



Revista DESDE ADENTRO

14^{va} Edición



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



MENSAJE DE LA DECANA DE ESTUDIANTES

Queridos estudiantes y miembros de la comunidad universitaria:

Es un verdadero placer darle la bienvenida a una nueva edición de nuestra revista "Desde Adentro". Este espacio no solo busca compartir conocimientos, sino también conectar, inspirar y fortalecer el espíritu de nuestra comunidad estudiantil. Como Decana de Estudiantes, me llena de orgullo ver cómo todos ustedes enfrentan los desafíos con determinación y pasión, buscando crecer tanto en lo académico como en lo personal.

Les animo a que cada uno, ya sea a través de la escritura o en su vida cotidiana, continúe reflexionando sobre sus vivencias y experiencias. Este espacio es una oportunidad para compartir historias, pensamientos, aprendizajes y así conectar con los demás. Las vivencias de cada uno de ustedes son valiosas y pueden servir de inspiración para muchos. Recuerden que cada día es una nueva oportunidad para aprender, para enriquecer nuestras vidas y para crecer como comunidad. ¡Juntos, seguimos avanzando hacia un futuro brillante!

Con mucho cariño,

Carmen

¡MUÉVETE!

Angela M. Cardona Pinzón
Programa de PsyD. Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

El ejercicio es la medicina más poderosa de la que todos tenemos acceso, ya que el impacto de la actividad física en la salud mental ha sido objeto de numerosos estudios que exploran las diversas formas en que el ejercicio puede influir en el bienestar psicológico de las personas. Sin embargo, en las últimas décadas, la evidencia ha demostrado consistentemente que la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también ofrece beneficios significativos para la salud mental, ya que se ha observado que moverse de manera regular puede reducir los síntomas de trastornos mentales comunes, como la depresión, la ansiedad y el estrés, lo que lo convierte en una herramienta fundamental para el manejo de la salud emocional. No olvidemos que vivimos en un mundo donde pasamos mucho tiempo detrás de un escritorio, trabajando, estudiando o en la casa, y nos olvidamos de nosotros mismos, ya que la mayor parte del tiempo vivimos en función de nuestras responsabilidades y obligaciones. El ejercicio físico ha demostrado ser una herramienta clave para mejorar la salud mental, ya que contribuye a la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, que mejoran el estado de ánimo, y regula hormonas vinculadas al estrés, como el cortisol. Además, el ejercicio favorece la calidad del sueño, lo que impacta positivamente en la función cognitiva y emocional (Sharma et al., 2006). Algunos estudios sugieren que, para obtener beneficios significativos, el ejercicio debe incluir componentes sociales y emocionales, como en las

actividades grupales (Brosse et al., 2002). Se espera que el ejercicio se integre cada vez más en los programas de tratamiento para trastornos mentales, como la depresión, ayudando no solo a aliviar síntomas inmediatos, sino también a prevenir su recurrencia y promoviendo un enfoque proactivo para el bienestar (Peolanco Zuleta et al., 2022; Depresión y Ansiedad: Hacer Ejercicio Puede Aliviar los Síntomas, 2024).

Solo te dejo esto para que lo recuerdes: Hacer ejercicio físico todos los días es el remedio más fascinante para mantener una salud cerebral y corporal, ya que quien hace ejercicio con regularidad aumenta el número de neuronas nuevas en el cerebro, en áreas relacionadas con el aprendizaje y la memoria, como el hipocampo. Los vasos sanguíneos aumentan, la circulación mejora, el oxígeno y los nutrientes llegan a más partes, aumentando el número de sinapsis y contactos neuronales que ayudan en lo intelectual y en lo cognitivo. No importa cuál sea el ejercicio que hagas: camina, corre, salta lazo, alza pesas, baila, haz aeróbicos, practica artes marciales. Y si decides hacer el gran sacrificio de hacer ejercicio todos los días, no solo estarías salvando tu vida, sino también corres el riesgo de ser feliz, de mejorar tu autoestima, tu seguridad, tu confianza y, finalmente, de voltear y ver en un espejo el reflejo que te haga sentir orgulloso(a) de tu gran esfuerzo diario.



ANTES DE QUE SEA DEMASIADO TARDE...

Karoline A. Ferrer Rivera

Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología
Centro Universitario de Mayagüez

En un mundo donde las redes sociales muestran vidas perfectas y momentos maravillosos, el miedo a perderse de algo se ha convertido en un sentimiento perturbador constante. Cada notificación y publicación nos recuerda que hay algo que sucede en otro lugar y que no estamos presenciando. Es así como nace el FOMO, una ansiedad silenciosa que nos empuja a estar siempre conectados, pero nunca satisfechos. Como resultado, terminamos atrapados en un ciclo interminable de deseo e insatisfacción, que genera una sensación persistente de vacío.

Comenzamos a prestarle demasiada atención a las redes sociales, pasando infinitas horas desplazándonos y viendo las publicaciones de nuestros contactos.

Luego, sin darnos cuenta, cometemos algo atroz: empezamos a vivir más en la vida virtual que en la real. Dejamos de mirar a las personas mientras nos hablan, no dejamos de revisar los perfiles de otras personas y continuamente esperamos un mensaje nuevo para responderlo de inmediato.

Inconscientemente, terminamos dándole más valor a lo virtual – eso que no podemos sentir ni mirar cara a cara – que a lo real. Y como bien dice Durao et al. (2024) en su libro HIPERCONECTADOS: Los desafíos psicológicos de la era digital (p.98): “Cada vez que priorizamos un mensaje virtual sobre una conversación cara a cara, ¿no estamos subestimando el valor de la conexión humana, de la empatía y del respeto?”

En medio de esta hiperconexión constante, dejamos de apreciar el aquí y el ahora. Los momentos verdaderamente valiosos – una conversación, una risa compartida, el simple acto de observar el mundo a nuestro alrededor – se ven opacados por la urgencia de capturar, publicar y ser vistos en

las redes sociales. Sin darnos cuenta, permitimos que la tecnología nos robe instantes irrepetibles, mientras el tiempo avanza sin pausa. Mientras nos sumergimos en un mundo virtual, la vida sigue su curso.

Lo triste es que nos damos cuenta cuando ya es demasiado tarde. Las personas envejecieron y ya se han ido, el tiempo pasó, y ese momento que ignoraste por atender a un celular sucedió solo una vez en tu vida. Luego experimentas el arrepentimiento por no haber valorado esos momentos, por más sencillos que fueran. Esos pensamientos que nos invaden la mente y

nos dicen: “Ojalá hubieras prestado más atención”. Por eso, te doy un consejo que vale un millón: vive el momento, aprecia lo que tienes y ama a las personas que te rodean. Nunca se sabe cuándo todo eso tendrá un fin. Nada en la vida es eterno y todo tiene un final. Muchas veces, ese final puede ser mañana mismo.

Quitémosle el poder a nuestro celular. No permitamos que nos siga haciendo caer en la trampa. Aprendamos a vivir esta vida y no la virtual. Valoremos más lo que tenemos y a quienes nos rodean antes de que se vayan de nuestro lado. Recordemos que hoy mismo podría ser el último día que tengamos para compartir con ellos.

Sigue este consejo y vive cada día con la intensidad de un corazón que sabe que el tiempo no tiene piedad. No dejes que las pantallas te roben lo que es verdaderamente valioso: esos abrazos apretados, esas risas que llenan el alma, esas miradas sinceras, esos momentos simples que se desvanecen sin previo aviso. La vida es frágil, y cuando menos lo esperas, esos instantes que creíste que siempre estarían a tu alcance, ya no regresan. No esperes a que el arrepentimiento te ahogue,

ni a que las horas se escapen sin que hayas vivido de verdad. Vive ahora con todo lo que eres y sientes, porque el tiempo, con su paso inclemente, no te dará una segunda oportunidad. Ama profundamente, ríe sin miedo, y abraza cada momento, antes de que sea demasiado tarde.



CONTRASTES EN LA REPRESENTACIÓN DE LA MUJER: BAD BUNNY Y JUAN ANTONIO CORRETJER

Arnaldo Ferrer López

Programa de PhD en Psicología Industrial Organizacional
Centro Universitario de Mayagüez

Introducción

La música y la poesía son dos formas de expresión que reflejan la realidad social y cultural de sus tiempos. En este ensayo, se contrastarán las letras de las canciones de Bad Bunny, un referente del reguetón contemporáneo, con la poesía de Juan Antonio Corretjer, un destacado poeta puertorriqueño. En particular, se analizará el poema "Andando de Noche Sola", dedicado a su esposa Consuelo. A través de esta comparación, se explorará cómo ambos artistas abordan el tema del trato a la mujer y la importancia del desarrollo del lenguaje en la educación y la cultura.

