



Revista DESDE ADENTRO

16.^a Edición



UNIVERSIDAD
ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ



MENSAJE DE LA DECANA DE ESTUDIANTES

Es un privilegio poder compartir con ustedes este espacio de expresión auténtica de quiénes son nuestros estudiantes "Desde Adentro".

Cada artículo y cada poema que aquí se comparte es testimonio de la riqueza interior de nuestros estudiantes: de sus preguntas, sus luchas, sus sueños y sus formas únicas de mirar el mundo. En este espacio no solo se escribe, se siente y se transforma.

En tiempos donde la prisa nos aleja de la reflexión, esta revista representa una pausa. Nos recuerda que el pensamiento crítico y la sensibilidad no están reñidos, sino que se entrelazan para construir una comunidad más consciente, empática y humana.

A quienes han tenido la valentía de plasmar sus ideas y emociones, gracias por confiar en este espacio. Su voz es necesaria. Su historia importa. Porque su capacidad de crear es un acto de esperanza que inspira a todos.

Que esta revista continúe siendo un refugio y un escenario donde cada palabra encuentre eco y donde cada lector descubra una parte de sí mismo.

Con aprecio y admiración,

Carmen

APRENDER, AMAR, VIVIR.

Karinel Rodríguez De Jesús
Programa de Maestría en Psicología Escolar
Recinto de San Juan

“...solo se aprende aquello que se ama...”-Francisco Mora

... mas, como lo amo si necesito sobrevivir; pero como me enamoro si en el proceso me quitan la emoción pues tengo poco tiempo para con el deber cumplir. Y sí, solo se aprende aquello que se ama, mas como lo aprendo si el sistema no está constituido para esto en sí. Cómo lo transformo cuando hay intereses que se benefician; para ellos, es mejor así. Solo se aprende aquello que se ama, mas, cómo enseño a amarlo, si ya mi amor por ello se ha disipado en convertir la vocación en enfoque: ¿quién puede vivir así? Es por esto, aun así, que he decidido resistir y aún con las heridas de esta ardua batalla, me muevo desde el amor a escribir; deseando que mi escrito llegue a las vidas que con amor se atrevan a construir. Solo se aprende aquello que se ama y lo amo tanto: esto me impulsó a decidir; transformar a más intencionales mis prácticas, fue así que mi mirada y labor redirigí. Y así de mucho aprendí, que sueño con algún día mis vivencias y experiencia compartir. Llenar de sueños a todos aquellos que hoy día, también como yo, necesitan sobrevivir. ...y tanto he amado, es por esto por lo que



continuamente aprendo. Mi mirada, justo mirando al centro con el foco enfocado en un mundo saludable lleno de aprendizaje aún con lo neurodiverso... Hoy, redacto estas líneas sin saber si algún día llegarán a ser leídas. Espero que sea el comienzo y no se considere una despedida. Sin duda alguna, solo aprendemos lo que amamos y espero que, con mis letras, así lo perciban. Y amo tanto lo que aprendo, por tanto, espero que al menos mis palabras motiven y llenen de amor, aunque sea a una vida. Sé que es difícil amar y aprender, en un mucho construido solo para sobrevivir. Mas, sé, confirmo y reafirmo: hay pleno disfrute en amar y aprender cuando lo transformas, con ese mismo amor a aprender, para vivir.

Aprender, amar, vivir.

EL FENÓMENO DEL CONEJO MALO: REBRANDING, IDENTIDAD SOCIAL Y POLARIZACIÓN EN LA ERA DIGITAL

Lady L. Nieves Fournier, MS
Programa PhD en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Somos seres sociales, pero cada vez más nuestras interacciones se construyen desde espacios digitales y a distancia. En ese contexto, las figuras públicas no solo entretienen: se convierten en fuentes de significado social. Desde la psicología social, esto es relevante porque las actitudes no cambian únicamente por el contenido de un mensaje; también influyen quién lo comunica, cómo lo presenta y cómo lo procesa la audiencia (Stangor et al., 2014). En la práctica, una misma figura puede provocar adhesión, resistencia o rechazo, dependiendo de la ruta de procesamiento activada en quien observa.

Aquí es donde entra el fenómeno del Conejo Malo. Cuando muchas personas piensan en el "Bad Bunny original", no necesariamente están viendo al mismo Benito Antonio que perciben hoy. Lo que se observa es una transición gradual: sin perder por completo a la fanática que conectó con letras y estilos controversiales, ha logrado ampliar su audiencia al colocar en el centro una narrativa más intencional sobre identidad, pertenencia y representación. Ese movimiento importa porque, según la psicología social, la persuasión funciona de forma distinta cuando la gente procesa mensajes de manera más automática versus cuando los procesa de manera más reflexiva (Stangor et al., 2014). En modo automático, pesan señales rápidas: emoción, estética, "me cae bien/me cae mal". En modo reflexivo, la persona evalúa el argumento, considera el contexto y conecta el mensaje con valores personales (Stangor et al., 2014). Por eso, dos personas pueden ver el mismo evento y salir con conclusiones opuestas.

En mi caso, esa diferencia fue clave: antes no conectaba con su propuesta artística, pero su último disco y el mensaje que ha construido en esta etapa me cambiaron la percepción; ahí me ganó. No me ganó su faceta más explícita; me ganó el significado. Ese cambio personal no es solo gusto musical: es un ejemplo de cómo una actitud puede reorganizarse cuando cambia el marco interpretativo y cuando el público comienza a procesar con más intención lo que antes descartaba en automático (Stangor et al., 2014). Dicho sin tecnicismos: a veces no cambia el objeto; cambia la mirada. Este cambio también puede entenderse como autopresentación (o manejo de impresión). Las personas y figuras públicas regulan señales para influir en la impresión que otros forman de ellas: lo que destacan, lo que silencian, cómo se narran y cómo se posicionan ante una audiencia (Stangor et al., 2014). Cuando ese ajuste

es gradual y coherente, puede sentirse auténtico; cuando se percibe demasiado calculado, puede generar desconfianza. Lo interesante del "rebranding" aquí es que no parece un cambio brusco de personaje, sino un desplazamiento progresivo del centro: menos marca-caricatura y más persona-narrativa, sin arrancarse la esencia. No es quitarse la piel; es mudar una capa sin negarse a sí mismo.

A partir de ahí, lo que ocurre en el público se explica bien desde la identidad social. La psicología social plantea que parte del sentido de quiénes somos proviene de pertenencias grupales y de la valoración emocional asociada a esas pertenencias (Stangor et al., 2014). Por eso, cuando una figura se convierte en símbolo de representación cultural, puede activar orgullo, cohesión y una vivencia intensa del "nosotros". No es solo que "me gusta un artista"; es que "esto habla de mi gente". Y por eso se entiende la reacción boricua tan visceral: como diría el Boricuaazo, se me infla el pecho. Esa emoción no sale de la nada; sale del significado social compartido. Pero esa misma fuerza simbólica trae un costo: polarización. Cuando una figura representa algo más grande que sí misma, muchas personas ya no reaccionan al contenido, sino a lo que ese contenido significa dentro de su mapa moral o identitario. Ahí se intensifican bandos: lo aman o lo odian. Parte de eso se alimenta, de nuevo, por rutas distintas de procesamiento. Quien procesa en automático puede juzgar sin contexto y reducir el fenómeno a etiquetas ("contenido lírico explícito", "marketing", "no me representa"). Quien procesa de modo reflexivo puede integrar intención, historia cultural y mensaje (Stangor et al., 2014). Y cuando el debate se vuelve de bandos, muchas críticas dejan de ser análisis y se convierten en una manera de declarar pertenencia: "yo soy de los que aprueban" versus "yo soy de los que rechazan".

