que es la creencia de una persona en su capacidad para realizar las acciones necesarias para lograr un objetivo. Cuando se persiste en una tarea difícil, se envía un mensaje al cerebro de que se es capaz de enfrentar desafíos. Con cada paso que se da hacia adelante, por más pequeño que sea, la autoeficacia se fortalece. Esta creencia en las propias capacidades es crucial no solo para alcanzar metas personales, sino también para mantener una actitud positiva frente a cualquier reto que la vida presente. Finalmente, perseverar ante una meta inalcanzable puede proporcionar un profundo sentido de propósito y significado. Muchas veces, los objetivos que parecen más difíciles de alcanzar son los que más sentido aportan a nuestra vida. La sensación de que estamos trabajando por algo que realmente importa, que tiene valor y significado, puede ser una fuente inagotable de motivación. Incluso si nunca alcanzamos la meta final, el simple hecho de haber trabajado persistentemente en su búsqueda puede darnos una sensación de satisfacción y realización.

En conclusión, la perseverancia cuando una meta parece inalcanzable no solo puede conducir al logro de esa meta, sino que también ofrece una serie de beneficios psicológicos duraderos. La resiliencia, la mentalidad de crecimiento, la tolerancia a la frustración, la autoeficacia y el sentido de propósito son fortalezas que se desarrollan a lo largo del camino. Al final, lo que se gana al perseverar es más que el éxito externo; es el crecimiento interno que nos prepara para enfrentar los desafíos futuros con valentía y determinación.



# MANEJO DE LA ANSIEDAD DEL DIARIO VIVIR: TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PRÁCTICAS

Roy Dante Roman  
Programa de Consultoría Psicológica  
Recinto de San Juan

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Sin embargo, cuando estas respuestas se vuelven exageradas o constantes, pueden afectar negativamente nuestra vida diaria.

Afortunadamente, existen técnicas psicológicas prácticas que pueden ayudarnos a manejar la ansiedad en situaciones cotidianas. En este ensayo, exploraremos algunas de estas técnicas y cómo pueden aplicarse para reducir la ansiedad.

## Respiración Profunda y Consciente

Una de las primeras respuestas del cuerpo ante la ansiedad es la aceleración de la respiración. Este tipo de respiración superficial puede empeorar los síntomas de ansiedad al aumentar la sensación de falta de control. La técnica de respiración profunda y consciente es una herramienta eficaz para contrarrestar este efecto.

Para practicar esta técnica, es importante enfocarse en inhalar profundamente por la nariz, llenando los pulmones de aire y contando hasta cuatro. Luego, se exhala lentamente por la boca, mientras se cuenta nuevamente hasta cuatro. Al repetir este proceso varias veces, el cuerpo comienza a relajarse y los síntomas físicos de la ansiedad disminuyen.

Esta técnica puede aplicarse en situaciones como una reunión importante, un examen o incluso al enfrentar un conflicto

interpersonal, ayudando a recuperar la calma y el control sobre el cuerpo.

## Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva es una técnica derivada de la terapia cognitivo-conductual (TCC) que consiste en identificar y desafiar pensamientos irracionales o distorsionados que pueden generar ansiedad. Muchas veces, los pensamientos automáticos que surgen en situaciones estresantes están basados en suposiciones negativas o catastrofistas.

Por ejemplo, ante una presentación en el trabajo, una persona puede pensar: "Voy a hacer el ridículo y todos me van a juzgar". La reestructuración cognitiva sugiere detenerse a analizar este pensamiento, preguntarse si es realista y buscar evidencia que lo apoye o lo contradiga. Es útil preguntarse: "¿Es probable que realmente ocurra lo que temo?" o "¿Qué pasaría si cometo un error, realmente sería tan grave?"

Al desafiar estos pensamientos irracionales, se puede reducir la ansiedad al reemplazarlos con ideas más equilibradas y realistas.

## Mindfulness o Atención Plena

El mindfulness es una técnica que consiste en concentrarse en el momento presente sin juzgar las emociones o los pensamientos que surgen. A menudo, la ansiedad está relacionada con preocupaciones sobre el futuro o la rumiación de eventos pasados. El mindfulness ayuda a anclar la mente en el aquí y ahora.

Una manera sencilla de practicar mindfulness es prestar atención a las sensaciones físicas inmediatas, como la temperatura del ambiente, los sonidos o el tacto. Por ejemplo, si una persona está ansiosa antes de una entrevista, puede concentrarse en cómo siente su cuerpo al estar sentado, en los sonidos de su alrededor o en su respiración. Este enfoque reduce la mente vagabunda que se adelanta a escenarios hipotéticos de fracaso o rechazo.

## Exposición Gradual

La exposición gradual es una técnica en la que la persona se enfrenta, de manera progresiva, a la fuente de su ansiedad en lugar de evitarla. Evitar situaciones que provocan ansiedad puede brindar alivio temporal, pero a largo plazo refuerza el miedo y puede aumentar la intensidad de la ansiedad.

Por ejemplo, una persona con miedo a hablar en público puede empezar exponiéndose a situaciones menos intimidantes, como hablar frente a un grupo pequeño de amigos. A medida que se sienta más cómoda, puede ir aumentando el tamaño del público hasta que su ansiedad disminuya significativamente. La clave es hacerlo de manera gradual y controlada, para que la exposición no resulte abrumadora.

## Establecer Rutinas y Planificación

La incertidumbre es una de las principales causas de ansiedad.

Establecer rutinas y planificar el día puede ayudar a reducir el estrés al proporcionar una sensación de control. Organizar las tareas diarias, asignar tiempos para el descanso y priorizar actividades importantes son

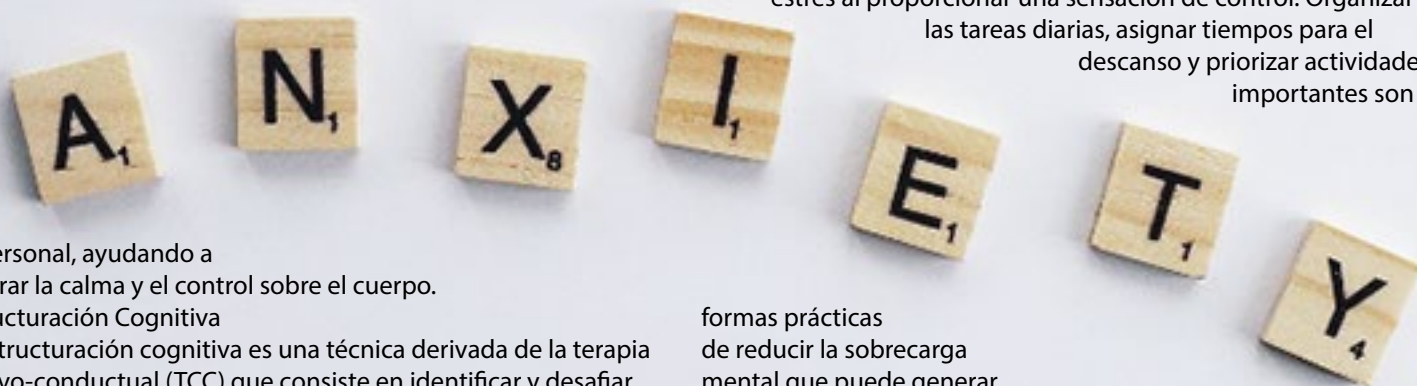
formas prácticas

de reducir la sobrecarga mental que puede generar ansiedad.