Bad Bunny y el trato a la mujer

Las letras de Bad Bunny han generado tanto admiración como controversia. En muchas de sus canciones, el artista aborda temas de amor, desamor y relaciones interpersonales. Sin embargo, también se ha criticado su uso de un lenguaje que a veces puede ser considerado despectivo hacia las mujeres. En canciones como "Yo Perreo Sola", Bad Bunny empodera a las mujeres al celebrar su independencia y libertad, pero en otras, el lenguaje puede ser más objetivante, reflejando una cultura que a menudo reduce a la mujer a un mero objeto de deseo.

A pesar de esto, es importante reconocer que Bad Bunny también ha mostrado un crecimiento en su forma de abordar estos temas. En su música más reciente, se percibe un intento de reflexionar sobre las relaciones de género y la importancia del respeto hacia las mujeres. Este cambio puede ser visto como un paso hacia la construcción de una narrativa más positiva y equitativa.

Juan Antonio Corretjer y la celebración de la mujer

Por otro lado, la poesía de Juan Antonio Corretjer, especialmente en su poema "Andando de Noche Sola", presenta una visión completamente diferente. Corretjer

utiliza un lenguaje rico y emotivo para expresar su amor y admiración hacia su esposa, Consuelo. En este poema, la mujer es presentada como un ser integral, lleno de vida y dignidad. La forma en que Corretjer describe a Consuelo resalta su valor y su papel fundamental en la vida del poeta, lo que contrasta notablemente con algunas de las representaciones más superficiales que se pueden encontrar en la música contemporánea. Corretjer no solo celebra a la mujer, sino que también la coloca en un pedestal, reconociendo su fortaleza y su capacidad para enfrentar las adversidades. Su poesía es un testimonio de amor y respeto, lo que la convierte en un ejemplo de cómo el lenguaje puede ser utilizado para construir una imagen positiva y empoderadora de la mujer.

La importancia del desarrollo del lenguaje

La comparación entre Bad Bunny y Juan Antonio Corretjer pone de manifiesto la importancia del desarrollo del lenguaje en la educación y la cultura. Gabriel Celaya afirmaba que "la poesía es un arma", y esta idea resuena en la necesidad de utilizar el lenguaje de manera consciente y responsable. La forma en que se habla de las mujeres en la música y la poesía puede influir en la percepción que la sociedad tiene de ellas. Por lo tanto, es crucial fomentar un desarrollo del lenguaje que promueva el respeto y la igualdad. La educación juega un papel fundamental en este proceso. Al enseñar a las nuevas generaciones a utilizar el lenguaje de manera crítica y reflexiva, se puede evitar que la cultura se convierta en un lujo cultural, donde solo unos pocos tengan acceso a una representación digna y justa de todos los individuos. La poesía y la música deben ser herramientas para la transformación social y es responsabilidad de los artistas y educadores guiar a la sociedad hacia un futuro más equitativo.



DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

Dionis J. González

Programa de PH.D. En Psicología Industrial y Organizacional,

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

En sus primeras etapas, el

movimiento woke se centró en

aumentar la conciencia

sobre el racismo

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.

EL ARTE DE LA SUPERVISIÓN CLÍNICA

Glorianne M. Martell Guzmán
Programa de PsyD. Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

La supervisión es un proceso fundamental en la psicología que permite el mejoramiento de prácticas clínicas y la protección de los/as participantes. Su esencia colaborativa facilita la transmisión de conocimientos y promueve el desarrollo de competencias en futuros/as profesionales de la salud mental (Falender et al., 2021). Lasso (2020) describe la supervisión clínica como un proceso orientado al crecimiento profesional que incluye diálogo reflexivo y aprendizaje aplicado a casos terapéuticos. Permite la convergencia entre experiencia y enseñanza, considerando activamente la tríada entre supervisor/a, supervisado/a y participante (Lebl, 2000). Al analizar los objetivos de la supervisión clínica, Corey et al. (2010) destacan que busca fomentar el desarrollo profesional, proteger los derechos de los/as participantes, monitorear el desempeño y empoderar a los/as supervisado/as para que se auto-supervisen. El/la supervisor/a debe enseñar sobre aspectos éticos, teorías, modelos, diagnósticos y estrategias terapéuticas (Corey et al., 2010). Asimismo, debe facilitar la identificación de fortalezas y áreas de oportunidad en los/as supervisados/as, asegurando un desempeño ético y competente con prestaciones psicológicas de calidad. En palabras más sencillas, el arte de supervisar permite la consolidación de destrezas para la práctica correcta de la psicología.

Por otro lado, Yung (2023) enfatiza que la supervisión demanda una colaboración activa entre supervisor/a y supervisado/a, centrada en la reflexión crítica, lo que la convierte en un proceso dual de enseñanza y aprendizaje. Este proceso se convierte en una guía y modelaje, permitiendo que nuevos/as profesionales de la consejería psicológica dialoguen sobre sus prácticas clínicas y adquieran habilidades que les son impartidas por sus supervisores/as. Es decir, la supervisión no corresponde únicamente a la revisión técnica de los casos, más bien debe fomentar un espacio reflexivo que promueva el fortalecimiento de estrategias terapéuticas, mientras se consideran las experiencias del/la supervisado/a.

Un/a supervisor/a efectivo/a no solo enseña, sino que también valida y considera al humano detrás de su

supervisado/a. Fernández y Grazioso (2023) coinciden indicando que los/as supervisores/as deben proveer espacio para la aclaración de dudas, que permita a los/as supervisados/as alcanzar los estándares esperados en la profesión. De igual forma, se deben considerar inquietudes y tropiezos para apoyarles (Lasso, 2020). Es imperativo que los/as supervisores/as reconozcan las necesidades de sus supervisados/as, reafirmando la importancia de brindar espacio a sus emociones y requerimientos personales, para que así aborden mejor los de otros/as. Esto reafirma la importancia de la relación dual en la supervisión, un proceso en donde no solo se vela por el bienestar de los/as participantes, sino también por el de su supervisado/a. Considerando esto, Villafuerte (2020) sostiene que una supervisión clínica efectiva requiere de supervisores/as competentes, entrenados/as y que demuestren eficacia en el rol. En una examinación de las características de un/a supervisor/a competente, Yung (2023) señala que apoyan, enseñan y aseguran la calidad de los servicios ofrecidos. Además, Corey et al. (2010) indican que los/as supervisores/as deben ser capaces de autoevaluar su desempeño, conocer los límites de su área de especialidad y buscar mentoría cuando sea necesario, fungiendo así como guardianes de la profesión al evaluar si los/as supervisados/as poseen las cualidades indispensables para integrarse como psicólogos/as. En definitiva, el arte de la supervisión radica en la formación de supervisores/as altamente capacitados/as que garanticen procesos eficaces, así como en la creación de espacios seguros donde predomine la empatía, colaboración y diálogo. Sin duda alguna, la supervisión no es únicamente un rol, más bien es una combinación de conocimientos y un proceso reflexivo que beneficia tanto al supervisado/a, a los/as participantes y al supervisor/a, constituyéndose entonces en un verdadero arte en la práctica de la psicología.



EL IMPACTO DE LA FALTA DE NECESIDADES BÁSICAS EN LA SALUD MENTAL Y LA NORMALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

Dayana Hernández Concepción
Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

La satisfacción de las necesidades básicas es fundamental para el bienestar físico y mental de los individuos. Sin embargo, millones de personas en el mundo enfrentan carencias en aspectos esenciales como alimentación, vivienda, acceso a servicios de salud y seguridad. Esta situación no solo compromete la calidad de vida, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental de las personas afectadas.

La falta de acceso a necesidades básicas genera altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. La inseguridad alimentaria, por ejemplo, provoca preocupación constante por la obtención de alimentos, afectando la capacidad cognitiva y el equilibrio emocional. De igual forma, vivir en condiciones de hacinamiento o en entornos inseguros incrementa la vulnerabilidad al estrés crónico y la aparición de trastornos mentales. Además, la falta de acceso a servicios de salud mental dificulta la detección temprana y el tratamiento adecuado de estas afecciones, agravando la situación.

Con el tiempo, la exposición continua a estas condiciones adversas puede llevar a la normalización de la situación.