Por una vez, antes de criticar en automático, vale la pena preguntarnos qué parte de nuestra reacción es gusto personal y qué parte es resistencia a escuchar contexto. Podemos debatir estilos, letras y preferencias. Pero cuando el mensaje que se amplifica apunta a unión y dignidad, sin importar quién eres ni de dónde vienes, y cuando Puerto Rico es más que "100 x 35", como dijo Benito al recibir su Grammy, y ser boricua, aunque naciera en la luna (Corretjer, 1980), entonces la confrontación real es otra: ¿qué estamos defendiendo cuando nos negamos a mirar con intención?



EL MIEDO A FALLAR NO SOLO VIVE EN EL PARQUE

Diego A. Gines Sallaberry

Programa de PsyD en Psicología Clínica

Recinto de San Juan

A nadie le gusta equivocarse. No en el parque, no en el trabajo, no frente a otros. El error pesa, incomoda y, muchas veces, duele más por lo que creemos que dice de nosotros que por las consecuencias reales que trae. En el deporte, fallar es públicamente visible. Lo he vivido. Se ve, se repite en cámara lenta y, muchas veces, se juzga en voz alta. Es un mal tiro, fallar el turno al bate importante, el error que cuesta el juego. En la vida diaria no siempre hay cámaras ni público, pero se siente igual de pesado: un correo mal enviado, un examen que no salió como esperaba o una reunión en la que no supe qué decir.

En esta etapa de mi vida he cambiado el parque por la oficina, el uniforme de pelota por la ropa profesional y, aun así, la presión permanece. Sigo teniendo que producir, cumplir horarios, expectativas y responsabilidades. Y, aun así, cargo con el mismo miedo constante... no dar la talla. Con el tiempo entendí que, en la vida, fallar no se mide en puntos, sino en silencios, dudas y exigencias que nadie ve, pero que pesan.

He cometido el error de interpretar cada fallo como una señal de que no soy suficiente, en lugar de verlo como parte natural del aprendizaje. Un error no me convierte en incapaz, pero más de una vez sí lo he transformado en un juicio personal: no sirvo, no soy suficiente, no estoy a la altura. Cuando hago eso, el error deja de ser información y se convierte en identidad. Ahí aparece el miedo. No un miedo escandaloso, sino uno silencioso. Se manifiesta cuando evito participar, cuando pospongo proyectos, cuando dudo de mis capacidades o me sobrep preparo hasta el agotamiento. Reduce mi creatividad, aumenta la ansiedad y convierte cada reto en una prueba de valor personal.

La psicología deportiva me enseñó que el rendimiento no se entrena solo desde el cuerpo, sino desde la forma en que uno piensa, siente y se habla a sí mismo frente al error. Regular las emociones no significa no sentir miedo, frustración o enojo, sino aprender a sostenerlas sin que tomen el control. Respirar cuando la presión aprieta. Reenfocar cuando la mente se dispersa. Recordarme que un mal momento no define una trayectoria completa.

Hoy entiendo que el problema no era equivocarme, sino la manera en que me hablaba después de hacerlo. No hay aprendizaje sin error, como no hay obra maestra sin ensayos imperfectos. Durante mucho tiempo convertí cada fallo en un juicio sobre mi valor, cuando en realidad era parte del proceso de crecer. He aprendido —y sigo aprendiendo— que cada error que atravieso con conciencia se convierte en un escalón. No uno cómodo, pero sí necesario.

Me ha servido de fortaleza entender que no se trata de hacerlo todo bien, sino de aceptar que no somos perfectos, buscar y recibir retroalimentación —ya sea de un supervisor o de un coach— y usarla para crecer. Metas como ser perfecto o no fallar no solo son inalcanzables, también son injustas con nosotros mismos. Hoy intento levantarme con un poco más de compasión.

Tal vez enfrentar el fracaso no significa evitar el dolor, sino cambiar la relación que tenemos con él. Si algo me ha enseñado el deporte es que seguimos en juego mientras seguimos intentándolo. Quizás tú también estás ahí, cargando con errores que pesan más de lo que deberían. Ojalá podamos mirarlos distinto: no como pruebas de insuficiencia, sino como evidencia de que estamos aprendiendo, creciendo y atreviéndonos a vivir.



EL RESPETO POR LO QUE HACEMOS: UNA REFLEXIÓN SOBRE EL USO ÉTICO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Melisa Vargas Echevarría
Programa Maestría Consejería Psicológica
Recinto San Juan

Hablar de inteligencia artificial no es hablar de una herramienta neutra. Es hablar de relaciones de poder, de responsabilidad y de la manera en que elegimos sostener nuestro trabajo cuando nadie está mirando. El respeto por lo que hacemos no se mide por la rapidez con la que producimos, sino por la conciencia con la que decidimos cómo producir.

Los modelos de lenguaje generativo han transformado la escritura académica, la investigación y la divulgación científica. Su capacidad para sintetizar información, apoyar procesos de redacción o estructurar ideas ha ampliado el acceso al conocimiento y reducido barreras históricas.

Pero esa misma potencia exige una responsabilidad ética que no siempre se discute con la profundidad necesaria. La precisión, la verificación de fuentes y la coherencia conceptual siguen siendo deberes humanos. La IA puede asistir, pero no sustituye la autoría ni la rendición de cuentas y por ello su uso debe ser transparentemente divulgado y citado, sin que pueda figurar como autora de trabajos académicos (American Psychological Association, 2025).

Esta postura no es restrictiva. Es una defensa del oficio. Reconoce que investigar y escribir son prácticas éticas situadas, donde cada decisión importa. Introducir datos sensibles, notas clínicas o información identificable en sistemas abiertos de IA no es solo un error técnico, sino una ruptura con principios fundamentales como la confiden-

cialidad y la no maleficencia, principios que la APA subraya de manera explícita. A ello se suma otro riesgo menos visible pero igualmente relevante: la delegación acrítica del pensamiento. Aunque estos modelos pueden resumir y apoyar procesos de revisión, presentan errores factuales, invenciones plausibles y variabilidad en sus respuestas, lo que exige lectura activa y verificación directa de las fuentes originales. Usar IA sin este filtro no es eficiencia. Es descuido (Han et al., 2024).

Respetar lo que hacemos implica reconocer que el conocimiento no se produce en el vacío y que cada texto tiene consecuencias.

