

Revista DESDE ADENTRO

UNIVERSIDAD ALBIZU

RECINTO SAN JUAN
CENTRO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ

17.ª Edición





Mensaje de la Decana de Estudiantes

En tiempos de cambios, retos y nuevas realidades, Desde Adentro nos invita a detenernos, mirar hacia nuestro interior y reconocer el valor de lo que somos como comunidad universitaria. Cada edición recoge parte de nuestra vida, nuestras ideas, inquietudes y experiencias, convirtiéndose en un reflejo de quienes somos y de lo que construimos juntos.

Vivimos un momento en el que Puerto Rico nos plantea importantes desafíos, pero también nos recuerda la fuerza que tenemos cuando nos unimos, nos apoyamos y asumimos nuestra responsabilidad con el país. Desde la Universidad, educar también significa formar personas capaces de mirar más allá de sí mismas, sensibles a las necesidades de su entorno y dispuestas a aportar desde sus conocimientos y talentos.

Que estas páginas sean un espacio para escuchar distintas voces, compartir experiencias y celebrar aquello que nos hace comunidad. Que cada historia nos recuerde que, aun en medio de los desafíos, siempre tenemos la posibilidad de aportar, transformar y dejar una huella positiva en los demás.

Con aprecio,

Carmen

Decana de Estudiantes

EL PEDACITO QUE FALTA: CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD MÁS CONECTADA EN ALBIZU

Alanis J. Hilario Serrano
BI en Terapia de Habla y Lenguaje
Recinto de San Juan

Albizu es una universidad pequeña y quizás precisamente por eso siempre he pensado que tiene el potencial de sentirse como una comunidad verdaderamente conectada. Contamos con una educación de gran calidad, una facultad que apoya a sus estudiantes y oportunidades que pueden enriquecer muchísimo nuestra formación. Sin embargo, muchas veces siento que los estudiantes compartimos una misma universidad sin realmente conocernos entre nosotros ni saber todo lo que está ocurriendo a nuestro alrededor.

A veces una oportunidad de investigación llega por correo electrónico; otras veces nos enteramos por un profesor, por un anuncio en el campus o simplemente porque alguien nos lo comentó. El problema no es necesariamente que las oportunidades no existan, sino que la manera de comunicarlas no siempre es consistente. Y cuando la información no llega a todos de la misma manera, estudiantes que podrían estar interesados pueden perder oportunidades sin siquiera saber que estuvieron disponibles.

Para mí, ahí es donde está ese pedacito que falta. Albizu ya tiene muchas de las cosas que hacen especial a una universidad: profesores preparados, estudiantes con metas distintas, programas que pueden aprender unos de otros y una comunidad que genuinamente busca el bienestar y el crecimiento de sus estudiantes. Lo que falta es conectar un poco más todo eso. No solamente dentro de cada programa, sino entre estudiantes de diferentes áreas que muchas veces pasan por los mismos pasillos o toman clases en la misma universidad sin llegar a conocerse.

Cuando pienso en lo que podría fortalecer esa conexión, imagino algo tan sencillo como un calendario universitario mensual que todos sepamos dónde encontrar. Un espacio consistente en el que aparezcan actividades académicas, oportunidades de investigación, proyectos, talleres, organizaciones estudiantiles y también actividades por gusto. Algunas podrían ser presenciales y otras virtuales, para que participar no dependa únicamente de estar en el campus en determinado momento.

Ese calendario podría incluir desde una charla de un profesor sobre un tema de su especialidad hasta un taller para aprender sobre investigación, una actividad entre programas, una noche de juegos, voluntariado, orientación profesional o simplemente un espacio para conocer a otros estudiantes. No todo tiene que ser académico para aportar a nuestra experiencia universitaria. A veces una conversación, una actividad diferente o conocer a alguien de otro programa también puede hacernos sentir que realmente pertenecemos a una comunidad.

No creo que Albizu necesite convertirse en una universidad enorme ni perder lo que la hace especial. Al contrario, pienso que ser una universidad más pequeña puede ser una de sus mayores fortalezas. Tenemos la oportunidad de crear conexiones más cercanas, hacer que la información llegue mejor y lograr que los estudiantes conozcan las oportunidades que ya existen. Albizu tiene una educación excelente, una facultad increíble y estudiantes con muchísimo que aportar. El rompecabezas está casi completo; quizás solo falta ese pedacito que nos ayude a encontrarnos, conocernos y sentirnos un poco más unidos como universidad.



BRAIN HEALTH ACROSS THE LIFESPAN: A PUBLIC HEALTH VIEW OF COGNITIVE AGING

Jeziel J. Figueroa Ramos
Ph.D. en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

Living longer is one of public health's greatest achievements. It also asks us to look beyond lifespan and consider healthspan: whether older adults can continue making decisions, managing daily responsibilities, and participating in family and community life. Executive functioning, the ability to shift attention, organize behavior, and work toward goals, is central to that independence. When it changes, the effects extend beyond one person to caregivers, health services, and communities.

My research approached cognitive aging from this broader perspective. Using data from the Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative (ADNI), I examined whether two MRI-based indicators were associated with executive functioning in cognitively normal older adults and adults with mild cognitive impairment (MCI). Quantitative susceptibility mapping (QSM) estimates magnetic properties of brain tissue; it is sensitive to several tissue characteristics and should not be described as a direct measure of iron. White matter hyperintensities (WMH), meanwhile, are MRI-visible changes often discussed in relation to vascular and aging processes. Executive functioning was assessed with Trail Making Test Part B (TRABSCOR).

The clearest findings were regional rather than global. In cognitively normal participants, QSM-derived susceptibility was associated with TRABSCOR in the right supplementary motor area and left precentral region. In participants with MCI, associations appeared in the right medial temporal region, right precuneus, and right cingulum. Selected associations remained significant after accounting for age, sex, and education, including the right supplementary motor area in the cognitively normal group and the right medial temporal region in the MCI group. These results are associations, not evidence that susceptibility changes cause cognitive difficulty.

Total WMH burden was not significantly associated with TRABSCOR in either group. The exploratory model combining QSM and WMH was also not significant and was limited by incomplete overlap across imaging, cognitive, and demographic data; only 65 participants had the needed multimodal data. Although WMH burden has been linked with cognition in the broader literature, a total lesion measure may miss where changes occur and which cognitive networks, they affect (Guo & Shi, 2022).

For public health, the lesson is not that one scan can predict an individual's future. Rather, preserving brain health will require better ways to recognize patterns of vulnerability while there is still time to support healthy aging. Regional imaging measures may eventually complement cognitive assessment, vascular-risk prevention, and clinical history, but they are not stand-alone diagnostic tools. Larger, longitudinal, and more representative studies are needed. By studying where brain changes occur—and by connecting that information with daily functioning—we can move toward prevention and risk identification that protect independence, reduce caregiving strain, and help more people age with dignity.

References

Guo, W., & Shi, J. (2022). White matter hyperintensity burden and cognition: A meta-analysis. *Frontiers in Aging Neuroscience, 14*, 949763. https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.949763

Merenstein, J. L., & Madden, D. J. (2023). Quantitative susceptibility mapping of brain iron in healthy aging and cognition. *NeuroImage, 282*, 120401. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2023.120401



LA PSICOLOGÍA Y LA COCINA: LA OPINIÓN DE UNA COCINERA

Marisely A. Lugo Del Toro
Maestría en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez



Recuerdo aquella pregunta que me hicieron cuando tomé mi primera clase de maestría: "¿Y qué desean hacer cuando se gradúen de Consejería Psicológica?". Creo que fui de las últimas en contestar porque, con seguridad, puedo decir que bastó mi respuesta para confundir a un salón entero. "¡Quiero ser chef!", contesté con emoción. Y es que llevar 15 años en la industria del servicio siempre tendrá un efecto inevitable: el amor por la cocina te perseguirá en cada una de las áreas de tu vida, posiblemente durante toda tu vida. Ser cocinero, chef, panadero o cualquier persona capaz de hacer magia con un par de ingredientes tiene que producir, automáticamente, algún neurotransmisor sobre el cual aún no existan investigaciones —o eso hipotetizo yo—.

Esta profesión conlleva permanecer en un estado constante de *fight or flight*: atravesar turnos agobiantes de 12 horas; pasar dos meses sin ver a tu familia; no saber lo que es sentarte a comer un plato de comida durante todo un día, mientras sirves cientos en apenas seis horas; y que tu hidratación habitual sea una cerveza regalada por un colega ebrio y un refresco robado de la nevera del establecimiento, porque "hacer un café toma demasiado tiempo y necesitas cafeína para sobrevivir". Conlleva no hablar, sino gritar órdenes; escuchar gritos, pero mantener la calma; llorar en el baño, pero también tener las mejores risas con tus amistades. Esta profesión conlleva tanto y, aun así, cada una de las personas que formamos parte de ella la admiramos sin cesar. Es el "amor al arte" lo que nos ayuda a sobrellevarla. Me parece increíble que, a pesar de lo retante que suele ser trabajar en una línea caliente, la salud mental continúe siendo un gran tabú dentro de esta profesión.

Parte de lo que endulza esta carrera es la resistencia —o tal vez la tolerancia— que requiere estar presente en cada turno. Discutir "¿cómo te estás sintiendo?" o "¿qué te hace falta para sentirte mejor?" suele interpretarse como un indicio de que esa resistencia está declinando o de que no es suficiente. La imagen glorificada de un buen chef exige una persona que jamás se "queje" y que persevere. Sin embargo, ¿en qué punto se cruza la línea entre perseverar e ignorar indefinidamente el malestar significativo que inunda nuestras mentes y, sutilmente, nos destruye? ¿Cómo es posible que, en una profesión tan sofisticada, el más fuerte sea quien menos se ama? ¿Cómo es posible que el acceso y el uso de sustancias estén tan normalizados bajo la justificación de que "eso es lo que nos ayuda a superar un turno" y que "no existe otro remedio"?