Las personas afectadas pueden aceptar estas carencias como parte de su realidad cotidiana, reduciendo la percepción de injusticia y limitando la búsqueda de soluciones. Esta adaptación pasiva perpetúa el círculo de pobreza y deterioro de la salud mental, dificultando la implementación de cambios significativos. Además, esta aceptación puede disminuir la participación ciudadana y el activismo social, lo que reduce la presión sobre los gobiernos para implementar políticas de cambio.

La normalización de la carencia también tiene implicaciones sociales y comunitarias. Las sociedades pueden desarrollar tolerancia hacia la desigualdad, disminuyendo la presión para crear políticas públicas efectivas que

garanticen el acceso equitativo a recursos esenciales. Esto perpetúa la marginación de los grupos vulnerables y agrava las brechas sociales. Además, la estigmatización de la pobreza puede llevar a la exclusión social, reduciendo las oportunidades de integración y mejora de la calidad de vida.

Para abordar este problema, es necesario implementar estrategias integrales que incluyan políticas sociales inclusivas, programas de salud mental accesibles y campañas de concienciación. Es fundamental romper con la normalización de la pobreza y sus efectos en la salud mental mediante el fortalecimiento de redes de apoyo comunitario y el empoderamiento de las poblaciones afectadas. Las iniciativas de educación y sensibilización también juegan un papel clave para cambiar la percepción social sobre la pobreza y fomentar una cultura de solidaridad y acción.

Además, la inversión en programas de desarrollo económico sostenible puede proporcionar a las comunidades vulnerables las herramientas necesarias para mejorar sus condiciones de vida. Esto incluye el acceso a educación de calidad, oportunidades de empleo digno y servicios de salud integral. La colaboración entre gobiernos, organizaciones no gubernamentales y el sector privado es esencial para garantizar la eficacia de estas iniciativas. En conclusión, la falta de acceso a necesidades básicas afecta profundamente la salud mental de las personas y, al normalizarse, perpetúa condiciones de desigualdad y vulnerabilidad. La acción conjunta de gobiernos, instituciones y comunidades es clave para garantizar el bienestar integral y la dignidad de todos los individuos. Solo mediante un enfoque integral y sostenido se podrán crear las condiciones necesarias para romper el ciclo de la pobreza y promover una sociedad más justa e inclusiva.

EL OCÉANO INTERNO: LA VALIDACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PSICOTERAPÉUTICA NAVEGANDO EL MUNDO INTERNO DEL PACIENTE

Amalek V. Giraldo
Programa de PsyD
en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Todo ser humano lleva dentro un océano. Un vasto, indomable océano de emociones, recuerdos y percepciones. Un océano que, a veces, es sereno y cristalino, y otras, se alza con tormentas furiosas que amenazan con devorarlo todo. Y si hay algo que un terapeuta debe comprender, es esto: no se puede domesticar el océano de otra persona. No podemos calmar sus olas ni redirigir sus mareas. Solo podemos estar ahí. Mirarlo.

Respetarlo. Validarlo.

La terapia es un puerto al que las personas llegan exhaustas, arrastradas por corrientes de culpa, de miedo, de pérdida. Algunos han pasado tanto tiempo luchando contra la marea que apenas recuerdan cómo es flotar. Otros llegan con la certeza de que sus emociones son demasiado—demasiado intensas, demasiado irracionales, demasiado incontrolables. Pero el verdadero naufragio no es el dolor en sí, sino la sensación de estar solos en él. De que nadie más ve la tormenta. De que están gritando en el vacío mientras el mundo sigue girando sin ellos. Y entonces, el terapeuta habla. No para corregir. No para minimizar. Sino para hacer lo que casi nadie hace: ver. "Tiene sentido que sientas esto. Tu historia, tu dolor... todo tiene sentido." Y en ese momento, no importa qué tan alta sea la ola. Porque por primera vez, el paciente no está solo en su océano.

La Validación Emocional: El Faro en la Tormenta

Validar no significa estar de acuerdo. No significa decirle al paciente lo que quiere escuchar. Significa sostener un espejo ante su experiencia y decirle: "Lo veo. Lo escucho. No estás equivocado por sentir así." Es simple. Y a la vez, lo cambia todo.

La neurociencia ha demostrado que cuando una emoción es validada, la activación del sistema límbico disminuye, permitiendo que el cerebro recupere claridad (Korslund, Tull, & Gratz, 2022). La invalidación, en cambio, hace lo contrario: intensifica la tormenta. Hace que las emociones se vuelvan más grandes, más caóticas. Como si al negarlas, al hacerlas invisibles, se volvieran aún más feroces.

Los estudios lo confirman (Shenk & Fruzzetti, 2011), pero más allá de la ciencia, hay algo que cualquier terapeuta sabe instintivamente: cuando alguien siente que su dolor es visto, algo en ellos cambia. Tal vez sea sutil al principio. Un suspiro más profundo. Un nudo en la garganta que se disuelve. Pero con el tiempo, esa pequeña chispa de comprensión se convierte en algo más grande. En una certeza: puedo sentir esto y seguir

adelante.

Brújulas para el Terapeuta: Estrategias Prácticas de Validación

1. Sumergirse en las Profundidades: La Presencia como Ancla Terapéutica

Las palabras son importantes, pero lo que realmente valida a alguien es la presencia. La manera en que el terapeuta se inclina hacia adelante. La pausa antes de responder. La quietud en los momentos en que el silencio dice más que cualquier consejo. Escuchar sin prisa. Sin juicios. Solo estar.

2. Reflejar las Olas: Devolviendo la Emoción sin Distorsionarla

Las emociones, como las olas, no necesitan ser corregidas, solo reflejadas con claridad.

• Paciente: "Siento que nadie me entiende."

• Terapeuta: "Parece que llevas mucho tiempo sintiéndote solo en tu experiencia."

No es una solución. No es una afirmación vacía. Es un puente, una conexión. Es permitirle ver su propio océano a través de otros ojos.

3. Respetar las Mareas: Normalizar sin Minimizar

Es un arte delicado. Decirle a alguien que su dolor tiene sentido sin reducirlo a un cliché. Evitar frases como "Todo pasa por algo." o "No pienses tanto en eso." No. La validación real, es decir: "Esto que sientes es difícil. Y tiene sentido que lo sientas." Porque en realidad, eso es todo lo que necesitamos escuchar cuando estamos en medio de una tormenta.

4. Navegar sin Forzar el Rumbo: Acompañar sin Imponer Dirección

No todo dolor necesita una solución inmediata. No todas las emociones son problemas para resolver. A veces, el mayor acto de validación es no apresurar el proceso. No decir "Déjalo ir." sino "Estoy aquí mientras navegas esto." Porque si algo nos enseña el océano es que las mareas cambian, pero nunca lo hacen a la fuerza.

Conclusión: Convertirse en Navegantes del Océano Interno

Ser terapeuta no es calmar las aguas ni apagar la tormenta. Es estar ahí. Es aprender a soportar la marea junto al otro, con la certeza de que el simple acto de validar puede ser la diferencia entre hundirse y encontrar la orilla. Al final, no salvamos a nadie. No detenemos las olas. Pero cuando el paciente se da cuenta de que su océano, con toda su furia y su belleza, es visto y respetado... algo en ellos cambia. Algo en ellos encuentra la manera de seguir adelante.

Y tal vez, solo tal vez, esa sea la única brújula que realmente importa...

ENTRE ESTACIONES

Liza N. Badillo Méndez

Programa de Maestría en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

Mi recorrido académico ha sido como un viaje en tren, en el que suben emociones, personas y experiencias. A lo largo de los años, he presenciado cómo algunos se han bajado, mientras que otros suben a bordo para brindarme nuevas perspectivas, enseñanzas y desafíos. El tren nunca se detiene, y aunque tuve pausas temporales, el viaje continúa, recordándome que el crecimiento no se detiene por los obstáculos o los fracasos que experimenté. Hoy percibo esos momentos con más empatía, respeto y admiración por el esfuerzo que he requerido para llegar hasta aquí. Según Bandura (1997), la autoeficacia es la creencia en nuestra capacidad para enfrentar retos y alcanzar nuestras metas. Esta creencia es esencial en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal de cada individuo, especialmente en el campo de la salud mental. En este trayecto, las estaciones de dificultad se convirtieron en momentos de aprendizaje. Los mismos lugares que antes se presentaron como desafíos insuperables ahora parecen oportunidades de crecimiento, sanación y éxito. Mi tren acompañó a otros en su camino a su bienestar. En mi recorrido, comprendí que el servicio no tiene fronteras y que cada encuentro con una persona, sin importar su cultura o contexto, es una oportunidad para aprender y generar transformación. Además, descubrí que no solo podía ser parte del proceso de aprendizaje, sino que pude dejar mi huella en él. En este proceso entendí que lo que consideramos “pequeñas acciones” pueden generar cambios significativos. Me permití ver de cerca el impacto que podemos tener a nivel institucional y cómo nuestras decisiones pueden beneficiar a la comunidad académica y más allá.

