



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

GUIA DE APOYO PSICOLOGICO PARA UNIVERSITARIOS

SEXTA EDICIÓN

Universidad de Santiago de Chile

Walter Kühne Covarrubias, Patricia Pérez Marinkovic, Omar Matus Pérez, Patricia Gallero Pardo, Beatriz Painepán Sandoval, Daphne Pinochet Vargas, Verónica Vásquez Rauch, Sofía Canepa Urrutia, Leyla Chajtur Zamudio, Romina Ubilla Corrales, Wanda Espejo Contreras, Gina Morales Acosta, Angélica Larraín Huerta, Claudio Pizarro Hidalgo, Alejandra López Peña y Pablo Vera Villarroel



Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

Sexta Edición

Walter Kühne Covarrubias • Beatriz Painepán Sandoval
Patricia Gallero Pardo • Omar Matus Pérez • Patricia Pérez Marinkovic
Daphne Pinochet Vargas • Verónica Vásquez Rauch • Sofía Cánepa Urrutia
Wanda Espejo Contreras • Angélica Larraín Huerta • Alejandra López Peña
Gina Morales Acosta • Claudio Pizarro Hidalgo • Romina Ubilla Corrales •
Pablo Vera Villarroel • Leyla Chajtur Zamudio

**2017 • Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante,
Universidad de Santiago de Chile**

Ecuador 3555, Estación Central, Santiago

Teléfono: 2 718 2525 / 2 728 2518

Página web: www.vrae.usach.cl

Fotografías

Departamento de Comunicaciones de la Universidad de
Santiago de Chile

Diagramación e Impresión

Gráfica Metropolitana

contacto@graficametropolitana.cl

www.graficametropolitana.cl

Tiraje

4.300 ejemplares

*Los derechos intelectuales pertenecen a la Universidad de
Santiago de Chile.*

*El presente texto puede ser reproducido en otros medios sin
necesidad de pedir autorización, sólo es requisito citar la
fuente original.*



Índice

Prólogo	7
Agradecimientos	8
I. Temas Académicos	
Adaptación a la vida universitaria Beatriz Painepán Sandoval.....	11
Motivación y elección de la carrera universitaria Patricia Pérez Marinkovic.....	19
Estrategias y hábitos de estudio Beatriz Painepán Sandoval.....	29
Ansiedad ante el rendimiento académico Patricia Gallero Pardo	39
Habilidades blandas para el éxito laboral Omar Matus Pérez	49
II. Temas personales e interpersonales	
Aprender a convivir con uno mismo Verónica Vásquez Rauch	67
Herramientas para incrementar la autoestima Romina Ubilla Corrales	79
Ni sumiso ni agresivo, sino asertivo Claudio Pizarro Hidalgo.....	89

Aprende a desarrollar tu bienestar: Más allá de la notas Pablo Vera Villarroel / Alejandra López Peña	99
Hablemos de sexualidad Angélica Larraín Huerta	111
Sexualidad: vivencia e integración Patricia Gallero Pardo	117
Diversidad cultural en la Universidad Beatriz Paineplán Sandoval	123
Inclusión de Personas en Situación de Discapacidad ¿una realidad cercana? Wanda Espejo Contreras / Gina Morales Acosta	131
El Carrete Organizado en la Vida Universitaria Leyla Chajtur Zamudio	137
III. Temas Psicoterapéuticos	
Los desafíos del ahora y el trabajo psicoterapéutico con las emociones Daphne Pinochet Vargas	145
Depresión: no puedo dejar de estar triste Patricia Pérez Marinkovic	155
Manejo del pánico Walter Kühne Covarrubias	163
Psicoterapia grupal: el desafío de crecer y desarrollarse al interior de los grupos Verónica Vásquez Rauch	175
Desde la experiencia del consumo de drogas y alcohol hacia una salud integral Beatriz Paineplán Sandoval	185
La familia como origen de problemas psicológicos Patricia Gallero Pardo	191
El Amor No Duele: Violencia en la Pareja Sofía Canepa Urrutia	199
Autores y autoras	207

Prólogo

Estimado estudiante:

La Unidad de Promoción de Salud Psicológica de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante, de la Universidad de Santiago de Chile, te ofrece el presente documento de trabajo profesional, en el cual encontrarás una serie de orientaciones y planteamientos contribuyentes a tu formación integral como persona y ciudadano, en complemento armónico con la educación universitaria y de formación profesional que recibas en tu carrera y especialidad.

Esperamos que el importante impreso que tienes en tus manos te sea de gran utilidad y sirva de oportuna compañía cuando requieras de un cercano apoyo. Especialmente cuando frente a tus momentos de búsqueda, esperes encontrar consejos y pautas saludables para guiar tu comportamiento cotidiano y desenvolvimiento universitario.

Con afecto,

José Miguel Araya Marchant
Vicerrector de Apoyo al Estudiante
Universidad de Santiago de Chile

Agradecimientos

Quiero agradecer a todas las personas que han colaborado para la realización de este proyecto. Pues no se trata sólo de este libro, se trata de un proyecto que ahora está en su sexta edición y octavo año. Durante este tiempo se ha entregado un ejemplar a cada alumno/a (cachorro/a) que ingresa a la Universidad de Santiago de Chile. Partió como una manera de llegar a más estudiantes, como un esfuerzo por acompañar a través de las letras a todos los que no alcanzamos a atender personalmente en nuestra unidad de apoyo psicológico. Rápidamente el libro se abrió paso más allá de los límites de nuestra institución y ha sido solicitado por colegas de otras universidades, profesores y orientadores de colegios, padres, etc. Tanto en papel como en la versión PDF disponible para descarga gratuita en la web de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante.

El éxito de este libro para cumplir su misión de acompañar y apoyar en su vida universitaria a tantos se debe al esfuerzo de muchas personas. Quiero partir por agradecer a todos los/as autores/as que dedicaron horas de su tiempo a escribir a los/as jóvenes. Autores/as que están desde la primera edición, otros/as que se han ido sumando y algunos/as que ya no están presentes. Por espacio se debe priorizar y no todos los capítulos que se han publicado se conservan en esta última edición, sin embargo, todos han sido relevantes para ir construyendo esta guía. Quiero agradecer a Manuel Arrieta Sanhueza, vicerrector de apoyo al estudiante entre 2007 y 2016, por haber creído y apoyado este proyecto desde el principio. Al vicerrector actual, José Miguel Araya Marchant, por continuar apoyando la reedición. A Claudio Pizarro Hidalgo, quien fuera director de asuntos estudiantiles, y formuló la propuesta que creaba la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica (UPS). Muy especialmente a Yury Rojas Villar por su constante apoyo en temas tan difíciles como gestionar los aspectos administrativos del libro, y de la unidad en general. Agradezco a todo el equipo de la UPS, sin cuyo esfuerzo y paciencia no sería posible esta ni ninguna de las otras tantas tareas necesarias para cumplir nuestra misión. En particular deseo destacar a nuestras secretarías Carolina Norambuena Villegas y María Soledad Bravo Chinchón sin cuyo trabajo constante nada de lo que hacemos sería posible. Quiero agradecer a Don Héctor Rodríguez, Magdalena Castillo, Fernando Muñoz, Departamento de Comunicaciones y a todos los y las estudiantes que han leído y valorado este texto.

¡A todos y todas muchas gracias!

Walter Kühne Covarrubias

Editor



I. Temas Académicos

Adaptación a la vida universitaria

Beatriz Painepán Sandoval

En este artículo podremos revisar lo que significa para ti el ingreso a la universidad y tu adaptación a ella.

Terminar la etapa de la educación secundaria e ingresar a la educación superior corresponde, sin duda, a un periodo de transición importante y a una experiencia única como cambio de etapa de vida.

En este sentido, es posible describir los cambios observables y evidentes, como por ejemplo:

- Dejar el lugar físico del colegio, el uniforme escolar, las reglas estrictas de comportamiento, de presentación personal, muchas veces, un ambiente protector o sobreprotector de los profesores y padres.
- Ingresar a la Universidad se asocia a la incertidumbre de un lugar nuevo de estudios, sin uniformes, sin reglas externas y estrictas sobre la vestimenta, el horario y el comportamiento, con plena libertad de manejar el tiempo personal y estudiando una carrera a la que optamos. Esta elección puede estar acompañada de gran motivación o entusiasmo, así como de sentimientos diversos y, a veces, confusos.

Meryem le Saget (en Montaner, 2002) señala que es necesario distinguir entre el significado del cambio y la transición. El cambio es entendido como la modificación exterior de una situación en el tiempo. Es objetivo, real, palpable, se puede anticipar y se ubica en un momento determinado, como por ejemplo todos los cambios anteriormente señalados.

Sin embargo, la transición como proceso de adaptación es un fenómeno personal, interior, que no se ve y que no está relacionado con un tiempo determinado. Más bien responde a la repercusión personal de los cambios externos que se han producido. En este sentido, existe una transición para cada persona, y un ritmo o periodo distinto también para sobrellevarla. Es la consecuencia humana y personal del cambio.

Por lo tanto, el proceso personal de adaptación a la vida universitaria estará vinculado a múltiples factores. Entre ellos se encuentran

factores ambientales, como el lugar físico de tus estudios, apoyo u obstáculos de índole familiar y factores personales como el interés, motivación por la carrera, características de personalidad que te permiten asimilar con mayor o menor facilidad los cambios enfrentados.

La familia puede ayudar o perturbar en tu proceso de adaptación: Ingresaste a la Universidad ¡qué alegría! ¡qué orgullo! ¡qué emoción!

Para los padres, hermanos y otros parientes, quien estudia ingeniería pasa a ser, de un día para otro y sin título aún, el ingeniero de la familia, el profesor o el médico... hasta los amigos nos pueden mirar con otros ojos... Las buenas intenciones pueden convertirse para quien se siente incómodo o inseguro en elementos de presión de índole emocional, alimentar autoexigencias excesivas o malestares emocionales. Del mismo modo, la familia puede ser fuente de apoyo y consejo para vivir mejor este período de adaptación, puede interesarse en saber cómo te sientes y aconsejarte para enfrentar mejor este proceso.

Al ingresar a esta nueva etapa de vida, tanto la familia como el alumno pueden ir modificando la imagen que tienen sobre el o la joven. La familia puede cambiar la percepción o imagen sobre su propio hijo, hermano o pariente que ingresa a la educación superior. Pueden, por ejemplo, considerarlo más o menos responsable, maduro de cómo lo veían anteriormente. De la misma forma, el estudiante novato puede modificar la percepción que tiene sobre sí mismo, sobre su capacidad de trabajo, de habilidades o la seguridad, entre otras.

Desde niños, nosotros mismos creamos una imagen de cómo será "entrar a la universidad", preconcepciones de la forma o el estilo de vida de qué es "ser universitario". Las opiniones de los padres, los hermanos, otros familiares, los profesores y las conversaciones con los amigos han influido en la formación de estas expectativas.

¿Puedes recordar, previo a tu ingreso a la Universidad, cuáles eran tus expectativas y sueños?...

- Conocer personas, compañeros, profesores o grupos de personas con intereses similares a los tuyos donde poder discutir, con mayor profundidad, temas que te motivan.
- Aprender más, fascinarse por el conocimiento y la sabiduría que se transmiten en las aulas universitarias.
- Conocer gente nueva, amigos y amigas con inquietudes similares, provenientes de diversos lugares del país o del extranjero.

- Emociones contradictorias donde aparece el miedo como un fantasma que te puede habitar. Miedo a personas desconocidas, a enfrentar altas exigencias académicas, entre otras,... ¿seré capaz?
- Ingresar a estudiar una carrera que, a la imagen de la familia y los amigos queda bien, pero que en verdad no es del mayor interés personal, porque el interés vocacional es otro, no se conoce o la elección de esta carrera fue para lo que alcanzó el puntaje; la mejor alternativa considerando las circunstancias personales y familiares.
- Un ambiente competitivo, vivido también así en los años escolares previos, y que ahora se contrasta con la realidad universitaria. "Es difícil", escuchas frecuentemente ¿en qué lugar quedará si estar en la universidad lo siento como una competencia?
- Un espacio para vivir los principios y los valores propios, la amistad, la solidaridad, la justicia, los ideales. Un lugar de expresión y desarrollo personal que se experimentará en la participación activa en diversos grupos, como por ejemplo: grupos políticos, de trabajos universitarios, los grupos solidarios, entre otros.
- Un ambiente de acogida y gratificante, un campo de batalla o de rechazo personal...

La vivencia de la adaptación a la universidad puede incluir una o varias de las imágenes anteriores u otras muy personales, las que serán acompañadas por la incertidumbre durante un plazo que puede ser más breve o extenso.

Así lo confirma Díaz (2008), quien señala que los primeros meses de ingreso a la universidad corresponde a una etapa de transición donde los estudiantes calibran sus expectativas sobre la institución y lo que realmente es la institución según sus propias observaciones.

Este proceso o periodo de adaptación inicial también es considerado uno de los periodos críticos en la trayectoria estudiantil. Montes (2002) señala que inmediatamente después del ingreso a la institución, en particular en las primeras seis semanas o primer semestre, los alumnos pueden presentar dificultades. Esto se atribuye al ambiente en algunas grandes universidades, donde los estudiantes se sienten obligados a transitar desde el ambiente conocido y relativamente seguro del colegio, al mundo en apariencia impersonal de la universidad, en el cual deben valerse por sí mismos, tanto en las aulas como en los distintos espacios institucionales. La rapidez y el grado de la transición

puede plantear serios problemas en el proceso de ajuste a muchos estudiantes que no son capaces de cumplir con las exigencias en forma independiente. La sensación de estar 'perdido' o de no ser capaz de establecer contacto con otros miembros de la institución expresa, en parte, la situación anímica que pueden vivenciar muchos estudiantes.

El problema de la transición en la universidad puede ser común para una diversidad de estudiantes, no sólo para aquellos que pasan desde la enseñanza media a una institución de educación terciaria o universitaria, con grandes espacios para la vida académica, sino que, también, es una cuestión no menos importante, en aquellas instituciones que reciben estudiantes de generaciones anteriores. Para el estudiante que ingresa a la universidad y lleva más de un año fuera del sistema educacional formal también puede resultar traumática la transición entre el entorno del hogar o del trabajo y el ambiente juvenil de la institución universitaria (Tinto 1989). Así mismo, los problemas originados en la transición pueden ser igualmente severos para jóvenes provenientes de comunas rurales y pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos, ya que, en términos relativos, poseen condiciones económicas y sociales desventajosas al ingresar a una universidad o carrera que posee mayoritariamente estudiantes pertenecientes a los estratos socio económicos y culturales más altos.

Más allá de los estudios y las estadísticas, el ingreso a la educación superior es una opción de los estudiantes en la cual, en la mayoría de los casos, las personas se encuentran dispuestas a la apertura, el aprendizaje y vivenciar experiencias nuevas con gran entusiasmo.

Las experiencias son llamadas como tales porque nadie más las puede vivir por uno... más que uno mismo.... y, en ese sentido ingresar a la educación superior... entrar a la universidad, puede ser una experiencia enriquecedora desde lo intelectual, emocional y social o puede vivirse como una experiencia frustrante, descalificadora de los propios potenciales, de sueños y esperanzas.

A pesar de nuestra buena disposición, ¿qué tipo de dificultades podrían presentarse en el primer año de estudios universitarios?

Posibles dificultades asociadas a:

- **Ritmo de estudio o presión por la carga académica.** Con la mejor intención que se demuestre, probablemente durante el primer año de estudios obtengas alguna o varias calificaciones muy bajas o tengas que enfrentarte a la reprobación de algún ramo y experimentar la frustración que surge. De la misma forma, es posible

que debas aceptar que la presión del trabajo académico es fuerte y permanente. En estas circunstancias, adquiere relevancia sobrellevar las frustraciones como parte del proceso de aprendizaje y generar estrategias para sobrellevar las dificultades: preguntar las dudas en clases, a los profesores y compañeros. A la vez, es posible investigar, aprender o pedir ayuda en relación al manejo de estrés, mejorar los hábitos y estrategias de estudio, así como reforzar nuestra autoestima, entre otros.

- **Dudas vocacionales** e intención de cambiarse o retirarse de la carrera. Según un estudio nacional, los factores o causas más frecuentes de deserción de los alumnos universitarios en primer año se deben a problemas vocacionales, situación económica familiar y/o rendimiento académico (Centro de Microdatos, 2008). Para enfrentar estas dificultades, es necesario acudir a las redes de apoyo: conversar con los familiares y amigos, así como solicitar apoyo de otras instancias de la universidad cuya función es prestar servicios de orientación vocacional, apoyo económico o de rendimiento.
- **Incomodidad social, malestar emocional o físico** relacionado con la participación en las aulas universitarias o actividades propias de la universidad. Es importante recurrir a los servicios de salud correspondientes, pues en ocasiones durante el proceso de adaptación a la vida universitaria pueden surgir síntomas físicos o psicológicos que requieren de ayuda especializada.

¿Cómo vivir de la forma más enriquecedora posible el ingreso a la etapa de la vida universitaria?

Es importante invertir tiempo para asumir que este es un periodo personal de adaptación. Entonces, cabe reflexionar y decidir, de forma individual, sobre qué acciones tomar, qué actitudes adquirir, entre otras, para sobrellevar mejor el paso de la vida de estudiante secundario a estudiante universitario.

Si no nos encontramos frente a dificultades mayores o bien estamos en disposición de adaptarnos con entusiasmo a nuestra vida universitaria, recuerda:

- **Fomentar la confianza en ti mismo.** Cada uno de los alumnos seleccionados para ingresar a la universidad ya logró aprobar con éxito un proceso de selección. Esto significa que no es relevante qué lugar obtuviste al ingresar, significa que desde la institución se reconocen tus méritos y que cuentas con las aptitudes básicas

para desempeñarte satisfactoriamente en tu carrera. Cada persona posee características particulares que lo diferencian de los demás, métodos individuales para aprender, tiempos y ritmos diferentes. Confía en tus propias capacidades, recuerda que lo importante es que logres sentir que estás aprendiendo y que, a futuro, ser un buen profesional no necesariamente se relacionará en forma directa con haber obtenido las mejores calificaciones. El éxito profesional se relaciona también con otras habilidades, como por ejemplo las habilidades sociales, que se desarrollan también en otras actividades de índole artísticas, deportivas, sociales, entre otras. La educación universitaria debiera ser concebida como una formación integral, formadora de personas. Ello implica aprendizaje de conocimientos especializados junto con el desarrollo de aptitudes y habilidades personales.

- **Redefinir expectativas.** Muchos estudiantes universitarios poseen una imagen de sí mismos que se caracteriza por ser un buen alumno. Generalmente esa definición se asocia en la educación básica y secundaria con la obtención de resultados académicos sobresalientes en forma habitual. La exigencia universitaria implica capacidades intelectuales y, además, otras habilidades de índole organizativa, social. Ofrece también la posibilidad de desarrollar intereses y habilidades artísticas y deportivas, entre otras, que requieren tiempo y dedicación. Redefinir las expectativas alude a responder la pregunta de cómo quieres vivir la vida universitaria, cuáles serán tus prioridades según tu tiempo, capacidades, aptitudes, intereses, ideales y circunstancias personales y/o familiares.

Un aspecto esencial a considerar al plantearse los objetivos personales para la etapa universitaria es hacerse cargo o responsable del tiempo personal disponible, estudiando lo suficiente para responder satisfactoriamente a las exigencias académicas que asumimos como compromiso personal al ingresar a la universidad. En este sentido, es básico, por ejemplo, asistir a clases puntualmente y en forma habitual.

- **Conocer el lugar físico y sus oportunidades.** Es frecuente escuchar durante el último año de los estudios universitarios decir a los alumnos "me hubiera gustado haber aprovechado más la universidad". Muchas veces aludiendo a los servicios, talleres, oportunidades de participación de grupos de intereses especiales, convenios de la institución, entre otros. Una buena forma de sentirse bien en un lugar nuevo es darse el tiempo para conocerlo y todas las

posibilidades y alternativas de participación y apoyo que ofrece. Ello significa superar el miedo a preguntar y practicar una actitud de apertura y búsqueda activa a nuevas oportunidades de aprendizaje ofrecidas desde la institución que, sin duda, te apoyarán en el proceso de tu autoconocimiento, de identificación de potencialidades o apoyarán el desarrollo de habilidades que desees mejorar.