El tema aquí no es el *burnout*, el uso de sustancias ni la experiencia constante de síntomas de ansiedad durante los últimos 30 años de la vida de tantos profesionales. El tema aquí es cómo aquello mismo que nos destruye también nos enorgullece. El tema es cómo los negocios con una alta demanda laboral no requieren la presencia de un profesional de la salud mental dispuesto a escuchar aquello que, entre pasillos, a veces se llora. Me parece insólita la glorificación del deterioro exorbitante de la salud mental en series y películas, pues fomenta la idea —y, lamentablemente, sirve de inspiración para muchos cocineros jóvenes— de que el chef exitoso es aquel que sufre desgaste físico y mental, triunfa y, finalmente, se lleva el premio.

¿Cómo es que los profesionales de la psicología no estamos más adentrados en la cocina? ¿Cómo es que los cocineros tienen miedo de hablar porque hacerlo los convierte en débiles?

Creo que aquel día mi respuesta fue genuina: "Quiero ser chef".

Pero tal vez quiera ser una que haga un cambio.

¿EL "GUSANO MUSICAL" EN LA BIBLIOTECA?

ENTRE LA ASIMETRÍA HEMISFÉRICA Y EL RITMO DE BENITO AL ESTUDIAR

Nichole M Gines Joubert, M.A.
Cursos Preparatorios
Recinto de San Juan

Luego de un día largo decides sentarte a estudiar y posiblemente leer por fin ese artículo denso que hace más de dos semanas el profesor te dijo que leyeras, pero cada que abres el archivo en tu laptop das tres pasos atrás mentalmente y decides pasarlo de largo. Pero hoy es el día, ya decidiste leer ese texto académico, ahora solo te falta decidir entre el silencio total o ponerte los audífonos. ¿Nos ayuda realmente a concentrarnos la música urbana de artistas como Bad Bunny o estamos saboteando nuestra propia retención de información?

Cuando abres un texto académico o un libro de psicología, el hemisferio izquierdo se encarga de procesar el lenguaje, descifrar las palabras y darles sentido. Qué pasa cuando de fondo suena una canción con voz y letras como por ejemplo "debí tirar más fotos" del conejo malo. Podríamos decir que pones a competir estímulos verbales exactamente en el mismo canal cerebral; en lugar de estar al cien por ciento con tu lectura, una parte de tu mente tiene que "dividirse" para procesar el idioma de la canción. Terminas de leer el texto académico y ya es muy tarde para darte cuenta de que no te acuerdas de nada o que simplemente no aprendiste, no memorizaste y mucho menos analizaste lo que acabaste de leer. No sé si les ha pasado esa sensación de estar leyendo el mismo párrafo tres veces seguidas: no es falta de voluntad, sino una saturación literal de canales en el hemisferio izquierdo intentando atender dos o tres palabras al mismo tiempo.

Has tenido alguna vez la sensación tan común: cuando una canción o un coro se te queda atrapado en la cabeza y lo sigues repitiendo mentalmente en un bucle infinito, la ciencia lo llama el "gusano musical" o *earworm*. Cuando estás estudiando, leyendo algo denso y decides introducir la música urbana o aquellos ritmos muy pegajosos, esos ritmos están diseñados precisamente para eso: para quedarse grabados en nuestra corteza auditiva. Pero son un problema al momento de concentración, porque tu cerebro no solo está lidiando con el texto académico, sino que desvía recursos ocultos intentando "continuar" o recordar la letra de la canción que se quedó sonando sola en tu mente. Lamentablemente, al culminar, parte de tu capacidad cognitiva se queda secuestrada por ese ritmo involuntario. En lugar de tener toda tu energía enfocada en analizar el contenido y retener o guardar información compleja, parte de tu capacidad cognitiva, como ya mencioné, va a quedar secuestrada.

No se trata de demonizar la música ni de decir que la de Benito es "mala", sino de entender cómo funciona nuestra atención. Vivimos en un mundo hiperconectado, lleno de estímulos rápidos; el verdadero aprendizaje profundo requiere apagar el ruido exterior para escuchar nuestras propias ideas. El propósito de estar en la universidad es analizar, pensar críticamente y crecer. Te invito a leer y aprender con poco ritmo musical, aunque nuestra vena caribeña nos pida música movible y con sabor extremo.



EL TRASTORNO LIMÍTROFE DE LA PERSONALIDAD: ¿UN DIAGNÓSTICO INFLUENCIADO POR ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?

Mary L. Sullivan Reyes
Ph.D. en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

El trastorno limítrofe de la personalidad es un trastorno de personalidad bajo el clúster B según el DSM-5-TR, los diagnósticos bajo este clúster se caracterizan por conductas erráticas, emocionales y dramáticas. Por su parte, los individuos con el trastorno limítrofe de la personalidad suelen demostrar inestabilidad en sus relaciones interpersonales, su autoimagen y sus afectos, igual como impulsividad marcada (American Psychiatric Association, 2022). El 75% de las personas con esta psicopatología son mujeres. Por esta razón, se ha sospechado la existencia de un sesgo de género cuando se trata de este diagnóstico (Valero et al., 2025).

Algunos rasgos del trastorno limítrofe de la personalidad, como el enojo intenso, son normalizados en los hombres, pero patologizados en mujeres. Cabe resaltar que el DSM-III, la edición del DSM en la cual se introdujo el trastorno limítrofe de la personalidad fue escrito primordialmente por hombres; de los 40 profesionales que trabajaron en el DSM-III, solo colaboraron 3 mujeres. Es por esto que, cuando se desarrolló este manual, las mujeres eran más probables de ser diagnosticadas con ciertos trastornos de salud mental que implican rasgos dependientes e histriónicos (Valero et al., 2025).

Aunque hoy día se utiliza un manual más actualizado para el diagnóstico de psicopatologías, este sesgo de género aún podría estar presente. Actualmente, muchos profesionales de salud mental observan a mujeres con rasgos como impulsividad e inestabilidad emocional bajo un lente clínico; por otro lado, cuando los hombres presentan agresividad, se suele interpretar como un problema social o legal y no se aborda como un posible problema de salud mental (Valero et al., 2025). Existe una escasez de investigación sobre el trastorno limítrofe de la personalidad en los hombres, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en ambos géneros o en las mujeres. Sin embargo, se conoce que los síntomas se manifiestan de manera diferente en los hombres; se ha evidenciado que la agresión, autolesión y el abuso de sustancias se observan más comúnmente en hombres con el diagnóstico que en mujeres con el mismo. Se ha notado también un nivel más alto de conductas antisociales. En general, los rasgos suelen ser más externalizados en los hombres que en las mujeres, quienes son más probables de internalizar sus síntomas (Bayes y Parker, 2017).

Se debe realizar un esfuerzo para comprender el posible sesgo de género en el diagnóstico del trastorno limítrofe de la personalidad, así como la forma en que se puede manifestar en hombres. Para mejorar el tratamiento y la investigación, los criterios e instrumentos utilizados para diagnosticar esta psicopatología deben ser revisados para asegurar evaluaciones clínicas y estudios libres de sesgo de género para el beneficio de hombres y mujeres con este trastorno de salud mental (Valero et al., 2025).

Referencias

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR* (5th ed). American Psychiatric Association.

Bayes, A., y Parker, G. (2017). Borderline personality disorder in men: A literature review and illustrative case vignettes. *Psychiatry Research, 257*, 197–202. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.047

Valero, E., Paillet, A., Ciudad-Fernández, V., y Aparicio-García, M. E. (2025). Structural Violence and the Effects of the Patriarchal Structure on the Diagnosis of Borderline Personality Disorder (BDP): A Critical Study Using Tools on BPD Symptoms and Social Violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(2), 196. https://doi.org/10.3390/ijerph22020196



EL COSTO DE NO SABER SENTIR
UN VIAJE DE LA ANSIEDAD A LA VOCACIÓN

Shannon Hernández Vega
BI en Psicología
Centro Universitario de Mayagüez

Es común que desde muy jóvenes se nos hable de las matemáticas, de las ciencias y del valor que tienen para nuestro futuro como profesionales. Se nos enseña a proyectar qué queremos ser cuando crezcamos, a priorizar los números, los colores y el abecedario. Sin embargo, en ese afán por educar la mente, con frecuencia olvidamos la base fundamental de todo: ¿cómo nos sentimos en el proceso? Nadie nos enseña a temprana edad a hacernos preguntas tan esenciales como: ¿esto me apasiona?, ¿me brinda paz?, ¿me siento bien?

Yo soy un testimonio vivo de las consecuencias de esta omisión. Desde que tengo memoria, siempre he llevado dentro el deseo profundo de ayudar a los demás. Sin embargo, durante mi adolescencia me resultaba muy difícil nombrar lo que experimentaba en mi propio cuerpo; solo sabía que "todo me daba miedo". Sentía una inquietud constante ante situaciones cotidianas que para otros resultaban sencillas, lo que me hacía sentir extraña, como si no encajara en ningún lugar. Durante años viví con la convicción silenciosa de que había algo malo en mí.

La Etiqueta del Miedo

Aquella incomodidad venía arrastrándose desde mi infancia. Recuerdo con claridad el pánico que sentía antes de entrar a una clase en particular. Me comía las uñas, no entendía la tormenta que me atravesaba y, ante mi incapacidad para expresarlo, lo reduje a una simple sentencia: "Odio las matemáticas".

Con el paso del tiempo comprendí la verdad: no odiaba la materia, sino la dinámica de una profesora que me obligaba a ponerme de pie para contestar ejercicios que no sabía o que se molestaba si preguntaba. Aquella reacción era mi primera experiencia con la ansiedad, un concepto que en aquel entonces me era totalmente ajeno. Al no entenderlo, simplemente me quedé con esa etiqueta falsa.

La salud mental ha recorrido un camino complejo. En generaciones anteriores, el bienestar emocional rara vez figuraba como una prioridad y solía desestimarse como un producto de la imaginación. Esta falta de educación explica por qué muchos jóvenes, al intentar manifestar su dolor ante sus padres, tropiezan con respuestas desinformadas: "Tienes que pensar positivo", "Eso es por estar metido en el teléfono", "Búscate algo que hacer" o "Eso es mental". No ocurre por falta de amor, sino porque a ellos tampoco se les enseñó la importancia de validar las emociones.

Transformar la Herida en Propósito

Tras vencer esos prejuicios y superar comentarios como "¿de qué sirve que alguien solo te escuche hablar de tus sentimientos?", tuve la oportunidad de asistir a mi primera cita psicológica. Allí comprendí que la terapia no es solo ser escuchado, sino recibir las herramientas necesarias para entenderse a uno mismo y elegir lo que nos hace bien. En ese instante de claridad supe con certeza: esto es lo que quiero hacer con mi vida.