Asimismo, dividir tareas grandes en pequeños pasos alcanzables es otra estrategia eficaz. Esto ayuda a reducir la sensación de abrumo y permite que la persona se enfoque en lograr metas manejables, lo que a su vez reduce la ansiedad.

## Conclusión

La ansiedad es una respuesta común ante las presiones y desafíos de la vida diaria, pero no tiene por qué dominar nuestras vidas. A través de técnicas psicológicas prácticas como la respiración profunda, la reestructuración cognitiva, el mindfulness, la exposición gradual y la planificación, es posible reducir los niveles de ansiedad y enfrentar las situaciones cotidianas con mayor calma y control. Al implementar estas estrategias de manera regular, se puede mejorar la calidad de vida y desarrollar una mayor resiliencia frente al estrés.



# MI EXPERIENCIA COMO UN HANSEN FELLOW 2024

Camille A. Rivera Ramos  
Programa de Psicología Clínica PhD.h  
Recinto de San Juan

El concepto de "liderazgo" no siempre ha sido claro para mí. Como persona neurodivergente, he escuchado con frecuencia frases como "estarás limitada", "no estás preparada", "te será más difícil" a lo largo de mi preparación académica. A pesar de los altibajos, he aprendido que lo que realmente importa no es lo que los demás ven en ti, sino cómo te ves a ti mismo. Con esa mentalidad, apliqué al Hansen Leadership Institute Fellowship y fui aceptada. En la carta de aceptación, mencionaron que soy la primera puertorriqueña en ser aceptada, lo cual fue un logro inmenso en mi vida, como una victoria sobre aquellos que dudaban de mí. Este programa se lleva a cabo en la Universidad de San Diego, California, cuyo campus ha sido nombrado como el más hermoso de los Estados Unidos por su arquitectura andaluza. El programa, fundado en 2006, tiene como objetivo formar líderes visionarios, éticos y efectivos, fomentando la interacción entre participantes de diversas partes del mundo, creando amistades internacionales profundas, uno de los aspectos más destacados del programa.

Al leer la descripción del entrenamiento en oratoria, resolución de conflictos, justicia restaurativa y cooperación internacional, me parecía demasiado bueno para ser cierto, especialmente para un programa de solo tres semanas. Aun así, decidí aplicar. Cuando llegué a la universidad, me sumergí inmediatamente en la diversidad cultural al conocer a mis compañeros llegando de sus respectivos países, todos llenos de "folklore" y entusiasmo. Estábamos muy interesados en aprender unos de otros. Conocí personas de Bután, Kirguistán, Nepal, Indonesia, Portugal, Cuba, Arabia Saudita, Armenia, Georgia, Rusia, Egipto, Ucrania, México, Brasil, Nigeria, Myanmar, Vietnam, China, y estadounidenses de Maryland, California e Indiana. No solo había diversidad cultural, sino también una variedad de profesiones e intereses académicos, desde psicología hasta derecho. Sin embargo, nuestra pasión compartida por el karaoke, el ejercicio o la comida creó una química extraordinaria. Fue sorprendente lo rápido que nos sentimos cómodos unos con otros desde el primer día.

El programa también incluía un horario exhaustivo cada día, explorando San Diego y visitando lugares como Coronado Island, Sea World y Balboa Park. En cada excursión, enfrentamos el desafío de ayudarnos mutuamente a comprender instrucciones, entender la cultura estadounidense y practicar nuestro inglés, algo que nunca olvidaré. El dicho "Dios los cría y

ellos se juntan" describe perfectamente el amor, la diversión y el aprendizaje que compartimos entre las 20 personas. Además de las actividades, fuimos desafiados en un Challenge Course en la Universidad de California en el tercer día. Denise Ouellette, la coordinadora del curso nos guió en una introspección sobre nuestros miedos y metas. Fue un día agotador, pero transformador. En una parte del curso, tuve que saltar desde un poste de 30 pies. Antes de subir, Denise me preguntó: "¿Qué significa esto para ti?". Aunque mi mayor miedo es la sensación de caer, en ese momento no pensé en eso, sino en mi futuro como psicóloga, y las lágrimas comenzaron a brotar. Todos salimos de esa experiencia con una nueva perspectiva sobre nosotros mismos. Durante dos semanas asistimos a cursos donde aprendimos a negociar y presentar, algo que nunca imaginé practicar durante varios días. También estudiamos la democracia actual en Estados Unidos, liderazgo, religión y derechos humanos, reflexionando sobre situaciones en las que podríamos intervenir según las necesidades de cada país. Tuvimos formación en oratoria y muchas otras oportunidades para observar cómo nos expresábamos y en qué podíamos mejorar, todo gracias a excelentes recursos y profesionales. Entre ellos estaban Ibrahim Al-Marashi, con su habilidad para enseñar historia y conflictos internacionales; Leslie Bassett, una embajadora retirada de los Estados Unidos; Meenakshi Chakraverti, que nos ayudó a pulir nuestras estrategias de diálogo; Maris Goodstein, ejemplar en la autoconfianza; John Hinck, una inspiración para ser líderes sin importar nuestro origen; y Patrick Burton, un CEO que nos enseñó sobre el surgimiento de la inteligencia artificial. Cada uno aportó su singularidad, lo que me permitió explorar y reconectar con partes de mí ser. Fue una experiencia sanadora, motivadora y enriquecedora, todo en tan solo tres semanas. No solo completé un programa de liderazgo, sino que ahora mi teléfono está lleno de diferentes zonas horarias, que me ayudan a imaginar qué pueden estar haciendo mis nuevas amistades.



# NO CÁMBIES TU ESENCIA

Karoline A. Ferrer  
Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología  
Centro Universitario de Mayagüez

En un mundo en constante movimiento, impulsado por los avances tecnológicos, preservar nuestra esencia se presenta como nuestro único medio de supervivencia. A medida que el mundo se homogeniza y las diferencias se desvanecen, se nos empuja a ser todos iguales. Sin embargo, renunciar a nuestra esencia sería un acto ilógico, ya que es lo único que nos diferencia del resto de los seres humanos.

Hoy en día, la sociedad ha dejado una huella profunda en el mundo, y no precisamente de manera positiva. El constante cambio en las modas, la falta de empatía, las expectativas sociales, el "body shaming" y las redes sociales son solo algunos de los factores que han llevado a muchas personas a "seguir la corriente" y perder su esencia. Nuestras jóvenes anhelan el "cuerpo perfecto" que ven en las redes sociales, los adolescentes se arriesgan con peligrosos "retos" virales, y muchos hijos acaban estudiando la profesión que sus padres desean. Todos intentan encajar en grupos a los que no pertenecen, simplemente para sentirse parte de algo.

Carl Rogers, pionero de la Psicología Humanista, siempre enfatizó la importancia de la

autenticidad y de no cambiar nuestra esencia. En su libro "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy" (Rogers, 1961), Rogers plantea que cada individuo es único y posee un valor que no debe ser alterado por influencias externas ni expectativas sociales. Creía firmemente que el proceso de crecimiento personal se fundamenta en la aceptación genuina de uno mismo. Según Rogers (1961), esta aceptación es clave para el cambio positivo y el desarrollo personal, ya que, al aceptarse tal como uno es, la persona abre la puerta a su verdadero crecimiento.

Rogers también argumentaba que la presión social para conformarse a ciertas expectativas puede alejar a las personas de su verdadero ser, conduciéndolas a una vida menos auténtica y satisfactoria. En su enfoque terapéutico, subrayó la importancia de crear un entorno donde las personas se sientan aceptadas incondicionalmente, permitiéndoles así explorar y abrazar su verdadera naturaleza sin temor a la crítica o desaprobación (Rogers, 1961).