- **Conocer mejor tu carrera.** La visión de una carrera suele ser convencional o estereotipada si no se conoce realmente en profundidad. Es importante conocer tu carrera en cuanto a la carga académica, asignaturas que implica, así como los talleres optativos, las posibles prácticas o pasantías asociadas. De la misma forma, es importante interiorizarse sobre aquellas innovaciones asociadas a su desarrollo en la actualidad, cuyas aplicaciones pueden influir en tu motivación y entusiasmarlo con ella aún más. Una misma carrera, hoy en día, puede presentar diversas posibilidades de aplicación y desarrollo, por esto es necesario que creas en ti y en tu vocación, pues las grandes innovaciones surgen de personas que se han atrevido a crear y creer en sus proyectos.

Por otra parte, el ambiente o cultura propia de los estudiantes de una especialidad, es creada y promovida por los propios estudiantes, por ello es bueno atreverse a participar y fomentar un ambiente social que quisieras experimentar. A la vez, esta actitud se puede convertir en un mecanismo eficaz para lograr una adaptación rápida.

- **Dejarse ayudar.** Todos los alumnos universitarios nuevos vivencian este periodo de acostumbramiento, es decir, junto contigo, hay muchas personas que están viviendo este proceso de adaptación, en mayor o menor grado, de forma similar a tu experiencia. En este sentido, compartir las dificultades con los compañeros y amigos, así como con el grupo familiar es un apoyo necesario que puede ser de ayuda en esta situación y en situaciones futuras, por lo tanto, se sugiere hacerlos partícipes de esta experiencia y cultivar estas redes de apoyo. En este sentido, una actitud de humildad puede ser una buena aliada.
- **Dudarlo todo.** En la etapa de la adolescencia o de la adultez emergente es frecuente experimentar periodos de dudas y confusión. El periodo de la adolescencia se caracteriza por experimentar cambios corporales, psicológicos, deseos de independencia, cambios de intereses, inseguridad, entre otros. Por ello, es necesario

disponerse a que se pueden vivir crisis o periodos de confusión como situaciones normales dentro del desarrollo humano sano y que se encuentran en la familia, amigos y la universidad misma alternativas de apoyo destinados a acompañarte en la clarificación de esas dudas.

- **Enfrentar las experiencias nuevas con optimismo.** La experiencia universitaria suele ser un periodo de vida muy estimulante y satisfactorio desde el aspecto intelectual y social, por ello la predisposición debiera ser la más positiva posible. Muchos estudiantes universitarios son entusiastas estudiantes, deportistas, artistas o todo ello a la vez. En la medida que se van adquiriendo compromisos personales, se mantienen con perseverancia y se disfrutan los logros del esfuerzo personal, la universidad puede ser un universo de posibilidades. El optimismo es gratis y básico en una personalidad sana. Soñar también y es posible soñar con las mejores oportunidades para ti desde el mismo lugar en que te encuentras.

La invitación, entonces, es a disponerse con apertura y optimismo a conocer y disfrutar de un mundo nuevo por descubrir...

Referencias

- Centro de Microdatos (2008). Estudio sobre causas de la deserción universitaria. Departamento de Economía. Universidad de Chile.
- Díaz Peralta, Christian. Modelo conceptual para la deserción estudiantil universitaria chilena. *Estudios pedagógicos*. [online]. 2008, vol. 34, n°. 2, pp. 65-86. ISSN 0718-0705. (Consultado noviembre 2009).
- Montaner. R. (2002) "Leonardo, el primero que se comió el queso". Editorial Gestión 2000. España.
- Montes, H. (2002). La transición de la educación media a la educación superior, Retención y movilidad estudiantil en la educación superior: calidad en la educación, pp. 269-276. Publicación del Consejo Superior de Educación. Santiago.
- Tinto, V (1989). Definir la deserción: una cuestión de perspectiva. *Revista de Educación Superior* n° 71, ANUIES, México.

Motivación y elección de la carrera universitaria

Patricia Pérez Marinkovic

La vida universitaria es una etapa más dentro del ciclo vital de una persona. En esta etapa la persona requiere realizar una serie de ajustes y adaptaciones en su mundo interno, ya que se enfrenta a una tarea que se constituye en un importante desafío en el proceso de construcción de su vida adulta.

Todos quienes escogen entrar a la universidad sienten el entusiasmo de conectarse con el aspecto interno que les permite ir manifestando para su vida lo que desean, es decir, se conectan el deseo y la posibilidad cierta de hacer realidad sus sueños.

No obstante, hay muchas situaciones particulares que pueden comenzar a poner en riesgo este proyecto que se ha elegido y una de las principales se vincula a la motivación.

No es extraño escuchar a estudiantes universitarios que se desmotivan independientemente de la etapa de la carrera en la que se encuentren. Algunos entran a su primer año ya desmotivados, generalmente son quienes no quedaron en la carrera y/o universidad que deseaban. Otros en este mismo grupo se han sentido de alguna manera obligados a escoger una carrera que no querían y a veces también la persona entra a la universidad con una motivación muy disminuida producto de un cambio importante en su estilo de vida. Estos casos suelen ser estudiantes provenientes de provincia que deben salir de sus hogares, dejar a sus amigos y muchas veces también a su pololo o polola, lo cual implica varios cambios difíciles a la vez.

¿Qué es la Motivación?

Cuando hablamos de motivación... ¿a qué nos referimos? La Real Academia Española define motivación como el ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. Otra acepción es acción y efecto de motivar. Y motivar lo define como disponer del ánimo para proceder de un determinado modo. Surge también la acepción de dar causa o motivo para algo.

Estas definiciones resultan interesantes ya que se vinculan a dos aspectos fundamentales dentro de la psicología humana, uno de ellos es el pensamiento (ensayo mental) y el otro es el sentimiento (disponer del ánimo).

La motivación surge desde un sentimiento de deseo de obtener algo que es calificado de importante para nosotros. Por ejemplo: "voy a estudiar periodismo porque quiero trabajar en medios de prensa vinculados a la política, ya que siento que puedo ser un aporte en esa área". Claramente, al hacer esa declaración, interna primero y posteriormente externa, me estoy conectando con la idea y la posibilidad de convertirme en ese periodista en el área de la política y, obviamente, esa idea me entusiasma, considero que sería un buen proyecto para mí y si logro imaginarme ese escenario para mí, simplemente me "enciendo". Por lo tanto, surge la sensación de fuerza interna que me permitirá recorrer el proceso para convertir en realidad ese deseo.

Suena coherente, pero quizás también difícil. Uno de los aspectos que se reconocen como parte de la inteligencia emocional es la capacidad de auto motivarse. Quien no logra mantener su motivación en el largo plazo, puede ver seriamente amenazado su proyecto en la línea de la creación de lo que desea para sí mismo. Todos sabemos que aun cuando hemos partido muy motivados por algo, suele ocurrir que en alguno o en varias partes del camino que nos lleva a esa meta, surgen dificultades y obstáculos y entonces se requiere necesariamente "vencer resistencias" tanto en el mundo externo como en el interno. ¿Cuáles pueden ser aquellas vinculadas al mundo externo? (que son las que primero solemos percibir), cansancio por las exigencias de la vida académica, dificultades familiares (tanto afectivas como económicas), aburrimiento por lo extenso de la carrera, dificultades de adaptación tanto a la vida académica como en las interacciones humanas, resultados académicos negativos o por debajo de las expectativas personales, sentimiento de sacrificio vinculado a la escasez de tiempo para actividades distintas a los deberes académicos (por ejemplo, tiempo para la familia, los amigos y la pareja).

Todas estas dificultades suelen generar un descontento que algunas veces acaba poniendo en duda si realmente deseamos determinada meta.

Respecto a las dificultades en el mundo interno, suelen aparecer dentro de ellas la sensación de pérdida de libertad, dudas respecto a la afinidad con la carrera escogida, cuestionamientos respecto a la capacidad personal tanto a nivel intelectual como a nivel emocional, sensación extrema de cansancio interno vinculado a estar absolutamente exhausto, ya que el esfuerzo personal ha sido titánico. Este cansancio es distinto al fisiológico, no obstante suele confundirse. Este cansancio de tipo psicológico apunta a una vivencia de ya no poder más, son como los últimos metros de una carrera en la cual el atleta siente el impulso de renunciar al esfuerzo, siente que se ha esforzado ya demasiado y que simplemente no puede dar más. Este cansancio puede comenzar a "hablarnos" permanentemente a partir de un punto en el camino y generalmente nos influencia para renunciar a nuestra meta y a todo el camino ya conquistado. El cansancio fisiológico, por otro lado, se revierte al descansar adecuadamente uno o dos días. En cambio, este otro cansancio no se revierte si no tomamos conciencia de su existencia y revisamos aquello que nos está ocurriendo. Hacerlo es fundamental, ya que este cansancio suele activar sentimientos de desesperación, insatisfacción y frustración.

Dispersión interna versus focalización de la intención

La complejidad relacionada a los obstáculos internos y externos que debemos vencer o traspasar para mantener el camino hacia nuestro objetivo, es la que suele generar en algunas personas una sensación de dispersión.

Al entrar en esta dispersión interna, la persona comienza a desdibujar su objetivo y, por lo tanto, comienza a verlo cada vez más difuso y con menos claridad. Es decir, la certeza y la confianza comienzan a retirarse, ganando entonces espacio, el temor, la duda y la inseguridad.

Las personas que consiguen objetivos deseados por ellas y que por supuesto eran importantes para ellas, refieren que lo que estuvo presente como fuerza interna durante todo el trayecto desde que decidieron ir por lo que deseaban, hasta que llegaron a lo deseado, es la "certeza", es decir, una vivencia de un nivel de confianza a prueba de cualquier obstáculo, tanto externo como interno. Cuando se activa la certeza no existe forma de que lo deseado no se manifieste. Pero cuando hablamos de certeza, hablamos necesariamente de la capacidad de creer en lo invisible, ya que todos nuestros deseos y proyectos se gestan, en primer lugar, en el nivel de la idea y del sentimiento, aspectos que viven de lleno en el plano de lo invisible. Cuando,

por ejemplo, una persona decide ser ingeniero, siempre la energía movilizada en ese deseo es inmaterial, pero es precisamente la intensidad de esa energía, de ese deseo, lo que generará resultados específicos. Necesariamente, a mayor intensidad del deseo, mayor el nivel de motivación, lo que aumenta la posibilidad de concretar ese deseo, es decir, recibir su título de ingeniero. Y a menor intensidad de ese deseo, menor posibilidad de convertirse en el ingeniero que se ha propuesto ser.

Por otro lado, como parte de nuestras contradicciones, dadas por nuestra complejidad psíquica, muchas veces la motivación y el deseo se adormecen o desconectan, producto de un mecanismo defensivo, que evita que nos conectemos con nuestra sensación de "no ser capaces" de lograr determinada meta. En ese contexto, la desmotivación evita que nos hagamos cargo de nuestras inseguridades y autoestima disminuida.

Respecto al contexto universitario, para los docentes, no es novedad que los estudiantes motivados avanzan más rápidamente que los no motivados y en coherencia con eso, reprueban mucho menos las asignaturas de su carrera, pudiendo incluso llegar a no presentar reprobación aun en carreras consideradas especialmente difíciles.

Pero, ante esta situación, muchos podrán decirse... "sí, pero... la motivación no es lo único que determina los resultados", y entonces es necesario encuadrar esta información dentro de un escenario más amplio.

La motivación por sí sola no asegura resultados exitosos, no obstante, es el combustible fundamental para un proyecto exitoso. Puede haber disminución de muchos otros aspectos, pero si la motivación se mantiene, tarde o temprano será ella misma la que logre animar los otros aspectos. Y en el otro polo, si hay mucha disposición de aspectos necesarios para ejecutar nuestro proyecto (recursos económicos, apoyo familiar, disponibilidad de tiempo, etcétera), pero la motivación ha disminuido, estos recursos se encontrarán dispersos y poco enfocados para el viaje hacia el objetivo.

La motivación es la fuerza del sentimiento que nos lleva a creer que es posible para nosotros obtener lo que deseamos. Es sentimiento y fuerza de vida en acción. Una persona altamente motivada es una persona que logrará conectarse con una certeza interna respecto a lo que desea conseguir. Por lo tanto, cualquier obstáculo que se presente en su camino será considerado transitorio, es decir, la persona persistirá en su objetivo hasta conseguirlo. Hay un refrán popular que

transmite la idea de "el que la sigue la consigue", y éste se refiere obviamente a la perseverancia que nace desde la motivación.

Activación de la Motivación

Pero, ¿qué permite que se genere la motivación? No es extraño en el medio universitario escuchar a estudiantes que señalan que les cuesta motivarse por algo, o que se motivan y rápidamente se desvanece ese sentimiento. ¿Cuál será esa ansiada clave de acceso para que se despierte la motivación? La motivación, más que un estado intelectual, es un estado del sentimiento. El intelecto viene a completar la vivencia de la motivación, pero no la determina. Es decir, si yo me conecto con sensaciones de plenitud y agrado cuando me permito soñar, por ejemplo, con ser médico, estoy accediendo a un nivel del sentimiento. Si desde mi intelecto lo considero como una posibilidad real, es decir, mi intelecto no le coloca objeción a mi sentimiento, entonces me es coherente y me hace sentido y puedo decidir actuar en coherencia con esto que estoy deseando para mí. Pero, puede ocurrir también que mi deseo me conecta potentemente con la idea de ser médico, pero mi intelecto rechaza esta idea, la cuestiona, me dice: "eso no es para ti..., es demasiado difícil..., son palabras mayores para ti... no es lo que te toca vivir...", entonces yo desisto de esa loca idea que se me ha ocurrido y decido prepararme para ser un buen matemático. Pero, curiosamente, una vez que estoy en la carrera, comienzo a sentir que se me hace cuesta arriba y no lo entiendo, porque tengo las capacidades intelectuales requeridas para ese proyecto. Entonces, un día cualquiera, veo en el patio de la universidad una serie de estudiantes de medicina vestidos con sus delantales blancos y lo encuentro genial o también podría enojarme mucho. Es decir, al parecer, mi intelecto renunció a la idea de convertirme en médico, pero mi sentimiento aún no lo hace. Y es porque muchas veces nuestro sentimiento cree más en nosotros mismos que nuestro pensamiento. Y sin embargo, estamos tan acostumbrados a darle toda la importancia y toda la tribuna a nuestro pensamiento, porque es "lo adecuado, lo sensato, lo que hay que hacer".

Alguien en este punto puede decir..."sí, pero, cómo me aseguro de no estar alimentando sentimientos que no tienen nada que ver con mis capacidades, es decir, imagínate que quiero ser médico y tengo un 5,0 de promedio y además siempre me costó la Biología". Bueno, sí es una posibilidad que algunas personas quieran ir a objetivos que no están al alcance de su mano, pero hay una distinción muy importante

en este punto. Cuando la persona elige algo que no está vinculado a sus capacidades (ejemplo, querer ser médico y le va mal en Biología) es resultado de no tener un mayor *autoconocimiento* que le permita mirar de manera realista sus capacidades, pero por sobre todo, porque no se ha hecho consciente de sus talentos. Entonces, puede ser que la persona escoja una profesión simplemente desde la perspectiva del estatus social o desde la mirada del conocimiento popular: "mejor pájaro en la mano que cien volando" (entonces escoge la carrera para la cual le alcanzó el puntaje) o finalmente desde lo que otros le dicen que querrían de él o que sería bueno para él.

Re-conociendo mis talentos

En lo expuesto anteriormente, se refleja que la persona no ha hecho un trabajo interno para aclarar qué desea, con qué cosas siente que fluye al pensar en una actividad profesional para su vida y simplemente se ha quedado en el nivel de la elección intelectual.

Cuando los seres humanos nos conectamos con nuestros talentos, instantáneamente sentimos que algo fluye en nosotros y nos genera mucho placer imaginarnos dedicándonos a eso. Obviamente, después requiere de un trabajo intelectual en donde pueda indagar de qué manera yo puedo dar expresión a ese talento a través, por ejemplo de una carrera universitaria específica. Ya que para la manifestación y concreción del talento, se requiere la canalización de éste a través de una forma, de una estructura y de un sentido, de lo contrario, queda solamente en el nivel de la dispersión intelectual creativa. Entonces, por ejemplo, si me doy cuenta que mi talento va en la línea de compartir experiencias con otros, apoyar, sentir que me agrada el servicio hacia otras personas, puedo indagar en carreras que apunten a esa línea, y luego cada persona encuentra su propia veta y su propio estilo en la profesión escogida.

Y es precisamente el encontrar el sello personal en el quehacer de la profesión lo que mayor satisfacción genera.

Entonces, generar el espacio interno para responder preguntas tales como: ¿qué cosas hago con gusto?, ¿qué comentarios me han hecho otros cuando he realizado una tarea que les ha agradado?, ¿qué características de mi personalidad son las que más me gustan y que también le agradan a otros?, ¿qué cosas he realizado y me he sentido muy satisfecho por haberlo hecho?, ¿qué cosas son las que hacen que me "vuele" (inspire) a tal punto que ni siquiera me doy cuenta del transcurrir del tiempo, cuando las estoy haciendo?

Hablando del miedo

Intentar separar el intelecto del sentimiento es precisamente lo que pronostica resultados insatisfactorios en un proyecto. Es decir, me gusta periodismo (sentimiento), pero estudiaré ingeniería informática porque hay más campo laboral (intelecto).

Esta escisión en mi mundo interno genera inevitablemente un conflicto interno con el que me costará cada vez más convivir. Y entonces caben las preguntas, ¿por qué renuncio a mis deseos?, ¿por qué niego mis talentos?, ¿por qué me obligo a generar un proyecto que no está en total sintonía conmigo?, ¿qué me impulsa a renunciar a lo que quiero?

Comenzamos este capítulo mencionando que la motivación tiene un componente intelectual y otro vinculado al sentimiento. Y, entonces, lo cierto es que no es posible actuar desde la ausencia de ambos aspectos. Cuando elijo algo distinto a lo que me motiva, también estoy eligiendo desde un pensamiento y un sentimiento. Generalmente, el pensamiento nos da muchos argumentos para convencernos de que es la mejor decisión (es una buena carrera, los sueldos de mercado son altos, podré hacerme cargo de la empresa familiar, etcétera), sin embargo, el sentimiento nos puede estar mostrando temor. Y es que, en realidad, siento temor a tomar mi propia decisión, siento temor a que una decisión distinta sea cuestionada por mi familia o amigos, siento temor a no sentirme apoyado en este proyecto y, en fin... siento incluso temor a que esta idea que tengo, sea una trampa y en realidad me equivoque.

Cuando el miedo se instala en mi mundo interno

Por cierto, si me conecto con el temor en sus distintas argumentaciones, y mi actitud es de escucharlo atentamente y más aún, termino creyéndole, es mejor quedarme quieto y congelado, ya que las consecuencias de mis decisiones pueden ser nefastas. Entonces, es preferible hacer algo que no me genera miedo, pero que tampoco me genera motivación. Y entonces, muy pronto me encontraré sumido en la desmotivación, la frustración, la desvitalización y me sentiré preso de las circunstancias. ¿Suena mejor esto último?

Honestamente, creo que dentro de nuestra realidad en este plano de existencia, siempre nos movemos bajo un principio de incertidumbre, en el sentido que las cosas pueden resultar como pueden no hacerlo. Lo curioso es que por algún motivo que seguramente no es más

que escuchar nuestro propio miedo y/o el de otros, creemos que si escogemos "lo seguro", las cosas funcionarán. Y en oposición, si escogemos "lo incierto", las cosas podrían no funcionar. Pero, ¿qué es lo que determina que califiquemos algo como seguro o algo como incierto?, si en estricto rigor, ambas situaciones se rigen por el mismo principio de incertidumbre. ¿Qué me hace creer que hay elecciones que escapen a esta ley?

Puedo escoger la carrera que no me gustaba, pero que tenía bastante campo en lo laboral, sin embargo, al momento de titularme, como ya han pasado algunos años desde mi decisión, el campo laboral puede no ser el mismo y encontrarse saturado en esa área. Simplemente, ocurrió que muchos pensaron lo mismo que yo, es decir, apostaron a lo "seguro", por lo tanto, 4 ó 6 años después, hay muchos profesionales en esa área y los sueldos ya no son tan atractivos. De hecho, esto es lo que ha ocurrido con muchas profesiones en nuestro país. Y si a eso le sumamos que dado que nuestro sentimiento no estaba en esa carrera, por lo tanto, realmente fue un sacrificio sacarla, resulta que no soy muy creativo en esa área y, por lo tanto, tampoco he descubierto un plus personal en el ejercicio de esa profesión.