También implica una dimensión política, aunque no siempre se nombre. Decidir no ocultar el uso de IA, no romantizar la productividad acelerada y no ceder la autoría del pensamiento es una forma de resistencia cotidiana frente a sistemas que valoran más el volumen que el sentido.

La inteligencia artificial no es el problema. El problema es olvidar que sigue siendo una herramienta y no un sujeto ético.

El respeto por lo que hacemos se revela en los detalles, en cómo citamos, en lo que decidimos no automatizar y en la valentía de sostener que la ética no es negociable, incluso cuando la tecnología avanza más rápido que nuestras conversaciones sobre ella.



ESPERANZA EN MOMENTOS DE DESESPERANZA

Melanie Portalatín Ramos
Programa PhD Psicología Clínica
Recinto San Juan

Cuando hablamos de la palabra esperanza y/o su definición, puede variar según nuestra perspectiva o experiencias de vida. Según la RAE (2026), la esperanza es “un estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea”. Al leer esto, me cuestioné mi definición de esperanza y de dónde surge la misma. Desde que tengo uso de razón me he cuestionado qué es la esperanza y por qué esta mueve al ser humano a actuar. Por muchos años lo vi similar a conceptos como la “fé”, “confiar” y “esperar”. Sin embargo, en los últimos años lo he visto desde otro punto de vista. Un recurso que tuvimos en la Universidad Albizu en San Juan en junio 2025 mencionó: “la esperanza es la herramienta con la que combatimos la desesperanza”. Después de escuchar sus palabras, me he estado cuestionando aún más: “¿qué es esto de la esperanza? ¿Cómo se ve? ¿Cómo se invoca?”

Mis cuestionamientos se han convertido aún más insistentes en mí, al mirar el estado actual mundial en el que vivimos. No solo un momento histórico, sino también un tiempo de vida lleno de incertidumbre, uno en el cual muchos no sabemos cómo navegar o qué hacer para aportar al bienestar de la humanidad. Cuando miro a mi alrededor, pienso que oscuros se ven estos tiempos y cuán lejos se ve esa salida del sol. Como una noche de invierno eterna, mientras muchos esperamos la bienvenida de la primavera y todo lo que esta representa. Asimismo, pienso qué, ¿nos hace humanos? en un momento donde se siente que la humanidad es fácil de perder. No por actos grandes, sino por pequeñas acciones diarias que acercan más a las personas a soltar su humanidad porque sus acciones no van a la par con esa esencia. Una de las conclusiones a las cuales llegué es la esperanza. La esperanza es una de esas cosas que nos hace humanos. No porque solo sea el ser humano quien puede expresar y sentir esta, sino también porque

este sentimiento nos permite evocarlos en otras personas.

Así que, aunque se sienta poco probable sentir esperanza, te invito a escoger una cosa. Mira a tu alrededor, piensa qué en tu vida te da la fortaleza para ese día escoger levantarte y seguir. No porque sea “esperado” de ti, no porque “tengas” cosas que hacer, no porque “se supone” que lo hagas, sino porque te mueve a levantarte y enfrentar este mundo en este día. Puede ser tu rebeldía, tu pareja, tu persona, tu familia, tus amistades, tus mascotas, tus sueños, tus colegas, tus mentores, tu comunidad, el mundo y/o los extraños que aún no has conocido, pero escogiste esta profesión para apoyarles. En el día de hoy, escojo darles las gracias a todas las anteriores, pero en especial a mi cohorte “PhD 2024”, porque sin ustedes mi corazón no se llenaría de esperanza. El escucharlos en clase y saber que ustedes, al igual que yo, están buscando qué pudiesen hacer para ayudar no solo a nuestro país sino al mundo, me llena de esperanza. Incluso escuchar cómo les entristece y les frustra lo que ven y/o aprenden también, porque para mí significa que aún les importa, y eso les hace humanos.

Para el que no sabe qué hacer en estos momentos y siente que le falta esperanza, pará, respira, céntrate, mira alrededor qué tú tienes y decides proteger o luchar por ello. Agradece que, por alguna razón, tienes algo para proteger y/o luchar, luego usa eso para construir el mundo que deseas ver. Que eso sea lo que invoca esperanza en ti y te permita la fortaleza para sobrellevar lo que sea que viene después. Porque nunca podremos estar completamente preparados, pero sí podemos escoger estar centrados.

Real Academia Española. (2026). esperanza. En Diccionario de la lengua española (versión electrónica 23.8.1). Recuperado el 30 de enero de 2026 de <https://dle.rae.es/esperanza>

ÉTICA FRENTE AL CAOS: CÓMO MITIGAR LA ANSIEDAD EN LA ERA DE LA IMPUNIDAD

Patricia Alfonso Marín
Programa de Maestría Psicología Industrial
Recinto de San Juan

En la actualidad, la sociedad atraviesa una crisis de percepción donde las fronteras entre lo ético y lo inaceptable parecen desdibujarse. Vivimos en una era definida por la inmediatez informativa, donde el volumen de datos circula a una velocidad que supera nuestra capacidad cognitiva de procesamiento. Este fenómeno no solo altera el juicio crítico, sino que facilita que conductas históricamente reprochables se normalicen, mientras que los actos de integridad son sometidos a un escrutinio desmedido. Esta disonancia cognitiva es un catalizador directo de la ansiedad social y personal.

Casos de alto perfil ilustran esta confusión. En los Estados Unidos, las revelaciones continuas de los archivos de Jeffrey Epstein han expuesto redes de explotación que, a pesar de su gravedad, a menudo se diluyen en el ruido de las redes sociales, alimentando una sensación de impunidad sistémica. De manera similar, en Puerto Rico, los incidentes de corrupción política y negligencia en servicios públicos han erosionado la confianza ciudadana. Cuando las figuras de autoridad evaden consecuencias inmediatas, el individuo

experimenta una sensación de desprotección que deriva en estrés crónico.

Para mitigar este impacto, es imperativo implementar estrategias de gestión de la ansiedad. El manejo saludable de la incertidumbre comienza con el filtrado selectivo de la información, priorizando fuentes fidedignas sobre el rumor digital. Prácticas como el mindfulness y el distanciamiento digital programado permiten al profesional recuperar el centro emocional antes de reaccionar al entorno. Asimismo, el fortalecimiento de redes de apoyo académico y profesional facilita el análisis objetivo de la realidad, evitando el aislamiento que produce la desinformación. La resiliencia, en este contexto, no es solo una capacidad de recuperación, sino una herramienta de defensa profesional. Gestionar la ansiedad permite fortalecer el juicio crítico, proteger la salud mental contra la sobrecarga sensorial y, sobre todo, actuar con integridad ética. En tiempos donde los valores parecen invertidos, la acción consciente y el compromiso con causas ciudadanas se consolidan como el único antídoto contra la parálisis que genera la confusión moral.



