

Universidad de Puerto Rico en Carolina

DECOPSY

Impactando tu vida

Las secuelas psicológicas que sentimos por la Pandemia del Coronavirus...*Una mirada al impacto del COVID-19 en la salud mental*

En tiempos de Pandemia:
Una mirada reflexiva sobre el legado de resiliencia de Viktor Frankl

Un cuatrimestre universitario diferente: ¿Cómo sostener el entusiasmo estudiando remoto?

Cómo manejamos el tiempo en tiempos de COVID-19: Desafío para los estudiantes universitarios

Resiliencia y manejo de estrés

¿Cómo sobrellevar el INSOMNIO en tiempos de pandemia?

Cuando seas grande ¿qué vas a hacer?

El maltrato psicológico puesto en escena en la relación de pareja: Antes, durante y después de la pandemia



Volumen 1

Las secuelas psicológicas que sentimos por la
Pandemia del Coronavirus...Una mirada al impacto
del COVID-19 en la salud mental 4

En tiempos de Pandemia:
Una mirada reflexiva sobre el legado de resiliencia
de Viktor Frankl 10

Un cuatrimestre universitario diferente: ¿Cómo
sostener el entusiasmo estudiando remoto? 15

Cómo manejamos el tiempo en tiempos
de COVID-19: Desafío para los estudiantes
universitarios 20

Resiliencia y manejo de estrés 24

¿Cómo sobrellevar el INSOMNIO
en tiempos de pandemia? 26

Cuando seas grande ¿qué vas a hacer? 30

El maltrato psicológico puesto en escena en la
relación de pareja: Antes, durante y después de la
pandemia 32

Editora

Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.

Co-editores

Milagros Ramos Parrilla, MRC LRC

Antonio Vidal Pizá, Psy.D.

Colaboradores de redacción de artículos

Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.

Milagros Ramos Parilla, MRC LRC

Eileene Perez Cruz, Ed.D.

Giselle M. Rodríguez Ocasio, Ph.D.

Beverly Pérez Maldonado, Ed.D. MA

Antonio Vidal Pizá, Psy.D.

Corrección de textos:

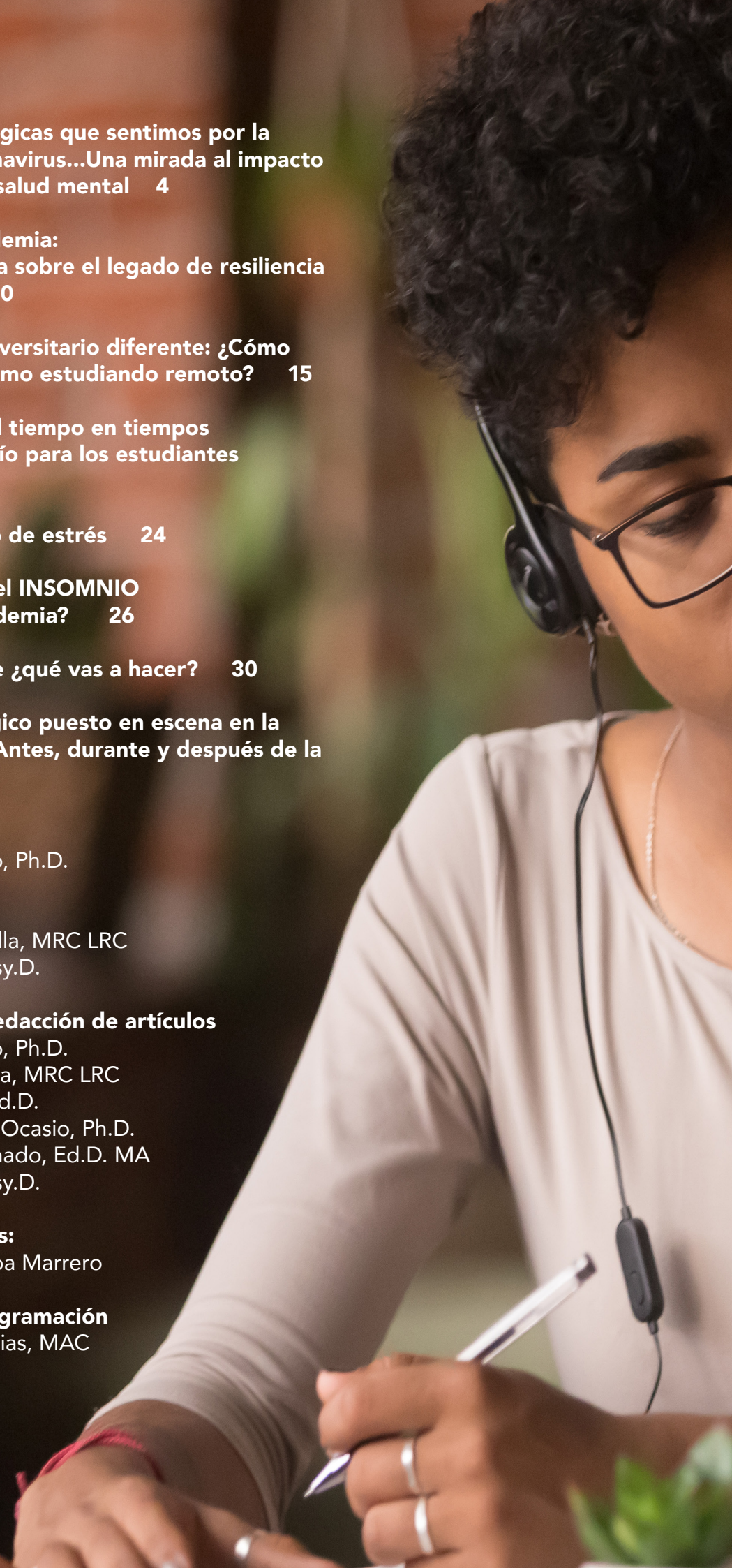
Alexandra M. Figueroa Marrero

Diseño gráfico y diagramación

Tamara E. Carro Iglesias, MAC

Fotografías

Adobe Stock





¡Iniciando el año académico 2020-2021!

Por: Milagros Ramos Parrilla, MRC LRC
Consejera en Rehabilitación

¡Con esta edición especial del Covid-19 le damos la bienvenida a los Jaguares al año académico 2020-2021! Un año académico lleno de extraordinarios desafíos. Desafíos sin precedentes que nos convocan a explorar rutas alternas para llegar a nuestra codiciada meta, un título universitario. Esta vez, los nuevos universitarios tienen un doble reto. No sólo deben adaptarse a los cambios típicos que requiere la vida universitaria. Deben además emprender esta extraordinaria aventura junto a un inesperado compañero de viaje, la pandemia del Covid-19. A los veteranos en estas lides universitarias que pensaban que ya habían superado esta etapa con gran maestría, les toca atravesar lo que les resta del recorrido con mayor gallardía e ingenio.

Sí, nos ha tocado convivir con el Covid-19. Un novel adversario que nos ha roto todos los paradigmas de nuestra cotidianidad. Un implacable contendiente que nos ha transformado la convivencia y nos ha obligado a desaprender y a aprender de cero desde la forma en que interactuamos hasta cómo nos divertimos y expresamos nuestros afectos. Hemos tenido que hacer la paz con el encierro, acercarnos en la lejanía, conquistar la incertidumbre y establecer una tregua con la impotencia. Internalizar que nuestra sobrevivencia depende no sólo de lo que hagamos sino también de lo que haga el otro. El Covid-19 nos ha convocado a no rendirnos. En cada distanciamiento veremos un nuevo acercamiento, en cada crisis veremos una transformación y en cada nueva rutina nos abriremos a otra posibilidad.

En esta edición hemos querido compartir algunas herramientas que te ayudarán a sentirte más confiado y fortalecido para despejar el camino y a acortar las distancias. Estamos seguros que mientras mayor sea el desafío mejor desempeño tendrás, pues el Covid-19 no sólo nos ha enseñado a aprender desde cero sino que nos ha convocado a no rendirnos. ¡Jaguares, bienvenidos a bordo! ¡Éxito en la travesía!



El sentido de soledad, el aislamiento, la preocupación de poder contagiarte o contagiar algún ser querido, pueden provocar estados de angustia exacerbados y patrones cognitivos confusos que pueden afectar tu estado de salud mental.

Las secuelas psicológicas que sentimos por la Pandemia del Coronavirus...