Es urgente entender que los trastornos emocionales son una realidad y que existen los recursos para sobrellevarlos. En Puerto Rico, los datos oficiales del estudio Consulta Juvenil revelan una realidad preocupante: casi el 20 % de los estudiantes de nivel secundario en la isla reportan síntomas significativos de depresión y pensamientos de autolesión o ideación suicida no atendidos (Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción [ASSMCA], 2022). Este es un sufrimiento silencioso que podríamos prevenir si le diéramos al bienestar emocional el lugar de prioridad que le corresponde. Ese compromiso me llevó a tomar una de las mejores decisiones de mi camino académico: trasladarme a la Universidad Albizu para cursar mi bachillerato en Psicología. Al llegar, comprendí de inmediato que debí haber comenzado allí desde el primer día. Al ser una institución enfocada de lleno en la conducta humana, he encontrado en sus profesores y empleados un apoyo genuino para mi desarrollo. Además, la universidad respalda esa misión con acciones concretas mediante iniciativas de apoyo estudiantil como el programa Yes U Can, el cual nos brinda terapia libre de costo. Este recurso ha sido un pilar fundamental en mi propio proceso de sanación.

Hoy sé que no había nada malo en mí; solo necesitaba entender mi mundo interior. Mi historia es la prueba de que, cuando aprendemos a nombrar lo que sentimos, no solo sanamos nosotros mismos, sino que nos preparamos para guiar a otros a encontrar su propia voz.



“REACH FORGIVENESS: ALCANCE Y PERDÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLÓGICA POSITIVA”

John Chaparro
Psy.D. en Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

Tras salir del Museo Conmemorativo del Holocausto en Washington, D. C., el pasado mes de julio de 2026, salí muy conmovido por las historias que allí se registran. Entre las historias que han sido conservadas, se encuentra la de Carrie Ten Boom.

Ten Boom, sobreviviente del campo de concentración de Ravensbrück, Alemania, y autora del libro The Hiding Place, relató una de las experiencias más significativas de su vida en torno al perdón. En 1947, mientras ofrecía una conferencia en Múnich, Alemania, acerca del carácter espiritual del perdón, se le acercó un hombre a quien reconoció como uno de los antiguos guardias del campo de concentración en Ravensbrück, Alemania, donde ella estuvo como prisionera. Él, sin reconocerla como una de sus prisioneras, le habló de su experiencia espiritual y le preguntó si podía perdonarlo; acto seguido, extendió -reach- su mano hacia ella. Para Ten Boom, responder no fue automático. Emocionalmente no sentía que pudiera perdonarlo. Sin embargo, tomó una decisión: extendió también su mano, se sujetaron por algunos segundos y esta respondió: “sí, te perdono” (Ten Boom & Buckingham, 1974). Aquel gesto resulta particularmente significativo al hablar del alcance -reach- del perdón, ya que perdonar no necesariamente comienza con olvidar el daño o restaurar una relación, sino que puede implicar un proceso voluntario frente a una herida que continúa siendo real.

Everett L. Worthington Jr., Ph.D., psicólogo clínico y profesor emérito de Psicología en Virginia Commonwealth University (VCU), ha dedicado gran parte de su carrera al estudio del perdón y las intervenciones para promoverlo. Como parte de su trabajo, desarrolló el modelo REACH Forgiveness, una intervención estructurada que organiza el proceso del perdón en cinco componentes (Virginia Commonwealth University, 2017; Worthington, 2001). A continuación, se presentan estos cinco.

R- Recall the hurt: Worthington propone enfrentar y recordar la ofensa de la manera más objetiva posible, reconociendo que produjo dolor, mas procurando no instalarse en la identidad de víctima ni alimentar la búsqueda de represalia. E- Empathize: Esta es probablemente una de las partes más difíciles de aplicar. Él propone intentar comprender la perspectiva de quien produjo el daño: qué pudo estar pensando, sintiendo o viviendo. Incluso utiliza ejercicios como imaginar al ofensor sentado en una silla y tratar de adoptar posteriormente su perspectiva. A- Altruistic gift: El autor invita a recordar alguna ocasión en que nosotros fuimos quienes hicimos daño y recibimos perdón. Desde esa experiencia, el perdón puede ofrecerse al otro como un regalo que no ha sido ganado necesariamente por sus méritos. C- Commit: Después de experimentar cierto grado de perdón, el mismo propone hacer concreto el compromiso. Puede escribirse una nota sencilla registrando que se tomó la decisión de perdonar. Esa evidencia sirve posteriormente cuando regresen emociones difíciles. H- Hold on to forgiveness: Worthington reconoce que después de perdonar pueden regresar la ira, el dolor, los recuerdos e incluso las dudas: ¿realmente perdoné? El objetivo es sostener el perdón alcanzado cuando reaparezcan esas experiencias, recordándose que ya se tomó esa decisión (Worthington, 2001).

Uno de los errores frecuentes al hablar del perdón consiste en asumir que este exige necesariamente la reconciliación. Worthington establece una distinción importante entre ambos conceptos: mientras el perdón constituye fundamentalmente un proceso intrapersonal, la reconciliación es un proceso interpersonal orientado a la restauración de la confianza dentro de una relación (Worthington, 2003). Por consiguiente, una persona puede perdonar sin que esto implique restablecer la relación, recuperar inmediatamente la confianza o regresar a la dinámica relacional existente antes de la ofensa. La reconciliación requiere la participación de ambas partes y condiciones que permitan reconstruir la confianza.

Años después, Corrie ten Boom reconoció que volvió a experimentar heridas, resentimientos y dificultades para perdonar. Tal vez allí radique precisamente el verdadero alcance psicológico del perdón: no en borrar la memoria, negar el dolor o restaurar compulsoriamente aquello que fue quebrantado, sino en decidir qué hacer con la herida cuando esta vuelve a tocar la puerta. Aquella escena de 1947 presenta una imagen sencilla y, a la vez, profunda de su legado: dos personas frente a una historia que ninguno podía cambiar, una mano extendida y otra que, aun con dificultad, decidió extenderla. Posiblemente, como expresó el revolucionario cubano José Martí en sus versos, en un mundo donde la herida invita al resentimiento, uno de los actos más revolucionarios sea aprender a perdonar. Tal como lo plasmó en su poema titulado “Cultivo una rosa blanca”:

> “Cultivo una rosa blanca en julio como en enero
> para el amigo sincero que me da su mano franca.
> Y para el cruel que me arranca el corazón con que vivo,
> cardo ni ortiga cultivo; para él también cultivo una rosa blanca”
> -José Martí, *Versos Sencillos*-



HERENCIAS INVISIBLES: LA PSICOLOGÍA DE LOS PATRONES FINANCIEROS FAMILIARES

Cynthia González de Jesús
Doctorado en Psicología Industrial-Organizacional
Recinto de San Juan

Introducción

Cuando pensamos en educación financiera, solemos imaginar presupuestos, ahorro o crédito. Sin embargo, nuestra relación con el dinero comienza mucho antes del primer salario. Desde la niñez observamos cómo los adultos administran recursos, escuchamos lo que dicen cuando el dinero escasea y percibimos las emociones que acompañan sus decisiones. Así construimos significados sobre gastar, ahorrar, deber y sentir seguridad. La teoría de socialización financiera familiar propone que estos procesos contribuyen al desarrollo de actitudes y conductas financieras posteriores (Gudmunson & Danes, 2011). Hablar de patrones financieros familiares, por tanto, también es hablar de psicología.

El dinero se aprende

Antes de comprender conceptos como interés o presupuesto, los niños ya observan conductas relacionadas con el dinero. El modelaje de los padres, las conversaciones y las experiencias prácticas son vías centrales de socialización financiera (Gudmunson & Danes, 2011). En el hogar se enseña incluso sin una lección formal. Decir “no hay dinero” puede transmitir un significado distinto a explicar: “tenemos recursos limitados y debemos decidir nuestras prioridades”. El lenguaje, las reacciones y la conducta cotidiana también educan.

Creencias heredadas

Muchas familias transmiten frases como “el dinero nunca alcanza”, “para tener hay que sacrificarse” o “de dinero no se habla”. Algunas pueden convertirse en creencias que orientan la interpretación de las experiencias económicas. Klontz et al. (2011) estudiaron los llamados guiones del dinero y describieron patrones de creencias relacionados con diferentes conductas y resultados financieros. La pregunta psicológica no es solamente cuánto sabe una persona de finanzas, sino qué significado atribuye al dinero. Reconocer qué ideas escogimos y cuáles aprendimos puede revelar una herencia poco visible, pero influyente.

De la emoción a la conducta

Las decisiones económicas tampoco están separadas de las emociones. El miedo, la culpa, la ansiedad, la necesidad de seguridad o la gratificación inmediata pueden interactuar con el conocimiento financiero. Por eso, saber qué conviene hacer no garantiza que lo hagamos. Una persona puede conocer la importancia de ahorrar y aun así gastar impulsivamente; otra puede evitar revisar sus cuentas porque le produce preocupación. Las creencias sobre el dinero se han asociado con conductas financieras (Klontz et al., 2011). Además de preguntar qué hago con mi dinero, conviene preguntarnos: ¿qué pienso y qué siento cuando decido?

Cuando llegamos a la adultez

Los aprendizajes familiares pueden acompañarnos cuando comenzamos a administrar un salario, utilizar crédito, independizarnos o asumir responsabilidades. El modelaje parental y las experiencias prácticas se han asociado con conductas, autoeficacia y bienestar financiero en adultos emergentes (LeBaron-Black et al., 2023). En el ámbito laboral, estas experiencias pueden relacionarse con ideas sobre estabilidad, compensación, riesgo y éxito. Desde la Psicología Industrial-Organizacional, esto recuerda que la persona llega al trabajo con una historia de valores, expectativas y aprendizajes.