GRIEVING THE “HEALTHY SELF”: AN IPSRT-INFORMED VIEW OF STIGMA, SHAME, AND RECOVERY AFTER BIPOLAR DIAGNOSIS

Gabriel A. Santiago-Rivera, M.S.
Program PSyD Clinical Psychology
Mayagüez University Center

Receiving a bipolar diagnosis can trigger a distinctive form of grief that involves mourning the loss of the idea of a “healthy self” and the assumptions about the patient’s mental health that once made the future feel predictable. In IPSRT, this grief is met with an anchor rooted in routine and interpersonal work that helps people feel better and move toward the life they want, despite chronic biological vulnerability.

Health is not a single identity standard, and the idea of a “healthy self” is shaped by context. What counts as healthy varies across cultures, life stages, resources, and the roles a person is expected to occupy. In mental health, the phrase “healthy self” often carries an unspoken social meaning beyond symptoms or functioning, namely, being perceived as usual and free of a stigmatized label. For this reason, the loss of the idea of a “healthy self” can be experienced as an identity threat as much as a clinical reality.

What is mourned is not the disappearance of the self, but the loss of the assumption of being mentally healthy and socially safe from a stigmatized label. For many, the diagnosis activates fears of being seen as unstable, dangerous, or “too much,” mainly because public acceptance of mental illness remains uneven across conditions. Terms such as “bipolar” are often used casually as adjectives, which reinforces stereotype-based understandings and can intensify shame, self-monitoring, and grief about the future. In IPSRT, naming this grief matters because it creates space to work directly with the shame beneath it, including the tendency to withdraw from relationships when a person concludes they are unworthy of closeness after diagnosis.

A helpful way to describe this experience is as the loss of a stigma-protected identity, the assumption that a chronic mental illness forecloses the possibility of a good and meaningful life. This assumption often emerges in subtle clinical moments.

Patients may describe a new self-surveillance about emotions, energy, or irritability, interpreting ordinary fluctuations as signs of impending instability. They may anticipate rejection, feel “too complicated” to be loved, or interpret support needs as

proof of personal deficiency. For many, grief becomes intertwined with a narrowed future narrative, in which plans and ambitions feel conditional, fragile, or potentially “not for someone like me.”

IPSRT provides a grounded response to this grief by treating routine and interpersonal work as an anchor after diagnosis, addressing both biological vulnerability and the relational meaning the diagnosis can carry. Stabilizing daily rhythms supports mood regulation by reducing avoidable disruptions that can compound instability. At the same time, interpersonal work helps identify how stigma and shame shape self-concept and behavior, including the impulse to withdraw from closeness after concluding one is unworthy. By working directly with grief and shame in the context of relationships, IPSRT supports a more integrated self-understanding in which the diagnosis is acknowledged without becoming the person’s sole identity. This anchor helps people feel emotionally better and move toward the life they want, with greater consistency and self-respect.

In clinical training, it is easy to overemphasize psychoeducation about symptoms while underestimating the grief that accompanies a diagnosis. IPSRT makes room for a different clinical posture. It validates the patient’s losses without reinforcing stigma, and it replaces a binary view of “healthy versus ill” with a more human, developmentally informed view of identity. A “healthy self,” in this frame, becomes less about distancing from a label

and more about building a sustainable life with stable rhythms, reliable supports, and interpersonal honesty.

Grief after a bipolar diagnosis can become a site of meaning-making and a more compassionate identity. For clinicians in training, the task is to recognize that much of this grief is organized around shame and fear of reduced worth. Rather than treating a “healthy self” as a fixed standard, IPSRT supports an anchor-based view in which routine and relationships foster stability, dignity, and direction. In this frame, healing involves restoring a sense of worthiness and possibility, even as the diagnosis remains part of the person’s lived reality.



IDENTIDAD EN ÓRBITA: MIGRACIÓN Y PODER EN UNA EXPERIENCIA PLANETARIA

Kelly M. González Torres

Programa PhD en Psicología Clínica

Recinto de San Juan

- Muchos presenciamos el momento en que Débora Martorell viajó al espacio a bordo de Blue Origin. Mientras el público observaba el evento desde la Tierra, para Martorell la experiencia se tradujo en un cambio profundo de perspectiva sobre quiénes somos como humanidad. La meteoróloga describió la experiencia como una sensación de unificación al observar la Tierra como un solo mundo compartido, sin divisiones visibles ni límites impuestos por construcciones humanas.
- Este tipo de transformación en la manera de percibir el planeta y la propia identidad ha sido documentado por astronautas desde las primeras misiones espaciales y es conocida como el Overview Effect. Según White (1987), este fenómeno implica un cambio en la conciencia al contemplar la Tierra desde el espacio, donde el planeta se percibe como una totalidad integrada, trascendiendo fronteras políticas y culturales impuestas por el ser humano.
- Si bien el Overview Effect surge del contexto de la exploración espacial, sus implicaciones sobre la identidad y la pertenencia permiten pensar, desde una mirada metafórica, experiencias humanas de desplazamiento como la migración.
- Compartimos un solo planeta, lo cual sugiere una existencia profundamente interconectada. Sin embargo, las dinámicas de poder han utilizado las identidades nacionales, étnicas y culturales no como fuentes de pertenencia y significado, sino como mecanismos de separación y jerarquización.
- Desde una perspectiva planetaria, como la que propone el Overview Effect, las fronteras no existen como realidades naturales, sino como construcciones humanas. Sin embargo, estas construcciones han sido utilizadas de manera sistemática para fragmentar, excluir y ejercer control. Aunque carecen de existencia física cuando se observa la Tierra como una totalidad, su impacto es profundamente real en la vida de las personas.
- La instrumentalización de las fronteras responde a dinámicas de poder que priorizan la ganancia individual y la acumulación de control, aun cuando ello implique la ruptura de la unidad colectiva y el aumento del sufrimiento humano. Para quienes viven las consecuencias de estos procesos, particularmente las personas migrantes, estas estructuras se perciben como fuerzas inmensas y distantes, difíciles de confrontar, que generan una profunda sensación de impotencia y desarraigo al exigir una reorganización del sentido de sí y de la pertenencia en un mundo que, esencialmente, es compartido por todos.
- El Overview Effect no ofrece soluciones inmediatas al sufrimiento que producen las fronteras ni a las desigualdades que atraviesan la experiencia migratoria. Sin embargo, sí plantea una pregunta ética fundamental: ¿cómo sostener la unidad humana frente a dinámicas de poder que insisten en fragmentarla?
- Desde la psicología, reconocer el impacto que estas estructuras tienen sobre la identidad y la salud mental implica no solo acompañar el dolor individual, sino también visibilizar y cuestionar los sistemas que lo producen. Tal vez no exista una respuesta definitiva al sufrimiento que genera el desplazamiento, pero afirmar la pertenencia a un mismo mundo, como lo revela el Overview Effect, se convierte en un acto de resistencia, cuidado y responsabilidad colectiva.
- White, F. (1987). The overview effect: Space exploration and human evolution. Houghton Mifflin.