Una mirada al impacto del COVID-19 en la salud mental

Por: Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.
Psicóloga Clínica

Hace varios meses que iniciamos un nuevo estilo de vivir en nuestra cotidianidad, cambios en nuestras rutinas del diario vivir, en nuestras dinámicas interpersonales, en los estudios o modalidad de aprendizaje, en nuestras áreas laborales, incluso en el cuidado de nuestra salud. Todos estos cambios fueron producto de un determinante común: el COVID-19/Coronavirus. Durante todo este tiempo donde nos hemos enfrentado a cuarentena, distanciamiento social, grandes retos de aprendizaje, nuevos estilos de convivencia, adquirir nuevos accesorios en nuestro atuendo como las mascarillas y llevar siempre consigo un buen "hand sanitizer", entre muchos otros más; también hemos tenido que lidiar con un conglomerado de emociones y sintomatologías, que probablemente no logras comprender.

Factores tales como: que has tenido que cambiar la manera en que disfrutabas de la vida, rutinas diarias alteradas o interrumpidas, la incertidumbre de qué puede pasar o qué va a suceder ahora y en adelante, como manejas todas tus responsabilidades y necesidades dentro de un mismo escenario: tu hogar, como lidiar con problemas económicos si has perdido tu empleo o si te disminuyeron tus horas de trabajo, e innumerables más, suscitan emociones fuertes que si no son canalizadas o atendidas por ti pueden desestabilizarte emocionalmente o hacerte sentir que estas perdiendo el control.

El sentido de soledad, el aislamiento, la preocupación de poder contagiarte o contagiar algún ser querido, pueden provocar estados de angustia exacerbados y patrones cognitivos confusos que pueden afectar tu estado de salud mental. Quizás estés confrontando dificultades para dormir, sientas ansiedad sin razón aparente o más intensa que lo que usualmente experimentabas, sientas miedo, confusión, te muestres con cambios de ánimo, cansancio y sin deseos de hacer nada o tiendes a postergar cuando tienes tiempo para estudiar o realizar una tarea, o por otra parte, y aunque suene irónico, te llaman o te envían un mensaje de texto y aun cuando estas ante la necesidad de socializar no sientes el interés en el momento de responder... ¿Te has preguntado el por qué?

Todos estos síntomas y estados motivacionales son parte de las secuelas que el COVID-19 ha provocado en cada uno de nosotros. Es por tal motivo, que al igual que tomamos medidas para protegernos del Coronavirus, es esencial que tomemos medidas para cuidar nuestra mente y estado emocional, por los efectos psicológicos que la propia pandemia ha causado o puede causar en nuestra salud mental, tanto a nivel individual como colectivo.

Las preocupaciones y la angustia que hemos acumulado desde que comenzó la pandemia han sido abrumadoras.

El acelerado aumento de confirmaciones de casos contagiados por el COVID-19, el temor a lo desconocido y el sentido de impotencia por no poder tener soluciones inmediatas, han contribuido al aumento de desórdenes de ansiedad, depresión y exacerbación de síntomas en condiciones de salud mental preexistentes.

El aumento del estrés que se experimenta ante las situaciones derivadas por la pandemia ha hecho más complejo la situación, desarrollando comportamientos de somatización, hipocondría y asumiendo patrones de conductas mal adaptativas como el aumento de consumo de alcohol y fumar como mecanismo para lidiar con las emociones. Ciertamente es que lo que estamos viviendo hoy día no es fácil para nadie, sin importar edad, sexo, género o clase social.

Son muchas las preocupaciones y las emociones suscitadas día a día, sin embargo, todos estamos bajo las mismas circunstancias de vulnerabilidad emocional. Identificar tus emociones, expresarlas y sobre todo validar lo que sientes te ayudará a lidiar mejor con los factores asociados a la pandemia. Es normal que sientas coraje, tristeza, angustia, desánimo, frustración, temores... en esta crisis de salud internacional, pero no luches contra tus emociones, en su lugar VALIDA cada una de ellas y permítete ser considerado y flexible contigo mismo: comprende que eres un ser humano que reacciona emocionalmente ante las circunstancias. Esto no quiere decir que hagas y deshagas sin mediar consecuencias; quiere decir que seas compasivo contigo mismo, reconozcas lo que sientes, mantengas la calma y desarrolles estrategias saludables que te ayuden a mantenerte estable y a lograr tu bienestar físico y emocional.

Varios estudios realizados sobre consecuencias psicosociales generadas por la crisis del COVID-19 reportaron lo siguiente: miedo irracional al contagio, aburrimiento y frustración, conducta impulsiva a comprar artículos (tanto de primera necesidad como de disfrute) ante un sentido de "pánico" a la pérdida, desconfianza y confusión, desarrollo de pensamientos negativos y aumento de severidad de síntomas en aquellas personas con diagnósticos clínicos de salud mental previo a la pandemia. Los pensamientos irracionales te pueden llevar a asumir conductas excesivas de manejo de situaciones que no necesariamente te ayudan a resolver o sentirte mejor, por lo contrario, puede empeorar tus circunstancias. Lo más importante en este momento, es ser consistentes con las medidas de seguridad para la prevención de contagio (que todos ya conocemos) y el auto cuidado, proteger tu salud mental (emocional y psicológica).

¿Cómo identificar las señales de alerta en mi estado emocional durante la pandemia?

Todos reaccionamos de manera distinta ante situaciones difíciles y le damos distinta interpretación a eventos que representan retos en nuestro diario vivir. Es normal sentirse preocupado y estresado durante una crisis, mostrarse inseguro y "nervioso". Sin embargo, nuestra capacidad de afrontamiento puede verse afectada con el COVID-19 más de lo que esperamos, debido a los múltiples retos que representa en nuestras vidas.

Como indicamos, es normal sentir diversidad de emociones durante esta crisis, pero cuando ya la has identificado, las validas y te das un espacio de tiempo saludable para lidiar con ellas. Además, de haber utilizado estrategias

de expresión y canalización y todavía continúas sintiendo que tus emociones te impiden llevar un buen funcionamiento en tu diario vivir, dentro de las circunstancias y con las adaptaciones, es momento de alzar bandera y aceptar que necesitas ayuda. Puedes ser víctima de tus emociones y de las secuelas psicológicas clínicas de los factores asociados a la pandemia.

Si presentas:

- tristeza
- ansiedad
- preocupaciones excesivas
- irritabilidad
- desesperanza
- cambios drásticos en los patrones de alimentación
- problemas frecuentes para dormir
- dificultad para concentrarte en tareas rutinarias y en tus estudios
- falta de ánimo
- problemas de pareja
- se te dificulta manejar las responsabilidades propias del día a día
- dolores corporales sin aparente justificación, entre otros **es momento de buscar ayuda profesional en el área de salud mental.**

Si las emociones, síntomas y conductas mencionadas anteriormente, duran varios días o son frecuentes en la semana, te ocasionan problemas en tus dinámicas familiares, interpersonales y contigo mismo o no te permite lidiar en forma funcional las situaciones actuales, debes buscar ayuda lo antes posible. Contacta a un psicólogo/a o consejera, comunícate con el personal del **Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (DeCoPsy)** donde te pueden brindar el apoyo que necesitas. No permitas que las

secuelas del COVID-19 afecte tu bienestar emocional y tus metas educativas.

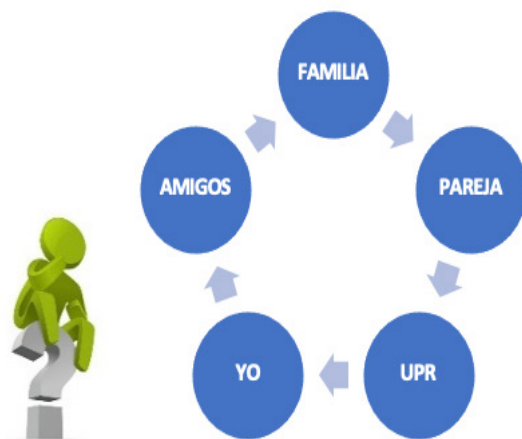


¿Qué estrategias de auto cuidado puedo utilizar para el beneficio de mi salud mental?

Las estrategias de autocuidado son esenciales para lograr un balance físico y mental durante una crisis. Pueden ayudarte a afrontar las situaciones, sentir alivio emocional y desarrollar cierto sentido de control en tu vida.