Uno de los conceptos clave de Rogers es la "autoaceptación incondicional" (Rogers, 1961), que implica aceptar todos nuestros aspectos sin condiciones. Rogers enfatizaba que al aceptarnos tal como somos, con nuestras

fortalezas y debilidades, nos liberamos para crecer y cambiar de maneras que reflejan nuestro verdadero ser, en lugar de intentar cumplir con las expectativas y presiones sociales. Por este motivo, Carl Rogers sostenía que la única forma de mantener nuestra verdadera esencia es resistir las influencias sociales y desarrollar un alto grado de autoaceptación. Debemos abrazar nuestras fortalezas y debilidades, logros y limitaciones, sin tratar de encajar en expectativas externas o ideales poco realistas. La autoaceptación es fundamental para lograr el bienestar emocional y el crecimiento personal, ya que nos permite vivir de forma auténtica y en paz con quienes somos realmente, sin intentar ser algo que no somos para complacer a los demás para evitar la crítica social.

Tal parece que todo lo que Rogers planteó en su momento fue una especie de advertencia para lo que se avecinaba en el futuro o, quizás, un recordatorio para nosotros hoy en día. Aunque el tema de la aceptación

siempre ha sido de gran importancia, en la actualidad debería resonar más que nunca. La "autoaceptación incondicional" (Rogers, 1961) debería ser un valor inculcado desde las escuelas y las universidades. Nuestra sociedad debería

promover mensajes que motiven a los individuos a resistir la influencia externa. Es crucial aceptar la individualidad en lugar de la colectividad y fomentar la creatividad en lugar de la imitación. Sin embargo, hoy en día, muchas personas tienen tanto miedo de sobresalir que renuncian a su verdadero ser y adoptan la esencia de la sociedad como propia, solo para "encajar".

Debemos resistir la presión social y las expectativas del mundo. No permitamos que nos influyeran ni que nos lleven a imitar sus caminos. En lugar de eso, mantengámonos firmes en nuestra individualidad y abracemos nuestra esencia. Aunque no todos nos aceptarán tal como somos, quienes realmente valen la pena serán aquellos que nos acepten sin límites ni condiciones. No tengamos miedo de romper el patrón vicioso de la sociedad, donde muchas veces se nos obliga a cambiar nuestra fórmula química, sin saber que terminaremos en una explosión.

No permitamos que las masas colectivas nos arrastren ni forcemos a que la pieza del rompecabezas encaje si tiene una forma distinta. Las influencias externas no deben definir quiénes somos. Debemos ser fieles a nuestro verdadero ser y permitir que nuestras creencias y valores

B, E,

Y, O, U, R, S, E, L, F,

# POEMA ANSIEDAD

Sofía Siberón

Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología  
Centro Universitario de Mayagüez

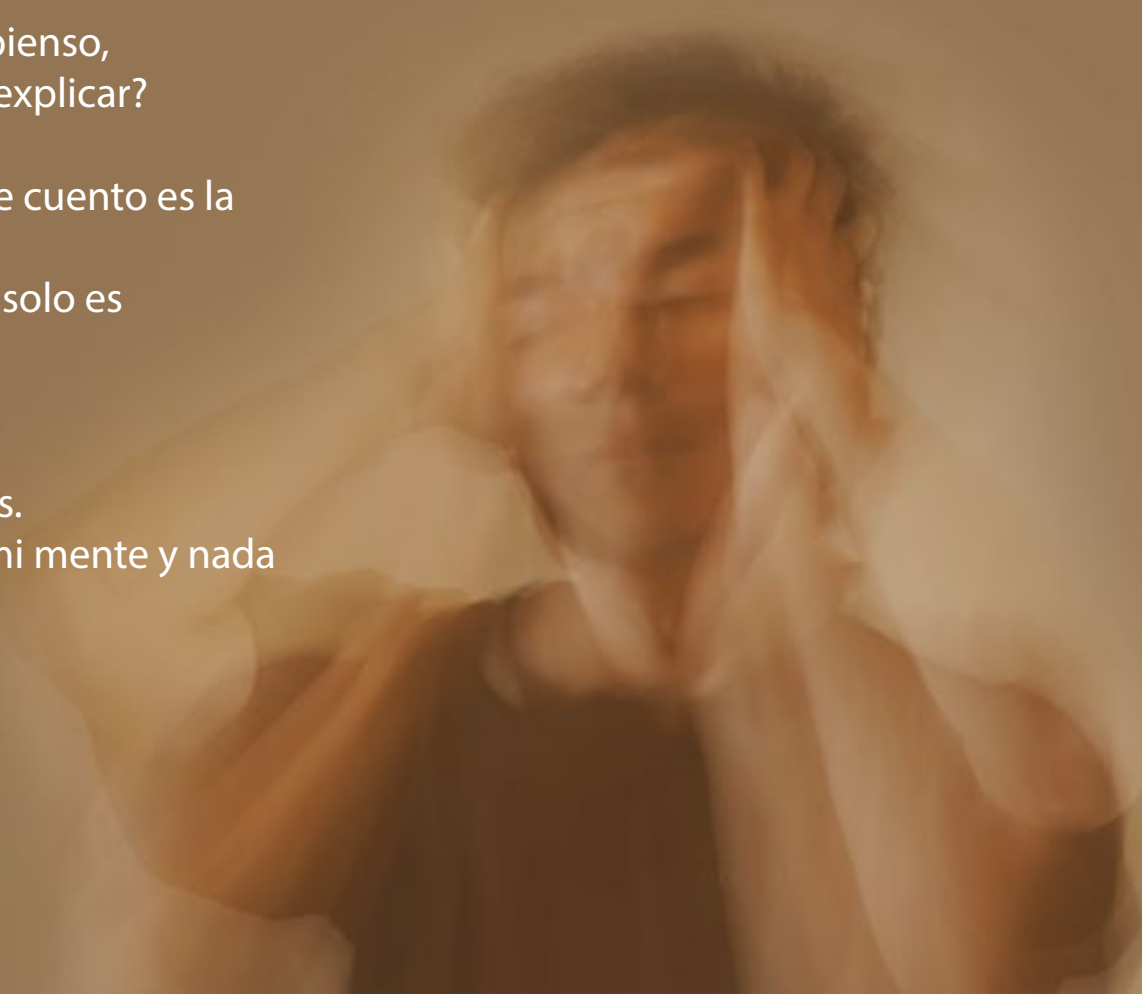
Sus palabras detienen mi tiempo,  
mi audición deja de silbar.  
Es aquello que yo mismo puedo  
provocar,  
¿cómo detenerlo?  
No lo sé ejecutar.

Cada palabra en el viento no se irá,  
mi respiración va en aumento,  
ya no puedo ni mirar.  
Me acurruco en mi mente,  
donde me puedo escuchar.

¿Cómo expreso lo que siento,  
si el aire ni me da?  
¿Cómo le digo lo que pienso,  
si ya no me es posible explicar?

Pero no todo lo que me cuento es la  
simple realidad.  
¿Qué de lo que pienso solo es  
falsedad?

Devuélveme mi aire,  
que no quiero esto más.  
Solo quiero calma en mi mente y nada  
más.