A medida que avanzaba mi formación, también se disolvieron las preguntas de “¿Hasta cuándo?” o “¿Dónde terminará este viaje?”. Pensamientos marcados por la incertidumbre de alcanzar un supuesto final. Como señala Dweck (2006) en su teoría sobre la mentalidad de crecimiento, el enfoque no debe ser únicamente en el final de la ruta, sino en el proceso mismo de aprendizaje y adaptación. Este pensamiento ha sido clave, porque, aunque la meta de la graduación esté cerca, reconozco que el verdadero propósito del viaje no ha sido llegar a la última parada, sino el constante crecimiento que me ha acompañado durante cada experiencia terapéutica.

Nunca imaginé experimentar tantas oportunidades de acción social. Hay un poder transformador en el servicio desinteresado; no solo para los demás, sino también para quienes lo brindamos. Descubrí que no necesitamos tener títulos o reconocimientos para hacer la diferencia. En este recorrido, una de las lecciones más valiosas que he aprendido es que las limitaciones que percibimos son, en su mayoría, barreras mentales. Nuestras capacidades no se definen por la experiencia inicial, sino por nuestra disposición a aprender, adaptarnos y abrazar lo desconocido. No subestimen lo que pueden lograr. El recorrido en el campo de la salud mental no siempre será fácil, pero lo verdaderamente importante es seguir adelante. Que esta reflexión sea una invitación para que no se detengan, para que se atrevan a cruzar las fronteras que creen que no pueden superar y, sobre todo, para que recuerden que el impacto que dejamos en los demás nos permite alcanzar nuestro plenamente funcional.



HACER EL BIEN POR SÍ MISMO VS. POR ESPERAR UNA RECOMPENSA

Roy Dante Roman

Programa Programa de PhD. en Psicología con Especialidad en Consultoría, Investigación y Docencia
Recinto de San Juan

Motivación Intrínseca y Extrínseca

La motivación humana desempeña un papel crucial en la formación del comportamiento, especialmente en actos de bondad y altruismo. Mientras algunas personas realizan buenas acciones por la satisfacción inherente que obtienen, otras actúan esperando recibir una recompensa. Comprender las implicaciones psicológicas de estas diferentes motivaciones puede arrojar luz sobre cómo impactan el bienestar mental, las relaciones sociales y la satisfacción general con la vida. La motivación intrínseca se refiere a realizar actividades por el placer y la satisfacción personal que brindan, en lugar de por una consecuencia externa (Ryan & Deci, 2000). Cuando las personas llevan a cabo buenas acciones por compasión genuina o convicción moral, suelen experimentar mayores niveles de felicidad, autoestima y resiliencia emocional. Las investigaciones han demostrado que los actos de bondad impulsados por la motivación intrínseca activan áreas cerebrales asociadas con la recompensa y el placer, generando lo que se conoce como el "subidón del ayudante" (Post, 2005). Este estado emocional positivo no solo mejora el estado de ánimo, sino que también reduce el estrés y fomenta un sentido de propósito y significado en la vida. Además, el altruismo intrínseco fortalece los lazos sociales. Cuando las personas perciben que las buenas acciones se realizan de manera sincera, se genera confianza y respeto mutuo en las comunidades. Estas conexiones sociales sólidas son fundamentales para el bienestar psicológico, ya que brindan apoyo emocional y un sentido de pertenencia (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005). En contraste, la motivación extrínseca implica realizar acciones con la expectativa de recibir recompensas externas, como dinero, elogios o reconocimiento social. Aunque esto puede fomentar comportamientos prosociales, sus beneficios psicológicos tienden a ser menos duraderos. Los estudios sugieren que cuando las personas se centran en las recompensas externas, experimentan menos satisfacción interna y pueden sentir mayor presión y estrés (Deci, Koestner y Ryan, 1999). Esto se debe a que las acciones motivadas extrínsecamente pueden

percibirse como obligaciones en lugar de elecciones voluntarias, lo que puede conducir al agotamiento y a una disminución del bienestar. Además, la dependencia de recompensas externas puede debilitar la motivación intrínseca, un fenómeno conocido como el "efecto de sobrejustificación" (Lepper, Greene y Nisbett, 1973). Cuando las personas se acostumbran a recibir recompensas por sus buenas acciones, pueden perder el interés en la actividad en sí, reduciendo la probabilidad de continuar con ese comportamiento sin incentivos.

Perspectivas Comparativas y Efectos a Largo Plazo

La distinción entre motivación intrínseca y extrínseca tiene implicaciones importantes para la salud psicológica a largo plazo. Las personas que actúan por motivos intrínsecos tienden a reportar mayor satisfacción con la vida, mayor estabilidad emocional y relaciones interpersonales más sólidas. En cambio, quienes se motivan principalmente por recompensas externas suelen experimentar cambios de humor frecuentes y una dependencia de la validación externa, lo que puede generar ansiedad y disminuir la autoestima. Sin embargo, es importante reconocer que las recompensas extrínsecas no son inherentemente perjudiciales. Cuando se utilizan de manera adecuada, pueden fomentar la participación inicial en comportamientos positivos. Con el tiempo, y con el estímulo y la reflexión adecuados, las personas pueden interiorizar estos comportamientos, pasando de una motivación extrínseca a una intrínseca. En última instancia, los beneficios psicológicos de hacer el bien son más profundos cuando las acciones se realizan por motivación intrínseca. Actuar con bondad por el simple hecho de hacerlo fomenta la satisfacción personal, la resiliencia emocional y relaciones sociales más profundas. Si bien las recompensas externas pueden tener un papel en la promoción de comportamientos positivos, deben complementar y no reemplazar los motivos intrínsecos. Al crear entornos que valoren la sinceridad y el crecimiento personal, la sociedad puede cultivar actos de bondad más significativos y duraderos.



LA RELACIÓN PSICOLÓGICA ENTRE EL SUFRIMIENTO Y EL CRECIMIENTO

Roy Dante Roman

Programa de PhD. en Psicología con Especialidad en Consultoría, Investigación y Docencia
Recinto de San Juan

Comprendiendo el Sufrimiento y el Crecimiento

El concepto de crecimiento a través del sufrimiento ha sido un tema significativo dentro de la psicología, especialmente en el estudio del crecimiento postraumático (CPT). Aunque el sufrimiento suele percibirse de manera negativa, las investigaciones sugieren que las personas pueden experimentar un profundo desarrollo personal al enfrentar y superar la adversidad. Este texto explora los mecanismos psicológicos que vinculan el sufrimiento con el crecimiento, analizando teorías, estudios empíricos y los factores que influyen en esta compleja relación. El sufrimiento, en términos psicológicos, abarca el dolor emocional, físico y existencial que interrumpe el bienestar de una persona. El crecimiento, por otro lado, se refiere a los cambios psicológicos positivos que mejoran el funcionamiento, la resiliencia y la satisfacción vital del