A continuación, te presento varias recomendaciones que puedes utilizar como estrategias para canalizar tus emociones, relajarte y lograr balance para tu salud mental.

- **Identifica tus emociones.** Pregúntate: ¿Qué siento..., qué pasa, con quién me pasa...? ¿Qué me preocupa, qué me molesta? El siguiente diagrama te ayudará a organizar tus pensamientos con tus emociones.



Valida y reconoce tus emociones. Identifica si lo que estás pensando o sintiendo tiene fundamentos racionales o irracionales. Escribe tres (3) posibles soluciones para solucionar tu conflicto emocional. No olvides fomentar la comunicación positiva y la tolerancia.

- **Realiza actividades que incluyan movimiento.** Haz ejercicios, baila, corre bicicleta, camina, si tienes piscina nada, busca una actividad de tu interés que puedas mantener la constancia de realizarla y no se convierta en un estresor. Haz una rutina semanal, que te permita tener una agenda de actividades para hacer diariamente. En lo posible, haz tu actividad al aire libre, te permitirá cambiar de ambiente, además que te provee mejores resultados para relajarte.
- **Relájate.** Dedicar tiempo para ti. Vence el cansancio y el sedentarismo. ¡Oblígate hacer algo positivo para ti! Disfruta de algunos minutos de tranquilidad, busca contacto con la naturaleza, enfócate en los sonidos e información sensorial que te provee (ej. el canto de los pájaros, el sonido de la lluvia, siente la brisa, observa las plantas y el verdor...) Intenta enfocarte al menos en 5 elementos de la naturaleza.
- **Realiza ejercicios de respiración profunda o diafragmática con visualizaciones positivas.** También se recomienda realizar Tai-Chi, yoga o meditación. Puedes conseguir clases virtuales en las redes sociales o en YouTube
- **Crea actividades "online"** con tus amigos o familiares. Se creativo, pueden ser encuentros virtuales temáticos, esto te ayudará a mantenerte distraído a la vez que mantienes tus relaciones sociales.
- **Escribe sobre tus emociones.** El escribir sobre lo que sientes te permite expresar y canalizar lo que te angustia, bajar la intensidad de tus emociones y reestructurar la forma

que piensas sobre una situación en particular.

- **Mantén una rutina diaria.** Mantener un horario regular es importante para tu salud mental, aun con todas las adaptaciones que se requiere durante la crisis. Establece horarios fijos para estudiar, trabajar, tomar los alimentos, compartir en familia y tu actividad de relajación.
- **Reestructura el espacio o el ambiente de tu hogar donde estudias o trabajas.** Parte del proceso del manejo de la crisis es adaptarse a las circunstancias y tener un sentido optimista. Escucha música relajante o la que te ayude a mantener un buen ánimo o concentrarte mientras estudias o trabajas. Coloca algún elemento del exterior (flores, piedras pequeñas, una foto de la naturaleza, etc.) que te ayude a recordar la naturaleza y te inspire calma o serenidad.
- **No olvides atender tu salud física.**

Reconocer lo que sentimos y actuar para ayudarnos tanto individual como en colectivo, nos permitirá disminuir el impacto psicológico de la pandemia, lidiar con las posibles secuelas en nuestra salud mental y prevenir trastornos de salud mental. Uno de los factores psicológicos más peligrosos en la pandemia es el pensamiento negativo, responsable de crear los miedos, exacerbar las preocupaciones y la ansiedad. Intenta mantenerte activo, enfocarte en actividades, seguir tus metas y redirigir tu mente a un pensamiento positivo realista. No estás solo ni sola, si seguimos las medidas de seguridad para la prevención de contagio y cuidamos nuestro cuerpo y mente en forma responsable y saludable, lograremos estar bien en nuestra nueva realidad.

Las estrategias de autocuidado son esenciales para lograr un balance físico y mental durante una crisis. Pueden ayudarte a afrontar las situaciones, sentir alivio emocional y desarrollar cierto sentido de control en tu vida.





En tiempos de Pandemia: Una mirada reflexiva sobre el legado de resiliencia de Viktor Frankl

Por: Profa. Milagros Ramos Parrilla, MRC LRC
Consejera Profesional

En los últimos meses ante el desafío que confronta el mundo con el impacto sin precedentes de la pandemia del Coronavirus, he tenido un recuerdo muy vívido de una experiencia que marcó mi vida cuando estudiaba para la década de los 80 en el Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico. Recuerdo aquel momento en que tuve el privilegio de tomar una clase magistral en el teatro de la Universidad con el Dr. Viktor Emil Frankl, psiquiatra vienés sobreviviente del holocausto, luego de haber leído su famoso libro, *El hombre en búsqueda de sentido*. Obra magistralmente escrita a través de la cual logró apalabrar de forma singular e inspiradora su experiencia en los campos de concentración nazi.

En aquella ocasión, me movió a ir a escuchar a esta figura trascendental no solo el deseo de cumplir con la tarea asignada y de satisfacer la curiosidad intelectual típica de una estudiante universitaria del campo de la psicología, sino también el afán de entender la dimensión existencial de la conducta humana. Quería tener un encuentro de primera mano aunque fuera desde la butaca del teatro, con aquél sobreviviente de una de las peores tragedias de la historia, a quien se le despojó al igual que a otros judíos, de todo lo que poseía y aun así, conservó su libertad de elegir la actitud con que afrontaría esta experiencia traumática. La actitud que asumí ante la adversidad que le tocó vivir le

permitió darle un nuevo sentido a su vida, sanar y seguir hacia adelante. Sin embargo, lo que más me impactó fue su capacidad de utilizar la fuerza que le proveyó su resistencia para no solo superar el dolor y el sufrimiento sino, para también ayudar a los demás a trascenderlos. Este ejemplo de vida lo logró consagrar a través de la creación de la logoterapia. Una psicoterapia con un enfoque existencialista fundamentada en su experiencia cuyos dos postulados principales son el sentido que le damos a la vida y la alternativa que tenemos de transformarnos más allá de cualquier circunstancia. Jamás pensé en ese entonces que tres décadas después las palabras provenientes de quien sobrevivió los campos de concentración nazi, serían tan pertinentes para encontrarle el sentido a una crisis como la que confrontamos en la actualidad.

La pandemia del Covid-19 ha llevado la humanidad a experimentar múltiples sentimientos: angustia, ansiedad, tristeza, miedo, frustración, coraje y en ocasiones soledad y desesperanza. Cada uno de ellos producto a su vez de dos sensaciones principales. Por un lado, la incertidumbre de no saber lo que nos depara el futuro por desconocer cuándo ni cómo se podrá superar esta crisis. Por otro lado, la impotencia de vernos despojados de lo que hasta ahora dábamos por sentado porque creíamos tenerlo todo seguro y bajo perfecto control. El modo en que

trabajábamos y estudiábamos, la manera en que expresábamos el afecto, cómo celebrábamos los acontecimientos y fechas significativas y hasta la opción de cómo manifestar nuestra fe y despedir a nuestros seres queridos en sus últimos momentos de vida entre muchas otras cosas que definen lo que somos. En fin, el tener que asumir una nueva cotidianidad como estrategia de supervivencia a nivel individual y colectivo que nos ha desvinculado de lo que hasta ahora nos vinculaba con lo que es la esencia humana.

La coyuntura histórica que nos ha tocado vivir nos ha llevado a formularnos muchas preguntas. Unas de carácter científico, otras de carácter socio económico y algunas de carácter existencial. No obstante, entiendo que las de carácter existencial son las medulares porque nos marcan la ruta para poder contestar las demás. Son las que nos convocan a plantearnos ¿cómo le vamos a dar sentido a lo que nos ocurre para seguir adelante con nuestras vidas a pesar de las circunstancias? Para contestarnos esta pregunta les invito a descubrir el legado que nos ha dejado Frankl sobre lo que hoy llamamos resiliencia.

De la resiliencia se ha hablado mucho en estos tiempos. Una forma de definirla según los postulados de Frankl es la capacidad del ser humano para fortalecerse ante la adversidad dándole un valor trascendental a la experiencia traumática sufrida y transformándola a través del significado que se le otorga.