Romper el patrón

Romper un patrón financiero familiar no significa rechazar nuestra historia ni culpar a generaciones anteriores. Significa hacer consciente aquello que pudo operar automáticamente. Podemos comenzar preguntándonos: ¿qué frases sobre dinero escuchaba?, ¿cómo se enfrentaban las dificultades económicas?, ¿qué aprendí sobre ahorrar, gastar o endeudarme? Luego podemos distinguir cuáles enseñanzas todavía nos ayudan y cuáles necesitamos transformar. Las familias pueden crear nuevas experiencias mediante conversaciones apropiadas para la edad, oportunidades de práctica y conductas coherentes con lo que desean enseñar. La evidencia destaca especialmente el valor del modelaje y del aprendizaje experiencial (LeBaron-Black et al., 2023).

Cierre

Una de las herencias más importantes que dejamos a las próximas generaciones quizá no pueda contabilizarse de inmediato. Cada conversación sobre dinero y cada decisión que los hijos observan puede formar parte de su aprendizaje. Comprender nuestra historia no nos obliga a repetirla; puede permitirnos transformar creencias y construir una relación más consciente con el dinero. La pregunta final es sencilla, pero profunda: ¿qué aprendí sobre el dinero en mi familia y qué quiero que la próxima generación aprenda de mí? Convertir una herencia inconsciente en una decisión consciente puede ser, en sí mismo, una forma de cambio.

Referencias

Gudmunson, C. G., & Danes, S. M. (2011). Family financial socialization: Theory and critical review. *Journal of Family and Economic Issues, 32*(4), 644–667. https://doi.org/10.1007/s10834-011-9275-y

Klontz, B., Britt, S. L., Mentzer, J., & Klontz, T. (2011). Money beliefs and financial behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. *Journal of Financial Therapy, 2*(1), 1–22. https://doi.org/10.4148/jft.v2i1.451

LeBaron-Black, A. B., Curran, M. A., Hill, E. J., Toomey, R. B., Speirs, K. E., & Freeh, M. E. (2023). Talk is cheap: Parent financial socialization and emerging adult financial well-being. *Family Relations, 72*(3), 1201–1219. https://doi.org/10.1111/fare.12751



INTEGRACIÓN DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y EL ENTORNO FAMILIAR: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR CONDUCTUAL EN EL ESCENARIO ESCOLAR

Deborah Marie Colon Estrada
Maestría en Psicología Escolar
Recinto de San Juan

Introducción

La psicología escolar desempeña un papel fundamental en el desarrollo socioemocional y académico de la niñez y juventud. En la práctica contemporánea, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se consolida como uno de los enfoques psicoterapéuticos con mayor evidencia empírica para la atención de dificultades emocionales y conductuales en el contexto educativo. Sin embargo, el éxito de cualquier intervención cognitivo-conductual realizada en la escuela no depende únicamente de las sesiones o intervenciones individuales con el estudiante, sino de la articulación coherente entre el entorno escolar y el ambiente familiar.

La TCC en el Escenario Escolar: Herramientas Basadas en Evidencia

En el ámbito escolar, la TCC ofrece herramientas estructuradas y prácticas orientadas a modificar patrones de pensamiento disfuncionales y conductas de desadaptación. Técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en resolución de problemas, el autorregistro y la identificación de distorsiones cognitivas permiten a los estudiantes desarrollar habilidades de autorregulación emocional.

Asimismo, desde el componente conductual, el uso de sistemas de reforzamiento positivo, la economía de fichas y la modelación resultan altamente efectivos para sustituir conductas disruptivas por comportamientos prosociales. Estas intervenciones fortalecen el clima escolar, reducen los niveles de ansiedad frente a las demandas académicas y promueven la resiliencia en el estudiante.

El Ambiente Familiar como Factor Modulador y Potenciador

El entorno familiar constituye el microsistema primario de desarrollo del niño. Por ello, las estrategias conductuales aplicadas en la escuela corren el riesgo de perder efectividad si no existe continuidad o consistencia en el hogar. Cuando los padres o tutores son integrados en el proceso a través de la psicoeducación, logran comprender las dinámicas cognitivas y emocionales que subyacen al comportamiento de sus hijos.

La alineación entre la escuela y la familia permite instaurar límites claros, pautas de crianza positivas y refuerzos coherentes en ambos entornos. Esta consistencia reduce la ambigüedad para el estudiante y facilita la generalización de los aprendizajes emocionales y conductuales adquiridos en el entorno escolar hacia su vida cotidiana.

Recomendaciones e Implicaciones para la Práctica de la Psicología Escolar

Para lograr una integración efectiva entre la TCC, la escuela y la familia, el profesional en psicología escolar debe considerar las siguientes estrategias de intervención:

Implementar sesiones de psicoeducación familiar: Brindar a los padres herramientas prácticas sobre técnicas de modificación conductual y comunicación asertiva, adaptadas a las realidades socioculturales de cada hogar.

Establecer canales de comunicación bidireccionales: Mantener un seguimiento continuo entre educadores, el equipo de psicología y la familia para evaluar la efectividad de las economías de fichas o planes conductuales unificados.

Fomentar la reestructuración cognitiva en las dinámicas familiares: Guiar a los padres a identificar expectativas poco realistas o pensamientos catastrofistas que puedan incrementar los niveles de estrés y ansiedad en el núcleo familiar.

Conclusión

La integración de la Terapia Cognitivo-Conductual y la participación activa del ambiente familiar representan un pilar indispensable para el abordaje integral de la conducta en el contexto educativo. Al unir los esfuerzos de la psicología escolar con el compromiso de la familia, no solo se reducen las conductas disruptivas y la ansiedad, sino que se construye un sistema de apoyo sólido que promueve la salud mental, el rendimiento académico y el bienestar holístico del estudiante.

NO ESTAMOS TARDE: CRECER SIN MEDIRNOS CON EL RELOJ DE LOS DEMÁS

Yavielis M. Alvarado De Jesús
BI en Psicología
Recinto de San Juan

Existe una preocupación que parece acompañarnos a muchos jóvenes adultos: **la sensación de estar tarde**. Tarde para alcanzar una meta, escoger una carrera, encontrar un propósito, tener estabilidad o simplemente sentir que sabemos hacia dónde va nuestra vida. A veces, incluso sin darnos cuenta, comenzamos a medir nuestro crecimiento comparándolo con el de otras personas. Las redes sociales pueden hacer que esta sensación sea todavía más intensa. Constantemente vemos graduaciones, nuevos empleos, viajes, relaciones, proyectos y logros. Aunque sabemos que estamos viendo solamente una pequeña parte de la vida de los demás, es fácil pensar que todos están avanzando mientras nosotros seguimos intentando descubrir qué queremos.

Sin embargo, **crecer no ocurre de la misma manera para todos**. Cada persona parte desde circunstancias diferentes, enfrenta obstáculos distintos y tiene oportunidades que no necesariamente coinciden con las de los demás. Por eso, intentar seguir un mismo calendario para la vida puede convertirse en una fuente innecesaria de presión. Hay personas que descubren lo que quieren desde muy jóvenes y otras que necesitan explorar diferentes caminos antes de encontrar algo que realmente les haga sentido. Algunas comienzan una carrera y luego descubren que desean hacer otra cosa. Otras necesitan detenerse, empezar nuevamente o tomar decisiones que, desde afuera, pueden parecer un retraso, pero que para ellas son necesarias. Y quizás ahí está una de las cosas más difíciles de aceptar: **no todo cambio de dirección significa que estamos retrocediendo**.

A veces confundimos **avanzar con ir rápido.** Pensamos que, mientras más rápido consigamos ciertas metas, mejor estaremos. Pero la vida no funciona necesariamente de esa manera. Hay procesos que necesitan tiempo. Hay decisiones que requieren madurez. Hay sueños que cambian a medida que nosotros también cambiamos. Esto no significa que debamos dejar nuestras metas a un lado o esperar pasivamente a que las cosas sucedan. Significa aprender a trabajar por lo que queremos sin convertir nuestra edad en una fecha límite para sentirnos satisfechos con nuestra vida.

Tal vez necesitamos dejar de preguntarnos constantemente "*¿Por qué todavía no lo he logrado?*" y comenzar a preguntarnos "***¿Qué estoy construyendo en este momento?***" Porque también hay crecimiento en los períodos que parecen silenciosos. En estudiar mientras todavía no sabemos exactamente dónde nos llevará esa carrera. En trabajar para acercarnos poco a poco a una meta. En equivocarnos y volver a intentarlo. En descubrir quiénes somos y quiénes ya no queremos ser. Ser joven adulto no significa tener todas las respuestas. También es una etapa de descubrimiento, incertidumbre y construcción. No tenemos que tener una vida perfectamente organizada para estar avanzando. Quizás no estamos tarde. **Quizás simplemente estamos viviendo un proceso diferente**. Nuestro camino no pierde valor porque otra persona haya llegado antes a un lugar al que nosotros todavía estamos intentando llegar. La vida de los demás puede servirnos de inspiración, pero no debería convertirse en una medida para determinar cuánto valemos o cuánto hemos progresado. Al final, no existe un calendario universal para convertirse en quien queremos ser. Existen caminos diferentes, decisiones diferentes y tiempos diferentes. Y quizás crecer consiste, en parte, en dejar de correr detrás del reloj de los demás para comenzar a **escuchar el nuestro**. **No estamos tarde. Estamos en proceso. Y estar en proceso también es una forma de avanzar**.



VERGÜENZA

Valeria Santiago Marrero
BI en Psicología
Recinto de San Juan

Te encuentras en una conferencia importante y llega el momento de dar tu presentación. Cuando vas caminando hacia el escenario, vas con mucho cuidado para no tropezarte. Sin embargo, tu atención disminuye por un momento y das un mal paso frente a todos los que están presentes. Inmediatamente, sientes que tus cachetes se calientan y tus manos empiezan a sudar, y comienzas a pensar en lo que todos habrán pensado sobre ese tropiezo. Estas son respuestas fisiológicas a la vergüenza. Usualmente, no le damos demasiada importancia a lo que es la vergüenza, salvo cuando la sentimos. Es una emoción intensamente desagradable que implica una sensación de exposición y una autoconciencia incómoda. Se experimenta cuando no logramos mantener la imagen pública que deseamos debido a situaciones sociales no deseadas, como tropezarnos en público (Singh & Bhushan, 2025).