# PREVENIR, NO CURAR

Rubén E. Pena Pérez

Programa de Bachillerato Interdisciplinario Psicología,  
Recinto de San Juan

Aunque los avances en la medicina han permitido tratar una variedad de enfermedades, la verdadera clave para una vida sana radica en la prevención, no en la cura. Sin embargo, sabemos que, aún con la eficiencia que estos avances médicos poseen, la población continúa desarrollando diferentes padecimientos, cuando la realidad es que la mayoría de estos se pueden prevenir. No obstante, se debe tomar en consideración la existencia de enfermedades hereditarias que, aunque algunas no se pueden prevenir completamente, los hábitos saludables pueden reducir los riesgos o mitigar sus efectos. Ahora bien, ¿de qué manera podemos evitar enfermarnos o desarrollar cualquier tipo de padecimiento? Mi respuesta para esa pregunta es que la clave es la prevención.

La manera más eficiente de prevenir enfermedades es llevando un estilo de vida saludable. Una buena alimentación, hábitos de sueño adecuados, hacer ejercicio con regularidad y mantener una vida social saludable son los pilares para el desarrollo de hábitos saludables y la prevención de enfermedades. Estos pilares nos ayudan a lo largo de nuestra vida a mantener una buena salud cardiovascular, controlar nuestro peso y glucosa, y asegurar un buen funcionamiento cerebrovascular. A pesar de que los beneficios de estos hábitos son bien conocidos, su adopción y mantenimiento suelen depender de factores psicológicos como la motivación y el autocontrol.

El ajetreo diario de nuestras vidas puede complicar la adopción de estos hábitos, ya que estamos constantemente ocupados, cortos de tiempo y, en ocasiones, optamos por excusas para no ponerlos en práctica. Es aquí donde entra la psicología y la importancia de trabajar en aspectos clave. La fuerza de voluntad, la motivación y el manejo del estrés son a menudo lo que el individuo necesita para poder mantener la consistencia en estos hábitos saludables. Un estilo de vida saludable tendrá beneficios a corto plazo, ya que se reflejará en el bienestar de la persona; pero a largo plazo, se puede lograr la prevención de

enfermedades comunes e incluso crónicas.

Como posible solución, existen varios métodos para incorporar estos hábitos saludables a nuestra rutina, y en esta ocasión abordaremos tres de estos conceptos. El modelo biopsicosocial se distingue por ser holístico, ya que considera que la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción compleja y dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales. El modelo transteórico se emplea para entender cómo las personas modifican comportamientos problemáticos o adictivos a lo largo del tiempo, tomando en consideración las siguientes etapas, que se conciben como un ciclo: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída. En cuanto al uso de cuentos, la narración de historias puede influir en cómo las personas perciben y comprenden la información relacionada con la salud, ya que se ha demostrado que la lectura tiene el potencial de promover cambios en el estilo de vida. Además, se ha comprobado la eficacia del uso de cuentos en el ámbito escolar infantil para fomentar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Ortiz Sánchez, 2023).

Dicho esto, llegamos a la conclusión de que es esencial promover hábitos saludables para mantener un estilo de vida sano. Aunque existen varios métodos que podrían emplearse para lograr este objetivo, es fundamental contar con la cooperación y la fuerza de voluntad del individuo, aspectos que, a su vez, pueden ser trabajados y desarrollados. La inclusión de estos métodos en los currículos educativos escolares, la promoción de hábitos saludables a través de los medios de comunicación y redes sociales, la educación temprana en los hogares y las charlas informativas son solo algunos ejemplos de las herramientas a nuestro alcance para lograr prevenir, no curar.





# QUERIDO AMIGO SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Loida E. Benítez Arroyo

Programa de Maestría en Consejería Psicológica,  
Recinto de San Juan

Por muchos años has sido mi fiel acompañante, susurrándome al oído en muchas ocasiones: "no creo que puedas lograr eso que te propones". Oye, muchas veces has sido tan cruel hasta el punto de hacerme creer no ser capaz de ver que he podido lograr cosas por mis propios méritos y capacidades. Querido amigo, quiero que sepas que eres un farsante, el típico "amigo" que no nos felicita cuando ve que logramos hacer aquella meta que tanto nos propusimos lograr, eres aquel que constantemente busca la oportunidad ideal para emitir un juicio sobre las ideas y proyectos que te comparto. ¿Qué clase de amigo eres, buscas paralizarme? Sé querido amigo que buscas que siga siendo perfeccionista, que constantemente me cuestione que no merezco estar en donde estoy, vives persiguiéndome en búsqueda de hacerme entender que todo lo que haga tiene que salir perfecto, sin ningún error, porque si tiene errores demuestra que soy incompetente. Aun así, si algo positivo puedo hablar de ti, aunque de tu parte no hay nada positivo hacia mi persona, en un sentido sé que buscas que pueda prepararme más académicamente y como persona. Pero no tienes por qué ser tan duro y cruel.

Llevas persiguiéndome por mucho tiempo y el retomar mis estudios luego de 4 años hizo que se activaran señales irreales de alerta. Fue en ese momento donde surgió la verdadera pregunta; ¿segura que deseas continuar? Me dije: sí, que para luego es tarde. Fue entonces donde comenzó la verdadera travesía, organizar mi rompecabeza mental, colocar las piezas que divagaban en mi mente hacia donde quería dirigir mi vida y futuro. Ya había terminado un bachillerato en Trabajo Social, con una experiencia laboral de más de 10 años en la Industria de Seguros y para cerrar con broche de oro, con 30 años. Sin importa lo que mi amigo el impostor me decía constantemente, me atreví y comencé mis clases en el

2022. Entonces mi amigo el impostor hace su entrada triunfal, aparece y me cuenta lo siguiente tan cerquita como si me contara un secreto al oído: querida, ¿sabías que ya estás algo pasadita de edad?, de hecho, no sé si recordabas, pero tus estudios no son en Psicología y por si es más ni trabajas en nada parecido. Sabes que cuando comiences, los demás se darán cuenta que ni puedes ni tienes la capacidad; estás camuflajeada, simplemente reconoce tus límites, solo te lo menciono como ese amigo que te conoce muy bien.

Ya estamos en el 2024 a casi un año de terminar mi maestría en Consejería Psicológica, y lo que en algún momento vi como imposible, resulta que no lo es. Así que, mi querido amigo, el síndrome del impostor, hoy te digo hagamos las paces, pero de ahora en adelante te recordaré cuál es tu lugar. Me recordaré una y otra vez con amor lo capaz que soy y pondré en marcha mi mejor conocimiento, usaré mis habilidades para demostrarte que no debo ser la más inteligente, ni poseer la memoria más intacta para terminar mi preparación académica. Tú verás que, sin importar el tiempo que pase, los escalones que tenga que subir, lo lograré. Con mis limitaciones y con mis habilidades, con mis miedos y con mis seguridades, con mis debilidades y con mis fuerzas, lo voy a lograr.

¿Sabes por qué lo voy a lograr? Porque amo lo que estoy estudiando. Pero querido amigo síndrome del impostor, no te vayas muy lejos de mí, quiero que observes como logro cumplir con cada una de mis metas, quiero que veas que sin importar las veces que me digas: Loida, hay muchos mejores estudiantes que tú en Psicología. Yo pueda recordarte una y otra vez que puede haber mejores que yo y claro que los hay, pero eso no va a limitarme, porque soy una futura psicóloga en desarrollo excelente y con mucha hambre de seguir aprendiendo.