Entonces, creo que el temor no es un buen consejero en el tema de la motivación. Si te das el permiso para apartar de ti ese aspecto, o al menos no prestarle tanta atención, es muy probable que puedas conectarte con aquellas cosas que sí te motivan.

Atreviéndome a desear

Te sugiero que hagas el siguiente ejercicio. Busca un lugar privado agradable para ti, en el cual puedas estar a solas por un rato. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Relaja gradualmente los músculos de tu cuerpo, partiendo por los pies hasta llegar a la cabeza. Imagina que te trasladas a un lugar hermoso en la naturaleza. Imagina que respiras ese aire y sientes la brisa de ese lugar.

Ahora permite imaginarte realizando un trabajo en el cual te sientes muy pleno. Visualiza el espacio físico, qué tipo de personas hay si es que las hay, cuál es tu vestimenta y visualiza con detalle qué función cumples tú allí. Es muy importante que registres cómo te sientes realizando ese trabajo, respira esa situación, percíbela y disfrútala. Es muy importante que no enjuicies lo que allí observas. Cuando estés empapado de esas sensaciones, regresa abriendo suavemente los ojos.

Ya de regreso puedes responder las siguientes preguntas:

¿Qué me motiva?, ¿qué me hace sentir vivo?, ¿qué talentos observé allí?, ¿cómo sería mi vida si esto que imaginé se convirtiera en realidad para mí?, ¿cómo puedo lograrlo?, ¿qué me detiene?, ¿qué me acerca a este estado?, ¿qué me aleja de este estado?

El ejercicio anterior no sólo sirve para aquellos que se sienten confundidos respecto a las decisiones que han tomado. También es beneficioso para quienes ya han elegido desde la alineación de su pensamiento y sentimiento su carrera. En estos casos, este ejercicio ayuda a energizar la motivación permanentemente.

Cuando nos atrevemos a desear, literalmente "nos encendemos", y esto a todo nivel, desde el plano físico hasta el psíquico.

¿Te has preguntado cómo sería nuestro mundo sin la existencia de seres que se han permitido desear lo que han imaginado? ¿Qué avances tendríamos? Sin duda, nuestro mundo sería un lugar muy monótono, repleto de "más de lo mismo", ausente de innovación y creatividad.

Motivación y creación

Crear la vida que deseamos para nosotros, requiere necesariamente alinear nuestros pensamientos con nuestros sentimientos. En este sentido, si estudio aquello que me gusta, estoy alineado. Por el contrario, si estudio lo que me conviene desde el intelecto y que no me gusta desde el sentimiento, estoy desalineado. Y lamentablemente, no hay forma de alinear eso. Puedo "resignarme" y entonces genero una serie de estrategias para hacer más llevadera la situación, pero debo tener claro que es sólo eso, hacerla más sostenible.

Sin embargo, también puede ocurrir que, estando ya en una carrera, comience a abrirme a la posibilidad que me brinda esa área del conocimiento y puedo "creativamente" encontrar "mi veta" en ello, generando un puente de conexión entre lo que estoy estudiando y aquello que me motiva realmente. Por ejemplo, estoy estudiando ingeniería comercial y me he dado cuenta que lo que me gusta realmente es el trabajo de apoyo con las personas. Quizá una buena manera de hacer este nexo es pensando en generar algún tipo de actividad en la que le entregue a las personas conocimientos a través de talleres, para que puedan abrir sus mentes y comenzar a transitar en la línea del emprendimiento. De este modo, paso de una situación en donde estoy "desalineado", a estar "alineado" producto de mi creatividad y mi interés por cambiar mi situación. Es decir, puedo encontrar el espacio para mis talentos en donde yo decida encontrarlo.

Y entonces... ¿qué?

Entonces, si estás desalineado, es decir, no están en la misma línea tu razón y tu sentimiento, es importante que generes el espacio interno para reflexionar acerca de ello (para ello te serán útiles las preguntas que anteriormente han sido planteadas).

Y si tu caso es que te encuentras alineado, entonces la invitación es a que refuerces permanentemente tu sentimiento de certeza respecto al logro de tu objetivo. Imagínate que tu deseo ya está siendo real en el presente, conéctate con el sentimiento de satisfacción y gratitud que se desprende de ese estado. Practica una vez a la semana el ejercicio de visualización que se propone en este capítulo y sobre todo... confía en que todo eso es posible para ti.

Estrategias y hábitos de estudio

Beatriz Painepán Sandoval

Estudiar en la universidad y desempeñarse óptimamente en ella puede ser una gran meta a alcanzar que requiere, en la mayoría de los casos, que los estudiantes adapten las estrategias y hábitos de estudios utilizados en la educación secundaria a la educación superior. Esto, el caso que esas estrategias y hábitos se hayan utilizado a través de los años de estudio o, de no ser así, comenzar a desarrollarlos si no se tienen.

Más de un alumno universitario se queja diciendo: "en el colegio no estudiaba y me iba bien, sólo atendía a las clases", "aquí estudio y me va mal". Estos resultados probablemente reflejan mayores exigencias académicas en la universidad en comparación con los años de estudio previos.

En muchos casos, la falta de adaptación a estas nuevas exigencias y de desarrollo de mejores hábitos de estudio influye en obtener bajas calificaciones, una o varias asignaturas reprobadas, reprobación de una asignatura en varias ocasiones, en grado extremo posible causal de eliminación de la institución. Esta trayectoria puede tener diversas causas, entre ellas están: causas emocionales, dificultades familiares, escaso trabajo académico, entre otras, o puede incluso presentarse un conjunto de ellas. Las que se relacionan con el bajo esfuerzo académico o deficitario sistema de estudio requiere de cambios drásticos y urgentes en las estrategias y hábitos de estudio del alumno. Esta propuesta requiere a nivel personal de un diagnóstico, la apertura a practicar nuevos métodos y estrategias, revisar los resultados y evaluar o retroalimentar la forma de estudiar para mejorar cada vez más.

La educación superior plantea la posibilidad de probar la metodología de estudio frecuentemente, ya que la duración de los estudios universitarios suelen ser al menos de tres años. Por tanto, es aconsejable replantearse la forma de estudiar anualmente para mejorar en esta actividad. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a reflexionar sobre este tema:

¿Es igual la exigencia en el colegio o liceo que en la universidad?

¿En la universidad es similar la profundidad con que se revisan las diferentes materias?

¿Me preparo de acuerdo a la forma y nivel de exigencia de las evaluaciones?

¿En mi formación anterior, obtuve buenos conocimientos básicos en las distintas materias que profundizaré en la universidad?

Después de considerar tus antecedentes personales puedes preguntarte y tomar una decisión:

¿Estudio igual que antes o de una forma diferente?

Si los resultados que obtienes son acordes a tus objetivos, la respuesta es sí. Si los resultados académicos y la forma en que organizas tus horarios de estudios no te agradan o no resultan, es momento de revisar cómo estás estudiando.

La actividad central en la universidad es el estudio, por ello el cómo se realiza la actividad de estudiar debiera ser un ejercicio frecuente y cómodo. A nivel general es recomendable revisar cómo estudias y luego plantearte estratégicamente en relación a tus objetivos personales. Para ello abordaremos a continuación temas como la motivación, los conocimientos previos, los objetivos propuestos y la gestión del tiempo, entre otros (se sugiere usar como apoyo la ficha que se anexa al final del artículo).

Motivación

Preguntarse para qué se estudia, por qué esta carrera, por qué en esta institución. Y después específicamente plantear la misma interrogante al inicio de cada semestre para cada asignatura, te permitirá calibrar cómo está tu motivación. En la medida que encuentres respuestas entusiastas a tus preguntas, identificarás un alto nivel de motivación que energizará tu esfuerzo.

Identificar el nivel de motivación es básico para emprender el trabajo de estudiar, mientras mayor sea el interés, el entusiasmo, el sentido que encuentres a lo que haces, serás capaz de hacer mayores esfuerzos y obtendrás mejores resultados. Aquí cobra relevancia la siguiente historia *"se encontraban dos hombres picando una piedra y se le preguntó a ambos qué hacen. Uno de ellos respondió que picaba la piedra y el otro contestó que estaba construyendo una catedral"*. Mientras mayor sea tu motivación, tus metas y expectativas

serán más ambiciosas, podrás invertir mayor energía y esfuerzo, lo que aumentará la probabilidad de alcanzar los logros esperados.

Si, por otra parte, descubres que tu motivación ante una asignatura es baja, quizás sea necesario aceptar y asumir que el objetivo personal es cumplir satisfactoriamente, y por compromiso, con un requisito que está en función de un bien superior como, por ejemplo, concluir la carrera.

Conocimientos previos

Se relaciona con la información básica que se debiera manejar para comprender las materias nuevas que se verán en la universidad. En algunas ocasiones, los alumnos suelen atribuir bajos resultados académicos a sí mismos y su escaso esfuerzo, sin embargo, son incapaces de reconocer que han tratado de asimilar información nueva sin manejar las bases que los profesores universitarios dan por conocidas en sus alumnos.

La realidad de la educación secundaria es diversa, así como diversos son los profesores, los énfasis y profundidad que han dado en el colegio a sus asignaturas.

En la universidad se espera que los alumnos sean lo suficientemente autónomos y activos para adquirir en forma personal aquellas materias o informaciones débiles en su formación académica y que puedan perjudicar su aprendizaje universitario. Por eso, si observas dificultades en tus conocimientos básicos deberás destinar tiempo a nivelarte, preguntar, estudiar y buscar información.

Plantearse objetivos realistas

La forma de obtener una meta es comenzar por conocerla. Mientras más claros y precisos sean los objetivos que nos planteamos, por asignatura, por semestre, por año, es posible después evaluar si fueron logrados o no. Quizás si queremos empezar seriamente sea necesario plantearse aprobar las asignaturas, si luego esa meta es alcanzada es posible plantearse lograr un resultado académico mejor. Las metas se pueden replantear cada vez con objetivos progresivamente más ambiciosos, ya que una vez que se alcanzan es probable que te entusiasmes y motives más.

Gestión del tiempo

Es erróneo pensar que se requiere dedicar el mismo tiempo de estudio para todas las asignaturas, es poco estratégico. Además, se requiere aplicar criterios organizativos que respeten algunos criterios básicos. La distribución del tiempo de estudio semanal también requiere ser diagnosticado y replanteado según nuestras metas.

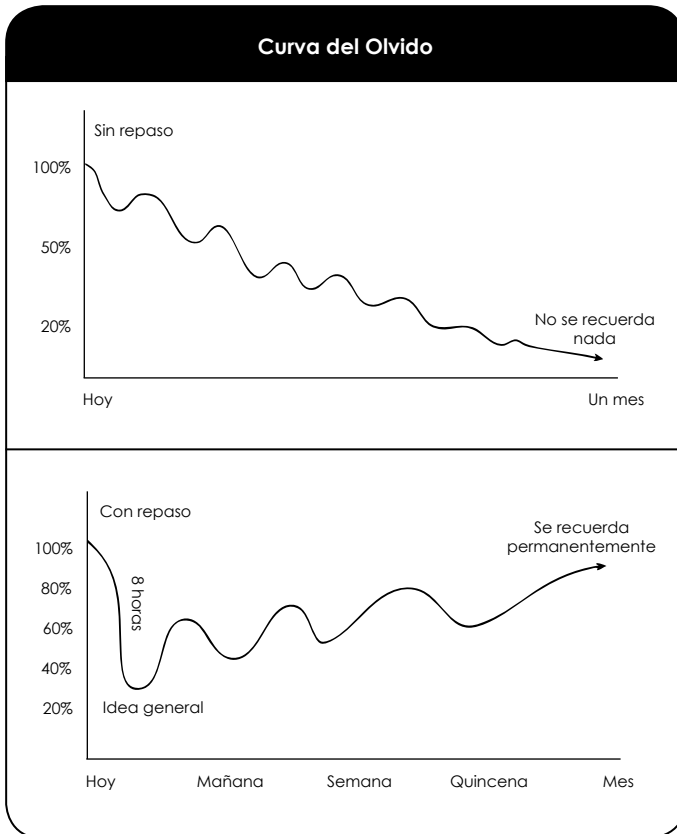
A continuación revisaremos un ejemplo práctico: Una alumna cursa tercer año de una carrera de alta exigencia, trabaja el fin de semana (sábado y domingo) para ayudar a costearse sus estudios, practica baile un día en la semana desde las 18.00 horas en un lugar muy distante de la universidad, tan lejano como también se ubica su hogar. Su objetivo es obtener mejores calificaciones que las actuales ¿es posible? Ya está demostrado que es posible, después de revisar y poner en práctica durante un mes su nueva metodología de estudios, logrando muy buenos resultados.

La opinión de la estudiante de nuestro ejemplo es de gran satisfacción personal por realizar todas sus actividades y de sentir que puede tener una mejor calidad de vida. Ya no necesita estudiar hasta último momento, restando horas de sueño a sus días. Sin embargo, presentó dificultad para aceptar su nueva forma de estudio, ya que reconoció que dormir poco era una especie de cábala de buena suerte para ella. Y que la primera vez que durmió temprano, previo a una prueba importante, se sintió muy culpable por no estudiar hasta tarde.

De este modo, una vez diagnosticado el tiempo real destinado al estudio por materia, es necesario replantearlo considerando los siguientes criterios:

- Dedicar tiempo para revisar las materias con anterioridad a la clase siguiente. Esto permite revisar y confirmar la comprensión de la información recogida, identificar las dudas para clarificarlas en la clase y tomar notas o apuntes de las ideas centrales de la información que continúa con mayor claridad y precisión.
- Invertir tiempo en revisar los contenidos nuevos después de la clase para completar los apuntes con comentarios o ideas que no se alcanzaron a redactar. Repasar y asimilar la información, complementar alguna idea con material bibliográfico extra y combatir la “curva del olvido” (García Huidobro, Gutiérrez y Condemarin, 2003). Ésta se presenta en la gráfica siguiente y se refiere a la idea estudiada por Hermann Ebbinghaus ya en 1885. En términos generales refiere que el tiempo de retención de la información nueva

es limitado en todas las personas, mucha información se pierde las primeras ocho horas de aprendidos. Por tanto, la única forma de recordar la información que puede haber sido revisada hace dos o tres meses atrás, para un examen a fin de semestre, por ejemplo, es poder mantenerla de forma más permanente con un repaso frecuente.



(Extraído de Huidobro, Gutiérrez y Condemarín, 2003)

- Finalmente, es preciso reconocer que algunas materias son más difíciles para una persona que para otra, por diversos motivos. En tal caso, objetivamente es necesario dedicarle más tiempo lo cual puede ser obvio si lo pensamos, pero la dificultad asociada es que, la sola idea de estudiar más algo que nos cuesta puede provocarnos rechazo.

Una vez considerados los planteamientos anteriores es posible revisar cómo son las sesiones de estudio, evaluando la capacidad de atención y asimilación personal:

¿Me concentro rápidamente?

¿Es más fácil lograr ese estado de atención en algunos lugares, en algunos horarios, para algunas materias más que para otras?

Estudiar concentradamente requiere un esfuerzo activo y consciente, que presenta en promedio un tiempo limitado de aproximadamente 20 minutos de duración, después de los cuales se sugiere cambiar el estímulo que se está revisando, es decir, cambiar de materia, actividad o realizar un breve descanso, por ejemplo (García Huidobro, et al., 2003). Finalmente, sólo el mismo alumno puede evaluar si está estudiando de forma tal que logra aprender, asimilar la información o realmente pierde tiempo pensando en otras cosas. El estado de concentración implica esfuerzo y requiere que la persona realice un cambio del estímulo para recargarse de energía periódicamente.

En cada sesión de estudio productiva es necesario identificar que están implicadas diversas habilidades cognitivas tales como: observar, interpretar, analizar, asociar, clasificar, comparar, relacionar, expresar, retener, sintetizar, deducir, generalizar, entre otras, todas presentes para que el aprendizaje sea realmente efectivo.

En relación a cómo abordar cada sesión, si hacer esquemas o resúmenes, por ejemplo, las sugerencias pueden ser numerosas, estratégicas y específicas según los objetivos que cada persona se plantea. Sin embargo, en general, es aconsejable practicar aquella indicación novedosa, que escuchas a tus compañeros o puedes aprender en un libro, y que tú no utilizas frecuentemente e invertir un tiempo prudente en practicarla, de forma tal que te permita identificar su efecto y adoptar aquellas prácticas que te faciliten los buenos resultados.

Algunas ideas que puedes considerar, reflexionar y discutir con tus amigos:

- Estudiar solo o con los compañeros, para empezar a revisar las materias o cuando todos ya manejan bien los contenidos.
- Estudiar en el hogar o en la universidad, donde puedes ir a buscar algo para comer o en un lugar con menos distracciones.
- Estudiar de día o de noche. Si bien es preferible sugerir que en el día, porque es frecuente que en la noche se estudie cronológicamente menos tiempo y se altere el ritmo sueño-vigilia, provocando posteriormente insomnio de conciliación o somnolencia durante el día.

Además de evaluar las sesiones de trabajo, también es importante considerar la adaptación de tus estrategias de estudio a la diversidad de asignaturas que requieres revisar. ¿Estudias todas las materias de la misma forma? Una perspectiva más estratégica (González et al., 2005) sugiere que es necesario adaptarse a la naturaleza de la materia que se está estudiando. Si necesitas realizar la lectura de varios textos que son distintas visiones sobre un mismo tema, se requiere un abordaje diferente en comparación, por ejemplo, a una asignatura que pertenece al área matemática y además requiere la realización de muchos ejercicios con alto grado de dificultad.

Las sesiones de repaso requieren adaptarse a esa naturaleza y la preparación de las evaluaciones también; es distinto preparar evaluaciones orales, pruebas escritas de desarrollo o alternativas, entre otras. Entonces, incluso la forma de evaluación a la que se verá enfrentado el alumno es un factor a considerar durante el proceso de estudio.

Por otra parte, conocerse a sí mismo, identificar el propio estilo de aprendizaje, entendido, en general, como la forma particular en que cada persona utiliza un método o estrategias en el momento de aprender, también es un factor a considerar para organizar las sesiones.

Los sistemas que estructuran el estilo de aprendizaje se establece según la forma como seleccionamos la información, como organizamos la información y como trabajamos la información. En este sentido, si bien existen diversos modelos y teorías al respecto, desde la perspectiva de la Programación Neurolingüística, por ejemplo, se consideran los canales de ingreso o selección de la información y se refiere a un estilo visual, auditivo y kinestésico de aprendizaje (Cazau, 2001). Actualmente es posible utilizar cuestionarios que nos ayuden a identificar estos mecanismos propios. Por ejemplo, una persona con un estilo más bien auditivo asimilará mejor la información nueva cuando recibe la información en forma oral, escuchándola en clases

expositivas, por ejemplo, y se sentirá cómoda expresándola posteriormente hablando y explicándosela a otra persona. Alguien con un estilo visual aprenderá más fácilmente a través de la lectura de textos, siguiendo las transparencias de una presentación y/o tomando apuntes, por ejemplo.

Es importante conocerse a sí mismo para mejorar la forma personal de estudiar y también para plantearse objetivos más realistas y alcanzar metas acordes a nuestras capacidades y ambiciones.

También compartir y practicar formas de abordar las sesiones de estudio de otras personas puede permitir conocer algunas técnicas específicas que pueden ayudar a mejorar el trabajo académico personal. Entre muchos métodos de estudio, uno de ellos propuesto por García Huidobro, Gutiérrez y Condemarín (2003) incluye los pasos de Pre – leer o visualizar la materia en forma general, Leer la información, Hablar o expresarla en voz alta, Escribir la información y Repetir los contenidos. Todas estas etapas se aplican a cada sesión de trabajo.

La rutina de estudiar puede ser muy satisfactoria si es acompañada de bienestar físico y psicológico, y es muy sensible a las alteraciones emocionales. Cuando se está abatido, muy ansioso o físicamente agotado es difícil alcanzar un aprendizaje efectivo. Si sintieras estas dificultades es preciso acudir a los servicios especializados para restituir la salud previamente a retomar el estudio en forma regular.

En la medida que practiques estrategias y hábitos de estudio lograrás ir centrando tu atención en la forma en que estudias y mejorar tu metodología personal de aprendizaje. Además, lograrás un mayor conocimiento de ti mismo, de tus propias capacidades y limitaciones, así como también entrenarás la habilidad de plantearte objetivos realistas y alcanzables. Desde esta perspectiva, los resultados obtenidos expresados en calificaciones serán secundarios al bienestar logrado sobre la certeza de que realmente estás aprendiendo.