Al sentir vergüenza, podemos preocuparnos por las impresiones negativas que los demás forman sobre la imagen que presentamos de nosotros mismos. Esta experiencia, que también puede relacionarse con lo que conocemos como pena, puede provocar que las personas se sientan humilladas, sorprendidas, tontas o como el centro de una atención no deseada (Sangwan et al., 2024). Debido a esto, puede llevar a distintas conductas de evitación, como evitar comprar preservativos, realizarse chequeos médicos o buscar tratamientos (Wang, 2026). Sin embargo, estas estrategias suelen ser de corto plazo; con mayor frecuencia, la vergüenza lleva a las personas a intentar reparar su identidad pública y actuar de manera amistosa, por ejemplo, ayudando a otras personas (Sangwan et al., 2024). De esta manera, la vergüenza adquiere un papel en la regulación del comportamiento social, la toma de decisiones morales y la autoevaluación (Singh & Bhushan, 2025).

La vergüenza funciona como una emoción de reparación social, por lo que las personas tienden a comportarse de manera agradable y conciliadora después de experimentarla (Sangwan et al., 2024). También forma parte del comportamiento social ordenado; es decir, se trata de una emoción prosocial que resulta importante para mantener un sistema social funcional (Wang, 2026). Sin embargo, para que pueda cumplir su función moral, es importante tener cierto grado de humildad y apertura mental que permita procesar la retroalimentación de los demás (Wang, 2026). En otras palabras, no debemos pensar en la vergüenza como una emoción puramente negativa que debemos evitar a toda costa. Aunque experimentarla puede resultar desagradable en el momento, esa experiencia también puede tener un propósito. Puede llevarnos a prestar atención a cómo nuestras acciones afectan a los demás, a reflexionar sobre nuestro comportamiento y a responder a la retroalimentación que recibimos. Cuando existe humildad y apertura para procesar esa retroalimentación, la vergüenza puede convertirse en una oportunidad para desarrollar nuestras habilidades sociales y morales.

Durante nuestra carrera universitaria, es posible que sintamos vergüenza una gran variedad de veces, al igual que otras emociones negativas y desafiantes que nos harán dudar de nuestro potencial y capacidad para progresar. Yo misma he sentido estas emociones cuando doy una presentación, cuando conozco personas nuevas y cuando voy a participar de alguna actividad nueva. Pero, es importante recordar que estas experiencias pueden formar parte de nuestro crecimiento y desarrollo, no solo como profesionales, sino también como personas.

Referencias

Sangwan, V., Maity, M., Tripathi, S., & Chakraborty, A. (2024). From discomfort to desirable: The effect of embarrassment on prosocial consumption. *Journal of Consumer Behaviour.*

https://doi.org/10.1002/mar.22012

Singh, D., & Bhushan, B. (2025). Understanding shame, guilt, embarrassment and pride: A systematic review of self-conscious emotions. *Frontiers in Psychology, 16*, 1678930.
https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1678930

Wang, S. T. (2026). Embarrassment and the social dimensions of moral agency. *European Journal of Philosophy*. https://doi.org/10.1111/ejop.70069



LA HERRAMIENTA TAMBIÉN NECESITA CUIDADO

UNA MIRADA CLÍNICA AL AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Laurie Torres Murati
Maestría en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

En la era del bienestar, “skincare”, pilates y los jugos verdes, hay una verdad entre líneas mucho más profunda… el autocuidado es esencial para mantener nuestra competencia profesional, la salud mental y, claro que sí, la longevidad (American Psychological Association, 2022). Cuando reflexiono acerca de las razones que me motivaron a estudiar consejería psicológica luego de ya ser enfermera graduada (porque, en estos tiempos, ¿a quién no le gusta complicarse la vida? ¡Quiero decir, perseguir sus sueños!), debo decir que siempre he sentido una gran pasión por la salud en todos sus aspectos. Como enfermera graduada, he podido reforzar mi convicción de que debemos ver y tratar el cuerpo humano y la persona como un todo. No podemos hablar de salud mental sin hablar de salud física y viceversa. Hoy día ya se sabe que las cosas que hacemos en nuestro diario vivir y los hábitos que tenemos pueden influir significativamente en nuestro estado de ánimo, toma de decisiones y salud mental (Conde Schnaider et al., 2022).

Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son un problema grave para la salud pública. Afectan no solo la salud física, sino también la salud mental. Al dirigir la mirada a los profesionales de la salud y considerar sus particulares exigencias de trabajo, está latente el agotamiento físico y emocional, el bajo rendimiento profesional, la menor tolerancia a la frustración, la dificultad para conectar tanto con pacientes como con el entorno en general y así por el estilo hasta llegar a un deterioro de la propia salud física y mental (World Health Organization, n.d.).

Habiendo dicho esto y reconociendo que, en el universo de profesiones, al final todos somos mortales con sentimientos, necesidades, cargas enormes de trabajo, metas por cumplir y el tiempo corriendo delante, ¿qué pasa entonces con el autocuidado del profesional de la salud física y mental que, en su mayor parte del día, escucha, atiende y acompaña las necesidades de otras personas?

La respuesta parece sencilla: hay que cuidarse entonces. Podría yo pensar que mis audiolecturas camino al trabajo o a la universidad son suficientes para despejar mi mente, o quizás mi corrida de 5 kilómetros sabatina, mientras espero que mi hija salga de su clase de ballet, establece un equilibrio para mis largas horas sentada, así como mi ensalada verde con papas fritas es mi balance nutricional perfecto. Sin embargo, cuando se trata de profesionales de la salud mental, el autocuidado adquiere un calibre mucho más profundo. Durante mis primeras clases de maestría en consejería psicológica, escuché a un profesor compartir una comparación que llevo conmigo: así como el carpintero tiene un martillo, el pintor tiene un pincel y el médico, un estetoscopio… los psicólogos tienen su mente como herramienta de trabajo y, por tal razón, el autocuidado es prioridad.

Si esa herramienta de trabajo no recibe mantenimiento adecuado, el servicio se verá afectado (American Psychological Association, 2022). Entonces, podemos reflexionar acerca del profesional cansado emocionalmente: ¿se puede empatizar de forma terapéutica al escuchar las tristezas de un paciente? ¿Se es capaz de mantener límites saludables? ¿Se ve afectada la toma de decisiones y el pensamiento crítico?

El autocuidado no es una lista de rutinas perfectas ni mucho menos debe convertirse la positividad o el bienestar en algo tóxico o en una simple discusión. No lo veas como una lista de supermercado en la que, si te olvidas de un ingrediente, se daña la cena. Se trata de pequeñas decisiones cotidianas que nos ayudan a conectar con nuestro interior y con el presente. Comenzar con lo básico… Se ha visto que dormir es tan esencial como la alimentación (Mayo Clinic, 2025). Permitirse sentir y ventilar lo que sentimos también es importante; se trabaja con situaciones que, inevitablemente, en ocasiones van a trastocar las puertas del alma, y para eso es tan importante tener apoyo profesional como consultar con colegas y buscar ayuda psicológica cuando sea necesario. Pedir ayuda no representa una limitación profesional; lejos de eso, denota sabiduría.

Todos conocen que hay que alimentarse de forma saludable, valorando los micro y macronutrientes; muchos saben que moverse durante el día te mantiene sano, tomar agua, no consumir tabaco, mantener buena higiene y hacerse revisiones médicas periódicamente… pero no se habla suficiente de diferenciar entre la empatía y absorber el sufrimiento de nuestros pacientes, de no llevarse cargas a casa, de permitirse desconectar del rol profesional para conectar con nuestra esencia.

Más allá de un tema curado o “trending”, mi interés va más allá de estas líneas: quiero que, al terminar esta lectura, salgas a la calle y conscientemente respires por tu nariz e inhales unas cuantas veces antes de actuar, y que prefieras estacionarte un poco más lejos para moverte un poco más. Tal vez dejes tu teléfono fuera del cuarto al acostarte y regreses al viejo pero confiable reloj despertador análogo. Al final de todo, no hay herramienta infalible o fórmula mágica, pero preguntarnos «¿qué necesito yo?» podría ser un pequeño gran comienzo.



Referencias

American Psychological Association. (2022). *Self-care and wellness for psychotherapists and trainees*. https://www.apa.org/education-career/training/self-care-psychotherapists-trainees

Conde Schnaider, E., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de Investigación Psicológica, 12*(2), 106–119. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106

Mayo Clinic Staff. (2025, February 1). *How many hours of sleep are enough?* Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898

World Health Organization. (n.d.). *Psycho-social risks and mental health*. https://www.who.int/tools/occupational-hazards-in-health-sector/psycho-social-risks-mental-health

NO TODO AISLAMIENTO OCURRE EN SOLEDAD: PERTENENCIA Y SALUD MENTAL EN JÓVENES LGBTQIA+

Frankie Goitia Beauchamp
Psy.D. en Consejería Psicológica
Centro Universitario de Mayagüez

A veces, el aislamiento no se parece a estar sin compañía. Puede aparecer en un salón lleno, en una conversación donde medimos cada palabra o en una comunidad a la que pertenecemos únicamente mientras ocultamos una parte de quienes somos. En esos momentos, no faltan necesariamente personas; falta la seguridad de sentirnos vistos, comprendidos y aceptados.

El aislamiento social percibido se refiere a la experiencia subjetiva de sentir que nuestros vínculos no ofrecen la cercanía o el apoyo que necesitamos. Por eso, una persona puede tener amistades, familiares y compañeros, pero continuar sintiéndose profundamente sola. Esta experiencia no debe interpretarse como una debilidad individual. La soledad puede surgir cuando existe una distancia entre las relaciones que deseamos y aquellas que realmente experimentamos (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Para muchas personas LGBTQIA+, esa distancia puede estar atravesada por experiencias de rechazo, discriminación u ocultamiento. Incluso cuando no ocurre una agresión directa, puede existir el temor de ser juzgade, perder un vínculo importante o recibir un trato diferente. El modelo de estrés de minorías explica que estas experiencias añaden cargas particulares a la vida de las personas pertenecientes a grupos estigmatizados (Meyer, 2003). Con el tiempo, vigilar constantemente lo que se dice, cómo se actúa o cuánto se revela sobre la propia identidad puede dificultar la construcción de relaciones auténticas y relacionarse con sentimientos de aislamiento y síntomas depresivos.