Como una vez dijo el sabio Profesor de Neurociencia, el Dr. Luis Rodríguez Ramos: Ya no queremos estudiantes con las mejores notas, ni los más inteligentes, queremos estudiantes que amen la profesión, que amen y se interesen verdaderamente por la vida de la persona". A ti, querido amigo síndrome del impostor, ¡Gracias!



# SALUD MENTAL Y PERDIDA DE MEMORIA

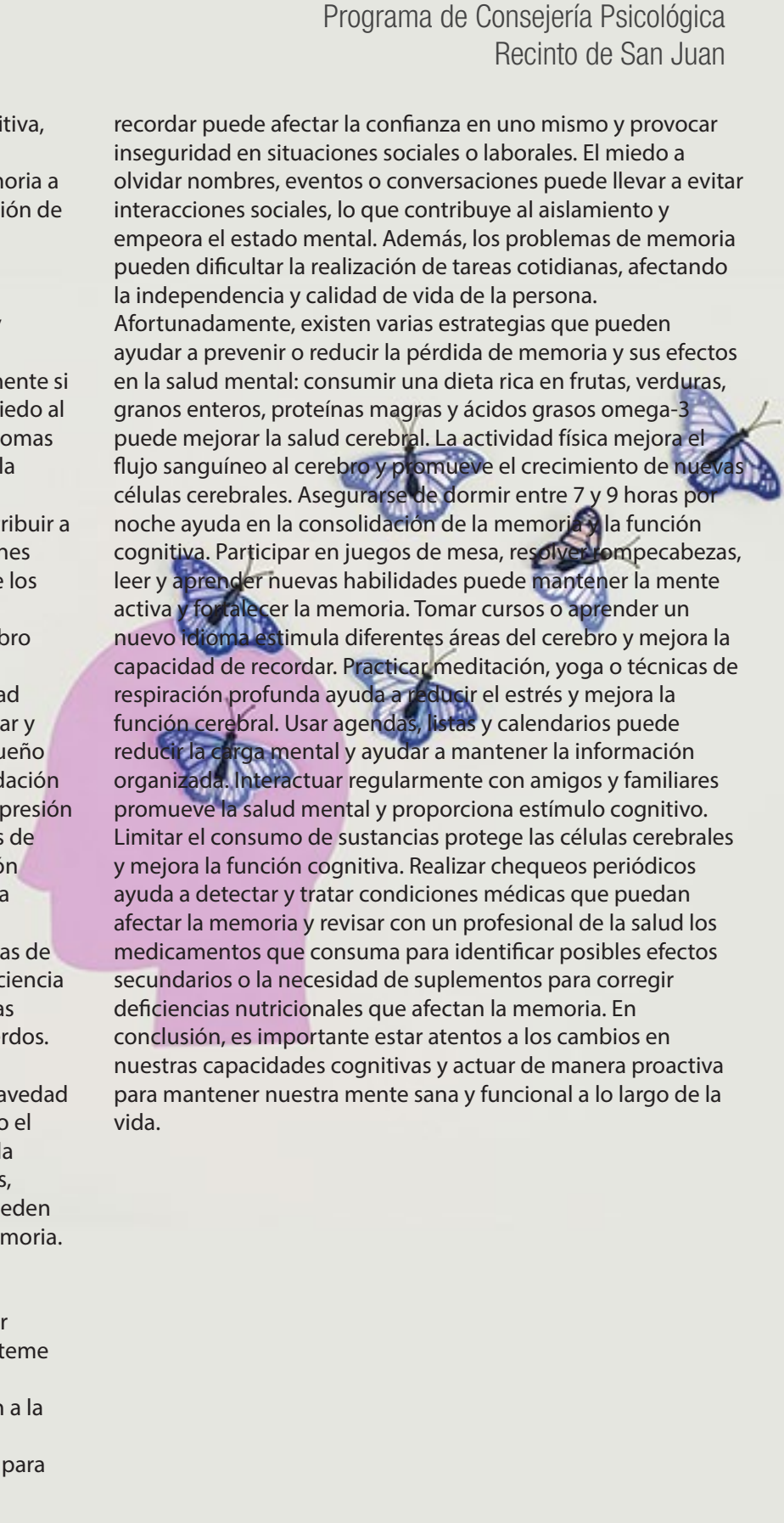
Dayana Hernandez  
Programa de Consejería Psicológica  
Recinto de San Juan

La pérdida de memoria no solo afecta la capacidad cognitiva, sino que también tiene un impacto profundo en la salud mental. Las personas que experimentan pérdida de memoria a menudo sienten ansiedad, estrés y depresión. La frustración de no poder recordar puede llevar a una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo. A medida que la memoria se deteriora, las personas pueden aislarse socialmente, lo que agrava los sentimientos de soledad y desesperanza. Además, la pérdida de memoria puede desencadenar preocupaciones sobre el futuro, especialmente si se asocia con enfermedades neurodegenerativas. Este miedo al deterioro cognitivo progresivo puede intensificar los síntomas de depresión y ansiedad, creando un ciclo que empeora la situación.

No obstante, existen múltiples factores que pueden contribuir a la pérdida de memoria. Algunas de las causas más comunes incluyen: el envejecimiento natural donde con el paso de los años, es normal que la capacidad de recordar disminuya ligeramente. Esto se debe a cambios naturales en el cerebro que afectan el procesamiento y el almacenamiento de información. Al igual que altos niveles de estrés y ansiedad pueden interferir con la capacidad del cerebro para formar y recuperar recuerdos. La privación del sueño o tener un sueño de mala calidad puede afectar negativamente la consolidación de la memoria y la capacidad cognitiva en general. La depresión puede causar dificultades para concentrarse y problemas de memoria. Además, algunos tratamientos para la depresión también pueden tener efectos secundarios que afectan la memoria. La falta de ciertas vitaminas y minerales, especialmente la vitamina B12, puede provocar problemas de memoria y otras funciones cognitivas al igual que la deficiencia nutricional. El abuso de sustancias puede dañar las células cerebrales y afectar la capacidad de formar nuevos recuerdos. Los traumatismos craneales pueden causar pérdida de memoria temporal o permanente, dependiendo de la gravedad de la lesión. Las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, la demencia entre otras, afectan gravemente la memoria y otras funciones cognitivas y algunos fármacos, como los sedantes, antidepresivos y antihistamínicos, pueden tener efectos secundarios que incluyen la pérdida de memoria. La pérdida de memoria puede tener consecuencias significativas en la salud mental de una persona. Olvidar información importante puede generar ansiedad y temor acerca de la propia salud y el futuro, especialmente si se teme desarrollar una enfermedad grave como el Alzheimer. La frustración y la sensación de impotencia que acompañan a la pérdida de memoria pueden conducir a sentimientos de tristeza profunda y depresión. Experimentar dificultades para

recordar puede afectar la confianza en uno mismo y provocar inseguridad en situaciones sociales o laborales. El miedo a olvidar nombres, eventos o conversaciones puede llevar a evitar interacciones sociales, lo que contribuye al aislamiento y empeora el estado mental. Además, los problemas de memoria pueden dificultar la realización de tareas cotidianas, afectando la independencia y calidad de vida de la persona.