A continuación se anexa una ficha para que puedas evaluar distintos aspectos de tus actuales estrategias de estudio. Frente a cada punto señala si tu diagnóstico es:

MB = Muy Bueno **B** = Bueno **P** = Promedio **S** = Suficiente **I** = Insuficiente

Luego registra las sugerencias que puedan enriquecer tu trabajo personal apoyándote en las ideas señaladas. Al inicio del siguiente periodo de clases puedes revisar y corregir tu metodología de estudio.

Registro personal de estrategias de estudio

Instrucción: A continuación usted registrará las observaciones personales sobre sus estrategias de estudio. Se sugiere realizar un ejercicio similar sobre cada materia que decida mejorar.

	MB	B	P	S	I
1. Conocimientos previos:					
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos previos a reforzar • Otras sugerencias: 					
2. Toma de apuntes:					
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación previa • Identificación de ideas centrales • Comparación de contenidos • Abreviaturas usadas • Otras sugerencias: 					
3. Comprensión y retención de la información:					
<ul style="list-style-type: none"> • Resúmenes • Representaciones gráficas • Otras sugerencias: 					
4. Abordaje estratégico:					
<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Fuentes de ayuda • Gestión del tiempo • Otras sugerencias: 					

Referencias

- Cazau Pablo (2001), Estilos de aprendizaje: Generalidades [http://www.gestionescolar.cl/UserFiles/P0001/Image/gestion_portada/documentos/CD-48Doc.estilos de aprendizaje \(ficha55\).pdf](http://www.gestionescolar.cl/UserFiles/P0001/Image/gestion_portada/documentos/CD-48Doc.estilos de aprendizaje (ficha55).pdf) (consultado noviembre 2009)
- González, R., González - Pienda, J., Rodríguez, S., Núñez, J. y Valle, A. (2005) "Estrategias y Técnicas de Estudio". Editorial Pearson, Madrid.
- Huidobro, Gutiérrez y Condemarín (2003) A estudiar se aprende: metodología de estudio sesión por sesión. 9ª edición. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago.

Ansiedad ante el rendimiento académico

Patricia Gallero Pardo

Ansiedad... no es una palabra agradable, ¿no?, ni menos cuando estamos a punto de rendir una prueba, un control o un examen; pensando en este problema es que a continuación expondré una aproximación que espero sea beneficiosa para estudiantes universitarios que lo presentan, con el fin de lograr comprensión de su naturaleza, identificación de sus síntomas y adquisición de elementos prácticos que apoyen su enfrentamiento y manejo.

Formalmente podría definirse la ansiedad como una **reacción ante sucesos estresantes** y específicamente la ansiedad ante el rendimiento, como un **tipo específico de ansiedad relacionada con situaciones donde nos importa "hacer las cosas bien"**. Ya conocemos sus manifestaciones, podemos haberlas escuchado, leído o aprendido, pero lo peor... las hemos vivido en nuestra propia experiencia.

Durante el tiempo que me he desempeñado trabajando como psicóloga para los estudiantes en la universidad, he recibido muchos pacientes que consultan por este problema y noté que, a diferencia de otros motivos de consulta, éste es uno que los pacientes detectan y definen explícitamente.

Innumerables veces les escuché decir:

"yo sabía, pero en el momento de la prueba se me olvidó todo"

"me bloqueé"

"me equivoqué en detalles tontos"

"mis compañeros a los que les enseñé tuvieron mucho mejor nota que yo"

Frases como éstas revelan su frustración, son la expresión de una experiencia que los va insegurizando y desmotivando progresivamente hasta llegar a constituir un círculo vicioso cuyas consecuencias académicas finalmente hacen que la persona afectada nos consulte; así, es habitual que nuestros pacientes pidan apoyo cuando ya han reprobado un ramo en una o más oportunidades, se sienten temerosos e insatisfechos con resultados que consideran injustos en relación a sus, a veces exagerados, esfuerzos.

¿Qué los hace funcionar de este modo tan perjudicial? Si se resumiera en una palabra, la respuesta a esta pregunta sería: Temor.

Temor a no cumplir con las expectativas de su familia, temor a no cumplir con sus propias expectativas, temor a perder beneficios económicos, temor a no ser apto para su carrera, temor a ser eliminados, temor a demorarse mucho en titularse ... temores diversos que se manifiestan en un estado tenso, incómodo, expectante, inseguro, que llamamos ansiedad.

Pensemos por un momento en sentirnos así, ¿cómo rendiríamos con la presión de estos temores?, ¿cómo rendiríamos con la presión de *tener* que hacerlo bien para evitar poner en riesgo algunas de las cosas que más nos importan? Obviamente, no en nuestro mayor potencial y, ciertamente, no de acuerdo a nuestras capacidades o al esfuerzo que hemos hecho.

Ocurre entonces la paradoja de que el mismo empeño que hacemos en pro de un objetivo es aquel que nos impide lograrlo y de que, en consecuencia, generamos precisamente aquello que queremos evitar.

¿Cuál es el mecanismo a la base de esto?

- Este mecanismo está dado por fenómenos internos (cognitivos y emocionales) que llevan a una conducta perjudicial:
- Por alguna razón, el alumno presentó dificultad con un cierto ramo y obtuvo un mal resultado (nota) en una evaluación puntual.
- A partir de este evento se activan en él los temores que mencionábamos anteriormente u otros similares; cuáles sean éstos depende de variables como la personalidad del individuo, su historia, su contexto presente, etc.
- Estos temores generan fantasías negativas anticipatorias ("tendré que dar examen", "puedo reprobar el ramo", "me atrasaré en la carrera" e, incluso, "me eliminarán de la universidad").
- En este punto comienza a surgir la ansiedad que la persona puede reconocer en sus manifestaciones en distintos niveles: por ejemplo, sudoración de manos, dolores musculares, inquietud motora, insomnio (nivel fisiológico); irritabilidad, miedo, incertidumbre, inseguridad (nivel emocional); dificultad de concentración, preocupación, "mente en blanco" o bloqueo (nivel cognitivo) y evitación de estudio o, incluso, de presentarse a pruebas (nivel conductual).

- En este estado ansioso que hemos descrito, la persona se enfrenta a la situación de evaluación y, como es de esperarse, su rendimiento se ve interferido aunque la persona haya estudiado e incluso tenga un buen manejo de los contenidos; nuevamente obtiene un resultado no satisfactorio. Es así como se produce un círculo vicioso que podríamos expresar simplificadaamente diciendo que la ansiedad genera mal rendimiento y que, a su vez, el mal rendimiento genera ansiedad.



Manifestaciones

FÍSICAS	CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas gastrointestinales • Deseos frecuentes de orinar • Aumento o disminución del apetito • Tensión generalizada • Taquicardia • Sudoración • Temblor • Contracturas • Tics • Dolores de cabeza • Sensación de ahogo y opresión en el pecho 	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud • Tartamudeo y dificultades para hablar • Tono de voz nervioso • Insomnio y/o dificultades para conciliar el sueño • Conducta de evitación
EMOCIONALES	COGNITIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Susceptibilidad- Irritabilidad • Nerviosismo • Angustia • Agresividad • Enojo • Miedo a fallar • Miedo a quedar paralizado • Apatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para concentrarse • Sensación de confusión • Fenómeno de la mente en blanco • Distracción • Preocupación por el desempeño • Preocupación acerca de las consecuencias negativas de fallar • Preocupación por las sensaciones físicas • Perfeccionismo

Ahora bien, la pregunta que nos hacemos ante este panorama es ¿qué hacemos? o ¿cómo puedo cortar este círculo vicioso?

Lo que hacemos en psicoterapia es intervenir en los distintos niveles en que se manifiesta el problema.

De este modo, a **nivel fisiológico** podemos trabajar enseñando técnicas de relajación que la persona podrá aprender y practicar hasta llegar a utilizarla cada vez que sea necesario, lo cual le permitirá: tomar conciencia de su cuerpo, específicamente del estado de tensión; manejar la respiración y coordinarla con la contracción muscular y utilizar esto para relajar su cuerpo y disminuir las señales fisiológicas de ansiedad.

A **nivel cognitivo y emocional** es donde está el trabajo más profundo. En este nivel nos encontramos con todo aquello que asociamos con nuestra ansiedad presente, con todo un contexto biográfico, ambiental, de vínculos afectivos y de rasgos de personalidad. Un contexto que es exclusivo para cada uno de nosotros y que constituye el marco en el cual se inserta nuestro problema: la ansiedad ante el rendimiento.

Aquí es donde podemos hacernos varias preguntas que tal vez nos aclaren y ayuden a comprender nuestros temores (dedica unos minutos a contestar estas preguntas en función de tu experiencia):

- ¿A qué le temo? (respecto del problema específico):
Ej. "puedo reprobar el ramo nuevamente y ser eliminado de la carrera" (fantasía negativa anticipatoria, si se considera que la persona en ese momento preciso está solamente enfrentando una prueba).
- ¿Qué siento que me estoy jugando al rendir? (además de una nota, por supuesto) o ¿qué arriesgo?:
Ej. "si me va mal, no estaré respondiendo al esfuerzo que hacen mis padres".
- ¿Qué hago habitualmente cuando no tengo el resultado que esperaba?:
Ej. "me desmotivo y dejo de estudiar" (lo cual incide en malos resultados posteriores).
- ¿Qué hacía antes (en otras etapas de mi vida por ejemplo) en este caso?:
Ej. "En el colegio no me preocupaba tanto porque sentía apoyo de mis compañeros y profesores, en cambio en la universidad cada uno se las arregla solo, los profesores no están pendientes" (lo cual podría

evidenciar un problema de adaptación a la universidad que subyace al problema de ansiedad).

- ¿Qué importancia ha tenido en mi historia (desde que era niño) el "hacer bien o mal las cosas"?:

Ej. "Mi familia siempre me ha comparado con mi hermano, que es muy exitoso, por lo tanto, yo permanentemente he intentado alcanzarlo o superarlo".

- ¿Me permito equivocarme?:

Ej. "cuando me va mal, siento rabia conmigo mismo (a) y continúo mucho tiempo recriminándome, hasta que vuelve a irme bien".

- ¿Qué imagino que esperan de mí las personas cercanas?:

Ej. "Yo sé que mi madre espera que termine pronto la carrera para que pueda apoyarla económicamente" (lo cual genera una permanente sensación de apuro y presión)".

- ¿Los resultados que obtengo cambiarán la imagen que tengo de mí mismo o la que otros tienen de mí?:

Ej. "A veces creo que mis compañeros me ven menos inteligente porque me ha ido mal en un ramo" (esto es una **generalización** que además la persona **imagina** y no ha confirmado).

- ¿Exijo a (o espero de) otros lo mismo que me exijo a (o espero de) mí?:

Ej. "No, yo entiendo que los demás pueden equivocarse y eso no significa que sean incapaces" (se evidencia la actitud autoexigente de la persona).

- ¿Qué significado le doy a los malos resultados?:

Ej. "Pienso que tal vez yo no sirva para esta carrera" (esta es una idea irracional, considerando que muchas personas han tenido y superado dificultades durante sus estudios y eso no ha implicado que posteriormente fracasen como profesionales, incluso puede darse lo contrario).

- ¿Realmente no tengo opciones si no me va bien ahora?:

Ej. "No sé qué haré si me va mal y repruebo el ramo" (si se analiza con detención, se verá que hay varias instancias para repuntar cuando se ha tenido mal rendimiento en un ramo, antes de reprobalo; existen pruebas recuperativas, exámenes en marzo, cursos de verano, etc. Y si se reprueba, también es importante evaluar que incluso puede favorecer al alumno hacer nuevamente el ramo para consolidar un buen nivel de aprendizaje).

Es importante hacer frente a esta situación que tememos, percibirla como posible y ver que es menos amenazante en la realidad de lo que anticipamos en nuestra imaginación.

Preguntas como éstas u otras similares, si nos las planteamos y las respondemos tratando de ir un poco más allá de la primera respuesta que surge, profundizando en ellas, nos ayudarán a comprender cómo conceptualizamos el rendimiento, con qué factores lo asociamos, cuán irracionales pueden ser nuestras expectativas, cuánto de nuestra vida hacemos depender de ello, etc. Y así posibilitar la toma de conciencia de aquello que nos está presionando o dañando, de aquello que estamos enfocando inadecuadamente y que finalmente genera nuestro estado ansioso al enfrentarnos a las evaluaciones.

A **nivel conductual** habitualmente se realizan distintas intervenciones, todas las cuales apuntan a enfrentar de una u otra manera aquello que tememos en vez de evitarlo, lo cual también tendería a cortar el círculo vicioso que se expuso anteriormente.

Además de esto, existen ciertas orientaciones simples que se pueden seguir en el momento mismo de enfrentar una prueba o evaluación y que, si bien es cierto no harán que la ansiedad desaparezca automáticamente ni tampoco asegurarán una buena calificación, sí favorecen el manejo de la ansiedad que surge en esta situación, disminuyen su interferencia en el desempeño y aseguran que el resultado sea más acorde al conocimiento, el dominio y la comprensión que el alumno tiene de la materia que se evalúa.

Es así como, en el momento de comenzar a rendir la prueba, las indicaciones son:

1. No dedicarse a eliminar la ansiedad

A pesar de que pareciera contradictorio con nuestro objetivo, no resulta conveniente en ese momento hacer esfuerzos por estar tranquilos; en primer lugar, porque ese esfuerzo que hacemos mantendría nuestra atención focalizada en la ansiedad en vez de situarla en las preguntas que tenemos frente a nosotros y en la ejecución de la prueba; y en segundo lugar, porque cuando ya presentamos el problema de ansiedad ante el rendimiento, el sentir o dejar de sentir ansiedad no es algo que podemos manejar voluntariamente (si así lo fuera, no tendríamos el problema), por lo tanto, lo más probable es que haremos mucho esfuerzo, veremos que no nos resulta y sentiremos más ansiedad en todas sus manifestaciones. Entonces, la pregunta obvia es ¿qué debería hacer?

Simplemente tomar conciencia de la ansiedad, asumirla, saber que está ahí, pero no fijar nuestra atención en ella, dejar que forme parte del telón de fondo de la escena. Podemos practicar la relajación física a través de la respiración si ya la hemos aprendido, pero la idea central es focalizar nuestra atención en las preguntas y desarrollarlas a pesar de la ansiedad, con la ansiedad presente, como si fuera un ruido molesto que hay en el ambiente; dirigir nuestra atención a la tarea que en ese momento nos ocupa, no a nuestro estado emocional del momento.

2. No estar atento al tiempo (a la hora)

Por lo tanto, no llevar reloj ni buscar saber qué hora es mientras estamos desarrollando la prueba.

A menudo se considera esta conducta como útil para distribuir adecuadamente el tiempo que se dedica a cada pregunta, sin embargo, para quienes presentan ansiedad en esta situación, el estar pendiente de cuánto tiempo ha pasado y de cuánto queda para las preguntas siguientes, sólo generará más presión y evidentemente ansiedad, ya que es común que en estos casos las personas sientan que el tiempo no es suficiente para lo que deben responder. A veces están en lo cierto, pero aún en estos casos, es preferible responder menos preguntas en un estado de mayor concentración y tranquilidad, que más preguntas en estado de presión y "corriendo contra reloj", donde se corre el riesgo de cometer errores por apuro y falta de concentración.

3. Leer detenidamente cada pregunta (de a una)

Pareciera evidente e innecesario mencionar que para responder acertadamente necesitamos saber qué se nos está preguntando, sin embargo, es frecuente que cuando nos enfrentamos a una evaluación y nos sentimos ansiosos, tendemos a apurarnos en responder, leemos "corriendo" la pregunta y así puede ocurrir que nos dedicamos a desarrollarla sin haberla comprendido a cabalidad, o bien, habiendo leído equivocadamente datos importantes de ésta, suponiendo que nos preguntan algo distinto de lo que se nos pidió en realidad; finalmente tenemos como consecuencia una respuesta errónea, aun cuando contábamos con el conocimiento necesario para haber respondido bien.

Por lo tanto, es muy importante que dediquemos tiempo a leer con detención la pregunta para asegurarnos de que sabemos qué se nos está preguntando.

Además, es conveniente leer con calma y luego contestar sólo la primera pregunta y no leer toda la prueba de inmediato. Se debe ir avanzando gradual y sistemáticamente para evitar angustiarse al ver cuánto abarca la totalidad de la prueba o al imaginar que no sabemos responder todas las preguntas, situaciones que habitualmente ocurren a quienes se sienten muy ansiosos.

4. No presionarse por saber la respuesta completa de inmediato (responder paso a paso)

Estamos centrados en la primera pregunta y nos dedicamos a responderla. Si, como ocurre muchas veces, la pregunta requiere un desarrollo largo y complejo de varias etapas, como son los ejercicios matemáticos o las preguntas en que es necesario, por ejemplo, aplicar e integrar conceptos teóricos a la solución de casos concretos, no es necesario saber de inmediato el desarrollo completo de la respuesta; puede ser que a causa de la ansiedad hayamos olvidado partes de éste o aún no logremos identificar de qué ejercicio o caso específico se trata. No importa; en vez de desperdiciar tiempo en presionarnos para recordar, es preferible ir respondiendo paso a paso, es decir, establecer un primer paso tentativo, "intuitivo", incluso podríamos decir, aunque no tengamos certeza de que está correcto o adonde nos llevará. Luego, al mirar este primer paso, imaginar cómo podría continuarse y desprender de este primer paso, el siguiente y así ir extrayendo cada paso del paso anterior, hasta que:

- a) logremos recordar, deducir y completar la respuesta, o
- b) nos quedemos detenidos sin saber cómo continuar.

5. Distinguir "bloqueo" de "tiempo para reflexión, deducción y elaboración de respuesta"

Cuando nos hemos quedado detenidos en el desarrollo de la respuesta, nos centramos en lo que está ocurriendo en el interior de nuestra mente, qué estamos imaginando, o recordando o diciéndonos a nosotros mismos. En este punto, es necesario distinguir dos estados distintos:

- a) Estamos presionándonos, sin poder recordar nada asociado a la respuesta, se nos ha olvidado todo lo que aprendimos o lo que nos sería útil para responder y solamente tenemos en nuestra mente fantasías e ideas relacionadas con tener que rendir bien, con las consecuencias de no lograrlo y con el temor y ansiedad que eso nos provoca. Esto sería un bloqueo ansioso.
- b) Nos detenemos a reflexionar sobre la pregunta y su respuesta, a analizar, a recordar ejercicios ya hechos, a establecer relaciones entre conceptos, a sacar conclusiones, a deducir. Este es un tiempo útil y productivo en la resolución de la respuesta; seguimos concentrados en ella.

Entonces, si distinguimos entre estos dos estados y nos encontramos en el estado "a", inmediatamente, en el instante en que tomamos conciencia de que estamos en este estado (bloqueo), abandonamos esa pregunta y dejamos la respuesta tal cual está, aún inconclusa y continuamos con la siguiente; de manera de no perder ni un segundo más en una detención que, no sólo no será productiva para responder adecuadamente, sino que además nos conectará con contenidos y fenómenos internos que nos generarán mayor ansiedad y falta de control de ésta, con todas las consecuencias que ya conocemos.

El estado "b", en cambio, ya lo dijimos, es un tiempo bien invertido que nos favorecerá en el desarrollo de la respuesta.

6. Continuar el desarrollo de la prueba en orden

Ya sea que hayamos respondido completamente o no la primera pregunta, continuaremos con la pregunta siguiente del mismo modo, aplicando las indicaciones ya planteadas en los puntos anteriores y seguiremos el desarrollo de la prueba, pregunta tras pregunta, ordenadamente hasta llegar al final de esta.

7. Al finalizar la prueba se completará y/o corregirá

Una vez que hayamos trabajado en todas las preguntas de la prueba, llegaremos al final, habiendo completado algunas y dejado otras sin responder o incompletas; es en este punto cuando podemos volver atrás y revisar lo que ya respondimos con el fin de completar aquello que nos falta o corregir lo que tenemos ya desarrollado.

8. No borrar ni cambiar nada, sin tener certeza

Ocurre con frecuencia que al revisar una respuesta comenzamos a dudar de si estará correcta o no, nos sentimos inseguros y decidimos borrar lo que habíamos respondido o responder algo diferente, y vemos con decepción al recibir el resultado de la prueba, que la respuesta que originalmente teníamos era la correcta.