Sin embargo, comprender esta realidad requiere hablar no solo del estrés, sino también de la seguridad social. Diamond y Alley (2022) utilizan este concepto para referirse a la experiencia de contar con relaciones confiables, inclusión, reconocimiento y protección. Sentirse socialmente segure implica saber que podemos mostrarnos como somos sin que nuestra dignidad, nuestros vínculos o nuestro bienestar estén en riesgo. Desde esta mirada, la pertenencia no es un lujo ni una simple preferencia: es una necesidad humana y un posible factor protector de la salud mental.

Las universidades pueden desempeñar un papel importante en la creación de esa seguridad. No basta con afirmar que todas las personas son bienvenidas; es necesario construir espacios donde esa bienvenida pueda sentirse. Esto implica escuchar las experiencias del estudiantado, utilizar lenguaje respetuoso, responder ante la discriminación y facilitar oportunidades de conexión que no exijan ocultar aspectos importantes de la identidad. También requiere reconocer que invitar a alguien a participar no garantiza que se sienta parte de la comunidad.

Quizás una de las preguntas más importantes que podemos hacernos es: ¿las personas que nos rodean sienten que pueden existir plenamente en nuestra presencia? Crear pertenencia comienza con acciones pequeñas, pero significativas: escuchar sin juzgar, respetar cómo cada persona se nombra, acompañar sin imponer y hacerle espacio a quien todavía no ha encontrado dónde sentirse en casa. Porque combatir el aislamiento no consiste únicamente en rodear a alguien de personas; consiste en construir vínculos donde nadie tenga que esconderse para poder pertenecer.

Referencias

Diamond, L. M., & Alley, J. (2022). Rethinking minority stress: A social safety perspective on the health effects of stigma in sexually-diverse and gender-diverse populations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 138*, 104720. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104720

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674–697. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674



¿SERÁ REALMENTE UN SOMBRERO? UNA MIRADA AL NIÑO A TRAVÉS DE EL PRINCIPITO, EL MÉTODO MONTESSORI Y LA PSICOLOGÍA ESCOLAR.

Rocío Rodríguez González
Maestría en Psicología Escolar
Recinto de San Juan

El tema propuesto se centra en la importancia de aprender a ver a los niños más allá de la primera impresión. La idea surge de una de mis escenas favoritas de El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry. La obra empieza con un narrador que les muestra una ilustración a los adultos, y ellos piensan que es el dibujo de un sombrero, pero el niño ha dibujado una boa que se tragó un elefante. Para mí, esa imagen muestra lo fácil que puede ser para nosotros, los adultos, quedarnos con lo que vemos, sin detenernos a pensar en lo que el niño intenta expresar.

Hace algunos años, conecté esta escena con la educación Montessori en un blog de WordPress llamado «Montessorican». Pensé, sobre todo, en lo importante que es observar con un ojo empático antes de juzgar. La experiencia en un ambiente Montessori me enseñó a considerar el entorno, la libertad con límites y la importancia de entender al niño desde una perspectiva holística. Ahora, como estudiante de psicología escolar, esa idea sigue siendo parte de mi formación, aunque la veo desde otra perspectiva.

En la escuela, muchas veces nos fijamos primero en lo visible. Un estudiante se levanta seguido. Otro no entrega las tareas o habla mucho. Es sencillo etiquetar estas acciones como falta de atención, desafío, desmotivación o mala conducta. Pero lo que vemos no siempre nos da todas las explicaciones. Puede haber problemas académicos, emociones, experiencias pasadas, relaciones familiares, el ambiente escolar u otras situaciones que no son evidentes.

Por eso quiero reflexionar sobre la relación entre observar y comprender. Me gustaría escribir sobre cómo Montessori, El Principito y la psicología escolar me han llevado a hacer la misma pregunta: ¿qué ocurre cuando creemos que entendemos a un niño solo porque podemos describir lo que hace?

Mi formación en psicología escolar ha cambiado mi acercamiento. Los profesores repiten a menudo que las pruebas, entrevistas, observaciones y datos son herramientas útiles, pero insisten en que ninguna, por sí sola, cuenta toda la historia de un estudiante. Para entender a un niño, hace falta contexto, curiosidad, empatía y disposición para cuestionar nuestras primeras impresiones.

En resumen, quiero escribir sobre cómo aprender a mirar sin descartar la perspectiva del niño y sobre la responsabilidad que tenemos, quienes trabajamos con niños, de no confundir el «sombrero» con todo lo que hay detrás.

Referencias

Montessorican. (2017, December 3). *The man who mistook his boa for a hat*. WordPress. https://montessorican.wordpress.com/2017/12/03/the-man-who-mistook-his-boa-for-a-hat/

Saint-Exupéry, A. de. (2000). *The Little Prince* (R. Howard, Trans.). Harcourt. (Original work published 1943)



LA SOLEDAD QUE NADIE VE

Emily Castro Sze
Psy.D. en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

¿Cuántos de nosotros, los seres humanos, hemos dicho o escuchado alguna vez frases como “¿Tenemos que vernos”, “Un día de estos te llamo” o “Vamos a cuadrar algo” al intentar mantenernos relacionados con familiares, amistades o allegados? Luego pasa el tiempo, los días se convierten en meses y, en ocasiones, hasta en años, y ese encuentro nunca ocurre. No necesariamente porque hayamos dejado de querer a esas personas. La vida se llena de responsabilidades, trabajo, estudios, familia y preocupaciones, hasta que comenzamos a acostumbrarnos a querer a las personas desde la distancia.

Paradójicamente, nunca habíamos tenido tantas formas de mantenernos conectados, como las redes sociales, las videollamadas, las llamadas telefónicas y distintos medios de transportación. Incluso podemos conocer aspectos de la vida de otras personas sin haber hablado realmente con ellas en meses. Sin embargo, tener diferentes maneras de mantenernos en contacto no significa necesariamente sentirnos conectados con los demás ni conocer cómo se sienten realmente o qué están atravesando.

Estar solo y sentirse solo tampoco son necesariamente la misma experiencia. Hay momentos de soledad que buscamos y necesitamos como parte del autocuidado. Estar a solas puede permitirnos descansar, pensar, conocernos y disfrutar de nuestra propia compañía. Muchas personas, ante las responsabilidades y sobrecargas de la vida cotidiana, necesitan esos momentos sin que esto signifique que deseen sentirse solas o desconectadas. El problema puede surgir cuando ese espacio deja de sentirse como una elección y, al intentar acercarse nuevamente a otros, la persona descubre que no encuentra con quién compartir o a quién acudir. Es entonces cuando estar a solas puede comenzar a transformarse en sentirse solo.

Hay soledades que nadie nota. Una persona puede tener familia, pareja, amistades o compañeros, conversar, cumplir con sus responsabilidades, ayudar a otros y continuar con su rutina. Desde afuera, parecería difícil imaginar que se siente sola. Parecer estar bien no significa necesariamente estarlo, pues estar rodeado de personas tampoco garantiza sentirse conectado con ellas.

Entre esas soledades poco visibles se encuentra la de quienes suelen estar disponibles para los demás: quienes preguntan cómo estás, escuchan problemas, ofrecen ayuda y procuran estar presentes. A veces, esas mismas personas descubren que, cuando son ellas quienes necesitan compañía, no saben a quién acudir. Entre las responsabilidades y preocupaciones de cada uno, podemos dejar de notar las necesidades emocionales de quienes también necesitan sentirse acompañados. Poco a poco, esa desconexión puede sentirse incluso en las ganas de salir, conversar, hacer planes o en buscar a otros.

Esta realidad nos invita a reflexionar sobre cómo mantenemos nuestros vínculos. En ocasiones, reaccionamos a una fotografía, enviamos un mensaje o contestamos una historia y sentimos que seguimos formando parte de la vida del otro. Mientras tanto, las llamadas se hacen menos frecuentes, las visitas se posponen y aquel “tenemos que vernos” se convierte en una frase que repetimos sin saber cuándo ocurrirá. Las herramientas para comunicarnos pueden acercarnos, pero la conexión humana también requiere interés, presencia y reciprocidad.

Crear conciencia sobre la soledad también implica mirar nuestros propios vínculos. Las responsabilidades siempre estarán presentes y no siempre tendremos tiempo para visitar o compartir como quisiéramos, pero estar presentes no necesariamente requiere grandes gestos. A veces, un mensaje para preguntar genuinamente “¿cómo estás?”, una llamada inesperada o simplemente decir “estoy aquí si necesitas hablar” puede recordarle a alguien que existe una persona disponible al otro lado. Significa también no olvidar a quienes han estado presentes para nosotros y no asumir que, porque alguien parece estar bien, necesariamente lo está.

Necesitamos aprovechar las oportunidades y los medios que tenemos no solo para mantenernos en contacto, sino para conectarnos. Mirar con mayor empatía, escuchar con interés y comprender que una persona no tiene que estar completamente aislada para experimentar soledad. Podemos querer y sentirnos queridos y, aun así, atravesar momentos de desconexión. Por más independiente, reservado o distante que sea un ser humano, seguimos necesitando conexión, pertenencia y sentir que nuestra presencia tiene significado para alguien. Tal vez crear mayor conciencia sobre la soledad comience precisamente ahí: en recordar que estar presentes unos para otros todavía importan.

LA URGENCIA DE ESTAR BIEN

Dinashka Vargas Santiago
BI de Psicología
Centro Universitario de Mayagüez

Solemos ser muy empáticos con los demás, pero no siempre extendemos esa misma comprensión hacia nosotros. Podemos entender que alguien necesite tiempo para sentirse triste, frustrado o agotado, pero cuando somos nosotros quienes atravesamos esas emociones, aparecen pensamientos como: tengo que seguir, debería poder con esto y no puedo detenerme ahora. ¿En qué momento comenzamos a exigirnos aquello que jamás le exigiríamos a alguien que queremos?

Vivimos intentando eliminar inmediatamente cualquier emoción incómoda, como si sentir tristeza, miedo, agotamiento o incertidumbre significara que algo está mal con nosotros. Buscamos distraernos, mantenernos ocupados o simplemente aparentar que todo continúa con normalidad. ¿Cuántas veces hemos puesto una sonrisa para fingir que todo está bien cuando, en realidad, no lo está?