Afortunadamente, existen varias estrategias que pueden ayudar a prevenir o reducir la pérdida de memoria y sus efectos en la salud mental: consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y ácidos grasos omega-3 puede mejorar la salud cerebral. La actividad física mejora el flujo sanguíneo al cerebro y promueve el crecimiento de nuevas células cerebrales. Asegurarse de dormir entre 7 y 9 horas por noche ayuda en la consolidación de la memoria y la función cognitiva. Participar en juegos de mesa, resolver rompecabezas, leer y aprender nuevas habilidades puede mantener la mente activa y fortalecer la memoria. Tomar cursos o aprender un nuevo idioma estimula diferentes áreas del cerebro y mejora la capacidad de recordar. Practicar meditación, yoga o técnicas de respiración profunda ayuda a reducir el estrés y mejora la función cerebral. Usar agendas, listas y calendarios puede reducir la carga mental y ayudar a mantener la información organizada. Interactuar regularmente con amigos y familiares promueve la salud mental y proporciona estímulo cognitivo. Limitar el consumo de sustancias protege las células cerebrales y mejora la función cognitiva. Realizar chequeos periódicos ayuda a detectar y tratar condiciones médicas que puedan afectar la memoria y revisar con un profesional de la salud los medicamentos que consuma para identificar posibles efectos secundarios o la necesidad de suplementos para corregir deficiencias nutricionales que afectan la memoria. En conclusión, es importante estar atentos a los cambios en nuestras capacidades cognitivas y actuar de manera proactiva para mantener nuestra mente sana y funcional a lo largo de la vida.





# SYLLABUS CURSO DEL HÉROE COTIDIANO PRIMER SEMESTRE

James Caminero,  
Maestría Consejería Psicológica  
Recinto de San Juan

Este programa de estudio es considerado de mínima dificultad ya que las destrezas requeridas las posee cada individuo que cursa este periodo educativo. El hecho de pertenecer a esta institución denota un alto grado de interés y compromiso hacia la salud mental del país. Si se desea obtener la meta de llegar a ser un héroe cotidiano, solo se requiere seguir el método presentado en este curso. Los pasos denotados son los siguientes:

A. Desconectar o apagar el botón integrado de juicio hacia otros. Esto será de máxima utilidad al momento de interactuar con otras personas. Se librarán las acciones de posibles escollos de prejuicios o constructos preconcebidos.

B. Escuchar atenta y efectivamente al interlocutor. Dicha acción transmite el mensaje de realmente estar interesado en el individuo, lo cual abre y mejora la comunicación.

C. Afirmar y reaccionar con cordialidad a la información brindada por el interlocutor. Se deben evitar las reacciones exageradas ya que podrían confundirse con burla.

D. Prestar atención real a cada persona con la cual se tenga alguna interacción. Esto hará sentir importante a cada individuo (deberá hacerse sin fijarse en jerarquías o en posibles beneficios a obtener). La / el estudiante sentirá de igual forma que está haciendo una diferencia al darle importancia a un individuo que quizás se sentía invisible o con poco reconocimiento.

E. Comprender que cada vivencia de cada individuo es experimentada de forma distinta e individual. Las emociones y pensamientos son únicos e individuales.

El objetivo general del programa de estudio es recibir las herramientas que nos capaciten a ser mejores seres

humanos. A su vez, el curso ayudará a poner en práctica el vivir plenamente y facilitará el aprecio de cada individuo dentro de nuestra sociedad. Si logramos mostrar formas de establecer y mejorar las comunicaciones entre nosotros y todas las personas con las que interactuamos, podremos llegar a ser vehículos de cambio y poner una fuerte piedra en el camino de mejorar la salud mental del país. Ponerlo en práctica no es de extrema dificultad. Se puede empezar con saludar a los compañeros en el estacionamiento mientras esperamos la guagua que nos llevará al recinto, saludar al chofer de la guagua y al vigilante del estacionamiento, a los encargados de seguridad en la puerta del recinto y a los empleados de mantenimiento. Dar las gracias a la persona que nos toma la orden cuando pedimos café y a las personas en los departamentos administrativos cuando vamos a solicitar algún servicio. Poco a poco descubriremos que cada persona posee una historia y somos parte de la historia de alguien. El conocer a otros nos educa y brinda sabiduría. Aplicándolo a la psicología sería como realmente llegar a vivir la máxima expresada por el Dr. Carlos Albizu Miranda (1966) "Más allá del saber, está el amor". De esta manera, seríamos nosotros hoy y aquí, quienes realmente emprendamos el cambio para obtener una mejoría en la salud mental de Puerto Rico. El curso está disponible y abierto. Te esperamos.

# TATUAJES PARA NUESTRA MENTE

Angela M. Cardona Pinzón  
Programa Psy.D. Consejería Psicológica,  
Centro Universitario de Mayagüez

Sabemos que los tatuajes son marcas difíciles de borrar cuando estos quedan grabados en la piel, en consecuencia, como un recordatorio de algo significativo en la vida de una persona. De la misma manera las palabras quedan como tatuajes en nuestra mente, rescatando o hundiendo nuestro corazón, oprimiendo o sanando nuestras emociones. Sin duda, las palabras encierran un poder asombroso que también pueden quedar tatuadas en nuestra mente, ya sea para nosotros mismos o para los demás. Es por ello, que dentro de la psicología las palabras trabajan sobre nuestro cerebro de manera continua, enviando información que genera sentimientos, actitudes, pensamientos e influyen de manera sorprendente en el actuar o en el reaccionar ante una situación (Jesús, 2022).

De esta forma, es importante como usamos esta herramienta tan poderosa en el ámbito de la salud mental, ya que una palabra transmitida o recibida con empatía, esperanza, positivismo y con amor puede quedar tatuada de una manera especial llenando de color y esperanza la vida de alguien. Al mismo tiempo, una palabra negativa, malintencionada y cargada de negativismo puede dañar, oprimir los pensamientos y cambiar por completo la actitud ante la vida de una persona. Ciertamente, una palabra tiene el poder de ser abrazadora o de ser un medio de desahogo y liberación para una mente que esté en crisis.

De hecho, las palabras son el medio más importante que tenemos los seres humanos para comunicarnos y relacionarnos. Por lo tanto, las palabras tienen un impacto en el comportamiento y la percepción de un individuo y los profesionales de la salud no estamos exentos de utilizar un lenguaje erróneo al momento de tratar un participante, por lo que una palabra llena de empatía fomenta la confianza y las relaciones personales y profesionales, nos otorga credibilidad y nos hace sentir bien (Paniagua & Paniagua, 2021). Además, las palabras con empatía, según investigaciones en neurociencias y psicología, van más allá de la simple comprensión de las emociones de los demás y se ha demostrado que involucra áreas cerebrales como la insula y la corteza cingulada anterior, que juegan un papel crucial en la resonancia emocional y toma de perspectiva (Monzó, 2024).

Como profesionales de la salud mental, estamos encargados de tatuar la mente de una persona a través de una

comunicación efectiva. Tatuar la mente con palabras abrazadoras y esperanzadoras, enseñando que en medio de la crisis escribiendo o comunicándonos de manera positiva y empática nuestra vida puede verse mejor y la mente quedará tatuada de esperanza, pero sobre todo con el poder de pasar un estado mental negativo a positivo.

Por lo tanto, no olvides, ¡tatuar tu mente y la de otros con palabras abrazadoras y sobre todo que queden para siempre en nuestro corazón!



# UN ÁRBOL DE MANGÓ: CONECTANDO CON LA NATURALEZA

Rosa M. Cortés

Programa Consultoría, Investigación y Docencia PH.D

Recinto San Juan

Gran parte de mi infancia la pasé jugando en un árbol de mangó por el que también subía al techo de mi casa. Allí fabulé cientos de fantasías (el árbol se transformaba en un castillo o en un curso de obstáculos) y experimenté múltiples aventuras. Durante mi niñez pude disfrutar de los árboles, las plantas y los animales de mi casa. También pude crear una conexión especial con la naturaleza.