La mayoría de las veces esta situación es causada por la ansiedad que sentimos más que por nuestra falta de conocimiento de la materia; al estar ansiosos dudamos y nos sentimos inseguros de nuestro desempeño; por lo tanto, ante esta vacilación es preferible (dando por supuesto que nos hemos preparado adecuadamente para la prueba y comprendemos los contenidos que se evaluarán), dejar escrito lo que respondimos en un principio, que cambiarlo en el último momento. La excepción a esta indicación sería aquellos casos en que se está absolutamente seguro (100%) de que se ha cometido un error, ya que cuando contamos con este grado de certeza es porque sabemos cuál es la respuesta correcta; en este caso, no hay dudas ni vacilación; sólo así cambiaremos o borraremos nuestra primera respuesta.

Al finalizar, es importante enfatizar nuevamente que todas las indicaciones anteriores tendrán un efecto favorable en los casos en que la persona haya dedicado tiempo y esfuerzo a estudiar sistemáticamente la materia que va a ser evaluada y además la comprenda; es decir, personas cuyo rendimiento se vea afectado por la ansiedad.

Este enfoque no asegura necesariamente buenos resultados o calificaciones altas, sino que permite manejar dicho estado emocional (ansiedad), de modo que el desempeño del alumno sea acorde al conocimiento y comprensión que él (o ella) tiene de la materia. Si se pone en práctica de manera habitual cada vez que se enfrenta una evaluación, la ansiedad irá disminuyendo, aumentará la seguridad de la persona y será cada vez más probable lograr los resultados esperados.

Habilidades blandas para el éxito laboral: mito o realidad en la formación universitaria

Omar Matus Pérez

Introducción

"Para este cargo necesito un profesional que tenga buen humor, que integre a todos para trabajar en equipo, que sea paciente y ponderado para emitir su opinión, es decir, no quiero un especialista o técnico; tengo distintos profesionales con especialización y postgrado: lo que necesito para mi Organización es vida". Palabras de un Gerente, que grafican exactamente lo que quiere transmitir este artículo.

El mundo laboral ha cambiado, y seguirá cambiando en la medida que nuevas explicaciones de las organizaciones, su sentido cultural y su identidad con la sociedad requieran nuevos ajustes.

Recuerdo añoradas tertulias de mi época de estudiante universitario donde analizábamos las diferencias entre los profesionales de antaño y los de hoy, nuestras discusiones se basaban en simples teorías –la verdad es que sin ningún asidero científico–, pero lo que nos motivaba a la discusión era nuestra convicción, el lenguaje que buscaba aciertos y fundamentos, la dialéctica pura y las ganas de conocimiento.

Un punto importante de estas conversaciones era que nuestras Universidades formaban profesionales integrales, es decir, no existían las fronteras tan delimitadas, y con carteles en que se alude actualmente con los siguientes mensajes (obviamente no tan literales, sino que desde lo simbólico para acentuar el ejemplo): "Prohibido el paso a los ingenieros, porque aquí se estudia teatro" o "Los estudiantes de humanidades y de ciencias sociales, sólo sirven para explicar, y pensar, pero no para confirmar datos duros o realizar un análisis más exhaustivo".

Pareciera que el tiempo ha ido desvaneciendo la antigua formación donde las ciencias convivían con la filosofía, la economía con las artes; y las discusiones de pasillo hacían de la Universidad el centro de las ideas, el desarrollo del pensamiento, la reflexión de las conductas y el cambio en las relaciones con los otros.

Así como las Universidades o la formación universitaria han cambiado, también han cambiado las Empresas, es decir, las Organizaciones. Utilizaremos el concepto de "Organización", considerando que para quien escribe representa: la cercanía de la relación con los otros en un sistema que comparte identidades y pertenencias y posibilita ciertos códigos donde cada miembro de esta Organización contribuye a su desarrollo y es parte esencial de ella.

Alguien diría que Empresa y Organización cumplen el mismo objetivo de rentabilidad, si lo llevamos a análisis de retorno financiero; no obstante, no hay que olvidar que si reducimos la conceptualización que estamos realizando solamente a síntomas empresariales, estaríamos en el campo del tecnicismo y la especialización, por lo cual queremos alejarnos por un tiempo de esta categoría para incluir (o incorporar) nuestras habilidades blandas, que es el tema en cuestión.

La pregunta a realizar es: ¿A qué llamaremos habilidades blandas?

La verdad es que siempre que leo algo referente a competencias, habilidades blandas, actitudes, capital humano, me pasa que quedo confundido y digo: ¿Cómo poder expresar lo mismo a mis alumnos (as) de la Universidad para que lo comprendan y lo puedan aplicar a sí mismos, utilizando un lenguaje cercano y fácil de aprender?

Por lo tanto, llamaremos "habilidades blandas" a: todas aquellas características, destrezas o habilidades humanas, que nos permiten relacionarnos con los demás en forma efectiva, y que se pueden entrenar; teniendo siempre, en la medida de lo posible, la retroalimentación del otro en los contextos en que se manifiesta esta habilidad; siendo los principales ámbitos de acción el proceso de formación profesional y la futura inserción laboral.

En el ámbito del proceso de formación universitaria, debido a las exigencias y a la escasez de tiempo, no nos detenemos a reflexionar sobre **cómo lo estoy haciendo**.

No se trata sólo de la aprobación o de terminar una carrera universitaria lo que acredita nuestro éxito profesional; escuchar al otro, la incorporación de un compañero a mi equipo de trabajo, la conducta ética con el profesor y con mis compañeros(as), también son aspectos fundamentales en la formación profesional, y son los que refuerzan el impacto y marcan la diferencia hoy en día en el ámbito laboral.

Como una forma de aplicación de lo anterior veamos el siguiente ejemplo: Si se acerca un compañero(a) de curso, angustiado(a) porque se encuentra peligrando en un ramo y yo le digo que lo voy a

escuchar y contener por el mal momento que se encuentra pasando, pero me comienza a contar y no quiero seguir escuchándolo, y me voy del lugar sin decirle nada, y lo dejo solo(a), el efecto de mi conducta es de abandono y de falta de interés por lo que me está contando y sintiendo, por lo tanto, no puedo pensar que tengo habilidades para escuchar y empatía para apoyarlo(a) en ese momento. Habitualmente creemos que somos perfectos y tenemos las mejores capacidades y habilidades, pero hay que detenerse y reflexionar acerca de nuestro actuar. En la medida que estemos conscientes de nuestros actos con los demás y sus efectos, estaremos en el primer escalón para el desarrollo de las habilidades blandas.

En el ámbito profesional, comentaré una experiencia en clases que grafica muy claramente, lo que deseo transmitir: un alumno de un curso vespertino del área de la Ingeniería, que se encontraba realizando su continuación de estudio, y que tenía un cargo de supervisor de una empresa, realiza el siguiente comentario: "Profesor, en mi organización se contrató a un profesional del área de Ingeniería que aprobó todas las pruebas técnicas y psicológicas para el cargo, teniendo un puntaje muy alto en todos los ítems de selección. Este profesional –continúa el alumno– tiene a cargo un equipo de alrededor de 20 personas, pero sabe que, y es mi duda, que aun llevando dos semanas, ha estado todo el tiempo en su oficina y muchos de su equipo ni siquiera lo han visto, y se encuentran confundidos en las funciones a realizar".

Como se ve en lo antes señalado, este tipo de conductas en las organizaciones parecieran ser habituales y no tan lejanas en las dinámicas existentes. ¿De quién es la responsabilidad? ¿De la Universidad, del profesional, o de la Organización?

Lo más probable es que la persona o la comisión de selección que contrató al profesional supusieron habilidades de liderazgo, comunicación, y trabajo en equipo, pero en la realidad estas habilidades no se manifestaron. En una evaluación del profesional pudiese ser que todas las categorías técnicas estuvieran en su grado sobresaliente, sin embargo, en lo que respecta a habilidades blandas, estarían deficientes; y el impacto de esta deficiencia tendría un costo mayor para la organización.

Actualmente el grado de especialización y tecnicismo son importantes, pero las organizaciones se encuentran reclutando profesionales integrales, que se adapten a la organización; personas flexibles, éticas, y con un alto sentido de respeto a los demás y el trabajo en

equipo. Todas estas características son habilidades blandas, y son escasas.

En tal sentido, lo que viene a continuación es, al menos, una hoja de ruta de ciertos elementos que me parece necesario reflexionar y discutir; de una manera práctica, diagnosticar el nivel actual de nuestras habilidades blandas y comenzar a entrenarlas, de modo de hacerlas efectivas como parte esencial de nuestra formación universitaria y posteriormente realizarlas en nuestro rol profesional futuro.

Universidad y habilidades blandas

Distintos intereses subyacen en la motivación de ser profesional universitario; puede existir un sinfín de motivos que hacen que uno estudie una carrera; una visión tradicional, y socialmente aceptada, sería "ser alguien en la vida"; esto significa que, si no logro esta meta, formaré parte de un ente que no es vida.

A su vez, también nos encontramos con visiones más prácticas y concretas como: "elegí esta carrera para ganar dinero, no me importa si me gusta mucho, total lograré las cosas materiales que quiero", o también con otras que son más centradas en el presente.

Diversas son las visiones, y por lo tanto, forman parte de los variados intereses que tenemos como seres humanos y también de nuestro estado interno cambiante, que hace que frente a nuevas alternativas a veces terminemos eligiendo aquella que en un comienzo desechamos.

Algunas claves para el desarrollo de habilidades blandas en el proceso universitario:

- **Perfil del Alumno(a):** La Universidad debe tener claridad de quiénes son los alumnos(as) que ingresan y no solamente saber de qué comunas o estrato socioeconómico vienen. Estos son datos que aportan a los lineamientos de la organización universitaria, pero no son los más relevantes. En la medida que se conocen las debilidades y falencias que se relacionan con cómo estudian, cómo se relacionan con el profesor y con los compañeros, o aspectos tales como hablar en público, resolver conflictos interpersonales, trabajar en equipo, o lograr una buena planificación; nos permitirá desarrollar mecanismos de intervención en los distintos niveles de las carreras.
- En este contexto es fundamental proponer lineamientos que posibiliten la participación de los alumnos(as) y los profesores de las diferentes carreras. Un aspecto esencial de esta visión es cómo la

Universidad involucra, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, una metodología que posibilite reuniones con los profesores, ver los estados de avances, llegar a consensos de cuáles son las habilidades blandas a trabajar, y cómo medirlas. Lo interesante de las habilidades blandas, es que se pueden definir, categorizar y comenzar a aplicarlas en las distintas disciplinas de estudio, es decir, son transversales a toda la formación universitaria, y por lo mismo, se van aprendiendo y entrenando.

- **La tríada profesor - alumno(a) - compañeros(as):** Uno podría llegar a titularse habiendo estudiado, preparado los trabajos, y aprobado los exámenes. Sin duda el objetivo se cumplió. Sin embargo, ¿el profesor le habrá planteado al alumno(a), que en una presentación su volumen de voz fue bajo y que no se le entendió lo que quería explicar? Lo más probable es que no se dio cuenta –el profesor– ni tampoco los compañeros estaban muy atentos a la disertación. Un elemento fundamental para el desarrollo de las habilidades blandas en la formación universitaria, es la capacidad en conjunto de darse cuenta de los aspectos a reforzar, es decir: las debilidades. Por lo mismo, todos nuestros comportamientos, tanto en el interior del aula, como fuera de ella, son responsabilidad de esta tríada.

Si el lenguaje que uso para referirme a uno de mis compañeros(as) es despectivo y agresivo, debe ser evaluado en primera instancia, por mí mismo(a) pero luego, el otro (compañero(a)) también es cómplice de la interacción si no confronta la situación en forma clara y adecuada.

Si discrimino y realizo un grupo de trabajo a escondidas de los demás, sabiendo que habíamos llegado a ciertos acuerdos, estaría faltando a mi palabra, por lo tanto los demás no confiarán en mí y responderán de la misma manera. El contexto universitario es donde me estoy formando, puede ser que me vaya muy bien en los ramos pero me encuentre débil en habilidades blandas, tengo conflictos con mis compañeros(as), no reconozco mis errores, y cuando opino, la mayoría de mis compañeros cree que los estoy atacando.

Habilidades blandas como parte esencial de la formación profesional:

A continuación expondré a ustedes ciertas habilidades que me parecen relevantes en lo que es la formación profesional; se escogen estas

debido a lo que he podido vivenciar como estudiante universitario y actualmente en el rol de docente:

- **Tolerancia a la frustración:** El ingreso a la Universidad ya es un cambio, lo más probable es que tu desempeño en la enseñanza media fue brillante. Estudiabas poco, lo hacías en el recreo o unos minutos antes de entrar a clases. Al comenzar tus pruebas en primer año los primeros resultados fueron totalmente opuestos: notas rojas. De aquí en adelante puedes sentir rabia y mucha frustración, gran parte de tu tiempo lo has dedicado a explicarte y poner en duda tus capacidades; no obstante, no has tomado las medidas necesarias y las estrategias para modificar esta sensación. Quisiera entregarte a continuación ciertos elementos que te permitan enfrentar estas situaciones de manera más efectiva.

1. **Tomar conciencia de las capacidades:** Este estado de frustración tiende a distorsionar tus logros; te encuentras en la Universidad debido a tus propios logros, por lo tanto, no existen elementos ajenos o mágicos que hayan decidido por ti. Todo lo contrario, han sido tus capacidades e inteligencia las que te han llevado a esta meta. En los momentos de crisis y desaliento es cuando los cuestionamientos con uno mismo son más radicales y absolutos. Por eso es fundamental que visualices y focalices los siguientes aspectos:

- Describe los logros y las principales dificultades que tuviste que enfrentar para cumplir tu meta; esto permitirá tomar conciencia de tu estado actual y reconocer tus verdaderas capacidades.
- Céntrate en objetivos alcanzables, y si es necesario pedir ayuda a tus compañeros o al profesor, no dudes en hacerlo.
- Comparte tus frustraciones y rabias con los demás, es bueno conversar con nuestros padres, hermanos, compañeros de curso cercanos, ya que, cuando escuchamos lo que nos dicen, cambia la visión de nosotros mismos y de la situación.

2. **Planificación del tiempo y método de estudio:** Los tiempos en la Universidad se hacen más cortos debido a que la exigencia de los ramos es mayor, y son varios, de alta complejidad. Por lo tanto, debes comenzar a diferenciar y priorizar el tiempo que destinas al estudio; en un comienzo podría funcionar como ensayo y error, pero en el tiempo comienza el periodo de ajustes,

y tu tiempo comienza a rendir. Para tal objetivo es sumamente importante que tu planificación del tiempo se acomode a tu estilo; te puede funcionar como carta Gantt, como registro de actividades, o con tu propia agenda. Lo ideal en tu planificación es el registro del tiempo que estás destinando a cada actividad, ya que si no lo llevas en forma sistemática, lo más probable es que te disperses y desordenes con las actividades a realizar o priorices otras actividades que no sean el estudio. Lo mismo para tu método de estudio, antes sólo leías y no necesitabas ejercitar los contenidos, ahora es necesario que comiences a discriminar cuál es la mejor forma para estudiar: solo, en grupo, con método de resúmenes, mapas conceptuales, u otros. Piensa que debes adaptarte paulatinamente y en la medida que vas concentrando tus esfuerzos y energía, obtendrás pequeños éxitos, que se irán sumando en el tiempo.

- **Asertividad:** La asertividad es un concepto utilizado en repetidas ocasiones, la importancia de su definición consiste en decir lo que estoy pensando y sintiendo en forma efectiva, manteniendo el autocontrol. La efectividad se relaciona con el cómo se dijo, más que con el contenido del mensaje. Ej.: Si yo quiero expresarle a mi compañero de grupo mi malestar por no haber entregado su parte de un trabajo a tiempo, siendo que existía un compromiso, puedo tener dos alternativas:
 1. Lo increpo y le grito, descontrolándome, diciéndole: "Cómo es posible que no entregaras tu parte, por tu culpa todos vamos a tener una mala nota, la verdad es que si fuera por mí, no seguiría trabajando contigo". Al actuar de esta forma, estamos emocionalmente alterados, y en la realidad sucede; esto ocurre porque tampoco hemos aprendido una nueva forma de enfrentar situaciones similares, y por sobre todo, no hemos constatado los resultados positivos de su aplicación. El aprender a ser asertivo(a) no es automático, es un proceso paulatino, de ajuste personal de mis propios tiempos y de mi autocontrol.
 2. En una segunda alternativa, sigo teniendo la misma rabia y frustración que en la primera alternativa, lo que cambia es que voy a procurar tomar conciencia de mi corporalidad, mi volumen de voz, y centrarme en lo que exactamente quiero decirle: "Tengo mucha rabia, creo que has sido irresponsable, y debido a esto, vamos a tener una mala nota, por lo tanto

quiero decirte que no voy a seguir trabajando contigo". Mi autocontrol responde a la claridad y precisión del mensaje que estoy exponiendo, no debiera existir el descontrol a pesar de sentir fuertemente mi estado emocional. En un comienzo mi estado emocional tiende a dominarme y puede ser que vuelva a descontrolarme, lo importante, es que en la medida que se repitan situaciones similares, mi respuesta será cada vez más cercana a una respuesta asertiva. Los resultados de esta respuesta se comienzan a verificar de la siguiente forma:

- Me siento más tranquilo(a) al enfrentar la situación.
 - La tensión corporal ha comenzado a disminuir.
 - Me he dado cuenta de que no es necesario gritar, para que la otra persona comprenda lo que quiero decir.
 - Puedo sentir un estado emocional desagradable (pero en verdad no es negativo, es válido enojarse), pero al expresar lo que estoy sintiendo, me doy cuenta de que estoy desarrollando el autocontrol.
 - Creo que mi mensaje es más preciso, dije lo que quiero decir, y en forma adecuada.
- **Respeto a mí mismo(a) y hacia los demás:** Esta habilidad tiene una doble aplicación. En la medida que me estoy respetando a mí mismo(a), estoy respetando a los otros. Mi relación conmigo mismo(a) tiene su asidero en la confianza que debo tener en todas mis fortalezas, como también en el conocimiento de mis debilidades. Al lograr precisar esta percepción en mí, también puedo percibir a los otros de la misma forma. Ej. Francisca realiza comentarios negativos de Andrea, que es su amiga, a otras compañeras de curso. "A ella siempre le va bien, el profesor le tiene buena, yo creo que por eso tiene tan buenas notas" –insiste Francisca–. "Estudiamos lo mismo, y ven: yo tuve un 2, y ella obtuvo un 5, y se encuentra entre las mejores notas".

El sentido básico de este ejemplo es que se rompe el principio de lealtad en la amistad, y eso es debido a que en innumerables situaciones tendemos a emitir comentarios de los que después nos arrepentimos; amistades de años son quebradas en segundos. Lo que hace Francisca es no reflexionar sobre todo lo que a ella le sucede, lo considera producto del azar; podría ser su mejor amiga u otra situación distinta donde ella emita comentarios similares o

actúe haciendo como que la otra persona tiene la culpa de su frustración.

La aceptación de uno mismo(a) es la base del respeto hacia los demás. Necesitamos vernos, mirarnos de forma transparente; sabemos que no es fácil en un comienzo pero en la medida que alcanzo esta introspección, lo real comienza a ser más tangible y la fantasía de lo que creo que soy se disipa. Si no me enfrento a mis propios fracasos y a mis limitaciones, lograr los cambios posteriores será mera buena intención sin fundamento para su realización.

Algunos aspectos a considerar:

- Asumir mis propios errores y responsabilidades y aprender de ellos.
 - Yo tomo las decisiones independientemente de las opiniones de los demás, por lo tanto, tengo aciertos y desaciertos.
 - Ser prudente al emitir comentarios, es importante aprender del silencio. No es necesario opinar de todo. En el silencio mi escuchar se activa, puedo ordenar mis pensamientos, elaborar análisis, y concluir. En ocasiones puedo tener razón, pero es importante pensar qué me pasaría a mí, si alguien realiza el mismo comentario de algo en lo cual yo estuve involucrado(a).
 - Elaborar un plan de cambio que me posibilite identificar conductas recurrentes, que tienden a ser negativas, describir estas conductas y las situaciones en que surgen, para luego ir reemplazándolas por nuevas conductas donde el foco esté en el respeto a mí mismo(a) y a los demás.
- **Disciplina:** La disciplina es una de las habilidades que requiere de mayor esfuerzo para lograr. Podemos encontrar distintas variables que nos han afectado a lo largo de nuestra historia familiar y educacional. No es encontrar la causa de la falta de disciplina lo que nos debiese interesar, sino más bien, su efecto en mi formación profesional. Para ello, lo que primero debemos identificar son todos aquellos estímulos que impiden que realice la tarea o actividad planificada en el horario estipulado.