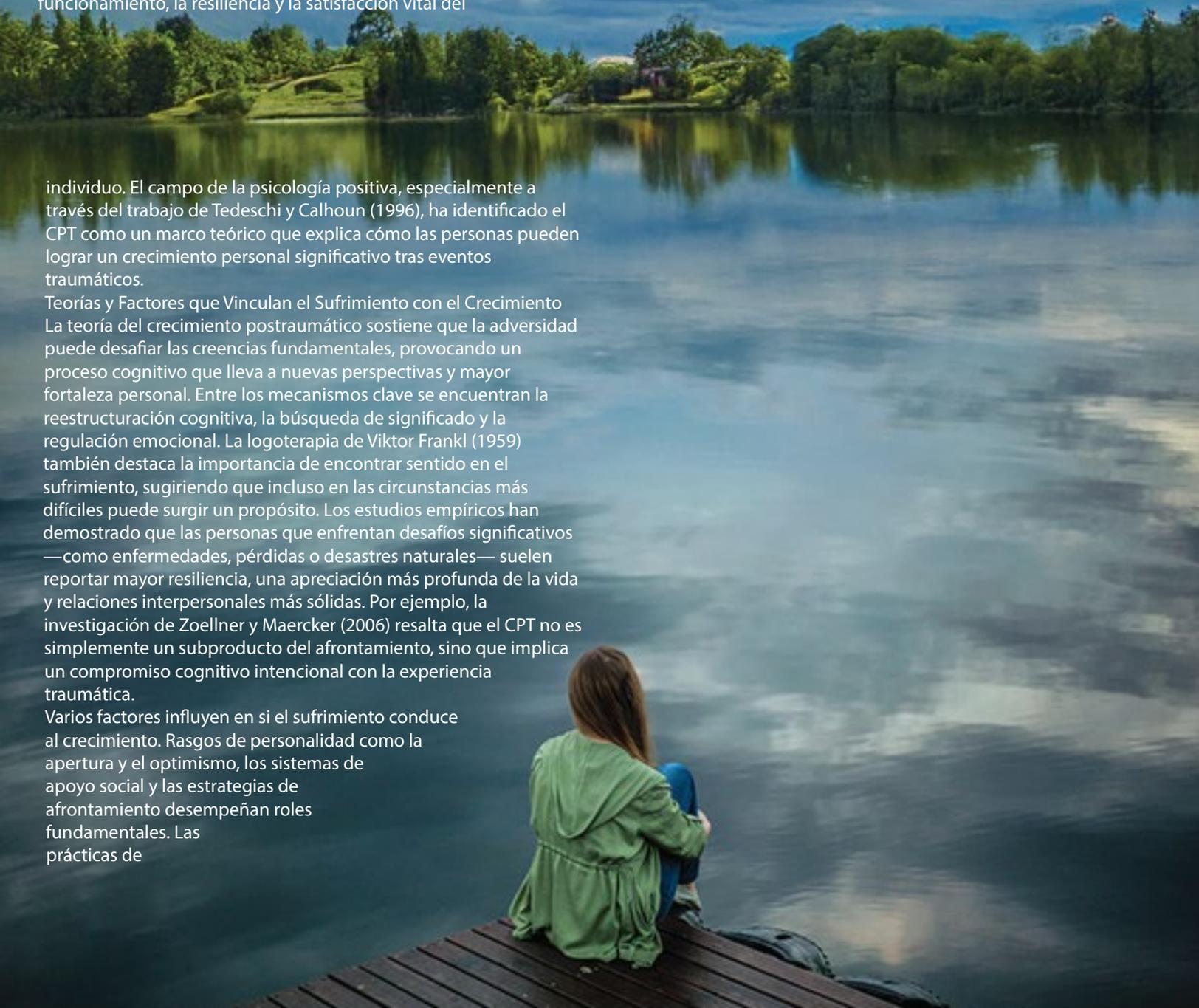
mindfulness y reflexión han demostrado facilitar el procesamiento cognitivo necesario para el CPT. Por el contrario, los traumas no resueltos y la falta de apoyo pueden obstaculizar el crecimiento, generando angustia prolongada o trastornos psicológicos. La relación psicológica entre el sufrimiento y el crecimiento destaca la capacidad humana para la resiliencia y la transformación. Aunque no todas las personas experimentan crecimiento tras la adversidad, comprender las condiciones que favorecen el CPT puede guiar las prácticas terapéuticas y fortalecer los sistemas de apoyo. Reconocer el sufrimiento como un posible catalizador de cambios positivos fomenta una perspectiva más matizada sobre el desarrollo humano y el bienestar psicológico.

individuo. El campo de la psicología positiva, especialmente a través del trabajo de Tedeschi y Calhoun (1996), ha identificado el CPT como un marco teórico que explica cómo las personas pueden lograr un crecimiento personal significativo tras eventos traumáticos.

Teorías y Factores que Vinculan el Sufrimiento con el Crecimiento

La teoría del crecimiento postraumático sostiene que la adversidad puede desafiar las creencias fundamentales, provocando un proceso cognitivo que lleva a nuevas perspectivas y mayor fortaleza personal. Entre los mecanismos clave se encuentran la reestructuración cognitiva, la búsqueda de significado y la regulación emocional. La logoterapia de Viktor Frankl (1959) también destaca la importancia de encontrar sentido en el sufrimiento, sugiriendo que incluso en las circunstancias más difíciles puede surgir un propósito. Los estudios empíricos han demostrado que las personas que enfrentan desafíos significativos —como enfermedades, pérdidas o desastres naturales— suelen reportar mayor resiliencia, una apreciación más profunda de la vida y relaciones interpersonales más sólidas. Por ejemplo, la investigación de Zoellner y Maercker (2006) resalta que el CPT no es simplemente un subproducto del afrontamiento, sino que implica un compromiso cognitivo intencional con la experiencia traumática.

Varios factores influyen en si el sufrimiento conduce al crecimiento. Rasgos de personalidad como la apertura y el optimismo, los sistemas de apoyo social y las estrategias de afrontamiento desempeñan roles fundamentales. Las prácticas de



LA VITALIDAD DE LA ANDRAGOGÍA COMO RECURSO POTENCIADOR EN LA EDUCACIÓN

Camille A. Rivera Ramos
Programa de PH.D en Psicología Clínica
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 mi 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.

LAS MAÑANAS CON COLITAS

Carolina L. Rodríguez Rivera
Programa PH.D en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Hay mañanas que empiezan de forma diferente, como si el mundo se llenara de una energía especial al abrir los ojos. Son esas mañanas en las que, al levantarte, te espera una colita moviéndose de felicidad, un ronroneo suave, o simplemente la mirada tranquila de un compañero incondicional. Esos pequeños momentos diarios contienen una dosis perfecta de amor que solo los animales saben darnos. Sí, hablo de nuestros compañeros, los que nos reciben con brincos, con cantos, o con el simple gesto de estar a nuestro lado. Incluso aquellos que habitan en su mundo, con aletas que van al son de su propia calma. No importa si son grandes o pequeños, dinámicos o tranquilos, su presencia transforma cada día en algo diferente, algo con propósito.

Cuando compartimos nuestras vidas con ellos, entendemos lo que significa el amor genuino y desinteresado. Ellos no juzgan, no guardan rencores, y siempre están ahí. Pero ¿qué sucede cuando esas colitas dejan de estar?

La ausencia de un compañero deja un vacío que nada puede llenar. A menudo no estamos preparados para ese momento en el que cruzan el arcoíris, esa despedida que duele tanto como cualquier pérdida importante. Sin embargo, su partida también nos recuerda algo hermoso: lo afortunados que fuimos al tenerlos en nuestras vidas. Por eso, cada día que compartimos con ellos es un regalo. Una oportunidad para disfrutar de su compañía, aprender de su amor incondicional y devolverles, en la medida de lo posible, todo lo que nos dan. Aunque su tiempo con nosotros sea breve, el impacto que dejan es eterno. Recuerda, no solo nos dan amor; nos enseñan a vivir con más alegría, empatía y propósito.

P.D. Adoptar salva vidas y mejora la tuya.



¿CUÁL ES TU SUPERPODER? – EL DÉFICIT DE ATENCIÓN INATENTO

Loida E. Benítez Arroyo

Programa de Maestría en Consejería Psicológica

Recinto de San Juan

Cuenta la leyenda que las personas que poseemos este tipo de trastorno no se nos da bien eso de concentrarnos, que poseemos poca habilidad para organizarnos, se nos considera algo impacientes con una pizca de impulsividad, distraídos, con alta dificultad para mantener relaciones interpersonales y una memoria escasa. Ni hablar del síndrome de procrastinación que heredamos por causa de este superpoder. Vamos, que tampoco es tan malo. Imaginemos que tenemos el “superpoder” de estar en varios sitios a la vez, ¡increíble!, ¿verdad? Pues así se siente vivir una vida con trastorno por déficit de atención inatento. Eres un canvas pintado por muchos colores; sí, nuestro cerebro es diferente, funciona diferente y nos da la posibilidad de estar mentalmente en varios lugares a la vez. La realidad es que, científicamente hablando, existe un desequilibrio en los neurotransmisores de nuestro cerebro. Estos neurotransmisores son los responsables de transmitir los mensajes entre las células cerebrales y algunas redes, por así decirlo, no están encendidas lo suficiente y otras están “pompías”.

Aún no se conoce la causa específica del porqué existimos personas con este trastorno, pero hay dos aspectos que desempeñan un juego muy importante en su desarrollo. Tenemos un neurotransmisor conocido como dopamina; ella regula nuestro estado de ánimo, nos da motivación (cosa que no tenemos la gran mayoría de las veces), nos permite prestar atención y regula el sistema de recompensa del cerebro. Por otro lado, existe el aspecto de nuestra corteza prefrontal y es ahí donde se encuentran nuestras funciones ejecutivas. Nos ayuda en la toma de decisiones, a planificarnos (cosa que se nos da muy mal), nos ayuda a mantener una atención sostenida y así cuando pasa una mariposa mientras nos hablan de un tema importante no nos iríamos con la mariposa observando sus colores, estructura e identificando qué tipo de mariposa es, sino que prestaríamos la atención suficiente al tema que se nos está compartiendo. Nos ayuda también a la memoria de trabajo, a autorregularnos y al control inhibitorio.