INTERVENIR SIN INTERFERIR: EL ROL DEL PSICÓLOGO CLÍNICO EN TRIBUNALES CON SALAS ESPECIALIZADAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO

Elian E. Candelaria Ruiz, M.S.
Programa PsyD Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

En Puerto Rico, los tribunales con salas especializadas en violencia de género constituyen espacios donde convergen procesos legales y experiencias humanas marcadas por el trauma. Según el Instituto de Estadísticas de Puerto Rico (2022) y la Oficina de la Procuradora de las Mujeres (2023), la violencia de pareja continúa siendo una problemática significativa en la isla. En este contexto, el psicólogo clínico cumple una función esencial: ofrecer apoyo inmediato, estabilización emocional y orientación sin interferir en el proceso judicial.

Rol del psicólogo clínico en el tribunal

El trabajo psicológico en los tribunales exige claridad sobre las funciones y los límites profesionales. El Código de Ética de la American Psychological Association (APA, 2023) enfatiza la competencia, la integridad y la responsabilidad en contextos donde pueden existir dinámicas adversariales. En el tribunal, la intervención debe centrarse en la contención breve, la evaluación inicial del riesgo y el enlace a recursos comunitarios, evitando asumir roles periciales o defensivos cuando no corresponden. Desde mi experiencia como practicante en el Centro Judicial de Mayagüez, he confirmado que la diferencia entre una intervención bienintencionada y una verdaderamente útil suele radicar en la precisión: saber cuándo intervenir y cuándo referir; sostener la humanidad sin invadir y mantener el rigor ético aun bajo alta intensidad emocional. En los tribunales con salas especializadas en violencia de género, la salud mental no es un detalle periférico; forma parte del fundamento de la dignidad humana.

Enfoque informado en trauma

Un enfoque informado en trauma reconoce el impacto psicológico de la violencia y prioriza la seguridad, el empoderamiento y la colaboración (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2020). Esto implica validar la experiencia sin presionar detalles, evitar la revictimización y facilitar información clara sobre las opciones disponibles. La Organización Mundial de la Salud (2021) destaca que las intervenciones sensibles al trauma reducen el riesgo de retraumatización y favorecen procesos de recuperación temprana.

Intervención breve y primeros auxilios psicológicos
En escenarios judiciales, el tiempo y la privacidad suelen verse limitados. Por ello, estrategias breves como los primeros auxilios psicológicos permiten brindar apoyo estructurado, enfocado en la estabilización emocional, la conexión con redes de apoyo y la orientación práctica (SAMHSA, 2020). Estas intervenciones no sustituyen la psicoterapia formal, pero sí cumplen una función preventiva y de contención inmediata.

Consideraciones éticas y contexto puertorriqueño

El ejercicio profesional dentro del sistema judicial de Puerto Rico requiere conocimiento del marco legal vigente, incluida la Ley Núm. 54 para la Prevención e Intervención de la Violencia Doméstica (Gobierno de Puerto Rico, 2023). El psicólogo debe mantener la objetividad, documentar de forma clara y respetar la confidencialidad dentro de los límites legales establecidos (APA, 2023). La coordinación interprofesional fortalece la respuesta institucional y protege la dignidad de las personas afectadas.

Conclusión

La intervención psicológica en los tribunales con salas especializadas en violencia de género exige precisión técnica y sensibilidad humana. Intervenir sin interferir implica brindar apoyo emocional, respetar límites éticos y colaborar con el sistema judicial desde una postura profesional. En el contexto puertorriqueño, esta labor contribuye no solo al bienestar individual, sino también a una administración de justicia más sensible al impacto del trauma.





LA COMPASIÓN ORGANIZACIONAL COMO CAMINO HACIA EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Carolyn Rodríguez-Torres, MS
Programa PhD Psicología Industrial
Recinto de San Juan

¿Qué sucede cuando las demandas del trabajo aumentan, el cambio se vuelve constante y el estrés forma parte de la rutina diaria? En este escenario, el bienestar de las personas en el trabajo se ha convertido en un tema central tanto para las organizaciones como para la psicología industrial organizacional. Más allá de cumplir funciones y alcanzar metas, el trabajo se convierte en un espacio donde las personas experimentan emociones, enfrentan dificultades y buscan propósito en lo que hacen. Es por esto que, la compasión organizacional surge como un marco valioso para comprender cómo las organizaciones pueden responder de manera humana al malestar y promover entornos laborales más saludables.

La literatura en psicología organizacional ha señalado que la compasión en el trabajo se relaciona con climas laborales más positivos, resilientes y orientados al bienestar (Cameron et al., 2011; Lilius et al., 2008).

Asimismo, el significado del trabajo se ha vinculado con mayores niveles de motivación, compromiso y satisfacción laboral (Rosso et al., 2010).

¿Qué es la compasión organizacional? Se puede entender como un proceso colectivo en el que los miembros de una organización reconocen el malestar de otros, conectan empáticamente con sus experiencias y responden mediante acciones orientadas a brindar apoyo y alivio (Kanov et al., 2004). Más allá de una reacción emocional, implica la disposición de movilizar recursos, prácticas y dinámicas que reflejan una cultura organizacional basada en el cuidado.

Lo que dice la evidencia. Diversos autores han señalado que la compasión en el trabajo está profundamente influida por las normas, los valores y las prácticas organizacionales que legitiman las respuestas de apoyo y facilitan que las personas respondan a las necesidades de los demás (Dutton et al., 2014). Desde esta perspectiva, la compasión deja de ser únicamente una experiencia

individual para convertirse en un proceso que se construye y se sostiene en la dinámica colectiva de la organización. A nivel individual, se relaciona con mayor bienestar emocional, menor agotamiento y mayor resiliencia; mientras que, a nivel organizacional, fortalece la confianza, la cohesión y la colaboración entre los equipos (Cameron et al., 2011; Lilius et al., 2008). Asimismo, las experiencias de compasión pueden influir en cómo las personas encuentran significado en su trabajo, al alinear sus valores personales con los de la organización y reforzar su sentido de propósito (Rosso et al., 2010).

Implicaciones para la práctica profesional. Para quienes se están formando y para los profesionales que acompañan procesos organizacionales, comprender la compasión organizacional invita a repensar cómo se diseñan las intervenciones en el trabajo. Promover espacios de escucha, reconocer las experiencias emocionales de los empleados y desarrollar políticas que reflejen sensibilidad hacia las necesidades humanas puede contribuir a construir culturas más saludables y sostenibles. Así mismo, cuando los líderes modelan conductas de apoyo y promueven entornos psicológicamente seguros, la compasión deja de ser una idea abstracta y se convierte en una práctica cotidiana que beneficia tanto a las personas como a la organización (Dutton et al., 2014).

Reflexión final. Reconocer la compasión en el trabajo implica comprender que las organizaciones están compuestas por personas con experiencias emocionales y necesidades humanas. Integrarla como valor organizacional fortalece el bienestar, la resiliencia y la calidad de las relaciones en el trabajo. En contextos cada vez más complejos, cultivar la compasión ofrece un camino hacia entornos laborales más humanos, donde el bienestar y el propósito ocupan un lugar central.