A continuación encontrarás algunas de las frases más célebres del afamado médico austriaco. Las mismas giran en torno a la esperanza, el optimismo y nuestra libertad para elegir. Nos motivan a adquirir la confianza en nuestra capacidad de superar los retos y resolver los dilemas que nos antepone la vida

eligiendo cómo los afrontamos. Nos sirven de inspiración para encontrar la fuerza que necesitamos para crecer a pesar de las circunstancias. Te invito a escudriñarlas con una mirada reflexiva.

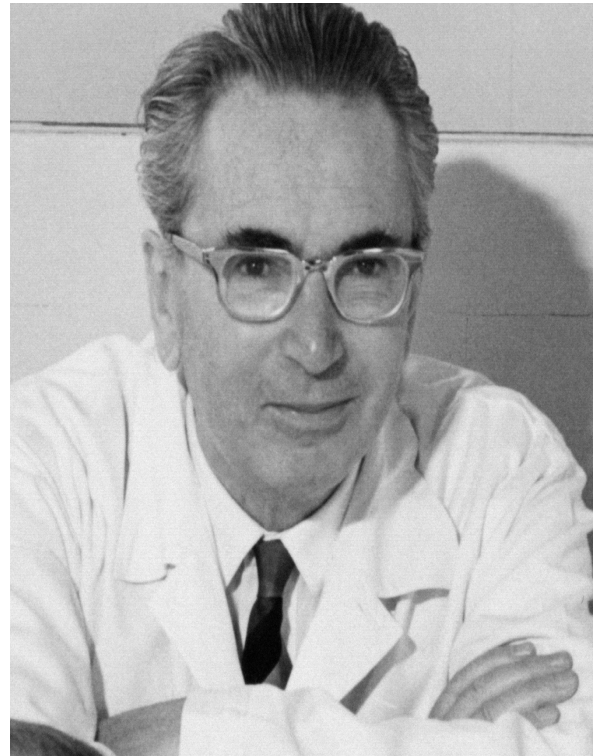
Frases célebres de Viktor Frankl:

- En tiempos de crisis, las personas buscan significado. El significado es fuerza. Nuestra supervivencia puede depender de nuestra búsqueda.
- La búsqueda del significado es la clave para la salud mental y el florecimiento humano.
- La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.
- No hay nada en el mundo, me atrevo a decir, que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir incluso en las peores condiciones, como el conocimiento de que hay un significado en la vida.
- Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.
- Todo se puede tomar de un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas: elegir la actitud de uno en cualquier conjunto de circunstancias, elegir su propio camino.
- Nuestra actitud hacia lo que nos ha sucedido en la vida es lo importante que debemos reconocer.
- Nuestra mayor libertad es la libertad de elegir nuestra actitud.
- Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad.

- Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de elegir cómo vas a responder a la situación.
- Nuestra mayor libertad humana es que, a pesar de nuestra situación física en la vida, ¡siempre estamos libres de escoger nuestros pensamientos!

Reflexión final:

- ¿Qué sentido le has dado o puedes darle a la experiencia de la pandemia del Covid-19 en tu vida.
- ¿Qué actitud has elegido para afrontar esta crisis?
- ¿Qué has aprendido de esta experiencia?
- ¿Cómo entiendes que lo aprendido puede ayudarte como estudiante universitario y en los demás roles que desempeñas?



Victor Frankl

By Prof. Dr. Franz Vesely, CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15153593>



El primer día de clases, los encuentros con las amistades y pares en los salones de clases, el cara a cara, compartir espacios, conocer al profesorado y recibir su apoyo tanto en el salón como en las horas de oficina y hasta en la cafetería, formaban parte de una rutina que ayudaba a mantener el entusiasmo durante cada cuatrimestre.



Un cuatrimestre universitario diferente: ¿Cómo sostener el entusiasmo estudiando remoto?

Por: Giselle M. Rodríguez Ocasio, Ph.D.
Psicóloga Clínica

La razón de ser de la Universidad es su estudiantado. Hoy, se encuentran estudiando remoto. Las prácticas de salud y seguridad debido a la pandemia por el COVID-19 así lo han requerido. Los pasillos están vacíos, pero la Universidad, que es toda la comunidad que la comprende, está activa. Hace apenas tres años, menos del 20% del estudiantado en Puerto Rico hacía su carrera universitaria a distancia (Torres-Nazario, 2019). Posterior a ello, tras el paso del Huracán María, fue muy difícil pensar estudiar desde casa por los retos de infraestructura en las telecomunicaciones y la electricidad. Sin embargo, hoy debido a la pandemia, casi el 100% del estudiantado se encuentra estudiando con modalidades alternas asistidas por la tecnología.

El primer día de clases, los encuentros con las amistades y pares en los salones de clases, el cara a cara, compartir espacios, conocer al profesorado y recibir su apoyo tanto en el salón como en las horas de oficina y hasta en la cafetería, formaban parte de una rutina que ayudaba a mantener el entusiasmo durante cada cuatrimestre.

Pero ahora, **¿Cómo sostener el entusiasmo estudiando remoto?**

•**Proponte una meta clara.** Establece tus metas. Es útil ponerlas por escrito. Las metas deben estar alineadas a tu propósito. Pregúntate: ¿Qué quiero lograr? y ¿Por qué? Trabajar en nuestro propósito requiere un proceso continuo de reflexión y acción.

•**Traza un plan.** Prepara un plan de estudios. Comienza colocando los cursos presenciales asistidos por la tecnología en los horarios que se encuentran en tu programa de clases. Luego, asígnale un horario a los cursos online. Separa tiempo de estudio para todos los cursos (tanto los presenciales asistidos por la tecnología como los en línea) para que puedas estudiar y hacer los trabajos. Respeta tu plan de estudios. Quizás no estés estudiando desde casa, trabajas, tienes horarios irregulares, sales a estudiar a otros lugares en los que tienes mejor conexión a Internet, entre otros factores que pueden influir en tu organización diaria. Toma en cuenta estos factores al hacer tu plan.

•**Incorpora actividades divertidas.** Identifica actividades que disfrutes hacer y cómo puedes incorporarlas a tu plan. ¡Ver Netflix cuenta! ¡Ver contenido en YouTube, también cuenta! Igualmente, darte la oportunidad de ser tu quien crees contenidos. Los juegos de consola, ver deportes en la TV., tocar un instrumento o aprender uno nuevo. Leer un libro por el placer mismo de la lectura. Hacer un karaoke online con tus amistades. Dedicarle tiempo a tu proyecto personal. Recuerda establecer un tiempo determinado y respetar



ese límite de tiempo para que puedas continuar con la parte académica de tu plan.

•**Busca el balance.** El balance es más una ruta que un destino. Tener un plan te ayudará a lograr tus metas. Intenta ser lo más realista posible dentro del plan. Deja espacio para cambios y ajustes.

•**Se flexible.** Tenemos un plan para poder alterarlo; pero la ruta ya estaría trazada. Intenta mantenerte al día. Pero, si fallas en algún momento, no pasa nada. El siguiente momento es una oportunidad para retomar el plan. Ser demasiado exigentes con cumplir nuestro plan puede activar sentimientos de culpa, aumentar los niveles de estrés y, a largo plazo, afectar negativamente poder lograrlo.

•**Establece lazos.** Establecer lazos de colaboración e incluso de amistad con personas nuevas que están en las mismas clases es posible aún si no vamos físicamente a la Universidad. Aprovecha la tecnología para crear una red de apoyo con otras personas en tus cursos. Puedes hacer equipo con alguna persona de cada clase, que se puedan apoyar y animar durante el cuatrimestre. Recuerda que tus antiguas amistades también pueden estar para ti. Tal vez, no estén en tus mismas clases, pero están experimentando algo similar y pueden entenderte. O, quizás, no sean estudiantes, pero sabrán escucharte lo que es de gran valor pues hablar es importante.

•**Energízate.** Quizás pienses que no tienes tiempo para hacer ejercicios, dormir bien, alimentarte adecuadamente nutriendo tu cuerpo. Pero, te aseguro que estas buenas prácticas crearán tiempo para tus otras metas porque tendrás más energías y trabajarás de manera más concentrada. Tanto esto como el resto de tu plan será más fácil llevarlo a cabo si te sientes con energías.

•**Crea hábitos.** Crear hábitos para cuando no sientas motivación. Se dice que crear un hábito toma 21 días. Mito o realidad, vale la alegría intentar una meta por tres semanas y ver qué pasa. Empieza por pequeños pasos y luego lo vas complejizando. Hazlo imperfectamente, pero hazlo.