¿Cómo me libero de este superpoder? No hay cura, ni poción mágica que nos libere de él. Pero sí hay herramientas que

podemos aplicar para una mejor calidad de vida. Hacer ejercicios para nutrir nuestro cuerpo y cerebro es vital, comprar una agenda, sacar un día (preferiblemente el domingo) para organizar nuestro tiempo durante la semana, pasar tiempo con la naturaleza, obtener ayuda de un profesional de la salud, autoeducarte sobre tu “superpoder” e ingerir alimentos saludables.

Somos aquellos que dejan las llaves perdidas junto a la cartera, aquellos que olvidan nombres, pero recuerdan sonrisas, quienes buscan el celular mientras lo tienen en el oído; somos quienes miramos fijamente, pero en la cabeza estamos pensando que tenemos que completar la tarea que no hicimos por procrastinar, somos aquellos que hacemos la asignación y el día que tenemos que entregarla la dejamos encima de la mesa del comedor. Aquellos que nos obsesionamos con un tema en particular hasta aburrirnos y seguimos con otro, somos aquellos que a veces nos preguntamos cómo llegamos a nuestro destino porque andábamos pensando en muchas cosas mientras guiábamos, aquellos que tienen la “exquisita habilidad” de hacer varias cosas a la vez y terminamos sin terminar ninguna; sí somos esos y muchas otras cosas más.

Si te identificas conmigo, reconoce las habilidades que posees; no es que no seas inteligente, simplemente tu interés por las cosas es diferente. Descubre tu forma de aprender, ya sea por la música (en mi caso utilizo jazz instrumental), escribiendo, dibujando, realizando alguna manualidad donde apliques el tema del cual deseas aprender o ya conoces. Este superpoder puede en ocasiones ser frustrante, pero no limitante; conócelo, aprende sobre él, nútrete y úsalo como impulso para llegar a donde quieras llegar. ¡Abraza tu déficit de atención inatento!



NOS TENEMOS:

Matteo Alejandro Carazo Villalobos
Psy.D. Clínico
Recinto de San Juan

Ante los acontecimientos recientes dentro de la política en nuestra Patria y en la diáspora, las poblaciones vulnerables se encuentran en un estado constante de incertidumbre. Dentro de las comunidades LGBTQ+, hay una preocupación real sobre nuestros derechos como personas, donde amenazan y atentan en contra de nuestros derechos a vivir libremente. La saturación de noticias, comunicados y comentarios no apuntan hacia un futuro en el que nuestra presencia sea validada.

El simple hecho de vivir en este momento histórico ya sea que pertenezcas a la comunidad LGBTQ+, tienes a alguien allegado que pertenece a la comunidad LGBTQ+, o solamente te identificas como aliado, puedes estar experimentando un cúmulo de emociones y pensamientos que no te agradan. Momentos como este nos generan incertidumbre, desesperanza y miedo.

Es por esto que quiero dirigirme a ti hoy. A pesar de

las opresiones, oposiciones y juicios, nos tenemos. Tenemos una comunidad universitaria que abraza la diversidad de aquellos que se abren a la posibilidad de pertenecer a espacios compartidos con personas como nosotros. Ante los acontecimientos que estamos viviendo al sol de hoy, debemos unir fuerzas, apoyarnos y resistir. Históricamente, aunque hemos sido atacados, humillados y marginalizados, continuamos reclamando espacios, fortaleciéndonos y creciendo.

Te invito a recordar algo: Durante momentos en los que nos sentimos desesperanzados, nos tenemos. Cuando tengamos miedo, nos tenemos. Cuando nos señalen, nos tenemos.

Nos tenemos... Matteo.



LA VIDA ES CORTA, PERO ANCHA: UNA REFLEXIÓN DESDE EL CAMINO DE SANTIAGO

Nelson Antonio Santiago Laboy
Programa de PsyD en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

En el 2019 pude hacer el Camino de Santiago y fue mucho más que un desafío físico; hizo que esta travesía me permitiera reconectarme conmigo mismo, con la naturaleza y con el significado profundo de la vida. A lo largo del recorrido, cada caminata traía consigo un aprendizaje, cada encuentro con las personas donde compartíamos nuestras historias y cada amanecer me recordaba que el viaje no solo estaba en el camino, sino también dentro de mí.

En algún punto de la ruta, encontré un mensaje escrito que resonó profundamente en mi interior: "La vida es corta, pero ancha." En ese momento, el cansancio y la emoción de la jornada me hicieron leerlo sin pensar demasiado, pero a medida que avanzaba, esas palabras comenzaron a calar hondo en mi ser.

Siempre he sido consciente de la fragilidad de la vida. Nos enseñan que el tiempo se escapa, que debemos aprovechar cada oportunidad antes de que sea demasiado tarde. Pero este mensaje me ofrecía una perspectiva diferente: no se trata solo de la duración de la vida, sino de su amplitud, de cómo la habitamos, de cuán profunda y plena decidimos hacerla.

En el Camino, comprendí que nuestra existencia no se mide en años, sino en momentos. Aprendí que la vida se ensancha cuando le damos el valor que merece, cuando nos permitimos sentir, compartir, explorar y agradecer. Que un día puede ser inmenso si lo vivimos con conciencia, con pasión y con apertura. No importaban las distancias, sino la intensidad con la que vivía cada instante. Recordé las risas compartidas con peregrinos de diferentes partes del mundo, la unidad que forjé con mis amigos, los silencios reflexivos mientras atravesaba senderos solitarios y la hospitalidad sincera de quienes ofrecían ayuda sin esperar nada a cambio.

Descubrí que una conversación de unos minutos podía dejar huellas para siempre, y que la felicidad no estaba en llegar a la meta, sino en todo lo que ocurría en el trayecto. Me permití soltar aquello que pesaba dentro de mí. Con cada paso, sentí cómo se desvanecían viejas heridas, con el verdor de los árboles, el sonido de los pájaros, la vereda del camino y el esfuerzo físico limpiaban mi mente y mi corazón. Durante mucho

tiempo, cargaba con laceraciones emocionales, con recuerdos que se volvían un lastre en mi andar cotidiano. Pero en el Camino, entre los paisajes abiertos y los kilómetros, comprendí la importancia de sanar. La sanación llegó en momentos inesperados: en la brisa fresca de la mañana, en la conversación con peregrinos con quienes compartíamos nuestras propias batallas y en la calidez de una sonrisa sincera. Me di cuenta de que el perdón, tanto hacia los demás como hacia mí mismo, era el único camino para aliviar la carga. Dejar ir el dolor no significa olvidar, sino aprender a recordarlo sin que pese, sin que limite, sin que impida seguir avanzando.

Cada día en el Camino fue un recordatorio de que la vida se engrandece cuando soltamos lo que nos aprisiona, cuando decidimos vivir sin miedo y sin resentimiento. No importa cuánto dure la existencia, sino cómo apreciarla, qué tan dispuestos estamos a llenarla de amor, de comprensión y de libertad interior. Desde que regresé, he llevado conmigo esa frase como un faro para mi vida cotidiana. No quiero que los días pasen sin más, corriendo de un compromiso a otro sin detenerme a valorar lo que realmente importa. No sabemos cuánto tiempo nos queda, pero quiero que mi vida permanezca en bienestar, rica en experiencias, en conexiones humanas, crecimiento personal, llena de paz, amor y en recuerdos que se graben en mi corazón. Porque si algo aprendí en el Camino, es que lo importante no es cuánto dure la vida, sino cuán plenamente decidimos vivirla. A vivir a plenitud, que el tiempo no regresa.



SALUD CEREBRAL

Jeribel Laboy García

Programa de Bachillerato Interdisciplinario en Psicología
Centro Universitario de Mayagüez

¿Alguna vez ha escuchado la frase “Ama y cuida tu cerebro”? Tal vez nunca lo ha pensado o analizado en profundidad. Sin embargo, ¿debería preocuparse por el bienestar de su cerebro? El Dr. Daniel Amen, neuropsiquiatra con casi 45 años de experiencia, afirma:

“Cuando su cerebro funciona bien, usted funciona bien. Cuando su cerebro está perturbado (por la razón que sea), es más probable que usted tenga problemas en su vida”. (Amen, 2015).