Pareciera existir una urgencia por sentirnos bien. Continuar, ser productivos y no detenernos suelen relacionarse con disciplina y fortaleza, pero ¿en qué momento la sobre exigencia comenzó a confundirse con éxito? A veces necesitamos detenernos, reconocer cómo nos sentimos y brindarnos un espacio. Pensar momentáneamente en nuestro bienestar no nos hace egoístas, pues también puede ser una forma de cuidarnos.

Entonces, ¿de qué nos vale huir constantemente de las emociones incómodas si nunca aprendemos a convivir con ellas? Sentir no significa rendirse. Reconocer la tristeza no significa resignarnos a permanecer tristes, así como admitir que estamos agotados no significa que seamos irresponsables. No todas las emociones necesitan desaparecer inmediatamente; algunas necesitan ser reconocidas, comprendidas y atravesadas.

Por supuesto, atravesar nuestras emociones no significa que debamos enfrentarlo todo solos. Hay momentos en los que el malestar puede persistir, intensificarse o interferir con nuestra vida cotidiana, así que buscar ayuda profesional también es una forma de cuidarnos. Permitirnos sentir y reconocer cuándo necesitamos apoyo no son ideas contrarias; ambas forman parte del bienestar emocional.

Quizás estar bien no significa sentirnos bien todo el tiempo. Habrá momentos para continuar, otros para detenernos y otros para pedir ayuda. Un momento difícil tampoco tiene que definir lo que viene después; siempre existe la posibilidad de reajustar, buscar apoyo y comenzar nuevamente.



CUANDO LO MALO HACE MÁS RUIDO

UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Vanelys J. Pagán Colón
Maestría en Consejería Psicológica
Recinto de San Juan

Podemos imaginar que durante el día recibiste un mensaje que no esperabas, pero te hizo sonreír, compartiste con alguien especial y recibiste un comentario positivo en el trabajo. Sin embargo, antes de terminar el día, algo salió mal; cometiste un error, recibiste una crítica. Al llegar la noche, ¿qué es lo que se mantiene en tu mente?

Posiblemente, este evento ocupe gran parte de tus pensamientos. Incluso podrías llegar a describir todo el día como uno "malo", aunque, si te detienes a pensar por un momento, también ocurrieron muchas otras cosas que fueron positivas y agradables.

¿Por qué parece que aquello que sale mal hace mucho más ruido?

Desde la psicología positiva, esto se ve relacionado con el sesgo de negatividad, una tendencia mediante la cual las experiencias, emociones o informaciones negativas pueden recibir mayor atención e impacto psicológico más significativo que aquellas experiencias positivas. Esto puede observarse en diferentes aspectos de nuestra vida. Una crítica puede permanecer mucho más tiempo en nuestra mente aun después de recibir experiencias positivas, un error puede hacernos cuestionar nuestras capacidades o una experiencia negativa desagradable puede cambiar la manera en que evaluamos todo nuestro día (Baumeister et al., 2001; Rozin & Royzman, 2001).

En el contexto universitario, esto puede resultarnos bastante familiar. Podemos obtener buenas calificaciones durante el semestre y quedarnos pensando en aquella que no fue como esperábamos. Podemos realizar una buena presentación y recordar solo lo que olvidamos decir. Incluso podemos completar una semana llena de responsabilidades y, en lugar de reconocer que lo logramos, pensamos en eso que nos faltó por hacer. Reconocer esto no significa que debamos ignorar aquello que nos preocupa, nos afecta, nos duele o simplemente nos incomode. Tampoco significa que tengamos que transformar de inmediato cada experiencia difícil en una situación positiva. Las emociones incómodas también cumplen una función y forman parte de nuestra experiencia de vida. Sin embargo, podemos preguntarnos cuánto espacio les estamos dando y si, al enfocarnos en ellas, estamos dejando de reconocer todo lo demás que también está ocurriendo positivo y fructífero.

Es aquí donde la Psicología Positiva puede presentarnos otra manera de mirar nuestras experiencias. No desde la idea de que debemos estar felices todo el tiempo, sino desde la posibilidad de reconocer que el bienestar también se construye prestando atención a aquello que funciona, a nuestros recursos personales, a las relaciones que nos sostienen y a esos pequeños momentos que podemos pasar por desapercibidos. Podemos sentir preocupación y, al mismo tiempo, disfrutar una conversación con alguien que queremos. Podemos tener una semana difícil y, aun así, sentirnos bien por completar la misma. Una experiencia no necesariamente elimina la otra. Quizás no se trata de hacer desaparecer lo malo, sino de evitar que lo malo nos haga olvidar todo lo demás.

Mañana probablemente habrá algo que no salga como esperábamos. Lo notaremos y quizás permanezca en nuestros pensamientos durante un tiempo. La invitación de la Psicología Positiva no es ignorarlo o reemplazarlo rápidamente por algo bueno. Es recordar que ese momento, aunque es importante observarlo e identificarlo, no cuenta la historia completa de nuestro día.

Es por esto que, cuando lo malo haga más ruido, quizás podamos detenernos un momento y hacernos esta pregunta:

¿Qué más ocurrió hoy?

Referencias

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. Review of General Psychology, 5(4), 323–370. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323



CUANDO NOMBRAR NO ES EXPLICAR: LA URGENTE NECESIDAD DE RECUPERAR EL ANÁLISIS FUNCIONAL EN PSICOTERAPIA

Jonathán Rosado Aquino
Ph.D. en Psicología Clínica
Recinto de San Juan

En un momento histórico en el que proliferan las etiquetas diagnósticas y las explicaciones reduccionistas pueden sustituir la comprensión de la conducta, urge recuperar el análisis funcional en psicoterapia. El término funcional se desvirtúa cuando describe eventos potencialmente relacionados sin establecer las relaciones que permiten comprender por qué una conducta ocurre y se mantiene (Froxán Parga, 2020, 2026). La conducta ocurre en la interacción del organismo con su ambiente, dentro de un contexto y una historia de aprendizaje (Rodríguez-Campuzano, 2006). Sí, pensamientos, recuerdos, sensaciones y emociones también forman parte de la conducta, no basta con convertirlos automáticamente en causas internas de aquello que hacemos.

El análisis funcional no es solo una metodología para organizar información clínica; supone una manera de concebir y estudiar el comportamiento humano. Explicar no consiste en localizar una entidad oculta detrás de la conducta, sino en identificar las relaciones que permiten comprender cuándo ocurre y por qué continúa ocurriendo. En ciencia y conducta humana, Skinner (1953/1970) defendió el estudio científico de la conducta mediante el análisis de las condiciones con las que se relaciona, en lugar de detener la explicación en agentes internos que, por sí mismos, no esclarecen el fenómeno.

Consideremos la afirmación: “evita las situaciones sociales porque tiene ansiedad”. Aunque parece explicativa, puede limitarse a renombrar parte de lo que sucede. Si la ansiedad se utiliza como causa de la evitación solo porque aparece antes de ella, el análisis corre el riesgo de volverse circular. La pregunta funcional exige ir más allá: ¿qué ocurre antes?, ¿qué hace la persona?, ¿qué consecuencias produce esa conducta?, ¿qué condiciones hacen más probable que se repita? Los eventos privados son relevantes, pero nombrarlos no explica por sí solo su relación con la conducta ni su historia de aprendizaje.

Lo mismo ocurre con términos como baja autoestima, dependencia emocional o perfeccionismo. Pueden ser descriptivamente útiles, pero se convierten en pseudoexplicaciones cuando funcionan como respuestas finales. Un diagnóstico puede organizar información clínica sin identificar las relaciones que mantienen una conducta en una persona particular. Dos personas con el mismo diagnóstico pueden presentar conductas semejantes que cumplen funciones distintas. Por eso, el análisis funcional desplaza la pregunta de “¿qué tiene?” hacia “¿qué hace, en qué circunstancias y qué función cumple su conducta?”. No descarta el diagnóstico ni reduce la experiencia humana a una secuencia mecánica; evita que la clasificación sustituya la explicación.

El terapeuta tampoco queda fuera del análisis. Preguntar, tranquilizar, validar, confrontar o evitar determinados temas son conductas que ocurren dentro de una relación y pueden participar en procesos de aprendizaje. Sin advertirlo, podemos fortalecer la búsqueda constante de certeza o favorecer la evitación. La relación terapéutica no es solo el escenario de la intervención: también puede ser un contexto en el que nuevas conductas se establecen y modifican (Froxán Parga, 2020, 2026).

El mayor desafío en la actualidad no es encontrar cada vez más etiquetas para describir el sufrimiento humano, sino retomar la herramienta más potente de comprensión conductual. Por tanto, nombrar no es explicar. Y en psicoterapia, comprender la conducta no debería ser el punto final de nuestro análisis, sino el comienzo de la posibilidad de transformarla.



ENSOÑACIÓN MALADAPTATIVA: LUZ, CÁMARA… ¿INACCIÓN?

Rachel S. Pérez Aquino
Psy.D. en Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

Ante un panorama social, cultural y político cada vez más desolador, suena reconfortante refugiarse en historias de ficción. Por tal razón, las películas, las series, los libros y los videojuegos forman gran parte de nuestra cultura popular. Sin embargo, la ficción se vuelve una prisión cuando vive en tu cabeza en historias que hacen ver la vida real más desalentadora y cuando es el único refugio que tienes. Eso es lo que sucede con la ensoñación maladaptativa o excesiva. Se trata de un fenómeno en el cual las personas se imaginan historias complejas de fantasía que toman gran parte de su atención y afectan su rutina diaria. En arroz y habichuelas, es como ver de primera mano una película hecha por ti con todo lo que quieres ver y experimentar y, sobre todo, puedes controlar. El término apareció por primera vez en el año 2002 en un artículo escrito por el Dr. Somer. Sin embargo, en tiempos recientes, se tiene escaso conocimiento científico sobre la ensoñación maladaptativa en comparación con otros fenómenos psicológicos, aunque en redes sociales el término comienza a ganar popularidad.