•**Entusiasma a otras personas.** Entusiasmando a otras personas, te entusiasmas tú. Da rienda suelta a tu creatividad. O, simplemente, haz una llamada telefónica o envía un mensaje a quien entiendas que lo necesite y sientas confianza, actos sencillos pero poderosos.

Está bien no sentir motivación todo el tiempo. Nadie siente motivación todo el tiempo. Para esos momentos en los que no te acompañe la motivación tendrás el propósito con lo que quieres lograr definido que siempre te ayudara a devolverte al camino y tendrás un plan trazado con los pasos para saber cómo lograrlo. En esos momentos, te ayudará haber creado unos hábitos. Para hacer aquellas cosas que necesitamos hacer cuando no estamos motivados o motivadas, están los hábitos. Hacerlo y tener pequeños logros nos devolverá el entusiasmo para seguir. A veces, no se trata de esperar a tener motivación para hacer algo, sino hacer algo para motivarte.

Es posible que en estos momentos sientas que tienes otras prioridades. Ya sea porque estés trabajando muchas horas a la semana al no estar estudiando de manera presencial en la universidad, ya sea porque tienes más responsabilidades con tu familia porque todos y todas tienen que aportar en esta nueva realidad o porque eres el pilar de tu familia. Pero recuerda cuáles son tus metas, compártelas con tu familia y muéstrales tu plan de trabajo. Sí, habla con tu familia o amistades, cuéntale de

tus clases, de tus proyectos universitarios. Y busca el balance entre tus compromisos universitarios, tus compromisos familiares y personales y aquello que te energiza siguiendo las nuevas medidas de seguridad: cantar, bailar, practicar un deporte o ejercicio, dibujar, crear contenido para las redes, recrearte en espacios abiertos.

Las modalidades de estudio a distancia tienen muchas virtudes y muchas personas están disfrutando ahora de ellas. Pero cuando algo nos es impuesto por las circunstancias requiere un esfuerzo mayor de ajuste y adaptación. Requiere que desarrollemos nuevas destrezas y permitarnos crecer con los cambios. La necesidad del contacto social, los cambios que estamos enfrentando y las necesidades de ajustes pueden devolvernos a la pregunta: ¿Cuál es mi propósito? Según ya dijimos, trabajar en nuestro propósito requiere un proceso continuo de reflexión y acción. Digamos que es una pregunta difícil de responder, que no hay una sola forma de entender la pregunta ni de responderla y que requiere que miremos profundo hacia nuestro interior. Si te encuentras en un proceso de reflexión o esta pregunta o cualquier otra cosa te angustia puedes plantearte la posibilidad de comenzar un proceso de psicoterapia. También puedes utilizar otros recursos que ayudan a mantener calma, a la concentración y a generar una actitud compasiva, tales como la meditación, la respiración consciente, el yoga, practicar el arte... ¡encuentra tu manera!



CREA TU *Vision Board*



Además de poner por escrito tus metas puedes apoyarte en imágenes que te ayuden tanto a desarrollar y trabajar con tu propósito como en recordarlo y tenerlo presente para que te guíe durante el cuatrimestre. Para trabajar con tu propósito puedes crear lo que se conoce como un Vision Board (mural de visión). Un vision board es una herramienta de visualización con un collage de imágenes y palabras que representan tu propósito y tus metas.

Crea: Crea un vision board sobre el propósito y metas para el cuatrimestre. Mientras lo trabajas puedes poner música de meditación o música que te anime. ¡Será un momento creativo, de autocuidado y descubrimientos!

Recuerda: Colócalo en un lugar visible. Puedes tomarle una foto para que lo tengas en tu celular. Será un recordatorio visual de tu propósito y tus metas.

Reflexiona: Toma unos minutos diariamente para verlo y reflexionar brevemente sobre tu propósito y tu proceso trabajando para ello.

Guíate siguiendo los siguientes pasos:

Primera fase: Antes de crear el vision board, fórmulate las siguientes preguntas: ¿Qué quiero lograr?, ¿Por qué? Has anotaciones. Las respuestas quizás no vayan a ser definitivas, pero sí parte importante del proceso.

Segunda fase: Creando el vision board

Basado en los descubrimientos que hiciste al reflexionar sobre las preguntas, crea el vision board:

1. Selecciona el formato. Puedes hacerlo digital con el programa de computadora o la aplicación que más te guste trabajar o puedes hacerlo a mano.
2. Busca los materiales. Si lo vas a trabajar a mano, lo cual es recomendable, puedes utilizar un cartón, tijeras, pega o tape y diferentes materiales reciclados.
3. Identifica imágenes que reflejen los diferentes aspectos de tus descubrimientos. La idea es que puedas colocar imágenes que representen tu propósito y tus metas. Puedes dibujar, buscar en el Internet, utilizar recortes de revistas y periódicos, postales, símbolos, retazos de tela... Pon atención a lo que tienes a tu alrededor, puedes encontrar materiales útiles.
4. Identifica palabras, frases motivacionales y afirmaciones positivas que sean poderosas para ti para que las puedas escribir o pegar en el vision board.
5. Acomoda a tu gusto y estética las imágenes y frases para crear el collage de una manera que te guste. ¡Listo!



Cómo manejamos el tiempo en tiempos de COVID-19: Desafío para los estudiantes universitarios

Por: Dra. Eileene Pérez Cruz
Consejera Profesional

Bienvenidos al año académico 2020-2021. Un año que te acercará a la culminación de tu meta educativa. Como estudiante universitario seguramente tienes un mínimo de cuatro clases matriculadas; en las cuales tendrás que conectarte a las clases de manera virtual cuando así lo requiera tu profesor, realizar tareas y trabajos especiales, reunirte virtualmente o telefónicamente con tus compañeros para realizar trabajos y tiempo para memorizar e internalizar el material. Además de tu rol como estudiante, pudiese ser que tengas otros roles. Un trabajo a tiempo parcial o tiempo completo, seas madre/padre, miembro de algún grupo religioso o comunitario; entre otros muchos roles.

Es por esto que deseo compartir una información que te ayudará a tener mejor control de tu tiempo para así cumplir con tus expectativas educativas. El manejar tu tiempo es una destreza de estudios fundamental que te brindará la oportunidad de disfrutar al máximo tu rol de estudiante. El primer paso es establecer una rutina. Para establecer una rutina; el tener una agenda de papel o electrónica o un papel en el que puedas ver la semana completa (domingo a sábado) es el primer paso. Planifica tu semana teniendo una visión generalizada de aquellos compromisos que tienen horario fijo; donde el tiempo en el cual se realizan esas actividades no

depende de ti. Por ejemplo, tu horario de clases y de trabajo. Establece tiempo para tu alimentación; tan importante para tu desarrollo físico y mental, tiempo de descanso, tiempo de recreación o tiempo para ti y tiempo para hacer diligencias. Una vez establezcas estos criterios en tu agenda, es importante que saques tiempo para realizar las tareas de las clases y para estudiar. En este último punto, los estudiantes se preguntan: ¿cuánto tiempo es el que debo dedicar para estudiar? Se recomienda que estudies 2 horas por cada crédito. O sea, si tienes una clase de 3 créditos; sería recomendable que al menos le dediques 6 horas semanales. El tiempo que le dediques a cada clase debe también estar basado en tus destrezas.

Por ejemplo, si careces de destrezas en el área de matemáticas, seguramente 6 horas semanales no son suficientes para dominar el material y obtener una buena calificación. Por lo tanto, debes utilizar tu criterio y hacer las modificaciones que se ajusten a ti, en el momento de diseñar tu plan de estudios.

A continuación, te hago unas recomendaciones de estudios con el propósito de que las tomes en consideración al momento de hacer tu plan. Repasa el material de las clases diariamente, mínimamente de las clases que tomas ese día. El repasar el material

después que finaliza la clase es una buena estrategia. Así el conocimiento se irá acumulando y se te hará más fácil recordar el material. Esto, a su vez, evitará sesiones maratónicas de estudios. Las sesiones maratónicas de estudios te dejará extenuado, pudiese alterar tu estado emocional y enfrentar el examen cansado. Estudia primero de la materia que menos te guste. Por lo regular, estudiamos de las clases que se nos hacen más fáciles primero y cuando llegamos a las que menos nos gustan estamos cansados y tendemos a dejarla para mañana. Esto nos lleva a la procrastinación. Esto se refiere a dejar para mañana lo que puedes hacer hoy. Es un mal hábito que limitará tu ejecutoria como estudiante.