LA MENTE NO DESCANSA EN UN PAÍS EN ALERTA CONSTANTE

Victoria I. Casal Borges
Programa PsyD Psicología Clínica
Recinto de San Juan

“El pensamiento es la raíz del sufrimiento.” Luego de leer el libro *Don't Believe Everything You Think*, escrito por Joseph Nguyen, esa cita me impactó. No se trata de dejar de pensar, sino de reconocer cómo la rumiación constante y sin pausa puede convertirse en una fuente de sufrimiento. Llevaba semanas pensando en cómo nuestra mente es una maquinaria que está lista para recibir información, decodificarla y tener ese impulso del estímulo para actuar en ese reflejo. Dicho esto, ¿cómo lo podremos hacer cuando hay ‘tantas cosas pasando’ en nuestro ambiente?

Desde el comienzo de este nuevo año, hemos estado bombardeados con información. Esto nos puede generar malestar físico y emocional, y canalizar dichas emociones no es fácil. Entre apagones constantes y prolongados, precariedad económica, aumento de la violencia y la fragilidad de los sistemas de salud, el archipiélago enfrenta un cúmulo de estresores constantes que impactan directamente nuestra salud mental. A esto se suma un gobierno ineficiente y desconectado de las necesidades reales del pueblo, lo que perpetúa una sensación de abandono e incertidumbre.

Desde una mirada de salud mental, vivir en un estado prolongado de falta de control tiene consecuencias reales en el bienestar emocional de la población. ¿Dónde queda la salud mental en medio de todo este ruido constante? La psicología nos explica que la exposición prolongada al estrés y a la incertidumbre puede generar ansiedad, agotamiento emocional y una sensación de indefensión aprendida. No es que las personas “no sepan manejarlo”, es que el cuerpo y la mente no están diseñados para vivir en alerta constante. Tomemos esto con pinzas, ya que no debemos estar anestesiados ante lo que está sucediendo en el mundo, sino vocalizarlo y ser un ente de lucha. Muchas veces estamos horas, días, semanas pensando, en una palabra, suceso o eventos que

nos conmovieron tanto, ya sea por su morbosidad mediática o porque tocaron nuestras fibras del corazón de una manera inimaginable. La neuroplasticidad expone que el cerebro tiene la capacidad de entrenarse y adaptarse. Esto no significa ignorar la realidad, sino aprender a relacionarnos con nuestros pensamientos de una manera más consciente.

Tal vez el primer paso no sea cambiarlo todo, sino aprender a pausar, respirar y preguntarnos si ese pensamiento nos está ayudando o nos está lastimando. Tal vez es necesario permitirnos experimentar la complejidad de nuestras emociones; sentirlas y dejarlas ir. No podemos controlar todo lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí podemos comenzar por crear un espacio interno de calma y consciencia. Tal vez no podamos bajar el ruido del mundo, pero sí aprender a bajar el volumen interno. Y ese proceso, inevitablemente, comienza con nosotros.



LO QUE LE PASÓ A HAWÁI: APRENDIZAJE, COLABORACIÓN Y PROPÓSITO EN UN VIAJE ACADÉMICO

Elian E. Candelaria Ruiz, M.S.
Gabriel Alejandro Santiago Rivera, M.S.
Programa PsyD Clínico
Centro Universitario de Mayagüez

Departamento de Psicología Clínica, Universidad Albizu,
Centro Universitario de Mayagüez

Cuando el avión aterrizó, habían sido 13 horas de viaje, repartidas entre dos vuelos. El cuerpo estaba cansado, pero al tocar tierra nos miramos con sorpresa y emoción: todavía no terminábamos de creer que habíamos llegado. En ese instante pensamos en lo que significa tener una oportunidad así. La educación abre puertas y cambia historias de familia. Esa fue nuestra primera certeza.

Aunque somos personas distintas en personalidad y carácter, compartimos un hilo común: en nuestras familias, la educación ha sido un punto de quiebre que ha transformado las posibilidades. Por eso, esta experiencia se sintió como gratitud: hacia la Universidad Albizu y su facultad, hacia quienes han confiado y apostado por nuestra capacidad y hacia nuestras familias, que han sostenido el camino de maneras que no siempre se ven. Detrás de cada logro hay una red humana inmensa.

Llegar a Hawái también nos puso frente a su historia. Su herencia polinesia y hawaiana permanece viva y su presente ha estado marcado por fuerzas históricas y políticas que han incidido en su organización social, su educación y su identidad cultural. Ese contexto nos recordó que el aprendizaje ocurre dentro de realidades concretas y que, en Hawái, en Puerto Rico y en el mundo, hay personas que sueñan con estudiar y no pueden hacerlo. A muchas se les etiqueta como “poco capaces”, cuando en realidad nunca recibieron las herramientas y oportunidades que merecen.

La experiencia comenzó mucho antes de despegar. Llevábamos meses preparándonos: escribiendo, revisando borradores, afinando la presentación, leyendo y ensayando. Volvíamos a la misma pregunta: ¿qué queremos aportar y por qué? Ese proceso nos entrenó en disciplina, tolerancia a la incertidumbre y trabajo en equipo y nos ayudó a llegar con claridad y propósito.

Además, participar en espacios comunitarios en Puerto Rico, como reuniones de coordinación y de discusión de necesidades vinculadas a los servicios de salud mental, fue una práctica

decisiva. Ahí se aprende a comunicarse con claridad, sostener conversaciones con múltiples actores, manejar expectativas y mantener la organización bajo presión. Recomendamos a estudiantes en formación que busquen estas oportunidades cuando estén disponibles porque fortalecen el criterio profesional y la colaboración en escenarios reales.

En el evento, escuchar a profesionales de la educación y a colegas de programas de Psicología clínica de Estados Unidos y de contextos internacionales amplió nuestro marco de referencia. Pudimos comparar enfoques, identificar prácticas transferibles y reconocer qué elementos requieren ajuste para ser pertinentes en Puerto Rico. También confirmamos que las conexiones profesionales más valiosas se construyen con propósito, a partir de intereses comunes y del trabajo con impacto. Presentar nuestro trabajo fue un reto valioso. Sentimos nervios y eso fue natural. Aun así, fue una oportunidad para practicar la presencia profesional: regular la ansiedad, comunicar con claridad y recibir retroalimentación con apertura. Aprendimos tanto del acto de presentar como de observar a otros ponentes y sus maneras de conectar la teoría y la práctica.

Hawái fue increíble y nunca soñábamos que lo lograríamos. Fue un logro enorme y lo agradecemos profundamente. Aun así, nuestra prioridad sigue siendo Puerto Rico: presentar aquí, devolver lo aprendido y colaborar con escuelas y comunidades que han perdido



LOS SUEÑOS

Vivir en un mundo
donde se hable en poesía,
desde la sutileza,
donde no existan barreras,
vivir en un mundo
donde la unión sea la esencia.
¿Será poesía?

Las noches largas de luna llena,
las mañanas repletas de luz tenue,
el café de las tres,
un helado, un poemario,
tu sonrisa, tus besos.