He aquí mi pregunta: ¿Acaso no hay casos de ensoñación maladaptativa en Puerto Rico? Yo confío en que sí los hay porque yo fui uno de ellos. Estoy muy segura de que no soy la única, especialmente cuando la cultura pop comienza a ser más apreciada en la Isla. Es muy fácil confundir cuando la ensoñación es parte de la creatividad y cuando empieza a alejarte de la vida misma. Si bien ensoñar me ha ayudado a regularme e incluso a escribir novelas, también me hizo perder noción de las partes buenas de mi realidad. Me hizo perderme oportunidades por miedo a no tener el control y me distraía de hábitos tan cotidianos como dormir o comer. Del mismo modo, me hizo depender de la fantasía interna y delegar mi realidad a un segundo plano. Aunque me inspiraba para hacer personajes e historias que luego pasaban a materializarse en procesos creativos de escritura y dibujo, cada vez conocía menos de mí misma. Quizás por eso es tan difícil diferenciar la parte creativa de la conducta maladaptativa.

Por otro lado, la llegada de la inteligencia artificial generativa en forma de arte y escritura puede empeorar la manifestación de este tipo de ensoñaciones, ya que materializan de forma inmediata la necesidad de depender completamente de las historias de fantasía internas. Ensoñar puede ser una herramienta para lidiar con el mundo y una forma de mantener la creatividad artística, pero no puede cohibirnos de experimentar la vida en el aquí y el ahora. Ahora más que nunca, en una era donde se adora a lo artificial y lo vacío, hace falta la creatividad indomable humana, pero dicha creatividad nos necesita conectados con nuestra experiencia humana.



¿QUIÉN CUIDA AL FUTURO PSICÓLOGO?

Karoline A. Ferrer Rivera
Psy.D. en Psicología Clínica
Centro Universitario de Mayagüez

A lo largo de mi trayectoria universitaria, ha habido muchas preguntas que se han formulado en mi cabeza. Muchas de ellas están relacionadas con el futuro que nos espera, pero solo una ha resonado particularmente en mí: "¿Quién cuida al futuro psicólogo?" En medio de libros, teorías y análisis profundos, los estudiantes de Psicología enfrentamos uno de los mayores retos en nuestra formación. Nuestro rol es escuchar activamente, guiar y apoyar a los demás, pero ¿quién hace lo mismo por nosotros?

Las exigencias de la profesión son demasiadas y las expectativas sociales increíblemente altas. Varios tienen que llevar una máscara y pretender que todo está bien. Si llegase a haber un momento en el cual se muestra alguna señal de tristeza, hay quienes proceden a juzgar. "¿Acaso no estás estudiando psicología?" "¿No sabes manejar tus emociones?" "¿Ayudas a los demás y no puedes ayudarte a ti mismo?" Son tantas las preguntas juiciosas que la sociedad nos hace, como si no fuéramos humanos como todos los demás.

Si tú, lector, te has dejado influenciar por comentarios como los que mencioné, quiero recordarte algo: está bien no estar bien. Prepararse para una profesión dedicada al bienestar de los demás no significa ignorar el bienestar propio. Los estudiantes de Psicología no estamos exentos de experimentar estrés, dudas, cansancio e inseguridades. También tenemos momentos en los que necesitamos tomar un descanso y reconocer cómo nos sentimos. Estar en formación no nos hace inmunes a las dificultades de la vida ni significa que siempre tengamos que saber cómo manejarlas.

Reconocer las propias necesidades no es una señal de debilidad. Al contrario, poder escucharse a uno mismo y buscar apoyo es una de las mayores fortalezas que existe. El futuro psicólogo no tiene que ser perfecto. Tampoco debe tener todas las respuestas ni estar emocionalmente bien todo el tiempo. Lo único que merece es un espacio para ser humano y cuidar de sí mismo.

No tienes que ser el psicólogo de todos mientras atraviesas tus propias dificultades. Tu conocimiento sobre la salud mental no te hace inmune a necesitarla. Cuidar de ti también forma parte de cuidar de los demás. Antes de convertirnos en profesionales que acompañan a otros en sus momentos más difíciles, debemos aprender a acompañarnos a nosotros mismos.

Si hoy sientes que nadie está cuidando de ti, que estas palabras sean tu recordatorio para detenerte, volver la mirada hacia ti y preguntarte: "¿Cómo estoy yo?" Permítete reconocer lo que necesitas, descansar y buscar apoyo. No tienes que esperar a sentirte al límite para comenzar a cuidarte. Date permiso para priorizarte y recibir el mismo cuidado, comprensión y apoyo que tantas veces has aprendido a ofrecer a los demás.

Antes de ser psicólogos, somos humanos. Cuidar de nosotros mismos no nos aleja de quienes queremos llegar a ser: nos recuerda que nosotros también merecemos ser cuidados.



EL GEMELO DIGITAL DE NUESTRAS EMOCIONES: CÓMO LAS REDES SOCIALES MOLDEAN LA IDENTIDAD EN LA ERA DE LOS ALGORITMOS

Zahymar Krystal Torres Morales
Bachillerato en Ciberpsicología
División Online

Hoy en día, responder a la pregunta "¿quién soy?" se ha vuelto un poco más complejo. Nuestra identidad ya no solo vive en el mundo físico, en nuestras casas o en las charlas con amigos, sino que se ha mudado a las vitrinas brillantes de las redes sociales. Desde adolescentes descubriendo su lugar en el mundo hasta profesionales buscando validación y abuelos compartiendo su día a día, todos estamos creando lo que podríamos llamar un "gemelo digital". Este gemelo es una versión editada de nosotros mismos: fotos escogidas con cuidado, momentos felices y palabras medidas que buscan mostrar al mundo y a nosotros mismos nuestra mejor cara. Pero aquí es donde, desde la ciberpsicología, debemos ser muy honestos sobre cómo esto nos hace sentir por dentro. En la vida real, un abrazo, una sonrisa o una conversación sincera nos dicen que somos valorados.

En el mundo digital, esa calidez humana se ha transformado en números fríos: la cantidad de "me gusta", las visualizaciones o los seguidores. Sin darnos cuenta, empezamos a medir nuestra valía personal según cómo reaccione un algoritmo matemático que ni siquiera conocemos. Esto nos sube a una verdadera montaña rusa emocional. Un día nos sentimos invencibles porque una publicación tuvo éxito y al siguiente, el silencio virtual nos hace dudar de si somos lo suficientemente interesantes, atractivos o valiosos. Y esta vulnerabilidad no discrimina; nos toca a todos, sin importar la edad que tengamos. Además, al pasar horas deslizando la pantalla, es inevitable caer en la trampa de la comparación. Vemos vidas aparentemente perfectas, familias de ensueño y logros constantes. Ya sea un estudiante abrumado por sus clases, una madre lidiando con el cansancio diario o un adulto enfrentando retos laborales, todos tropezamos con esta misma ilusión óptica. Terminamos comparando nuestro "detrás de cámaras" —nuestra vida real llena de errores, dudas y días grises— con los mejores momentos editados de los demás. Esto crea un agotamiento profundo en el alma, una especie de fatiga por intentar mantener esa máscara digital que nunca termina de ser real del todo.

La intención de esta reflexión no es apagar nuestros teléfonos ni declarar que las redes sociales son el enemigo. La tecnología es una herramienta maravillosa para conectar, reír y expresarnos. Sin embargo, cuidar nuestra salud mental implica recordar todos los días que somos seres humanos inmensamente más grandes y complejos que nuestro perfil en línea. Necesitamos ser amables con nosotros mismos y enseñarle a cada generación que nuestro valor real no se calcula con matemáticas, filtros ni algoritmos. La próxima vez que mires una pantalla, recuerda: la persona imperfecta, real y vulnerable que sostiene el teléfono siempre será infinitamente más valiosa que el reflejo que intenta proyectar.



CUIDAR LA MENTE TAMBIÉN ES SALUD

JennyAnn Flores Martínez
Maestría en Psicología Escolar
Recinto de San Juan

Durante mucho tiempo, hablar de salud mental estuvo acompañado de silencios, prejuicios y temor a ser juzgado. Hoy comprendemos con mayor claridad que cuidar la mente es tan importante como atender cualquier otra dimensión de la salud. La salud mental influye en la manera en que afrontamos el estrés, aprendemos, trabajamos, nos relacionamos y participamos en nuestra comunidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2026a) la describe como un estado de bienestar mental que permite a las personas enfrentar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades y contribuir a su entorno.

Esta conversación adquiere especial relevancia en el ambiente universitario. Estudiar puede representar crecimiento y nuevas oportunidades, pero también exige adaptación. A las responsabilidades académicas pueden sumarse el trabajo, las preocupaciones económicas, las relaciones familiares y las expectativas personales. Sentirse cansado, preocupado o frustrado ocasionalmente forma parte de la experiencia humana; sin embargo, cuando el malestar se vuelve persistente o interfiere con el sueño, la concentración, las relaciones o las actividades cotidianas, merece atención.

Pedir ayuda no debe interpretarse como falta de fortaleza. Reconocer que necesitamos apoyo puede ser una decisión responsable de autocuidado. La OMS (2026b) señala que los trastornos de ansiedad y la depresión se encuentran entre los trastornos mentales más frecuentes y que existen opciones eficaces de prevención y tratamiento. Aun así, muchas personas no reciben la atención que necesitan y el estigma continúa siendo una barrera importante.

Promover la salud mental tampoco significa esperar a que aparezca una crisis. Dormir adecuadamente, establecer límites, reconocer nuestras emociones, mantener vínculos de apoyo y reservar tiempo para actividades significativas pueden favorecer el bienestar. Estas prácticas no sustituyen la atención profesional cuando es necesaria, pero sí pueden formar parte de una cultura de prevención.

Como comunidad, también podemos contribuir mediante algo tan sencillo como escuchar. Preguntar “¿cómo estás?” con interés genuino, evitar juicios y orientar hacia ayuda profesional cuando corresponda puede marcar una diferencia. Desde la educación y la psicología, fomentar la alfabetización emocional y normalizar la búsqueda de apoyo permite construir espacios más sensibles a las necesidades de estudiantes, familias y comunidades.

Cuidar la mente es reconocer que el bienestar emocional forma parte de la salud. Hablar del tema con respeto reduce el silencio y abre oportunidades para pedir ayuda a tiempo. Quizás uno de los cambios más valiosos comienza precisamente ahí: sustituir el juicio por la empatía y recordar que acompañar también es una forma de cuidar.

Referencias

Organización Mundial de la Salud. (2026a, 11 de septiembre). *Salud mental*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2026b, 11 de septiembre). *Trastornos mentales*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/mental-disorders





CALLE LAS SOMBRILLAS, VIEJO SAN JUAN

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