Ojo, una vez planifiques tú semana debes ubicar el papel en un lugar visible, o si utilizaste una agenda de papel o electrónica debes monitorear si estás haciendo lo que planificaste hacer en ese día y hora en particular. El tiempo que tomaste en planificar tu tiempo no puede ser tiempo perdido. La planificación ordenada no es para estresarte; es para guiarte y que le puedas dar prioridad a aquello que es importante para ti. También debes considerar que con la pandemia del COVID-19 y las diferentes directrices que hemos tenido que asumir para proteger nuestra salud; las gestiones que realizamos de manera cotidiana pueden tomar más tiempo del previsto. Ir a una cita médica, a un supermercado para hacer una compra o ir a una tienda para comprar un artículo de necesidad puede tomarnos más del tiempo del que estipulamos en nuestra agenda. Tenemos que aprender a fluir y a ser flexibles debido a que pudiese haber unos días en los cuales no le puedas dedicar el tiempo estipulado a estudiar, debido a que el tiempo que planificaste hacer una actividad no fue el real. Con el tiempo

y mientras desarrollas la destreza de manejar el tiempo, vas a ser más asertivo y realista al momento de diseñar tu plan de estudios semanal.

El mejor método de estudio es aquel que te funciona a ti; que mejor se adapta a tus necesidades. Como estudiante universitario se vale lo siguiente: llevar tarjetitas para repasar el material mientras haces una larga fila o mientras esperas que el médico te atienda; levantarse temprano y antes que todos los miembros de la familia porque el silencio dentro y fuera de tu casa te permitirá entender mejor el material o hablar en voz alta para memorizar, esto entre muchas otras alternativas. Por último, para evaluar cuán efectivas son tus destrezas de estudios debes tomar en consideración lo siguiente: tengo una vida balanceada (personal, familiar y educativa), estoy adquiriendo conocimientos y los puedo aplicar. Aprende a manejar tu tiempo... es una herramienta esencial para lograr el éxito como estudiante universitario y es una destreza para la vida.



*El mejor método de estudio es
aquel que te funciona a ti;
que mejor se adapta a tus
necesidades.*





Resiliencia y manejo de estrés

Por: Antonio Vidal Pizá, Psy.D.
Director

Los psicólogos siempre hemos estado interesados en los estudios de cómo las personas somos afectadas por los distintos estresores que se nos presentan en la vida. Sabemos que la forma en que las personas enfrenten las situaciones adversas que se le presentan en sus vidas puede agravar, moderar, aliviar o mejorar la relación entre el estrés y su salud física, mental o emocional.


Por otro lado, algunas de las preguntas que a todos nos interesa conocer incluyen: ¿Qué estrategias de manejo o afrontamiento necesitamos aprender para enfrentarnos con más probabilidad de éxito ante las situaciones estresantes que inevitablemente tendremos que afrontar en nuestras vidas? ¿Qué fortalezas o recursos internos de protección (hábitos, actitudes, valores, destrezas) necesitamos desarrollar para enfrentar con más

efectividad los obstáculos que se nos presentan en nuestras vidas? ¿Qué tipo de relaciones interpersonales nos sirven de recurso para ayudarnos en el manejo adecuado de distintos retos?

A continuación, se presentan una serie de hábitos de vida específicos y fortalezas personales que debes mantener (o puedes desarrollar) para mejorar tu capacidad de resiliencia y manejo de situaciones causantes de estrés.

Hábitos de vida

1. Integra en tu rutina semanal el hacer ejercicios, por 20 o 30 minutos, cuatro días a la semana.
2. Mantén una dieta nutritiva y bien balanceada. Revisa si estás dentro del peso "ideal" para tu estatura y estructura física.



3. Coteja si mantienes buenos hábitos de dormir y te sientes alerta por las mañanas debido a que lograste tener un sueño reparador. Se recomienda dormir entre siete y ocho horas diarias.

4. Practica algún ejercicio de relajación por lo menos tres veces en semana, tales como: yoga, tai chi, meditación, mindfulness, visualización, contemplación de la naturaleza u otros.

5. Lee por placer tres o más horas a la semana.

Fortalezas o recursos internos de protección

1. Mantén o desarrolla la capacidad de escoger amistades que sean un buen ejemplo de comportamientos responsables. Cuida tu salud (no fumes, no abuses del alcohol y no uses sustancias controladas), evita situaciones peligrosas y resiste la presión negativa de otros.

2. Comparte a menudo con amistades cercanas en las que confías y están a tu disposición para darte información, consejos y apoyo.

3. Reflexiona si te preocupas por ayudar a los demás, si te sientes inspirado por un poder divino o una causa mayor que le da propósito a tu vida.

4. Identifica metas a largo plazo y con una visión optimista del futuro, sal de tu "zona cómoda" para exponerte a vivir nuevas experiencias y retos. Se espera que estas nuevas experiencias te ayuden a desarrollar más destrezas y capacidades; así como a sentir que estás creciendo y cambiando en forma positiva.

5. Mantén un buen balance entre el tiempo que dedicas a los estudios o tareas laborales y las actividades de sana recreación o pasatiempos en las que participas para prevenir el cansancio

Reflexión

Nada de lo que hacemos (o dejamos de hacer) es neutral. Todo importa y afecta todo lo demás. Algunos estudiantes no están conscientes de como su estilo de vida tiene un efecto en su salud física, desempeño académico y estabilidad emocional.

En términos prácticos, esto significa que todas las cosas que hacemos en unas áreas de nuestras vidas, influirá en todas las demás. Por ejemplo: si vives una vida sedentaria, no mantienes una dieta bien balanceada y no tienes buenos hábitos de dormir; esto afectará negativamente tus niveles de energía, estados de ánimo y disposición para afrontar nuevos retos. Por otro lado, si haces ejercicios con frecuencia, desarrollas buenos hábitos de higiene del sueño y mantienes un círculo de amistades cercanas; esto impactará tu autoestima de manera positiva, te ayudará a desarrollar una visión optimista del futuro y aumentará tu capacidad de resiliencia.

En resumen, mientras más hábitos saludables de vida practiques y más recursos de protección integres en tu vida; mayor será tu capacidad de resiliencia ante los retos que tengas que enfrentar.



¿Cómo sobrellevar el INSOMNIO en tiempos de pandemia?

Por: Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.
Psicóloga Clínica

Solías dormir sin dificultades. Pero ahora, ¿pasas horas moviéndote en la cama o viendo el celular intentando quedar agotado para conciliar el sueño, pero no logras tu objetivo? ¿Te levantas al otro día cansado, soñoliento, con mal humor o sin ánimo de hacer nada? Al igual que tú, hay muchos jóvenes que están confrontando dificultades para dormir. La pregunta es, ¿qué está sucediendo, que no están logrando mantener un sueño reparador que les permita descansar y recuperar energías para la ardua tarea del próximo día? Los cambios sociales y de rutina pueden afectar el sueño. Y eso es precisamente lo que estamos lidiando hoy en día. El impacto psicológico que hemos tenido con el COVID-19 y sus secuelas, han contribuido a que cada vez sean más las personas que presentan alteraciones del sueño durante el transcurso de la pandemia. Las preocupaciones, el estrés, la ansiedad, la incertidumbre y los cambios abruptos que hemos tenido que adoptar, son algunos factores asociados al aumento del insomnio

durante estos últimos meses.

Para facilitar la reflexión, debemos entender que significa el insomnio dentro de los trastornos del sueño. La American Academy of Sleep Medicine define el insomnio como la percepción subjetiva de dificultad del inicio, duración, consolidación o calidad del sueño que ocurre a pesar de una oportunidad adecuada para dormir, y que da como resultado alguna forma de alteración diurna. En otras palabras, el Insomnio “no se refiere a la cantidad de horas que se duerme específicamente, se refiere a la incapacidad que tiene la persona de quedarse dormido, de mantener el sueño o despertarse muy temprano y que al día siguiente sus malestares o síntomas sean consecuencia de la falta de sueño” (González, C., 2020). La Sociedad Española del Sueño (2020), explica que las alteraciones en el dormir son una preocupación creciente para la salud pública mundial, debido a



que la falta de sueño se asocia con daños en la motivación, la emoción y el funcionamiento cognitivo.