¿Será poesía?
¡Ay, los sueños!

Hay magia en la noche,
hay magia en las palabras,
el reflejo de la luna
y el brillo del sol,
hay magia en tus sueños.

Ser,
amores que no serán,
amores que ya se fueron.
Hay quienes cambian mucho de amor,
y son fugaces como el viento;
hay quienes encuentran amor,
una vez perdidos en el tiempo.

Agradezco a la poesía por servirme de consuelo,
amar mis heridas
y entender mis miedos.
Agradezco a la poesía por sus rimas, palabras,
momentos y encuentros.
Agradezco a la poesía por su voz, su lucha...
Por ser parte de mis sueños.

Vivir entre la tranquilidad,
el café, la naturaleza, el arte,
la justicia, las risas, los abrazos...
¡Ay, poesía!
Puedo darte mi dulzura,
si me das tu corazón.
Anoche te soñé, un beso.
Anoche te abracé, un sueño.

Elian E. Candelaria Ruiz, M.S.
Gabriel Alejandro Santiago Rivera, M.S.
Programa PsyD Clínico
Centro Universitario de Mayagüez

“MÁS ALLÁ DEL SABER, ESTÁ EL AMOR”:

UNA REFLEXIÓN FILOSÓFICA DESDE LA TEOLOGÍA Y EL QUEHACER DEL PSICÓLOGO

John Chaparro

Programa PsyD Clínico

Centro Universitario de Mayagüez

Me inspiró de forma particular la lectura de uno de los carteles colocados en la verja ubicada frente a las facilidades de la Universidad Carlos Albizu, campus de Mayagüez.

Diariamente, cientos e incluso miles de vehículos transitan frente al campus y tienen acceso a leer una de las frases más emblemáticas del Dr. Carlos Albizu Miranda: “más allá del saber está el amor”.

Según Silva Gotay (2014), el pensamiento de Albizu Miranda plantea, a partir de esta expresión, una visión en la que el amor supera la mera lógica y se constituye en el fundamento de la existencia y de las relaciones humanas. Este postulado resulta esencial en el trato y el servicio hacia los participantes de los programas de salud mental, ya que exige del profesional un sentido humano que trasciende la aplicación estricta de la teoría.

Hace aproximadamente dos milenios, un pastor de rebaños que anduvo por tierras palestinas, un día antes de su fallecimiento, modeló una comprensión del amor que desafía aún hoy día, la lógica y establece una praxis para la existencia y las relaciones humanas dentro del cristianismo. El relato bíblico expresa: “Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre, habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta lo sumo” (Jn 13:1, RVR21).

De esta porción del relato surgen dos preguntas: (1) ¿qué significa amar hasta lo sumo? y (2) ¿a quiénes amó hasta lo sumo? La expresión griega ε ς τέλος (eis télos), traducida como “hasta lo sumo”, comunica la idea de un amor llevado a su máxima expresión: un amor sin reservas, sin medidas, pleno y total (Balz & Schneider, 1996). ¿A quiénes amó hasta lo sumo? A su círculo más íntimo, sus discípulos.

Entre ellos se encuentran figuras marcadas por profundas fragilidades humanas y cognitivas. Juan, caracterizado por una alta reactividad emocional, llega a sugerir la destrucción de una ciudad al no ser recibidos (Lc 9:54). Pedro, con una conducta impulsiva, atacó e hirió con una espada a uno de los presentes durante el arresto de Jesús (Mt 26:51). Judas,

por su parte, presenta una disonancia cognitiva: ama a Jesús pero acepta dinero a cambio de información que conduce a su arresto (Mt 26:14-16). Y sí, a estas personas amó Jesús hasta lo sumo; no los amó cuando ellos estaban en regulación emocional, sino que los amó en pleno proceso de desregulación y fragilidad.

Desde esta perspectiva, el quehacer psicológico, la práctica clínica y el cumplimiento de los estándares éticos para con el participante requieren el empleo de técnicas y actitudes profesionales adecuadas que posibiliten un ejercicio terapéutico que trascienda la mera aplicación teórica del conocimiento. Para Carl Rogers, en su obra: El proceso de convertirse en persona, dicho ejercicio terapéutico se sostiene fundamentalmente en tres actitudes básicas del terapeuta: la congruencia, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática (Rogers, 1961).

En la práctica clínica, integrar estos elementos de la teoría rogeriana implica comprender que el amor manifestado en su forma esencial va más allá de la teoría y de la técnica. Supone una disposición ética, profesional y de desarrollo del carácter; distinguido por la autenticidad, la capacidad de comprender el mundo interno del participante como si fuera propio, la aceptación incondicional y sin juicios de la realidad que vive el ser humano que tenemos delante. De este modo, el ejercicio terapéutico se convierte en un espacio donde el saber técnico es importante; sin embargo, la calidad humana de la relación resulta fundamental para el proceso de transformación.

Más allá de las teorías, las certificaciones, los títulos y los grados académicos (todos válidos y necesarios), al final del día pesa más preguntarnos qué hicimos con ese saber: ¿cuánto amé?, ¿amé lo suficiente?, ¿amé aquello que hice? Tal vez, al reflexionar sobre estas preguntas, podamos decirnos, en el atardecer de cada día: “Más allá del saber, estuvo presente el amor”.



POSITIVIDAD TÓXICA: EL PRECIO DE OCULTAR LAS EMOCIONES

Karoline A. Ferrer Rivera
Programa PsyD Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

En una sociedad que cada vez le exige más al ser humano, mantener una actitud positiva se convierte en el único antídoto para seguir adelante. Pero, ¿qué sucede cuando ese positivismo se vuelve tóxico? Según Psychology Today (2025), la positividad tóxica es “el acto de evitar, suprimir o rechazar emociones o experiencias negativas”. La página web Así Vamos en Salud, por su parte, indica que es un estado de vivir en una fantasía de un mundo perfecto en el cual nada sale mal y todo funciona de forma ideal.

¿Qué tan malo es el positivismo tóxico? Los profesionales revelan que es un problema mayor del que creemos. La terapeuta y psicóloga británica Sally Baker (2019) señala que “el problema de la positividad tóxica es que es una negación de todos los aspectos emocionales que sentimos ante cualquier situación que nos plantee un desafío”. Como ser humano, si ignoramos todas nuestras emociones, no podremos alcanzar el nivel de resiliencia que necesitamos para la vida diaria. “Negar constantemente todo lo ‘negativo’ que sentimos en situaciones difíciles es agotador y no nos permite crear resiliencia”. (Baker, 2019).

¿Cómo nos afecta el positivismo tóxico? Nos afecta de un sinnúmero de maneras, especialmente en la salud. Reprimir las emociones hace que se somaticen y expresen a través del cuerpo, muchas veces en forma de enfermedad. Esto lo afirma el psicólogo Antonio Rodellar (2025): “cuando negamos una emoción, encontrará una manera alternativa de expresarse”. Sus hallazgos coinciden con Baker (2025), quien comenta que “si escondes tus dificultades mentales tras una fachada de positividad tóxica, éstas serán reflejadas de formas alternativas en tu cuerpo, desde problemas en la piel hasta síndrome del intestino irritable”.