Pero, ¿qué significa tener un cerebro sano? Un cerebro saludable es aquel que mantiene un funcionamiento óptimo en sus diversas funciones cognitivas, emocionales y físicas. Además, el cerebro es una sinfonía de partes que trabajan juntas para crear y sostener una vida. Es el órgano responsable de aprender, amar, crear y comportarse. Siendo este el órgano más complejo y asombroso del universo (Amen, 2024).

Datos sobre el cerebro:

- Conformar el 2% del peso del cuerpo.
- Utiliza entre el 20% y el 30% de su ingesta calórica y el 20% del oxígeno del cuerpo y del flujo sanguíneo.
- La información viaja a 430 km/h en el cerebro.
- Su capacidad de almacenaje equivale a 6 millones de años del Wall Street Journal.
- Los varones tienen 10% más de neuronas.
- Las mujeres tienen más conexiones.
- No madura hasta los 25 años en mujeres y 28 años en hombres.

Dado que el cerebro influye en cada aspecto de nuestra vida, es útil detenerse a reflexionar sobre su estado. Para tener una mayor claridad sobre su funcionamiento, se recomienda analizar cómo se ha manejado la vida en los últimos meses o años. Esto permite comprender la condición actual y tomar conciencia de su impacto en el bienestar. ¿Cómo se puede saber? Simple, basta con recordar que el cerebro interviene con todo lo que una persona hace: en cómo piensa, cómo siente, cómo actúa y en qué tan bien se relaciona con los demás. Todo esto está determinado por el funcionamiento del cerebro en cada momento.

“El cerebro es el órgano que está detrás de su inteligencia, su carácter, su personalidad y cada decisión que toma” (Amen & Fay, 2024).

¿Preocupación por la genética y su influencia en el cerebro? No se debe permitir que ese pensamiento o idea merodee constantemente. ¿Por qué razón? Aunque los problemas de salud cerebral y mental son, sin duda, cuestiones hereditarias, los genes no determinan el destino de una persona. Los hábitos cotidianos pueden influir en esos genes, activándolos o desactivándolos. Esto no significa que se deba tomar medidas innecesarias, pero es fundamental tomar en serio la salud cerebral lo antes posible. Someterse a

una evaluación temprana y, en caso de presentarse alguna señal de problema, recordar que la prevención es clave para el control.

¿Cómo ayudar al cerebro? La circulación sanguínea es esencial, ya que proporciona el oxígeno y los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo, además de eliminar los desechos. ¿Cómo aumentarla? Se recomienda dedicar 30 minutos a la actividad física, practicar meditación u oración y consumir alimentos como granadas, cítricos y nueces (Amen & Fay, 2024). Mantener una alimentación que favorezca la circulación sanguínea también contribuye al bienestar cerebral.

Los altos niveles de inflamación afectan negativamente a los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. ¿De qué manera se relacionan? La inflamación está vinculada a los estados de ánimo, la falta de motivación y un intestino permeable, lo que provoca problemas gastrointestinales y alergias. Se ha dicho que el estómago es el “segundo cerebro”, lo que demuestra cuán estrechamente conectados están ambos sistemas. Una alimentación antiinflamatoria, que incluya alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, junto con el consumo de suplementos y probióticos, puede favorecer una mejor salud cerebral.

A todos les gusta dormir, especialmente cuando el descanso es reparador. Sin embargo, llega un momento en la vida adulta en el que muchas personas expresan lo mismo: “Dormí, pero no descance”. ¿Por qué se ha vuelto esto tan común en esta generación? ¿Debe el sueño considerarse una prioridad? La respuesta es clara: sí. Aunque se adopten buenos hábitos y una alimentación adecuada, si no se obtiene una buena calidad de sueño, la salud cerebral y general no mejorará, manteniéndose en el mismo punto de inicio. ¡Cuide el cerebro!



TÉCNICAS PSICOLÓGICAS BÁSICAS Y PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA INCERTIDUMBRE

Roy Dante Roman

Programa de PhD. en Psicología con Especialidad en Consultoría, Investigación y Docencia

Recinto de San Juan

La Incertidumbre

La incertidumbre es un aspecto inherente de la vida que, a menudo, genera ansiedad, estrés y parálisis en la toma de decisiones. En el mundo acelerado de hoy, las personas enfrentan frecuentemente situaciones impredecibles, ya sea en relaciones personales, carreras profesionales o eventos globales. Las técnicas psicológicas ofrecen herramientas valiosas para gestionar el estrés y la incomodidad asociados con la incertidumbre. Este documento explora métodos básicos y prácticos, basados en principios psicológicos, que las personas pueden emplear para afrontar situaciones inciertas de manera efectiva.

1. Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva es una técnica fundamental en la terapia cognitivo-conductual (TCC) que ayuda a las personas a modificar su percepción de situaciones estresantes. Al cambiar conscientemente la interpretación de un evento, se puede reducir el malestar emocional. Por ejemplo, en lugar de ver la incertidumbre como una amenaza, se puede reinterpretar como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Este cambio de perspectiva fomenta la resiliencia y promueve un enfoque proactivo para la resolución de problemas (Beck, 2011).

2. Atención Plena y Aceptación

Las prácticas de atención plena (mindfulness) fomentan la conciencia del momento presente sin juicios. Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el escaneo corporal ayudan a las personas a reconocer sus sentimientos de incertidumbre sin dejarse abrumar por ellos. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) enfatiza la aceptación de la incertidumbre como parte natural de la vida, en lugar de resistirla. Estudios han demostrado que la práctica regular de mindfulness puede reducir la ansiedad y mejorar la regulación emocional, facilitando el afrontamiento de situaciones impredecibles (Hayes et al., 2012).

3. Habilidades de Resolución de Problemas

Desarrollar habilidades efectivas de resolución de problemas permite a las personas manejar la incertidumbre de forma constructiva. Esto implica identificar los aspectos de una situación que se pueden controlar y enfocar los esfuerzos en esas áreas. El proceso de resolución de problemas suele incluir la definición del problema, la generación de posibles soluciones, la evaluación de opciones y la implementación de un plan. Al descomponer los problemas complejos en pasos manejables, se reducen los sentimientos de impotencia y se genera una sensación de control (D'Zurilla & Nezu, 2010).

4. Fortalecimiento de la Resiliencia Emocional

La resiliencia emocional es la capacidad de adaptarse al estrés y la adversidad. Las técnicas para fortalecerla incluyen fomentar

conexiones sociales sólidas, practicar la autocompasión y mantener una actitud positiva. Las investigaciones indican que las personas resilientes están mejor preparadas para enfrentar la incertidumbre porque perciben los desafíos como temporales y superables (Bonanno, 2004). Participar en actividades que promuevan el bienestar, como el ejercicio regular y un estilo de vida equilibrado, también contribuye al desarrollo de la resiliencia emocional.

5. Uso del Apoyo Social

El apoyo social actúa como un amortiguador contra los efectos negativos de la incertidumbre. Compartir preocupaciones con amigos de confianza, familiares o grupos de apoyo puede brindar alivio emocional y nuevas perspectivas. Las conexiones interpersonales también fomentan un sentido de pertenencia y seguridad, esenciales en tiempos de incertidumbre. Promover una comunicación abierta y buscar consejos de otros puede conducir a soluciones prácticas y disminuir los sentimientos de aislamiento.

Enfrentar la incertidumbre es una parte inevitable de la vida, pero no tiene por qué derivar en un estrés o ansiedad abrumadores. Al utilizar técnicas psicológicas como la reestructuración cognitiva, la atención plena, la resolución de problemas, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y el uso del apoyo social, las personas pueden abordar situaciones inciertas de manera más efectiva. Estas estrategias no solo alivian el estrés inmediato, sino que también contribuyen al bienestar mental duradero.





UNIVERSIDAD SIN ESTRÉS: YOGA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE PARA TU ÉXITO ACADÉMICO

Amayris Rodríguez
Programa PsyD Clínico
Centro Universitario de Mayagüez

Imagina que eres capitán de un barco llamado Universidad. Empezaste este viaje con entusiasmo, con mapas en mano y el viento a tu favor. Pero, a medida que avanzas, las aguas se tornan turbulentas: exámenes, proyectos, noches sin dormir y la presión de hacerlo bien comienzan a sacudir tu embarcación. Sientes que la tormenta es demasiado fuerte, que podrías perder el control. Pero entonces recuerdas que en tu barco tienes herramientas para navegar mejor: una brújula llamada autoconocimiento, una vela fuerte llamada autocuidado y un ancla llamada respiración consciente. Al usarlas, las aguas empiezan a calmarse y sigues avanzando con confianza. Así es la universidad. No podemos evitar las tormentas, pero sí aprender a navegarlas con equilibrio.