Tú como joven universitario, además de las preocupaciones propias de la pandemia, has tenido que adoptar nuevas modalidades de estudio, donde pasas largas horas con atención sostenida frente a computadoras o dispositivos electrónicos. Ante el distanciamiento social para evitar el contagio con el COVID-19, te has expuesto casi la mayoría de tu tiempo a pantallas electrónicas donde no tan solo estudias, sino que algunos de ustedes socializan, se distraen, hacen compras, etc., el tiempo prolongado frente a los celulares, laptops, televisión... pueden influenciar los patrones de sueño, ocasionando el insomnio. Así que tenemos varios factores a considerar: el COVID-19, la exposición prolongada a dispositivos electrónicos, preocupaciones personales del diario vivir, asumir el reto del aprendizaje

por medio de la tecnología virtual, el distanciamiento social e interrupción de los mecanismos o modalidades de disfrute cuales estabas acostumbrado. Todo esto en conjunto puede dar una explicación general, del por qué puedes estar presentando insomnio cuando antes dormías a plenitud. A continuación, encontrarás varias recomendaciones que te pueden ayudar a conciliar el sueño reparador para que descanses, te mantengas alerta y estés preparado para lidiar con los retos diarios en este tiempo de pandemia.

- **Limita el tiempo frente a las pantallas justo a lo necesario.** Apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, así no tendrás la tentación de tomarlo al primer indicador de aburrimiento. Hazlo también 30 minutos antes de dormir. Haz un esfuerzo para pasar menos tiempo frente a una pantalla — ya sea televisión, tableta, computadora o teléfono. ¡Suena difícil en

este momento de crisis por la pandemia, pero es por tu bienestar!

- **Relájate.** Escucha música, lee o escucha un libro narrado antes de dormir.

- **Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.** Así tu cuerpo se adaptará a una rutina de sueño que te ayudará a dormir. Duerme lo necesario, ni más ni menos. Un adulto con aproximadamente 7 a 8 horas diarias de dormir ininterrumpidamente es suficiente para recargar energías.

- **Crea un ambiente relajado en tu habitación.** Disminuye la intensidad de la luz, si te gusta la aromaterapia puedes incluir olores que te ayuden a lograr un estado de tranquilidad y relajación. Aromas como la lavanda, pacholí y vainilla son recomendados para propiciar estados de serenidad. Evita pensar en asuntos que te generen angustia o ansiedad mientras te encuentras en esta ambientación previo a dormir. También puedes incluir sonidos de la naturaleza, de agua (como cascadas, olas del mar, lluvia), música zen, entre otros. Escoge lo que te gusta y lo que a ti te provoque un estado de calma. ¡Recuerda que todos somos diferentes!

- **Mantente activo.** Ejercitarte todos los días puede ayudarte a dormir mejor. Sin embargo, evita realizarlo en exceso y cerca de la hora de acostarte. Caminar, correr bicicleta y nadar son algunas de las actividades que podrías intentar realizar para contrarrestar el insomnio.

- **Evita las siestas en la tarde.** Si deseas una siesta hazlo en la mañana y que no exceda los 20 minutos, debido a que cuando son extensas, es más complicado conciliar el sueño en la noche.

- **Ten cuidado con lo que comes y con lo que tomas.** No vayas a la cama a dormir sintiendo hambre ni muy

abastecido. Evita las comidas pesadas o en exceso por lo menos dos horas antes de acostarte a dormir. La incomodidad puede que te mantenga despierto. También evita fumar cigarrillos e ingerir alcohol antes de dormir. Sus efectos estimulantes tardan horas en desaparecer y pueden causar dificultades en la calidad del sueño. Quizás sientes que el alcohol te produce sueño inicialmente, pero te puede interrumpir el sueño durante la noche. Entre las alternativas de bebidas que te pueden ayudar a conciliar el sueño se encuentra tomar leche tibia o un té de hierbas (ej. Té de Tilo endulzado con miel) antes de acostarte. Sus propiedades son relajantes y somníferas.

- **Realiza visualizaciones.** Cierra tus ojos e imagina escenas o situaciones relajantes. Esto te ayudará en la transición para alcanzar el sueño.

¡Espero que estas recomendaciones te sean de utilidad y puedas lograr dormir! Si aun practicando consistentemente estas recomendaciones continúa el insomnio, debes visitar un médico o un profesional de ayuda para una evaluación.





Decopix - Impulsando tu vida

Cuando seas grande ¿qué vas a hacer?

Por: Dra. Eileene Pérez Cruz
Consejera Profesional

Desde pequeño nos preguntan ¿qué vas a hacer cuando seas grande? Pues ya llegó el momento de ser grande. Ahora te enfrentas al reto de estudiar aquello que te apasiona con el propósito de convertirte en un profesional exitoso. Pero ésta no es necesariamente tu realidad. Es particularmente en ese primer año universitario cuando se entra en contacto con el material de los cursos, que te puedes percatar que lo que estas estudiando no es lo que realmente quieres ser profesionalmente.

Quizás te has encontrado con un programa que no cumple con tus expectativas y puede haber miles de razones para esto. Tenías una idea equivocada de lo que implica esa ocupación, no tienes las destrezas esenciales que se requieren en la misma, te has dado cuenta que no es de tu interés, no logras visualizarte haciendo eso en el futuro, no logras identificar los posibles escenarios de trabajo, desconocías de los riesgos de esa ocupación... Estas, entre otras más, es lo que escucho en mi oficina día tras día. Y con esta situación llega la desmotivación, la desilusión y la ansiedad, entre otras manifestaciones. Si no hay un buen manejo, podrías darle fin a esa meta educativa por la cual has soñado y por lo que tanto te has esforzado.

Es por esto que te exhorto, en este tiempo de distanciamiento físico y que nos ha dado la oportunidad de estar con uno mismo, a reflexionar sobre tu decisión ocupacional. El hacer una decisión ocupacional acertada marcará de manera positiva tu autoestima y tu estilo de vida; te sentirás seguro. Esta

decisión debe ser una extensión de la persona que eres. Debes comenzar tu búsqueda ocupacional con una exploración de quién eres tú. El conocer cuáles son tus intereses, destrezas y valores son los tres pilares esenciales en este proceso; ¿te conoces?... ¿cómo es tu temperamento?, ¿cuáles han sido tus experiencias laborales? y ¿cuáles son tus asignaturas preferidas?; entre otras preguntas, te pueden dar un marco general de quien eres. Estas preguntas reflexivas son parte de los elementos que debes explorar en tu recorrido por conocer quién eres. No olvides, anotar todas aquellas experiencias significativas que marcaron tu vida; ellas tienen mucho que decirte sobre quién eres. Ejemplo de esto podría ser el tiempo que estuviste con un familiar en el hospital cuidándolo o la relación que tienes con tu mascota. El conocer cómo te visualizas en el futuro es otra estrategia para seguirte conociendo. Deseas tener familia, independizarte, viajar, mudarte de tu país, estudiar a nivel graduado, prefieres trabajar con personas, objetos, ideas o números; son parte de las interrogantes que debes hacerte.

Una vez descubras o redescubras quien eres, debes dar paso a iniciar la búsqueda de las ocupaciones y prestar especial atención en aquellas que son afines contigo. Cuando explores ocupaciones fíjate detenidamente en las tareas; en lo que hace una persona que realiza esa ocupación en su día a día y pregúntate ¿es esto lo que yo quiero hacer? Si tu respuesta es afirmativa conoce a profundidad la ocupación: cuál es la educación requerida, el salario, las perspectivas laborales, el ambiente y las

ocupaciones similares. Esto es parte de una información necesaria que te ayudará a parear la persona que eres con las ocupaciones que te interesan.

Te toca a ti decidir y elegir la ocupación que marcará de manera significativa tu bienestar y el de las personas que le proveas tus servicios a través de tu ocupación. Y esto, te aseguro será una de las mejores satisfacciones que tendrás como ser humano.



Debes comenzar
tu búsqueda
ocupacional con
una exploración
de quién eres tú.