Aprendí sobre plantas, coseché frutos de los árboles, alimenté a las gallinas, a los patos y aprendí sobre su cuidado y ciclo de vida. Durante mi vida adulta esta conexión de juego y aprendizaje en los espacios naturales comenzó a ser más de aventuras y retos. Practiqué espeleología (visitas a cuevas), ciclismo de montaña, senderismo y otras aventuras. Estos espacios me permitían ser yo misma.

Siempre he concebido la naturaleza como ese espacio libre que no juzga. Esto me llevó a tomar una certificación como Educadora al Aire Libre y unirme a varias organizaciones de conservación. En ellas pude expandir el significado y visión de los espacios naturales y compartir mi pasión con otras personas.

Una de mis pasiones es el baño forestal (Shinrin-Yoku) y actualmente me desempeño como guía. El Shinrin-Yoku nace en Japón en el año 1982 como una iniciativa del gobierno japonés para trabajar con los problemas de salud de su población. El baño forestal es una vía para experimentar la naturaleza de una forma diferente. Basado en los conceptos de atención plena (mindfulness) se pretende llevar al participante por una experiencia sensorial y de autodescubrimiento.

Existen muchos estudios que muestran los beneficios físicos y psicológicos de la práctica de Shinrin-Yoku y los efectos de la conexión con la naturaleza. El estudio de Yeon et al. (2022) nos propone el baño forestal como una intervención no farmacológica para mejorar la salud mental. Entre los beneficios reportados se encuentra reducción de la presión arterial, reducción del estrés y la ansiedad, aumento del funcionamiento inmunitario, mejoría en el sistema nervioso, mejor estado mental en áreas como enfoque y mayor creatividad.

Mi misión como guía es “apagar” los

pensamientos “racionales”, y por medio de invitaciones lograr que los participantes conecten con sus más de cinco sentidos (sí, más de cinco). La práctica se puede llevar a cabo en un bosque, un jardín, la playa o un espacio natural con suficientes estímulos naturales para crear la conexión y explorar mediante los sentidos.

Vivo enamorada del baño forestal y espero poder compartir esta experiencia con muchas personas. Veo en ella una herramienta para el bienestar y cada experiencia me enseña sobre la sensibilidad humana y la eterna e innata conexión del ser con la naturaleza.

Entre las experiencias más gratificantes e inspiradoras son las caminatas con familias y niños. El proceso de inmersión en la naturaleza con los niños es casi instantáneo y sus padres típicamente les siguen, entonces los niños y las niñas se convierten en los guías de la experiencia, su curiosidad y arrojo exaltan la magia del bosque. Las invitaciones lúdicas fomentan que los participantes suelten sus pensamientos y se embarquen en la aventura de sentir y conectar en total libertad. Te invito a que experimentes una sesión de Baño Forestal guiada, pero hasta que tengas esta oportunidad separa unas horas en el bosque en una caminata despacio sin intención de llegar a ningún lugar, busca los diferentes colores que muestra la naturaleza en todas las direcciones (los lados, arriba y abajo), siente las diferentes texturas y tal vez puedas tomar unos minutos con tus ojos cerrados, inhalando y exhalando, percibiendo los olores y sonidos del bosque.

Juega en el bosque y súbete a un árbol de mangó.



# USAR EL MINIMALISMO PARA AFRONTAR LA INCERTIDUMBRE EN TIEMPOS DIFÍCILES

Roy Dante Roman  
Programa de Consejería Psicológica  
Recinto de San Juan

En momentos de incertidumbre, ya sea debido a crisis globales, desafíos personales o recesiones económicas, las complejidades de la vida moderna pueden resultar abrumadoras. La toma de decisiones se vuelve difícil, y el estrés se agrava con la presión de manejar diversas responsabilidades. En estos tiempos difíciles, el minimalismo, un estilo de vida centrado en simplificar y enfocarse en lo esencial, ofrece un enfoque práctico y filosófico para sobrellevar la incertidumbre. Al reducir el desorden, abrazar la intencionalidad y fomentar un sentido de control, el minimalismo puede ayudar a las personas a navegar por tiempos complicados con mayor claridad y resiliencia.

## Reducir el Desorden para Crear Espacio Mental

El entorno físico en el que vivimos a menudo refleja nuestro estado mental. Los espacios desordenados pueden contribuir a una mente desordenada, y esto puede aumentar la ansiedad y el estrés durante períodos de incertidumbre. El minimalismo aboga por el decluttering, es decir, deshacerse de los objetos que ya no tienen un propósito o no generan alegría, con el fin de crear un espacio de vida más organizado y sereno. Este proceso no solo libera espacio físico, sino que también promueve la claridad mental.

Cuando la mente se libera de las distracciones provocadas por el exceso de posesiones, resulta más fácil concentrarse en lo que realmente importa. En tiempos de crisis, la capacidad de pensar con claridad es crucial para la resolución de problemas y la toma de decisiones.

## Abrazar la Intencionalidad

El minimalismo no se trata solo de tener menos cosas, sino de vivir con propósito y tomar decisiones conscientes. En tiempos inciertos, cuando el futuro es difícil de prever, adoptar un enfoque minimalista puede ofrecer una sensación de control. Al enfocarse en lo esencial y eliminar lo superfluo, las personas pueden dirigir su energía hacia lo que realmente importa, ya sea la salud, las relaciones o los proyectos personales.

Esta intencionalidad ayuda a priorizar el bienestar mental y emocional. En lugar de gastar tiempo y recursos en lo que no es necesario, el minimalismo

anima a invertir en actividades, relaciones y hábitos que aporten valor genuino a la vida, generando una base sólida desde la cual afrontar la incertidumbre.

## Fomentar un Sentido de Control

Durante tiempos de incertidumbre, la falta de control es uno de los mayores generadores de estrés. Sin embargo, el minimalismo puede ofrecer una forma de recuperar esa sensación de control al permitir que las personas gestionen su entorno y sus elecciones. Al simplificar las decisiones y reducir las opciones, se minimiza el agotamiento mental y se mejora la capacidad de responder a los desafíos de manera más efectiva.

Por ejemplo, en lugar de dispersar la atención en múltiples tareas o compromisos, el minimalismo sugiere concentrarse en unas pocas prioridades claras. Esto no solo reduce el estrés, sino que también incrementa la eficiencia y el enfoque, proporcionando una mayor capacidad para enfrentar la incertidumbre.

## Conclusión

En tiempos difíciles, el minimalismo ofrece una guía para afrontar la incertidumbre con mayor claridad y propósito. Al reducir el desorden, abrazar la intencionalidad y fomentar un sentido de control, las personas pueden sobrellevar mejor los desafíos y encontrar serenidad incluso en los momentos más complicados. Al final, el minimalismo no es solo una estrategia para simplificar la vida material, sino también un enfoque para nutrir la paz mental y la resiliencia frente a la incertidumbre.