Otra forma en que nos afecta el positivismo tóxico es que inmediatamente invalida el sentimiento de la otra persona. La positividad tóxica generaliza excesivamente un estado feliz y optimista en todas las situaciones, hasta el punto de minimizar, negar o invalidar las emociones humanas. Frases como “todo pasa por algo” o “no te quejes, hay gente peor” transmiten que las emociones difíciles, como tristeza, enojo o

frustración, no son aceptables. Aunque las frases suelen tener buenas intenciones, pueden invalidar los sentimientos de la persona e impedir un procesamiento emocional significativo. Esto puede llevar a la persona afectada a sentirse incomprendida y hasta culpable por sus sentimientos.

Muchos, al leer esto, pensarán: “eso es mentira”, “¿cómo es posible?” o incluso “es algo inventado”. La realidad es que no se trata de una farsa ni de una invención. La positividad tóxica es un fenómeno real en nuestra sociedad actual. Lo vemos en el día a día, cuando le expresamos a alguien alguna preocupación o nos desahogamos. Rápidamente nos dicen: “podría ser peor”, “sé positivo”, “todo va a estar bien” o “tienes que verle el lado positivo al asunto”, como si esas respuestas ayudaran en algo.

En nuestro mundo, saturado de frases motivadoras y una obsesión social por mantener una actitud positiva, es fácil creer que el optimismo es el antídoto universal contra los desafíos de la vida. Sin embargo, para trabajar con las emociones negativas, no podemos simplemente ignorarlas. El primer paso es aceptarlas. Fingir que no existen solo prolonga el dolor y lo transforma en cargas más pesadas. Como bien señala Rodellar, negar las situaciones dolorosas y dañinas de la vida es como ver la realidad con un solo ojo: incompleta y distorsionada. Además de aceptar nuestras emociones, también debemos ser empáticos con los demás. Practicar la escucha activa sin juzgar lo que otros sienten es una manera de validar su experiencia y brindarles un espacio seguro donde puedan expresarse. La empatía y la escucha activa son herramientas esenciales no solo para acompañar al otro, sino también para fortalecer vínculos humanos más auténticos y compasivos.

Es triste decir que nuestra sociedad se ha intoxicado con el fenómeno del positivismo tóxico, pues es más fácil repetir lo que nos han inculcado desde pequeños que romper el patrón de comportamiento. Aun así, nos toca a nosotros aprender a identificar las señales y educar a los demás para que no sigamos cometiendo este error. Fomentemos que está bien no estar bien y que es humano sentir emociones “negativas”. Instruyamos a la sociedad que, como dijo Robert Frost: “la mejor forma de sobrepasar algo es atravesándolo”. Solo de esta manera podremos construir una sociedad más consciente, resiliente y humana.



LA POSTERGACIÓN DE LA MATERNIDAD EN EL SIGLO XXI: ¿PROBLEMA DE NATALIDAD O ELECCIÓN DE SALUD MENTAL?

Militza A. Tañón Sustache, MSW
Programa PsyD Psicología Clínica
Recinto San Juan

“Las mujeres no quieren parir y la excusa es el costo de vida, pero sí pueden comprarse un carro de \$40,000 o \$50,000, pero sí pueden irse a viajar, sí pueden irse de wikén a janguear y no pueden criar un hijo”, dijo un exalcalde puertorriqueño en el 2024 en una entrevista para Telemundo. Me pareció curiosa la manera en la cual el alcalde simplificó el “problema de natalidad” de nuestro país. Es necesario señalar cómo simplifica la situación y decide ponerle la culpa a la mujer y sus decisiones financieras, cuando esto va más allá de comprarse un carro (el cual es una necesidad en un país que no cuenta con un método de transporte público efectivo) y cómo va esto más allá de viajar y janguear (considerando que el ocio es necesario para promover la salud mental). Si ya de por sí el ser mujer viene con una carga emocional y cultural enorme, el ser mujer y elegir la postergación de la maternidad es una carga que muchas decidimos ponernos encima por diversos motivos: estabilidad financiera, salud mental, carreras profesionales largas y diversas razones más. Cuando las mujeres entramos en una edad reproductiva aceptada por la sociedad, se espera que el tener hijos sea una acción automática, como si el tener hijos no fuese una de las decisiones más importantes de la vida o como si no fuese

importante la planificación en el proceso de esto. Aunque en generaciones pasadas no se veía la postergación de la maternidad como una opción, en el siglo XXI esto ha tomado auge. No basta con traer una vida al mundo, es necesario contar con recursos económicos para brindar calidad de vida, un hogar seguro y estable, tener una salud financiera adecuada y, sobre todo, una buena red de apoyo porque, como dicen los estadounidenses, “it takes a village to raise a child”.

En muchas ocasiones, esa “villa” no se tiene ya como en pasadas generaciones dado que las abuelas, quienes muchas veces eran las cuidadoras de sus nietos y quizás otros familiares, se encuentran actualmente trabajando y el fenómeno de ver a una abuela trabajar es uno relativamente nuevo para la sociedad. Es necesario señalar que el traer una vida al mundo es asignación de dos, pero en la mayoría de los casos, la carga emocional, el cansancio físico y más solo lo llevan las mujeres “porque mamá es mamá”.

Aunque puede ser un choque cultural para generaciones pasadas, el postergar la maternidad es una decisión muy acertada y sobre todo es una decisión personal. Si eres mujer, sabes que es muy probable que nunca te den las de ganar: si decides tener hijos jóvenes, “dañaste tu futuro” y si decides tenerlo luego de los 30 años, “ya estarás demasiado vieja para eso”. Es preciso señalar que muchas mujeres deciden postergar la maternidad por motivos académicos y profesionales. Somos la generación de mujeres que más se ha educado y que más preparadas estamos (o estaremos) en el campo laboral. Elijo creer que mientras más una mujer espera y se planifica, más preparada estará para el día que decida ejercer una maternidad plena, consciente y responsable. A final de cuentas, somos también la generación que promueve la salud mental en el núcleo familiar.

La Dra. Dania I. Leiva Solís, médico de familia y una mujer excepcional a quien admiro y respeto, me dijo una vez que “no había nada más intimidante para la sociedad que una mujer independiente, segura de sí misma, de lo que quiere en su vida y más aún si esa mujer es joven”. Elijo llevar esa frase conmigo en cada paso que doy, consciente de cada decisión que tomo y vivir en paz sabiendo que soy ejemplo para las niñas y jóvenes del mañana, normalizando que las mujeres tenemos opciones en nuestros 20s más allá de matrnar y que esto puede esperar.





EL CAÑÓN BLANCO, UTUADO

COMITÉ EDITOR

SRA. CARMEN E RIVERA LABOY
Decana de Estudiantes

LCDA. MARIEL DEL TORO
Consejera Profesional

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

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