Si analizamos el porqué no realizamos lo que nos proponemos, diríamos: "No me dieron ganas". "Hace mucho calor". "Mañana comienzo". Es decir, en general son bajas las probabilidades de que un imponderable haya sido la causa de no realizar la tarea o actividad.

También nos encontramos con estímulos más habituales, o del día a día: chatear, revisar el facebook, navegar por Internet, conversar del día, son parte de nuestra rutina. Pero distinto es que todas estas actividades ocupen mi tiempo y alejen el objetivo de las prioridades planificadas. Puedo asignar tiempos: si antes ocupaba una hora en conversar después de cenar, la próxima vez conversaré veinte minutos. ¿Cuál es la importancia de este control? Nos permite comprobar en la realidad nuestra inversión de tiempo. Si no tenemos este control, nuestro tiempo se va en distintas alternativas y al final no alcanzamos a realizar lo que teníamos planificado. La decisión al final es nuestra y lo más fácil es mantener en el tiempo un círculo vicioso, que actúa como mecanismo por sí mismo. La recurrencia y repetición de este círculo es lo que nos lleva a ser simples observadores de lo que nos sucede pero no nos permite realizar el cambio. Al anteponer frases como: "no lo lograré", "es complejo", "no podré cambiar", hacen que todo lo que piense que sea distinto a lo que he realizado, no lo haga.

- **Hablar en público:** No hablamos bien en general, tampoco como sociedad somos buenos lectores. Nuestra formación familiar y escolar ha sido débil para el desarrollo de esta habilidad. ¿Pero de qué nos sirve reconocer estas afirmaciones si no logramos cambiar esta deficiencia? Hablar en público en forma efectiva requiere en primer lugar, reconocer que tenemos debilidades. En este sentido, nuestro primer paso, es leer. La lectura nos permite acrecentar nuestro vocabulario, desarrollar el pensamiento abstracto, confrontar ideas, agilizar mi capacidad de respuesta, aumentar la concentración, y lograr la precisión del lenguaje, entre otros beneficios. En la experiencia que he tenido con alumnos(as) en Coaching individual y Grupal, he podido constatar estas mismas debilidades en el área de las Ingenierías, así como también en las Humanidades. Por lo tanto, no existen diferencias dependiendo del tipo del área de estudio. Más que estar nervioso(a) por qué decir, es por buscar la palabra precisa para expresar la idea, y si esta palabra no es parte de mi repertorio de significados, me encuentro sumido(a) en la inseguridad y posteriormente en el bloqueo.

A modo de ejercicio práctico:

1. Piensa en un tema que domines.
2. En un primer paso puedes referirte a temas generales: Literatura, música, aspectos de tu carrera u otros.

Inserción laboral y habilidades blandas

Como se dijo en la parte introductoria del texto, las organizaciones se encuentran cambiando y por lo tanto, los perfiles de los profesionales que se insertan en ella también. Esto significa que la interacción y dinámica organizacional fluctúa en relaciones laborales de distintas disciplinas, conjugándose por una parte, en la experticia de la misma, y por otra, en la forma de abordar una problemática por el profesional. Es decir, un Ingeniero(a) debe trabajar en equipo con Psicólogos; un Profesor(a) tendrá que realizar una intervención educativa con Nutricionistas; un(a) Asistente Social deberá desarrollar un proyecto de vida saludable con Profesionales del deporte, etc.

Todas estas formas de relación son las llamadas habilidades blandas, que se observan en el tipo de interacción que se dan en la Organización, y que entregan valor al profesional. En este mismo sentido, los procesos de selección están cambiando sus objetivos, antes era la caja negra (definición propia, que se refiere a la utilización de tests psicológicos para conocer el mundo interno del postulante) para dar paso a comportamientos efectivos (habilidades blandas) y que dice relación con la cotidianidad y la interacción efectiva con los demás. Para la Organización, un profesional que puntúa un CI SUPERIOR, no agrega valor si en forma constante y reiterativa tiene problemas con su equipo, lo que repercute en conflictos internos y afecta al clima de la Organización.

Compartiré con ustedes algunas habilidades que me parecen esenciales en el momento de insertarse en el mundo laboral y que, a mi modo de ver, nos permitirá enfrentar el cambio de nuestro rol de alumno(a) universitario al de profesional.

Adaptación a la cultura de la Organización: Cada organización posee sus códigos de relación, su identidad, sus héroes, sus defectos y virtudes, sus prácticas inconscientes: **su mundo underground**. Cuando venimos recién saliendo de la Universidad nos creemos todopoderosos, queremos cambiar la organización, criticamos la forma en que se hacían las cosas, y más aún, no reconocemos los avances que se han hecho, y queremos modificar prácticas que se encuentran instauradas en la Organización por años. Quisiera decirte que esto tiene un muy mal pronóstico. La prudencia y la humildad no se encontraban en nuestros ramos obligatorios, deberían haber estado, y con una mayor exigencia que los otros, ya que, al no haberlos aprobado, el efecto es el despido de la Organización, o ser parte de los tantos profesionales que existen en las Organizaciones que no son capaces

de saludar en la mañana a una persona del aseo o a su misma secretaria. Este es el síndrome del "Matón Profesional" (mujer y hombre) que cada vez que puede, se eleva por encima de los demás, porque tiene un título profesional; no mira a los ojos, siempre está pensando en sí mismo, no le interesa perfeccionarse y cultivarse, es de los chismes y de los conflictos.

En otro nivel, nos encontramos con el "Profesional Educado" (mujer y hombre) que no necesita de la aprobación de los otros para sentirse profesional, este perfil es de aquel que se integra a la Organización, todos lo estiman, participa de las distintas actividades extra-laborales, y siempre se encuentra perfeccionándose y cultivándose, en forma personal y profesional, para aportar a los otros. Les sugiero algunos aspectos a considerar de esta habilidad:

- Observar y escuchar, especialmente a los compañeros de trabajo que llevan años en la Organización, podemos aprender de ellos, y corregir en nosotros posibles deficiencias por inexperiencia.
- No emitir juicios y opiniones de los demás: ser prudente. En la medida que el tiempo avanza, podré conocer las dinámicas de relación, los conflictos existentes, los símbolos y códigos de la comunicación.
- Ser humilde, estar en una actitud de aprendizaje, a pesar de tener la respuesta precisa, guardar silencio y esperar.
- Aportar al equipo de trabajo en lo más básico, paulatinamente nuestro trabajo será reconocido y se hará consistente para la jefatura directa y los compañeros.
- Mantener una actitud de cooperación y colaborar con los demás, este aspecto posee un valor trascendental para el cultivo de un clima organizacional sano.

Ética Laboral: No quisiera hacer un decálogo del bien y del mal, creo que todos nosotros estamos agotados de que nos digan qué debemos pensar, sentir, y hacer. Un sistema dual se encuentra inserto en nosotros: bueno y malo, castigo y recompensa. La ciencia ficción se apodera de nuestras conductas y se encuentra un ojo muy grande que nos observa, y que en los momentos que pecamos, somos enviados a las penas del infierno. Existe una alta probabilidad de que nuestra conducta ética en la formación universitaria se repita en la vida laboral, al igual que nuestra conducta no ética. ¿De qué depende? ¿Se pueden cambiar los valores? Distintas circunstancias pueden hacernos priorizar en forma diferente, y quebrar pactos de

años conmigo mismo(a), tanto al enfrentarme a situaciones, como en relación a personas. El beneficio puede ser mayor para ti al realizar una conducta no ética, no obstante, si tu conciencia es coherente, el silencio de la noche te hablará al oído, mientras que si tu conciencia es tu cómplice, la fechoría es innegable. Seamos precisos, si soy parte de un equipo de trabajo en el cual nos hicieron responsables a todos para la realización de un proyecto, y al término de la tarea no colaboré con mi equipo, el proyecto tiene mi firma, y más aún, le señalo mi participación a mi jefatura directa; estoy engañándome a mí mismo(a), engañando a mi equipo, a mi jefatura, y a la Organización. ¡Pero, todos lo hacen!

Exactamente, todos lo hacen (lo no ético es naturalizado por las conductas recurrentes), por lo tanto, como todos lo hacen, es algo natural, y lo antinatural es ser honesto, no firmar, reconocer el error, y reunirme con mi jefatura para enmendar mi error, y realizar otra tarea. Situaciones como ésta encontramos una variedad en nuestros sistemas Organizacionales. Lo más fácil es seguir al grupo, donde mi autonomía y toma de decisión no tiene ninguna consistencia. Al afirmar que es una práctica común, estoy potenciando y manteniendo un sistema no ético.

¿Cuál es entonces nuestra responsabilidad al enfrentarnos con situaciones similares en el mundo laboral? Nuestra responsabilidad es ante nuestra conciencia, es nuestro auto-conocimiento, es vivenciar que un comportamiento no ético afecta a los demás, es la sensibilidad de mi alma de saber que estoy haciendo algo indebido, es la incomodidad de mis pensamientos que no están tranquilos cuando he obrado mal. Mi responsabilidad soy yo mismo(a), es la expectativa de mis padres, es dormir tranquilo, pensando en qué me equivoqué, y levantarme muy temprano para dar las disculpas correspondientes a quien, o a quienes, he dañado.

La conducta ética hoy en día tiene un valor fundamental para la Organización. Conductas que reflejen la capacidad de autocritica, el reconocimiento de errores, la aceptación de la crítica de los demás, principios y valores a toda prueba posibilitan que los demás confíen en nosotros, aumenten los desafíos laborales, nos integren a proyectos atractivos a nivel de remuneración y de desarrollo profesional. La ética laboral trasciende principios o valores religiosos; es darme cuenta de cómo mi conducta afecta de forma positiva o negativa al otro, si no logro alcanzar este objetivo, estaré constantemente sumido(a) en un espejismo de lo que no soy, para ello es fundamental que nuestro

rostro se vea cada vez más reflejado en aguas cristalinas, fuera de todo elemento que la empañe. Elementos a tener en cuenta:

- No existe una segunda oportunidad cuando realizas una conducta no ética. Puedes dar explicaciones, pero la confianza se quebró.
- Mirar a los ojos es el mejor juez, piensa en aquella persona que no te mira a los ojos. ¿Le tienes confianza?
- Si hay más de una persona en la Organización que opina que tu conducta no es ética, significa que debes mirar la situación lo más cercana posible a la objetividad (describir la situación y explicar sus efectos), consultar a otros acerca de ella, y realizar el cambio.

Trabajo en equipo y colaboración: El principio de la remuneración es un principio que nos lleva a la aceptación y a moldear aquellas conductas impulsivas que en otras circunstancias no laborales, no hubiésemos dudado en llevarlas a cabo. El equipo de trabajo la mayor parte de las veces no lo elegimos, es más, nos entregan personas a cargo o formamos parte de equipos ya resueltos. Las personalidades son diversas, las formas de comunicarse también, en cada una de ellas vemos un tipo de impacto que define nuestras relaciones de acercamiento o alejamiento. La dinámica organizacional a veces parece ser normativa o casi dogmática. La instrucción de la jefatura directa necesita que trabajes con esa persona, y para ello uno deberá buscar las estrategias necesarias. Por lo tanto, los resultados son concretos y debes dar soluciones acordes a tu rol. En términos personales no necesariamente te llevarás bien con todas las personas con quienes trabajes, van a existir personas con quienes definitivamente no te llevarás, a otras no les tendrás confianza, etc... Esto ocurre en ambas direcciones, es decir, tampoco somos los súper héroes del juicio, también nosotros estamos aprendiendo. En lo que sí debemos detenernos es que a nivel laboral existe un objetivo por cumplir: el logro de la calidad de la tarea y la entrega en el tiempo definido. Esto es independiente del equipo y de las personas que lo compongan. Nuestros estados de ánimo forman parte del día a día laboral, la mayor parte de nuestro tiempo es en el trabajo, por lo tanto, debemos saber que nuestra convivencia cambia, al igual que nuestras respuestas. No somos robots ni tampoco expertos en comunicación. Recuerdo la experiencia de un profesor australiano que estaba exponiendo acerca de un tema (cultura organizacional), era su segundo día y estaba terminando.

Alrededor de las 20 hrs. termina su presentación, y le dice a la audiencia: “Dejaré 20 minutos para preguntas y consultas acerca del tema, y luego necesito que me acompañen a un tour por la ciudad”. Pasaron los 20 minutos, muchas preguntas quedaron sin contestar, pero se fue al tour donde uno de los guías turísticos fui yo.

En esta presentación aprendí de la calidad del producto, el tiempo, y la definición de rol, como parte esencial de disfrutar el trabajo.

Algunas claves para el trabajo en equipo:

- Colabora y coopera con los demás, independiente de si te encuentras en el rol de líder o siendo parte del equipo.
- Tu comunicación debe ser explícita, plantear en forma precisa desavenencias y acuerdos, lo que debilita a los equipos son los chismes y los malos entendidos.
- La pasión debe ser el motor de la energía que impulsa hacia los desafíos y metas.
- No pierdas el objetivo final de la tarea, debes pensar en los demás, en sus debilidades y fortalezas, así como en las tuyas.
- Las visiones y opiniones de los demás, en vez de disminuir tu proceso laboral, te lo potenciarán. En un comienzo hay molestias, sobre todo en los planteamientos negativos, pero con el tiempo aprenderás la rigurosidad contigo mismo(a) y también la flexibilidad.

Antes de terminar este artículo, quisiera decirte que en estas páginas existió la preocupación por un continuo que es nuestra historia personal, académica y laboral.

Espero haber aportado a tu proceso que, al igual que el mío, **está por comenzar.**



II. Temas personales e interpersonales

Aprender a convivir con uno mismo

Verónica Vázquez Rauch

I.- Introducción

Cuando observamos e indagamos sobre la vida y el funcionamiento de aquellos estudiantes que son exitosos, felices o que se sienten satisfechos consigo mismos –a diferencia de aquellos que no lo son–, podemos darnos cuenta de que ciertas características de personalidad juegan un rol bastante importante en ello. Hay alumnos, por ejemplo, que sufren porque les va mal y están a punto de reprobado un ramo debido a que, a pesar de saber qué es lo que tienen que hacer, no lo hacen; evitan y postergan el momento de estudiar. Hay otros a quienes les va mal pues son demasiado individualistas y no logran trabajar de manera efectiva en grupo. Y otros a quienes su inseguridad y temor los lleva a bloquearse cada vez que deben experimentar alguna situación de auto-exposición, mermando esto su rendimiento. En otro ámbito, podemos encontrarnos con jóvenes cuya impulsividad los lleva a involucrarse afectiva y/o sexualmente con parejas que sólo dañan su autoestima y que, a pesar de ello, no son capaces de terminar una relación pues son muy dependientes.

En todos estos casos, además del sufrimiento experimentado, hay una característica de personalidad que está interfiriendo no sólo en el ámbito académico, sino en general en la vida de ellos. Y es que no siempre los problemas en esta etapa de la vida son resultado del estrés, la falta de tiempo, la falta de dinero, la falta de oportunidades, la falta de cariño, la falta de apoyo, o de lo que los demás nos hacen. Si bien estas situaciones influyen bastante en nuestro bienestar, también es cierto que el modo en que cada uno de nosotros funciona, y la manera en que cada uno se relaciona con su mundo interno y externo, tienen un poderoso efecto en la satisfacción y en el desarrollo personal logrado.

Esta variable llamada personalidad, representa el **'modo particular de ser y de estar 'en' el mundo'** e incluye un conjunto de rasgos que nos distinguen a unos de otros, y expresa una forma particular de funcionar a nivel afectivo, cognitivo y conductual, que además es relativamente estable y permanente, haciendo que actuemos de manera

bastante consistente en diversas situaciones. Ella influye en el modo a través del cual nos relacionamos y nos adaptamos al medio ambiente en el que nos desenvolvemos.

Dentro de este contexto, una tarea importante para lograr un buen desarrollo en esta etapa de la vida, es la de aprender a convivir con esta personalidad; es decir, aprender a vivir con nosotros mismos. Como veremos en el desarrollo de este artículo, aprender a vivir de manera satisfactoria y efectiva con uno mismo significa ante todo conocerse, comprenderse, aceptarse, valorarse y ser capaz de gestionar el propio cambio personal cuando es necesario. Si nos proponemos trabajar en ello probablemente lleguemos a ser personas más felices y realizadas.

II.- Conocerse a sí mismo

1.- ¿Por qué es tan importante conocerse?

Entre muchas razones para resaltar la importancia que tiene el autoconocimiento, voy a señalar las siguientes:

- a.- **El conocimiento de sí mismo es la base de la confianza y el amor a sí mismo.** Es imposible confiar y amar verdaderamente aquello que no se conoce. Es imposible que llegues a confiar en ti y quererte si verdaderamente no te conoces. El conocimiento que tienes de ti mismo va a influir los sentimientos respecto a ti mismo, en tus expectativas, metas, acciones y logros.
- b.- **El conocimiento de sí mismo es la base para manejar y darle una dirección correcta a nuestro desarrollo.** Necesitamos saber quiénes somos y cómo somos en el presente, para poder proyectarnos con mayor precisión hacia el futuro. Cuando tenemos claro cómo somos, podemos realmente manejar, gestionar y direccionar correctamente nuestro desarrollo, y de este modo desplegar el potencial que existe en cada uno de nosotros.
- c.- **El adecuado conocimiento de sí mismo es la base para una buena toma de decisiones.** Gran parte de nuestra vida se desarrolla a través de un proceso continuo de toma de decisiones. El hecho de que tú estés hoy aquí es el resultado de una serie de pequeñas y grandes decisiones que has tomado con anterioridad. Qué tan acertadas sean esas decisiones para el futuro, dependerá de cuán coherentes sean ellas con tu identidad.

d.- El conocimiento de sí mismo es fundamental si queremos llegar a ser verdaderamente libres. Es a través del conocimiento personal que lograrás ser más consciente de todo aquello que influye de manera consciente e inconsciente en tu comportamiento y así llegar a ser dueño de ti mismo.

2.- ¿Nos conocemos verdaderamente?

Muchas veces, en la base de la insatisfacción que alguien puede experimentar respecto a sí mismo, hay un conocimiento deficitario de sí mismo. Puede haber algo que no nos gusta de nuestra persona y nos gustaría que esa característica desapareciera porque nos produce conflicto y malestar. Cualquiera sea aquella característica que te molesta de ti mismo y que deseas modificar, primero debes observarla atentamente: cuándo aparece y cuándo no, cómo se manifiesta, qué haces que cobra fuerza y se queda arraigada en ti, cómo reaccionas cuando ella aparece, cuáles son las consecuencias de aquello que haces con ella, con qué otros elementos o accesorios se nos presenta; es decir, con qué pensamientos, emociones, fantasías, temores, sensaciones físicas viene acompañada. Por ejemplo, la inseguridad. Nos molesta sentirnos inseguros, pero como no nos detenemos a observar nuestra propia inseguridad, no la conocemos y no podemos manejarla.

Muchas vivencias emocionales displacenteras –entre ellas la inseguridad– son resultado de ciertos condicionamientos, es decir, se asocian y se relacionan con otros eventos y es necesario que desarrollemos una actitud de explorador con ellas para llegar a conocerlas bien.

• **Veamos ... ¿Qué conoces de ti? ¿Cuánto te conoces?**

Hay muchas cosas que probablemente sabes acerca de ti mismo y hay muchos aspectos respecto a los que podríamos indagar, ...infinitos. Por razones de tiempo y de espacio, en esta ocasión voy a mencionar tres aspectos relacionados con la personalidad y que influyen directa e indirectamente en el desempeño académico.

Uno de ellos es el **Estilo cognitivo**, es decir, el estilo o manera preferente a través de la cual conoces, representas, procesas y recuperas la información que has recibido. Hay carreras y tareas de aprendizaje en las que ciertos estilos son más eficaces que otros. ¿Conoces cuál es tu estilo predominante?

En la misma línea, también las personas presentan distintos **estilos atencionales** de manera preferente. Hay tareas y actividades para las que se requiere dirigir la atención de manera predominante a distintos focos: en aquello que ocurre en nuestro interior, aquello que ocurre en nuestro entorno, en aquello que ocurre de manera global o en aquello que ocurre de manera específica, a los detalles. ¿Conoces cuál es tu estilo atencional?

Finalmente hay un aspecto que tiene que ver directamente con nuestra persona y que influye sobremanera en nuestra motivación y satisfacción personal: Nuestras **necesidades**. La motivación para invertir energía y esfuerzo en una tarea está estrechamente relacionado con nuestras necesidades.

¿Conoces las verdaderas necesidades que subyacen a cada una de las decisiones que has tomado?