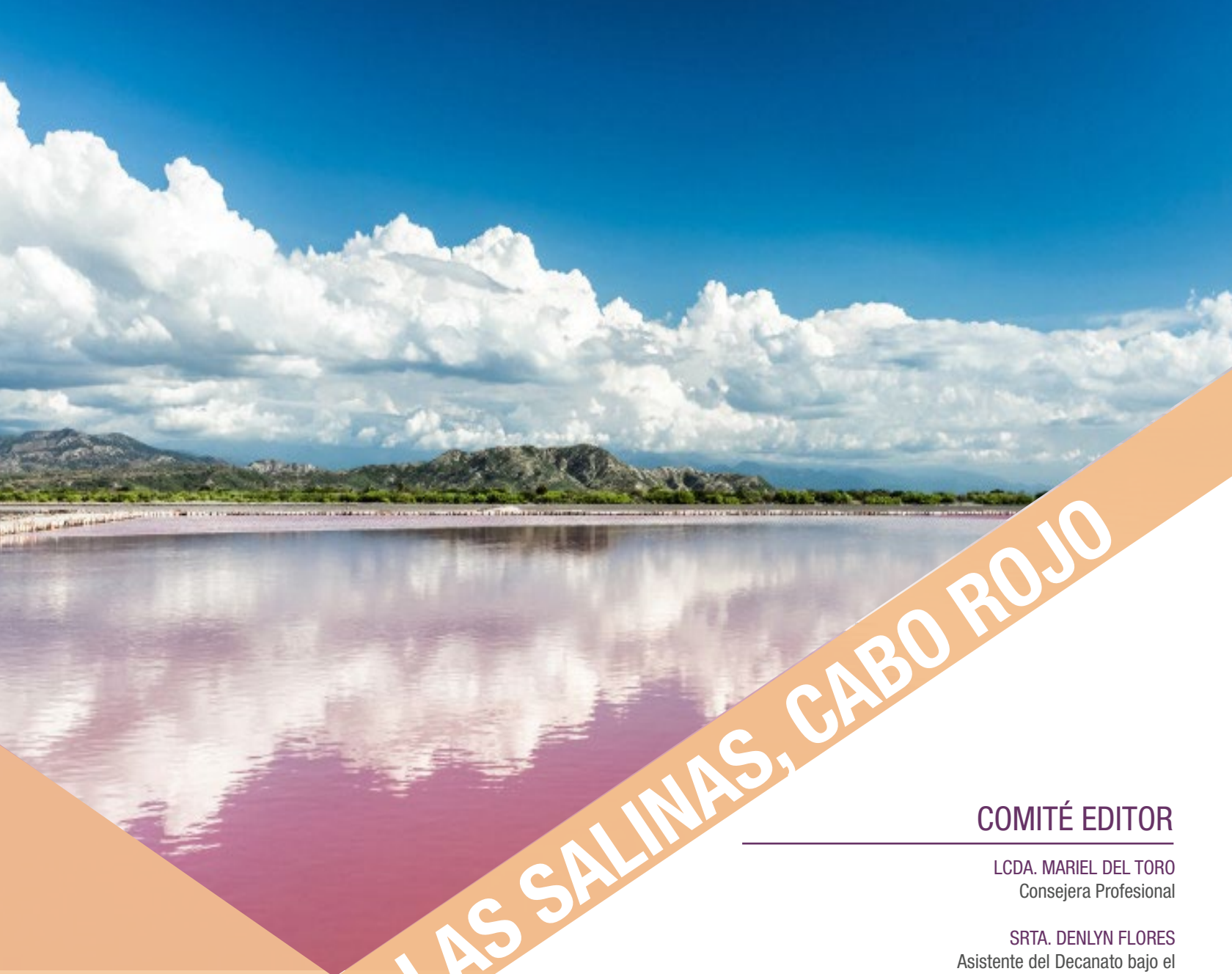


# VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL ÁREA LABORAL: PROTOCOLO, INTERVENCIÓN Y ADIESTRAMIENTO

Karla González Figueroa  
Programa de Psicología Industrial Organizacional  
Recinto de San Juan

La violencia doméstica tiene diferentes definiciones además de que está sujeta a la interpretación de cada persona. Aunque la violencia doméstica tiene una definición operacional y legal, según la Ley 54 de 15 de agosto de 1989 de Puerto Rico, la violencia está definida de la siguiente manera: “se trata del maltrato físico y emocional que sufre una persona a manos de su cónyuge o excónyuge, o a manos de una persona con quien sostiene o ha sostenido una relación íntima.” Cada vez más siguen aumentando los incidentes de violencia doméstica y los feminicidios, pero aquí es donde entra la pregunta, ¿Qué puede hacer el patrono para al menos mostrar acción afirmativa y dar soporte o respaldo al empleado? En 2006, entró en vigor la Ley 217 de 29 de septiembre de 2006, que nos indica que cada patrono deberá tener un protocolo de acción en caso de presenciar un evento de violencia doméstica con el fin de proteger a la persona trabajadora sin importar el cargo ocupado dentro de la misma. Por otra parte, todas las empresas que operen dentro de Puerto Rico deben seguir las leyes y normas a nivel estatal. No muchos patronos conocen sobre la ayuda que brinda la Oficina de la Procuradora de la Mujer, y es que ésta ya tiene unas plantillas con toda la información relacionada a la violencia doméstica en el área laboral, en caso de que ocurra una situación, para todo tipo de empresas y/o nuevas que no tengan un protocolo de violencia doméstica. Éstas, te dicen qué hacer, qué no hacer, cómo proteger a la víctima y qué recursos se le pueden ofrecer a la persona trabajadora para salvaguardar sus derechos. Desde el punto de vista legal, de no tener un protocolo de violencia doméstica te convierte en demandable, ya que la Ley 217 de 29 de septiembre de 2006, como mencionado anteriormente, requiere que el patrono tenga un protocolo de violencia doméstica, por

otra parte, puede afectar negativamente el ambiente y la cultura laboral, así como principios éticos y morales. Los beneficios de tener una buena práctica ante la violencia doméstica son muchos, ya que reducen el ausentismo, aumentan la productividad, disminuye la rotación de empleados (“turnover”). Además, de que indirectamente puede atraer a clientes e inversionistas para la empresa. Supongamos que luego de establecer un protocolo de violencia doméstica, te puedes preguntar ¿y ahora qué, lo archivamos? La contestación rotunda es no, como patronos o agentes de cambio tenemos que integrar al departamento de adiestramiento, ya que el protocolo no solo lo debe saber la alta gerencia, sino que, cada empleado debe conocerlo para así comenzar a concientizar a todos. Además de que en este tipo de situaciones tenemos que promover ayudas hacia los empleados para que se sientan más cómodos y sin temor a ser marginados o victimizados. Según la Oficina Internacional de Trabajo, (2022), “se busca; sensibilización; suministro de información, asesoramiento y capacitación; realización de campañas de sensibilización; e intercambio y difusión de buenas prácticas— las organizaciones empresariales desempeñan un papel más amplio en la promoción de las buenas prácticas empresariales y el cumplimiento de las leyes y reglamentos.” Palabras clave: Violencia doméstica, área laboral, protocolo, acción afirmativa, buenas prácticas.



# LAS SALINAS, CABO ROJO

## COMITÉ EDITOR

---

LCDA. MARIEL DEL TORO  
Consejera Profesional

SRTA. DENLYN FLORES  
Asistente del Decanato bajo el  
Programa de Estudio y Trabajo Federal

SRA. CARMEN E RIVERA LABOY  
Decana de Estudiantes

SR. CARLOS PÉREZ  
Web Master y Diseñador Gráfico

## COMENTARIOS O PUBLICACIÓN

---

Para publicar artículos, hacer comentarios  
o sugerencias sobre esta publicación  
comunicarse con Carmen Rivera Laboy  
escribiendo al correo electrónico [crivera@albizu.edu](mailto:crivera@albizu.edu)