Entrar a la universidad es una aventura increíble. Cada día encuentras nuevas experiencias, amigos y oportunidades de aprendizaje. Pero esto también puede significar un reto si no se encuentra el equilibrio entre las responsabilidades y el bienestar. Por lo tanto, entre exámenes, presentaciones y las responsabilidades diarias, el estrés y la ansiedad pueden aparecer sin previo aviso. Como estudiante, sé lo que es sentirse abrumado. Por eso, quiero compartir contigo herramientas que han cambiado mi vida universitaria: el yoga, la respiración consciente y el autocuidado. Si te has sentido igual que yo, en algún momento de tu carrera universitaria, ¡No te preocupes! Aquí es donde el autocuidado se vuelve nuestro mejor aliado. Y si nunca has pensado en el yoga y la respiración consciente como herramientas para tu bienestar, estás a punto de descubrir algo que puede transformar tu vida universitaria como lo ha hecho con la mía.

El bienestar involucra diferentes aspectos de la vida: área emocional, financiera, ocupacional, física, social, intelectual y espiritual. Como seres holísticos, es importante mantener un balance para tener buen rendimiento en los diferentes roles que desempeñamos. Cuando estamos tan saturados de tareas y no sacamos espacios de autocuidado, nuestro cuerpo comienza a reflejar esa carga a través de diversas enfermedades, como lo son: fibromialgia, migrañas, problemas del corazón, alta presión, entre otros. El autocuidado es un aspecto importante para prevenir los efectos negativos del diario vivir y el estrés. Según la OMS, es "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de mantener la salud, prevenir enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Una pregunta que te invito a reflexionar es: ¿Saco el espacio para recargar energía y cuidar de mí mientras hago una carrera profesional? Teniendo esto en cuenta, es importante encontrar esas herramientas que te beneficien a lo largo de tu carrera, por ejemplo: el yoga y la respiración consciente. No es necesario ser un experto ni extremadamente flexible para beneficiarte de estas prácticas. Estas prácticas han sido mi salvavidas cuando siento que mi barco se está hundiendo. Así que te comparto algunas estrategias para un viaje universitario en calma.

1. Yoga: Tu Puerto Seguro: El yoga entrena tu mente para estar presente a través de movimientos y respiraciones. Lo que ayuda en la concentración para rendir mejor en clase, exámenes o incluso cuando te toque presentar un trabajo. Es ideal para soltar la tensión después de un día intenso de estudio. Relaja la espalda y calma la mente. Energiza tu cuerpo y mejora tu concentración para un día productivo. Aumenta el equilibrio y la estabilidad mental, ayudándote a enfocarte en lo importante.

2. Respiración Consciente: Tu Brújula Interior: La respiración es la herramienta más poderosa que siempre tienes a tu disposición. A veces, solo necesitas parar por un segundo y respirar. Las técnicas de respiración consciente son perfectas para calmar tu mente y reducir la ansiedad. Una técnica sencilla que puedes practicar en cualquier momento es la respiración 4-7-8. Inhala contando hasta 4, retén la respiración durante 7 segundos y exhala en 8 segundos. Repite esto un par de veces y verás cómo tu mente se aclara y sientes más calma. Es un truco genial para esos momentos previos a un examen o una presentación importante.

3. Planificación Consciente: El Mapa de tu Día: La clave para un viaje universitario exitoso no es solo estudiar más, sino estudiar con estrategia. Organizar tu tiempo te ayuda a reducir la ansiedad, mejorar tu rendimiento y encontrar espacio para el autocuidado. Puedes estudiar en bloques de 25 minutos con 5 de descanso para mantenerte productivo sin agotarte.

• Así como agendas clases y reuniones, aparta tiempo para descansar, hacer yoga o meditar.

4. Redes de Apoyo: No Navegues Solo: Hablar con amigos, familiares o un mentor puede ser clave para reducir el estrés. No dudes en pedir ayuda cuando la necesites. Únete a grupos de bienestar, muchas universidades ofrecen espacios para apoyo emocional. Comparte tus emociones, no guardes todo para ti, ya que esto puede aumentar la ansiedad. Hablar con alguien de confianza puede aliviar la carga.

Recuerda: Eres Más que Tus Exámenes

El éxito universitario no se mide solo en calificaciones. Cuidar de tu bienestar es igual de importante. Así que, como capitán de tu barco, tienes el poder de ajustar las velas y navegar con calma.

El estrés y la ansiedad pueden ser parte de la vida universitaria, pero no tienen que dominarte. Practica el mindfulness para estar presente y mantener la calma. Recuerda ser amable contigo mismo. Acepta tus logros y errores y sigue aprendiendo.

Nota especial: cuidar de ti mismo, no es ser egoísta, es necesario para poder dar lo mejor de ti, tanto en lo académico como en lo personal. Así que la próxima vez que sientas la tormenta acercarse, respira profundo, estira tu cuerpo y recuerda: tienes todo lo que necesitas para llegar a buen puerto.

LA CONSEJERÍA COMO ENFOQUE TERAPÉUTICO EN PATOLOGÍA DE HABLA Y LENGUAJE

Valerie Colón Báez
Maestría en Patología de Habla y Lenguaje
Recinto de San Juan

Recibir el diagnóstico de un trastorno de la comunicación o el tragado cambia la vida de una persona y la de su entorno familiar, radical y abruptamente. Al igual que ocurre con cualquier otro diagnóstico, el impacto de la noticia trae consigo sentimientos difíciles de manejar, tanto para el paciente como para sus familiares. Sentimientos como la culpa, el miedo, la vergüenza y el coraje pueden aflorar y arraigarse, disminuyendo la efectividad del tratamiento o haciéndolo uno más extenso. Por eso, es imprescindible que un patólogo de habla y lenguaje esté bien capacitado para brindar servicios de consejería, que, en conjunto con otros objetivos y enfoques terapéuticos, redunde en un tratamiento holístico y eficaz.

La consejería es un tema relativamente conocido en la psicología y ampliamente utilizado por profesionales de la salud mental, no obstante, cuando hablamos de utilizar la consejería en patología de habla y lenguaje, para muchos, es un abordaje “relativamente nuevo.”

La Asociación Estadounidense del Habla, el Lenguaje y la Audición (ASHA, por sus siglas en inglés), define la consejería como un “enfoque centrado en la persona que les ayuda a aprender sobre un trastorno, condición o situación y adaptarse a él; afrontar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.” Si bien, la consejería pudiera parecer que es un rol que ya trabajan los profesionales de la conducta humana, el servicio que realiza un profesional de habla y lenguaje, como parte del tratamiento, no es igual a ofrecer una intervención en psicoterapia ni tampoco busca tratar desórdenes mentales y emocionales.

La consejería que realizan los patólogos de habla y lenguaje, así como los audiólogos, ayuda a que, a los pacientes y sus familias, puedan adaptarse a su nuevo desafío en la comunicación y

enfrentar los cambios de una manera efectiva. Este enfoque terapéutico brinda herramientas necesarias para que los pacientes y su núcleo cercano, consigan una mayor comprensión de sus sentimientos, emociones, comportamientos y pensamientos asociados al diagnóstico y al proceso terapéutico.

El objetivo de esta forma de asesoramiento es “establecer metas realistas y claramente comprendidas que ayudan a mejorar la calidad de vida...” (Flasher & Fogle, 2012; Tellis & Barone, 2018). Personas de todas las edades y con diversos diagnósticos de la comunicación y el tragado pueden beneficiarse de recibir consejería. Identificar sus fortalezas, empoderarse y utilizarlas en su beneficio es la ruta para que los pacientes logren la autoaceptación y la autodefensa.

Como clínicos debemos estar conscientes que más allá de tener buenas habilidades como consejeros, todos necesitamos capacitarnos y mantenernos en un continuo aprendizaje que nos permita realizar la consejería con los más altos estándares de ética y profesionalismo.

Trabajar la consejería de manera ética y responsable, exige, además, que cuando identifiquemos que un paciente requiere un servicio adicional o más abarcador de lo que nos permite el alcance de práctica, debemos referirle inmediatamente y trabajar en conjunto con otros profesionales que sí puedan abordar directamente los síntomas subyacentes. De esta manera, garantizamos que actuamos “en función del mayor beneficio posible para el paciente”, rigiéndonos por el principio de la beneficencia.





EL CAÑÓN BLANCO, UTUADO

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