¿Sabes qué hace que en un momento elijas comerte un sándwich de jamón y queso, y en otro momento sólo quieres un plato vegetariano?

¿Qué necesidades te movilizaron a elegir Ingeniería o Medicina y descartar a lo mejor la Pedagogía?

¿Por qué cuando deseas llegar a la casa y ponerte a estudiar, no logras hacerlo?

¿No será que a veces tenemos necesidades que coexisten y compiten entre sí? Por ejemplo, a veces necesitamos y queremos descansar, pero al mismo tiempo necesitamos estudiar pues queremos que nos vaya bien. Ambas necesidades aparecen en el mismo momento y no se pueden satisfacer simultáneamente. Nos complicamos y no logramos priorizarlas: No descansamos, ni estudiamos.

A veces queremos cambiar el mundo y actuar en coherencia con nuestros ideales, valores, gustos e intereses. Queremos dedicarnos a la música porque nos gusta, pero también necesitamos satisfacer otras necesidades más básicas (físicas, de seguridad, etc.) y debemos elegir por dónde comenzar.

- **¿Cómo eliges?**

¿Decides desde lo que te dicta la razón, o consideras más bien lo que sientes? ¿Eres impulsivo al elegir, eliges por 'tincada', o eres más bien reflexivo? Lo importante es que sólo en la medida que nos conocemos y elegimos con coherencia, es que podemos adquirir un compromiso individual y la responsabilidad suficiente frente a situaciones a las que nos enfrentamos. Cuando no hay una correspondencia entre el tipo

de personalidad y la carrera o la ocupación elegida, es bastante probable que experimentemos más cansancio, desánimo y sentimientos de inadecuación que cuando sí la hay. Esto, porque para realizar las tareas implicadas en esa elección profesional tienen que ponerse en juego características personales que están menos desarrolladas.

- **El auto-conocimiento no es un lujo, sino una necesidad**

Los seres humanos no terminamos nunca de conocernos. Esta es una tarea que dura toda la vida porque siempre estamos desarrollándonos, creciendo y cambiando. La vida nos enfrenta en cada etapa a distintas experiencias que nos aportan y nos entregan un nuevo conocimiento acerca de nosotros mismos. Esto hace que el proceso de conocimiento personal sea un proceso activo y dinámico, que siempre nos sorprende.

El deseo de conocer es una necesidad inherente a nuestra naturaleza humana. Todos buscamos respuesta a las interrogantes acerca de lo que somos. Necesitamos construir y darle forma a lo que somos, necesitamos definir lo que somos, identificarnos con algo que nos entregue algún grado de certeza al respecto. Para ello nos valemos de distintos medios y fuentes, desde los más esotéricos a los más científicos: La astrología, el tarot, el horóscopo, el eneagrama o las clasificaciones que hace la psicología de los diversos tipos de personalidad, a través de la aplicación de test, etc. Tal es esa necesidad, que en cualquier momento nos encontramos diciendo: '...Lo que pasa es que yo soy Libra, ...por eso soy así...' Y otro persona distinta te dice: '...pero yo también soy Libra, y muy distinto a ti'. Entonces le argumentamos: '...es que probablemente tu ascendente sea otro signo distinto al mío... yo soy libra, pero mi ascendente es Escorpión..'.

Y es así porque necesitamos explicarnos lo que somos. Las palabras y las etiquetas a veces ayudan. Cuántas veces no he escuchado por ahí, particularmente en la actualidad, '...es que yo soy bipolar...' y la palabra bipolar por sí sola es la respuesta que permite a ese ser humano tranquilizarse porque ha encontrado una explicación y una palabra que sintetiza la esencia de lo que a ella le pasa y, lamentablemente a veces, lo que ella 'es'. Digo 'lamentablemente' porque hay que tener cuidado con las etiquetas. Nuestra identidad muchas veces se ha ido construyendo en base a las muchas etiquetas que otros nos han puesto y que no necesariamente reflejan todo lo que somos y todo lo que potencialmente podemos llegar a ser. A través

de la palabra nos apropiamos de algo que tiene relación con nosotros, pero que no necesariamente nos define en nuestra totalidad.

3.- Ampliar y enriquecer la mirada acerca de sí mismo: un hermoso desafío

Frente a este panorama vale la pena reflexionar y preguntarse: **¿Es posible que lleguemos a conocernos verdaderamente y realmente como somos?** La psicología, la neuropsicología y la psicología cognitiva como disciplinas han hecho muchos aportes al respecto señalando que en los procesos de sentir, percibir, dar significado y conocer el mundo que nos rodea, las variables personales juegan un rol central, haciendo que la vivencia y por lo tanto el conocimiento que cada quien tiene sobre sí mismo sea algo sumamente personal y subjetivo. No obstante, sí es posible llegar a ampliar el grado de conocimiento que tenemos acerca de nosotros mismos y llegar a conocernos con cierto grado de objetividad. ¿CÓMO?

a.- Dándonos un tiempo para observarnos. Podemos incrementar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, reflexionando, dándonos tiempo para la introspección, para pensar acerca de nosotros mismos y observarnos. Esto implica darnos tiempo para estar en silencio, para procesar y elaborar cómo los acontecimientos del día a día nos impactan y nos transforman. El tiempo de ocio es un tiempo tan menospreciado hoy en día pues se sobrevalora la actividad y productividad. Pero no siempre el ocio significa 'nada'. A veces en ese 'no estar en nada', algo está pasando en nuestra interioridad, algo se está gestando y que necesita su tiempo y espacio.

b.- Abriéndonos y relacionándonos con otros semejantes y distintos a uno. También podemos aprender algo acerca de nosotros mismos conversando y recibiendo retroalimentación de otros acerca de cómo nos ven, probablemente ellos también tienen algo que decir acerca de nosotros, de lo cual no tenemos mucha conciencia pues estamos en una posición distinta. Si queremos modificar y enriquecer la percepción que tenemos de nosotros mismos, debemos ampliar nuestro mundo vincular y afectivo. Cada nuevo vínculo ofrece una posibilidad de reparar o modificar experiencias pasadas y de aprender algo positivo y nuevo de nosotros.

Puede ser muy beneficioso a veces hablar con aquellos con los que nunca hablamos, hacer trabajo en grupo con aquellos con

los que antes no lo hemos hecho, abrírnos ante la posibilidad de comunicarnos y relacionarnos con aquellas personas que piensan distinto y ven las cosas de una manera diferente a la nuestra, porque son precisamente ellos quienes nos ofrecerán una versión nueva y creativa de lo que somos, llena de nuevas miradas y posibilidades.

- c. Realizando nuevas actividades que nos permitan ampliar el marco de referencia que tenemos acerca de nosotros mismos y en el cual nos movemos.** Sin dejar de asumir la realidad de cada uno tal cual es, es importante no encasillarse en una etiqueta o rótulo, o en un autoconcepto, sino darse la posibilidad de crecer, de cambiar, de explorar nuevas posibilidades en relación a uno mismo. Es necesario tener una mente abierta, usar la imaginación para pensar en nuevas posibilidades acerca de sí mismo, ya que no podemos saber cuáles son nuestros límites si no intentamos traspasarlos. Hay que atreverse a desarrollar nuevos roles y tareas que enriquezcan la vivencia y el conocimiento de uno mismo. Asistir a cursos, talleres y actividades nuevas que nos permiten desarrollar competencias y habilidades distintas a las que tenemos.

III.- Comprenderse, valorarse y aceptarse

Existe una estrecha relación entre 'el cómo me tratan los demás' y el 'cómo me trato yo'. Ambas se influyen mutuamente. Si me valoro y me trato con cariño y respeto, les estoy mandando un mensaje a los demás que dice: 'Yo soy valioso y merecedor de cariño y respeto' y a los demás les va a llegar esta imagen de mí mismo y la van a recibir. Por lo tanto es necesario desarrollar una actitud hacia uno mismo que sea cuidadosa y cariñosa. En la medida que yo me comprendo, me valoro y acepto, los demás también van a hacerlo, creándose así un círculo virtuoso.

1.- Tener una mirada comprensiva de sí mismo

Comprendernos significa 'entender algo acerca del porqué y el para qué somos como somos'. Esto es particularmente importante y necesario cuando se trata de aquellos rasgos que no nos gustan de nosotros mismos. Aquellos aspectos que rechazamos y no hemos logrado integrar en nuestra personalidad. Esto, porque cada una de nuestras características de personalidad se ha originado en algún momento 'por' y 'para algo'. Es decir, tienen una causa y una finalidad. Se

instalaron en nuestra persona pues desempeñaban una función y por lo tanto tenían alguna razón para existir.

Por ejemplo, una persona muy solitaria y que tiende a aislarse socialmente puede haber desarrollado esa característica a lo largo de su historia como un mecanismo frente a una amenaza real o fantaseada, de ser dañado o herido afectiva o físicamente. A medida que esa persona va creciendo, va logrando defenderse y ya no necesita aislarse, pero no lo sabe, y lo sigue haciendo. Esa característica incluso puede causarle más sufrimiento, pues lo lleva a un empobrecimiento psicológico y a experimentar fuertes sentimientos de soledad emocional. En la medida que esa persona se comprenda y logre darse cuenta de a qué necesidad respondía su aislamiento, es decir, cuál era la función que tenía este, puede darse cuenta de que existen otras alternativas de respuesta más sanas que el aislamiento, para lograr el mismo efecto (que no lo dañen) y así dejar de estar solo.

2.- Comenzar a cultivar y valorar otros aspectos de nuestro funcionamiento, no sólo el intelecto

En base a las experiencias de vida que cada uno de nosotros ha tenido y de nuestra biografía personal, algunas características de personalidad han llegado a desarrollarse en un alto grado, otras lo han hecho medianamente y otras han sido pobremente desarrolladas, constituyéndose en este sentido en aspectos de la personalidad potenciadoras o limitantes para el desarrollo y la auto-realización.

Es bastante frecuente que el área cognitiva sea un área que los alumnos de nuestra universidad valoran y tienen altamente desarrollada. Además, la inteligencia y la dimensión cognitiva del funcionamiento es un aspecto sobrevalorado en nuestra sociedad y en nuestro sistema educativo. Sin embargo, y pese a ello, los estudios demuestran que la inteligencia por sí sola no es capaz de predecir el éxito en la vida. Incluso por ejemplo, en lo que respecta al rendimiento académico a largo plazo, y del éxito laboral fuera de los entornos educativos, Castro, S. y Casullo, M.M. (2001) señalan que los factores exclusivamente intelectuales explican sólo un 25% de las diferencias en el rendimiento académico, siendo el porcentaje restante explicado por otros factores. Pareciera ser que la habilidad cognitiva refleja lo que un individuo puede hacer en cuanto a su capacidad potencial, pero son los rasgos de personalidad los que determinarán lo que esa persona realmente hará en la práctica.

Es necesario entonces comenzar a incorporar en nuestra formación personal actividades que estimulen y desarrollen otras áreas de nuestro funcionamiento. Desarrollar vínculos, conocer nuestra afectividad, desarrollar habilidades sociales, desarrollar la capacidad creativa, desarrollar habilidades y destrezas físicas, habilidades artísticas, de modo de 'no depositar todos los huevos en la misma canasta', es decir a no comprometer todo nuestro desarrollo, esfuerzo y energía en un solo aspecto de nuestra vida. Debemos empezar a darle su verdadero valor a todo aquello.

3.- Aceptarse

Aceptarse significa hacerse responsable de sí mismo, significa aceptar la realidad de cada uno y no culpar al resto del mundo por lo que nos pasa, significa reconocer que si bien ciertos sucesos y parte de nuestra historia nos han determinado, sigue habiendo un margen o un espacio de nuestra vida que depende de lo que cada uno de nosotros haga, y de las decisiones que tome.

Es cierto que nuestra personalidad es resultado de nuestra genética, de nuestra biografía y de las experiencias que hemos tenido. Todo ello en conjunto ha ido configurando lo que somos. Sabemos que algunas de esas variables no las podemos cambiar, no podemos volver atrás en el tiempo y cambiar las circunstancias ni a las personas que han sido parte de nuestra vida y que han determinado lo que somos. Pero si podemos modificar nuestro modo de funcionar, nuestro modo de relacionarnos con el mundo, nuestras conductas, algunas de nuestras creencias, el significado que le damos a lo que nos pasa.

Cuando la realidad que es parte de nuestra vida no se puede modificar, lo único que podemos hacer es modificar nuestra 'relación' con ella, esto quiere decir que debemos modificar la mirada que tenemos de ella, que debemos darle un nuevo significado.

IV.- Ser capaz de gestionar el cambio personal

Para poder vivir en paz y en armonía con nosotros mismos debemos ser capaces de realizar algunos cambios personales cuando esto se requiere. Para direccionar bien nuestro desarrollo es necesario que sepamos cuándo un aspecto de nuestra personalidad representa un recurso o cuándo representa un obstáculo.

El límite que define cuándo una característica de personalidad es normal o anormal, saludable o dañina, beneficiosa o desfavorable para el desarrollo, es algo relativo, ya que la normalidad o anormalidad debe ser evaluada en función de la capacidad adaptativa y funcional que tiene. Sin embargo, podemos decir que una característica personal puede transformarse en un aspecto limitante para el desarrollo cuando la usamos de manera rígida e indiscriminada, aplicándola siempre y en toda situación, incluso en aquellas en que no es necesario usarla, es decir no es adecuada al contexto. Al hacerlo, nos empobrecemos, no logramos adaptarnos de manera adecuada y flexible al mundo que nos rodea, no logramos relacionarnos de manera natural y fluida con los otros, nos desgastamos, nos estresamos más de la cuenta, nos dañamos y no nos sentimos bien con nosotros mismos. En este sentido, cada tipo de personalidad puede llevarnos hacia el desarrollo, la autorrealización y a la salud, o por el contrario, a la neurosis o a la enfermedad.

Dentro de este contexto, desarrollar la personalidad significa aminorar o exacerbar ciertos aspectos que son parte constitutiva de nuestro modo de ser, en función de lo que está siendo necesario y beneficioso en la actualidad para nuestro crecimiento psicológico. Es decir, se trata de potenciar los recursos y aminorar las limitaciones.

La etapa universitaria es una etapa importante y significativa para el cambio personal, ya que a diferencia de etapas posteriores, las personas tienen mayor flexibilidad y apertura para dejarse transformar gracias a las experiencias que van recibiendo en la vida.

Es por ello que te invitamos a reflexionar respecto a las tareas que enfrentas hoy, a las exigencias que te impone la vida universitaria, en tu proyecto de vida y tus sueños personales e intentar responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades necesitas desarrollar?
- ¿Qué de lo que traes contigo puede actuar como un recurso o como un aspecto limitante y por lo tanto habría que cambiar?
- ¿En qué sentido dicha característica o aspecto puede limitarte?
- ¿Qué te produce?
- ¿Qué te impide lograr o conseguir?
- ¿En qué área de tu vida te limita?
- ¿Qué te hace perder?

- O dicho de otro modo: Si ese aspecto o característica no estuviera presente en tu personalidad o en tu modo de funcionar, ¿cómo sería tu vida?
- ¿En qué sentido el cambiar dicha característica te podría servir para el desarrollo de tu carrera y para tu vida en general?

Es importante pensarlo, a veces deseamos ser alguien distinto a lo que somos, pero si bien el cambio es algo que muchas veces deseamos en teoría, pocas veces nos arriesgamos a iniciar, ya que implica esfuerzo y trabajo personal.

V.- Referencias bibliográficas

- Castro Solano, A. y Casullo, M.M. (2001): 'Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos'. *Interdisciplinaria*, 18, N° 1, 65-85. Extraído el día 16 de enero del 2012 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18011326003>
- Dresch, V. (2001): '*Relación entre personalidad y salud física/psicológica: Diferencias según sexo/género, situación laboral y cultura/nación*'. Extraído el día 16 de enero del 2012 de <http://www.ucm.es/BUCM/tesis/psi/ucm-729612.pdf>.
- Fierro, A. (2001): Bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad. Estudios con las Escalas Edemon'. *Clínica y Salud*. 2006, Vol. 17, N° 3, pp. 297-318. Extraído el día 20 de enero del 2012 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=180613871006>
- Martínez de Ibarrieta Zorita, C.; Redondo Palomo, R.; Rua Vieites, A.; Fabra Florit, E. (2011): 'Factores de Personalidad (Big Five) y rendimiento académico en asignaturas cuantitativas de ADE'. Extraído el día 16 de enero del 2012 de <http://www.asepuma.org/2011/comunicaciones/0405.pdf>

Herramientas para incrementar la autoestima: Fortaleciendo el amor hacia mí

Romina Ubilla Corrales

¿Cómo es posible poder amar lo que no conozco?

Con frecuencia la palabra autoestima suele hacerse presente en nuestra cotidianidad, es común escuchar que determinada persona se comportó de determinada forma porque tendría una baja autoestima. Sin embargo y a pesar de su extendido uso, el significado y variables involucradas en este concepto, no parecen estar tan claros y unificados. Como lo mencioné anteriormente, inferimos que ciertos pensamientos, afectos y conductas se desprenden de un cierto nivel de autoestima; pero la explicación a la base de estas suposiciones no pareciera encontrar consenso entre quienes se han dedicado a estudiar este constructo. Lo que sí parece resultar evidente es que la autoestima representa un componente de vital importancia en la formación de la personalidad de los individuos, así como en la forma de interrelacionarse con el entorno. Al respecto, la percepción y la valoración que las personas poseen sobre sí mismas influyen de manera relevante en las actitudes, decisiones y conductas propias de la naturaleza humana.

Más aún, en opinión de algunos autores (Mruk, 1998), la autoestima pareciera estar vinculada con la salud mental positiva y el bienestar psicológico. Del mismo modo, al hablar de una baja autoestima, se alude a efectos negativos, tales como las enfermedades mentales. El bienestar o malestar psicológico se relaciona con la autoestima, se ha observado que muchas personas que solicitan atención psicológica, presentan generalmente sentimientos de inadecuación, falta de valía y ansiedad asociados a una baja autoestima.

Además, resulta necesario mencionar que en diversas problemáticas psicosociales, la autoestima también representa un rol relevante, encontrándose conexiones entre esta temática e importantes problemas sociales actuales, tales como el abuso de sustancias, el embarazo adolescente, el fracaso escolar y la delincuencia (Rosenberg, 1965).

Para abordar el fenómeno de la autoestima, es crucial referirse a la definición de este término. Las nociones que comúnmente conocemos, aluden a las percepciones y valoraciones que los individuos tienen sobre sí mismos. En otras palabras, la autoestima sería el valor que le otorgamos a la imagen que poseemos de nosotros mismos. Además de la consecuente relación que se mantiene con tal visión.

Una propuesta más desarrollada define autoestima como el juicio personal de mérito que se expresa en las actitudes que posean las personas hacia sí mismas. Esto correspondería a una evaluación que la persona realiza sobre sí misma y que, generalmente, se mantiene constante. Es decir, los seres humanos expresaríamos una actitud de aprobación o desaprobación (producto de tal evaluación) hacia la representación que se posee de sí mismos. En esta línea, la medida en que las personas se creen capaces, significativas, con éxito y con valía, corresponde a la consideración que poseen de sí (Coopersmith, 1967).

También en la autoestima se pueden apreciar un conjunto de componentes o factores responsables de la imagen de sí mismos. Tales elementos se encuentran interrelacionados entre sí, interactuando consecuentemente según esta relación:

- *Componente cognitivo-intelectual:* Corresponde a la descripción mental de sí mismo. Es decir, las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.
- *Componente emocional afectivo:* Es el juicio de valor sobre nuestra percepción, en específico, sobre nuestras cualidades personales.
- *Componente conductual:* Corresponde a la decisión e intención de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento determinado.

En resumen, en un primer nivel se piensa o se posee determinada idea sobre sí, luego se otorga valoración o estimación (positiva o negativa), para posteriormente decidir actuar (comportamiento o conductas) en consecuencia con los dos primeros niveles.