El maltrato psicológico puesto en escena en la relación de pareja: Antes, durante y después de la pandemia

Por: Beverly Pérez Maldonado Ed.D., MA.
Psicóloga Interna Año académico 2019-2020

Giselle M. Rodríguez Ocasio PhD.
Psicóloga Clínica 2020

En nuestra comunidad universitaria aspiramos a tener un lugar de estudio y laboral libre de violencia de género. Cada persona que forma parte de esta universidad, incluyendo el estudiantado, el personal administrativo, docentes y no docentes, tiene la responsabilidad de velar por el cumplimiento de las leyes, normas y reglamentos que nos guían para tener una mejor calidad de vida. La violencia en las relaciones de pareja constituye una situación alarmante que lacera la convivencia en la sociedad puertorriqueña. Al hablar sobre violencia de género, se estipula que existen tipos de maltrato como el físico, sexual y psicológico, entre otras manifestaciones. Es preciso hablar acerca de las prácticas que trastocan el aspecto psicológico de las personas afectadas. Si una persona anuncia que ha experimentado maltrato psicológico es motivo de seriedad y merece atención inmediata. Hacemos énfasis a esta modalidad de violencia pues hemos escuchado muchas veces cómo se minimizan las denuncias de maltrato psicológico versus el físico.

Pero, ¿cuál es la diferencia entre la violencia física y el maltrato psicológico? La violencia física tiene rasgos evidentes que se caracterizan por agresiones físicas. Mientras que a la violencia psicológica se le atribuye un patrón de "menosprecio al valor personal...chantaje, vigilancia constante, aislamiento, privación de

acceso o alimentación...o destrucción de objetos apreciados por la persona". (Ley 54, Art.1.3q). ¿Qué ocurre o puede ocurrir entonces durante la pandemia por el COVID-19? En tiempos de aislamiento físico recomendado para preservar la salud se recrudeció la violencia intrafamiliar y la violencia en las parejas; precisamente, porque las personas están aisladas. A su vez, hay mayores estresores, la convivencia en el mismo espacio perdura por más tiempo y hay mayor dificultad de acceso a las redes de apoyo y recursos. Para describir este incremento en situaciones de violencia en el hogar, algunas personas expertas en el tema la han llamado "la pandemia invisible", "la pandemia dentro de la pandemia" y "la pandemia previa a la pandemia". Y es que diferentes organizaciones han indicado y ejemplificado que el confinamiento, encierro, o ese pedido de quedarnos en casa ha aumentado el riesgo de experimentar violencia, aunque no se estaba exenta de ella previo a este evento mundial.

En general, los factores que son parte del fenómeno del maltrato psicológico son la desvalorización, hostilidad, indiferencia, intimidación e imposición de conducta. Es importante identificar cuáles de estos factores inciden, si fuera el caso, en una relación de pareja. El desafío de las personas que experimentan estos modos

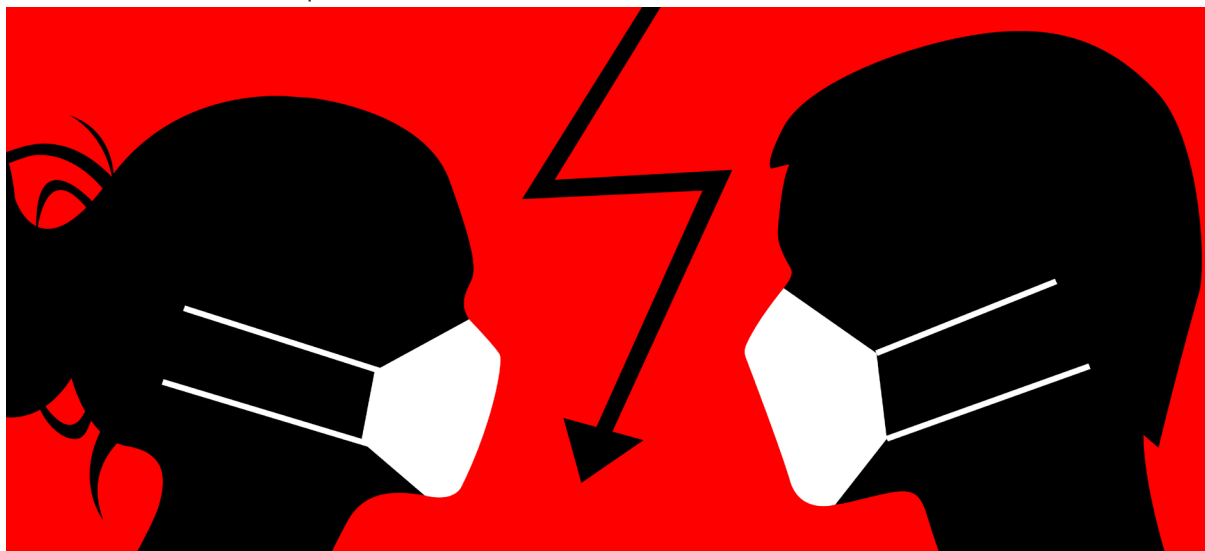
de violencia recae en poder hacer frente y recuperarse. Si usted ha identificado algunos de estos factores busque ayuda con un profesional de la salud mental.

A continuación, te presentamos ejemplos de factores y manifestaciones de maltrato psicológico que te ayudarán a identificar una situación de maltrato:

- Si tu pareja se burla de tu forma de pensar y no respeta tu punto de vista estando a solas contigo o delante de otras personas, eso constituye una forma de desvalorización.
- Debes estar alerta que cuando tu

violento de los espacios físicos como el pasillo, los salones, en la cafetería... pero también puede ser mediante mensaje de texto, las redes sociales, aplicaciones, videollamadas...

- Si tu pareja te llama constantemente para saber dónde estás y que haces, te envía muchos mensajes de texto de corrido, te busca por todas las redes si no le contestas una llamada, estas son maneras de vigilancia constante y es una alerta para reflexionar sobre ese patrón de conducta e interacción.
- Prohibirte hablar con tu familia y amistades, a utilizar tu teléfono, o a asistir a las conferencias virtuales de las



pareja te exige, bajo insultos y reproches, que actúes con un comportamiento según sus deseos, dicha discordia terminará lastimando tus sentimientos.

- Cuando una pareja está sentada esperando la hora de entrada a clases y una de las dos personas desea dialogar y la otra se comporta con una actitud de no escuchar y con indiferencia, es una alerta de maltrato psicológico.
- ¿Has escuchado que hay parejas en las que una parte amenaza a la otra con abandonarla? En ocasiones, dicha intimidación ocurre a través del uso

clases sin su presencia a tu lado viendo el monitor, son señales de alerta sobre maltrato psicológico.

La mayoría de las personas están en sus casas estudiando o trabajando de manera remota, pero no por eso están solas ni solos. Estamos distanciados físicamente, pero no tenemos que estarlo socialmente. Si crees que tú o alguien que conozcas, está experimentando maltrato psicológico o alguna manifestación de violencia en la pareja, te recomendamos: hablarlo con alguien de confianza, puede ser un familiar confiable o alguna de tus amistades, y buscar

orientación y ayuda profesional. En Puerto Rico, Latinoamérica y el mundo entero han aumentado las experiencias de violencia en las parejas durante la pandemia por el COVID-19. Pero así también, múltiples personas y organizaciones han alzado su voz para decir: ¡Aquí estamos! En DeCoPsy, también te decimos: ¡Aquí estamos! DeCoPsy cuenta con profesionales de la psicología y la consejería que pueden apoyarte, orientarte y brindar los servicios pertinentes. Puedes comunicarte con DeCoPsy llamando al 787-257-0000 ext. 4001 en el horario de 8:00am a 4:30pm, escribiendo a consejeria.carolina@upr.edu o comunicándote directamente al correo electrónico del profesional de ayuda. Si experimentas una situación que requiera atención inmediata, posterior a ese horario o durante el fin de semana, puedes comunicarte a la línea 24 horas llamando al 787-489-0022 (Nueva Línea de Ayuda Estamos para Ti). Recuerda: si presencias, escuchas o experimentas un evento de violencia física y percibes peligrosidad en el momento, debes llamar a la Línea de Emergencia 911.



Una pareja llevaba cinco meses de convivencia, pero de pronto una de las partes le exigió a la otra que si no sacaba a su perro de la casa, lo tiraría a la calle.

El acto de romper el lazo afectivo entre la pareja y su mascota puede asociarse a futuras conductas de control en la pareja, las cuales pueden reflejarse en limitar relaciones sociales, familiares y disminuir las redes de apoyo.



UPR
CAROLINA

Universidad de Puerto Rico en Carolina
Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos
DECOPSY

Centro de Recursos Educativos y Producción
Octubre 2020