Por otra parte, diversos investigadores señalan la multidimensionalidad del concepto. Esto es, que la autoestima se encuentra referida a distintas áreas o ámbitos. Al respecto y producto de ciertos estudios, se ha llegado a proponer las siguientes dimensiones o ámbitos fundamentales que sustentan la globalidad o totalidad de la autoestima:

- **Dimensión académica/laboral:** en este ámbito se involucran las variables de competencia y eficacia en las áreas académicas y laborales. ¿Me siento lo suficientemente bueno en el colegio, universidad o trabajo?
- **Dimensión emocional afectiva:** corresponde al estado afectivo que mantienen las personas, reflejado en la valoración de sí mismos y los demás. ¿Me siento una persona equilibrada emocionalmente y satisfecha?, ¿Me siento conforme con mis vínculos afectivos?
- **Dimensión física:** ámbito referido a la valoración de la imagen corporal o física que el sujeto posee de sí mismo. ¿Me gusta mi cuerpo?, ¿Estoy conforme con mi aspecto físico?
- **Dimensión familiar:** área correspondiente a la percepción que el individuo posee, respecto a su núcleo primario o de crianza. ¿Cómo me siento dentro de mi familia?, ¿Siento que soy una persona importante y querida dentro de mi grupo familiar?
- **Dimensión social:** se expresan las percepciones y valoraciones en relación a las redes sociales en las cuales las personas se desenvuelven. ¿Mis compañeros me valoran?, ¿Mis amigos me aprecian y me toman en cuenta?

Aquí te presento una lista con las principales características de las personas con alta y con baja autoestima:

Características de personas con alta autoestima

- Gusto por sí mismos y por los demás.
- Conciencia de virtudes, defectos, limitaciones y potencialidades.
- Autoconfianza y seguridad.
- Satisfacción en actividades.
- Expresión segura de emociones.
- Mayor apertura y flexibilidad.
- Perseverancia frente a la adversidad.

Características de personas con baja autoestima

- Autoimagen distorsionada (poco realista) y poco gusto por sí mismos.
- Desconfianza, indecisión e inseguridad respecto a sus capacidades o posibilidades.
- Miedo al fracaso.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Necesidad de aprobación.
- Timidez y sentimientos de inferioridad.
- Vulnerabilidad a trastornos psicológicos.

En tanto, en relación al origen y estabilidad de un bajo grado de autoestima, es posible advertir algunos factores comunes y que en la mayoría de las ocasiones suelen estar presentes en las personas con baja autoestima. Al respecto, ¿conoces o has escuchado hablar sobre las distorsiones cognitivas?, éstas corresponden a una serie de errores en el pensamiento o creencias irracionales, las cuales son las responsables de obstaculizar el fortalecimiento de una sana valoración de sí mismo. Tales ideas se expresan como afirmaciones dogmáticas acerca de cómo deberían ser ciertas situaciones, siendo no acertadas, irreales, autodestructivas y catastróficas. Este tipo de creencias dificulta una visión de sí mismo realista y genuina, mermando de esta forma el fortalecimiento de la autoestima. Revisémoslas a continuación.

Principales distorsiones cognitivas:

- **Ignorar lo positivo** (ser negativo).
Ejemplo: Javiera obtiene una calificación que le permite pasar un ramo, sin embargo se siente muy frustrada porque no era la calificación que ella esperaba. Producto de lo anterior, llora y se autoreprocha por la calificación obtenida, ignorando el hecho positivo de haber alcanzado la nota necesaria para aprobar la asignatura.
- **Pensamiento todo-nada** (totalizar acontecimientos).
Ejemplo: Pedro ha terminado recientemente una relación amorosa, ante lo cual piensa que nadie lo quiere y que no será capaz de entablar una futura relación de pareja.
- **Magnificación** (exageración).
Ejemplo: Sofía ha obtenido una baja calificación en la universidad, ante lo cual manifiesta: "estoy muy preocupada, este es el fin de mi carrera académica".
- **Visión catastrófica** (adelantar o interpretar acontecimientos de forma catastrófica).
Ejemplo: María suele interpretar todos los acontecimientos que le suceden como una tragedia o con una visión catastrófica. Al respecto, cree que su vejez estará marcada por soledad, pobreza y que le sucederá algo muy malo como una enfermedad discapacitante.
- **Sobregeneralización** (extraer conclusiones generales, a partir de un elemento en particular).
Ejemplo: Francisco expone sobre un tema en una reunión de trabajo ante un grupo de personas. Mientras habla, uno de los oyen-

tes mira su reloj. Francisco piensa: "mi exposición debe aburrirlos a todos, no soy bueno para esto, quiero terminar pronto".

- **Personalización** (atribución arbitraria).

Ejemplo: Cristián viaja en el vagón del metro, de pronto escucha carcajadas de unas personas que se encuentran en el mismo vagón. Ante lo anterior Cristián piensa: "se están riendo de mí, me siento ridículo".

- **Etiquetado** (asignar etiqueta negativa de manera absoluta).

Ejemplo: Rosalía acude a su primer día en la universidad. En uno de los ramos, se le pide a cada uno de los estudiantes que se presente al resto del grupo. Cuando le corresponde a Rosalía presentarse, se pone roja y queda en blanco. Casi inmediatamente ella piensa: "soy muy tímida, nunca podré desenvolverme bien con las personas".

Afortunadamente, existen ciertos recursos que se pueden utilizar para tratar de disminuir o eliminar las distorsiones cognitivas. En este sentido, investigadores especializados han generado herramientas para intervenir las principales distorsiones cognitivas. Uno de estos recursos es la denominada Reestructuración cognitiva, la cual constituye una técnica específica para someter a prueba la irracionalidad y poca lógica de tales pensamientos. De este modo, se pretende estimular a las personas para crear una nueva interpretación de los acontecimientos y de la valoración de sí mismas, modificando los antiguos esquemas de pensamientos negativos, generando así una mirada más realista y positiva.

Actividad propuesta

A continuación se expone una secuencia de pasos para que conozcas las etapas de esta técnica y puedas ponerlas en práctica. Comienza por identificar alguna situación que debilita algún aspecto de tu autoestima y sigue detalladamente las etapas:

Pasos para mejorar la Autoestima mediante la Reestructuración cognitiva

- Anota y describe la situación que debilita tu autoestima.
 - Anota y describe los pensamientos generados por esta situación.
 - Identifica la distorsión cognitiva (observa las que se mencionaron con anterioridad).
 - Enuncia y describe los sentimientos asociados.
 - Identifica y describe la conducta expresada.
 - Propone una interpretación alternativa.
 - Reevalúa tu percepción o creencia inicial.
-
-

A modo de ejemplo, te presento una serie de situaciones en donde se aplica la Reestructuración cognitiva, puedes guiarte por ella para realizar la actividad anterior:

Situación	Pensamiento	Distorsión cognitiva	Sentimiento	Conducta	Pensamientos y vivencias alternativas
Obtuve una baja calificación académica	No sirvo para nada	Sobregeneralización	Me siento incapaz de rendir bien, siento temor	Dejo de prepararme para las próximas evaluaciones	Tal vez me faltó preparación en algún tema, tal vez me puse ansioso
Un chico no quiso bailar conmigo	Soy poco atractiva	Sobregeneralización, personalización	Me siento fea y rechazada	Me aislé, no voy más a bailar	Tal vez no sea su tipo de mujer
Me quedé sin grupo de trabajo para la actividad	Soy tímido, soy un torpe	Etiquetado, sobregeneralización	Soy un tonto, me siento rechazado	No me acerco a los grupos y hago la actividad solo	Tal vez no se dieron cuenta que quedé sin grupo, yo no me acerqué a incluirme
Expresé mi opinión en el almuerzo (familiar) y no me respondieron	Mi familia no me toma en cuenta, no me quieren	Pensamiento todo-nada, sobregeneralización	Siento que no me valoran	No vuelvo a opinar, me retiro del almuerzo	Tal vez hablé muy bajo y no me escucharon, tal vez estaban poniendo atención en otra cosa
Mi novio no me abrazó hoy al saludarme	Tiene algo en mi contra, ya no le gusto	Personalización	Me siento poco querida, tengo pena	Me quedo callada. Lo reto y me marchó	Tal vez le ocurrió algo particular que le preocupa más en ese momento

Paralelamente a la realización del ejercicio anterior, puedes centrarte y reflexionar sobre 3 elementos fundamentales para que tu autoestima se incremente. En mi opinión, el conocimiento y reflexión de estos importantes factores, podrá ayudarte significativamente a poseer una imagen de ti más realista y optimista, con posibilidades de cambios favorables en todo lo que deseas lograr:

Herramientas cruciales para el fomento de la autoestima

- *Autoconocimiento*: el conocimiento de sí mismo constituye uno de los pilares del fortalecimiento de la autoestima. ¿Cómo es posible llegar a querer y amar lo que no se conoce? Es de suma relevancia el conocernos y re-conocernos en nuestras experiencias, virtudes, defectos, capacidades, limitaciones y potencialidades; otorgando de esta forma, un valor real y genuino de nuestra valía inherente como seres humanos. La constante búsqueda de la comprensión de mis actitudes, creencias, sentimientos y comportamientos, el identificar mis estados emocionales, mis momentos de crisis, motivaciones, recursos, metas, logros, etc. me otorga un enfoque más amplio y maduro para interpretarme e interpretar mi entorno.
- *Aceptación Incondicional de sí mismo*: luego de conocerme, re-encontrarme o redescubrirme tal vez, comienza el proceso de aceptación genuina e incondicional hacia mi persona. En esta autoaceptación, me acojo a mí mismo con la misma comprensión y afecto que podría prodigar a un ser querido, entablar un diálogo con mi ser interior, ser paciente conmigo, conocer mis ritmos, mis preferencias, prestarme atención, validarme en mis opciones y decisiones, aceptarme en mis fortalezas y debilidades, ser consciente de mis capacidades y de mis oportunidades, lo que me llevará a elegir mejor y reconocer lo que me genera satisfacción y me hace sentir feliz.
- *Amarse a sí mismo*: finalmente, el piso o raíz fundante para la consecución de mi felicidad, es el amor hacia mi persona y la forma de vincularme según este afecto. En síntesis, me quiero tal cual soy, me siento libre en mis sentimientos (no soy esclavo de acciones o afectos nocivos, ni relaciones destructivas), me preocupo por mejorar aspectos que considero nocivos. Este amor y relación conmigo me permite relacionarme con mayor seguridad con los que me rodean y comprender mejor los sentimientos ajenos teniendo como referencia la real valoración que poseo de mí.

Actividad propuesta

Para que puedas desarrollar con mayor facilidad los 3 elementos anteriores, te invito a crear un "diario de autoestima" o como quieras llamarle. El objetivo de este registro escrito es precisamente que puedas conocerte, aceptarte y amarte. Si quieres darle un toque personal, puedes confeccionarlo tú mismo y adornarlo a tu antojo. Lo recomendado es que en este diario, anotes los acontecimientos que consideres más importantes y todo lo que creas y sientas sobre tales experiencias. Principalmente, considera lo que crees sobre ti, dialoga contigo mismo para establecer una nueva relación y compromiso hacia tu persona. Trata de ser constante en esta labor y, cuando puedas, lee lo que has escrito; te puedes encontrar con grandes sorpresas...

Finalmente y a modo de cierre, espero que este capítulo te haya sido de utilidad para informarte mejor de esta temática y, principalmente para que puedas poner en práctica lo que aquí se ha sugerido; lo anterior con el propósito de incrementar tu autoestima. Es importante además que tengas en cuenta que tu Autoestima es una vivencia susceptible a cambios y con potencialidades a tu favor siendo posible el desapegarnos de una autoimagen anterior; que nos resulte incómoda, rígida y nos obstaculice el bienestar personal. Y no olvides que una sana valoración hacia nuestra persona, se basa no solamente en aspectos tales como la apariencia física, el desempeño en el trabajo, rendimiento académico, etc. Estos aspectos otorgan cierta valoración a lo que pensamos y sentimos sobre nosotros, pero no son los únicos indicadores de nuestra valía como personas. Lo transversal en el amor hacia mí es, precisamente, apreciarme por mi valor como ser humano, procurando que el reenamoramiento y reencantamiento hacia mi persona persista durante toda mi vida.

Referencias

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Mruck, C. (1998). *Auto Estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

Ni sumiso ni agresivo sino asertivo: Cómo ser franco, directo y justo En la interacción interpersonal difícil

Claudio J. Pizarro

¿Cuántas veces en tu diario vivir terminas haciendo lo que otros quieren que hagas a pesar de que tú no lo deseas realmente? Por ejemplo, te solicitan ir a estudiar juntos cuando tú no tienes suficiente tiempo ni quieres hacerlo pero terminas haciéndolo por no herir a la otra persona. ¿Cuántas veces te tragas tu deseo de expresar tu molestia con alguna situación por no atreverte a hacerlo?, ¿te ocurre a menudo que no te atreves a expresar tu opinión en público por miedo a que los demás te evalúen negativamente o porque los demás no dan espacios?

Por cierto, la gran mayoría de las personas han vivido situaciones como las que apuntan las preguntas. El problema no está en que se hayan comportado alguna vez o a veces de esta forma; el problema se produce cuando ese comportamiento ocurre con tal frecuencia que las hace sentir molestas consigo mismas por acceder continuamente a peticiones que invaden sus límites y afectan negativamente su bienestar. Es un problema cuando estas personas sienten que están enganchadas en vínculos donde se sienten utilizadas. También es un problema cuando, por tratar de poner límites a los demás en forma no asertiva, se enganchan en conflictos y agresiones verbales.

¿Es posible mejorar la forma de expresar los deseos, opiniones y sentimientos en forma franca, directa y honesta?, ¿Es posible mejorar el manejo personal que se puede tener con algunas personas y en algunas situaciones difíciles? La respuesta es sí porque las habilidades de interacción se pueden mejorar siempre. Tú puedes aprender a proporcionar respuestas que sean más satisfactorias para ti mismo y que respondan a lo que realmente quieres decir y hacer. La tecnología psicológica que aborda esta materia se denomina entrenamiento en asertividad.

Se puede decir que la falta de asertividad en tus respuestas se debe a la combinación de posturas cognitivas injustas (contigo y/o con el

otro) que se van conjugando con tus miedos y también con tus falencias de repertorio comunicacional. Por ejemplo, si recibes una invitación de una tía muy querida tuya para asistir a una ópera, que no es de tu interés, justo para un día previo a un examen importante donde tú necesitas especialmente estudiar, se pueden activar tus creencias y falencias comunicacionales de manera tal que dificulten una respuesta asertiva. En este sentido, pueden ocurrir procesos, entre otros, como los siguientes:

- a) No querer que esta tía querida se sienta rechazada y menos ante un regalo tan especial y costoso
- b) Que la tía sea insistente y tú imagines que puedes estudiar en algún otro tiempo que, en realidad no esté disponible
- c) Que desvalores tus propios deseos de no ir a la ópera frente a los deseos de tu tía de que vayas a la ópera.
- d) Que expreses tu deseo de no aceptar la invitación pero que no puedas mantener esta negativa ante la insistencia de la tía.
- e) Que termines enojándote y disgustándote con tu tía en el proceso de rechazar su invitación.

Si tu respuesta no es asertiva, es probable que termines ocupando tu tiempo de estudio asistiendo a una ópera en la cual no tenías interés o provocando un sentimiento de desconsideración o de disgusto mutuo al rechazar la invitación.

En las próximas líneas, entonces, expondré las consideraciones a tener en cuenta para aprender respuestas francas, directas y justas, junto a un ejemplo sobre el cual haré variaciones de manera tal que te ayude a comprender la aplicación de los componentes de una respuesta asertiva y, así, comenzar a crecer hacia una forma de ser más satisfactoria para ti mismo. Antes de definir los cuatro componentes de una respuesta asertiva, es necesario entender qué principios rigen la conducta asertiva y saber distinguir entre respuestas sumisas, agresivas y asertivas.

Principios que rigen la conducta asertiva

En primer lugar, es necesario que revises tus propias creencias sobre los principios que deben regir las comunicaciones humanas y las interacciones sociales con el objetivo de lograr claridad acerca de los comandos tanto explícitos como implícitos que regulan tu forma de ser. Estas creencias y actitudes afectan los modos de enfrentar las diferentes situaciones

que demandan de ti respuestas claras, directas, honestas y justas. Pero para empezar a practicar respuestas asertivas solo es necesario que estés de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

1. Yo tengo derecho a expresar mi opinión
2. Yo tengo derecho a expresar cómo me siento
3. Yo no tengo derecho a maltratar a la persona con quien estoy dialogando

Si lo anterior es aceptado por ti; entonces, también deberías aceptar que:

1. El otro también tiene derecho a expresar su opinión
2. El otro también tiene derecho a expresar cómo se siente
3. El otro no tiene derecho a agredirte.

Las opiniones y las emociones a expresar que abarcan estos principios pueden ser tanto positivas como negativas. Es decir, todos tienen derecho, por ejemplo, a expresar aprecio o a expresar rabia. A veces no se expresa el primero por timidez y el segundo porque se piensa que la rabia no hay expresarla sino controlarla.

Antes de practicar respuestas asertivas, es necesario reafirmar o adoptar estos tres derechos. Es decir, tienes que tener la convicción de que estas afirmaciones no sólo son correctas sino que deben ser parte de tu vida. Estos principios servirán de referencia o guía para cuando tengas que definir si la situación amerita una respuesta asertiva de tu parte.

No siempre vas a estar claro cuando deberías ser asertivo. A veces puedes tender a pensar que una petición no es tan exagerada y que tú igual podrías aceptarla. Nuevamente, esta conducta es común pero si su frecuencia es alta y no te sientes conforme con tu forma de ser y dudas porque no sientes que sea una interacción armoniosa y, generalmente, una vez que accedes, no quedas conforme contigo mismo; entonces, es un problema de asertividad. Para superar estas conductas es necesario tener muy claro cuáles son tus derechos y tener la voluntad de dejarte guiar por ellos.

Respuesta asertiva versus respuestas sumisa versus respuesta agresiva

También es necesario distinguir entre conducta sumisa y conducta agresiva. A veces, una persona trata de defender su opinión o expresar sus emociones en forma agresiva. Esto ocurre cuando tu respuesta

ofende (no importa que estés siendo "honesto"), cuando no considera el estado emocional del otro, cuando en tu respuesta hay un etiquetamiento del otro. Por ejemplo, si tu pareja llega tarde a un cita, tú podrías tener una reacción como la siguiente:

Él: (con cara de disgusto) ¡te pasaste para llegar tarde!

Ella: Ay, disculpa.

Él: No sé cuando vas a aprender a tratarme con algún respeto. A ti no te importa cómo me siento.

Ella: Y yo no sé por qué me dices "con algún respeto". Tú sabes que no hay ninguna intención de faltarte el respeto, ¡no seas exagerado! Además, ¿desde cuándo que te sientes tanto? (con ironía).

Él: Pero si siempre llegas tarde y tengo que estar esperándote como un tonto dándome vueltas en la calle. Tú no piensas en eso. Eres una desconsiderada, ¿lo sabes?

Ella: Mira, yo venía contenta a encontrarme contigo y mira con lo que me encuentro. ¿Acaso no te dije ya que lo sentía? Eres muy odioso.

Él: ¿Odioso, yo? Ahora resulta que eres tú la que llega tarde pero ¡el odioso soy yo!

Podrás imaginar el resto del diálogo y el grado de tensión al cual puede llegar esta pareja con este tipo de interacción. Aquí hay una situación que puede ameritar la expresión de disgusto o de frustración, pero el resultado no va a ser bueno. Analicemos este diálogo de acuerdo a los principios de la asertividad mencionados en la sección anterior.

Él tenía un gran disgusto y se sentía desconsiderado porque, al parecer, en numerosas ocasiones ella llegaba muy tarde a las citas. Pero, ¿qué debe hacer con esta emoción que, al parecer, antes no la había manifestado? Él podría haber omitido nuevamente su disgusto pero, seguramente, este disgusto pasaría a algún sistema de acumulamiento mental que afloraría tarde o temprano. Si el disgusto era fuerte y muy sentido, la respuesta de callar no sería asertiva ni humilde ni aceptadora ni amorosa sino pasiva, autolimitante y autodescalificadora. En esta situación, él decide expresar lo que siente porque "él tiene derecho a expresar lo que siente". Sin embargo, la forma en que lo hizo no fue asertiva sino que fue agresiva. ¿Dónde está la agresividad? Algunos pueden pensar que él está diciendo la verdad y que, por lo tanto, no es agresividad porque la "la verdad duele". Pero hay formas y formas de decir "las verdades". Si él estaba disgus-

tado porque ella estaba tarde, lo propio era que le manifestara su disgusto por esa situación específica, pero él extiende su discurso de tal forma que la etiqueta de "desconsiderada". Es este punto cambia el tema de la discusión; ya no es meramente sobre la tardanza de ese momento sino que pasa a ser un intercambio de acusaciones (ninguna respetando los componentes de la asertividad): "yo no te importo", "exagerado", "desconsiderada", "odioso" "evitadora de culpa". En general, las acusaciones que implican características de personalidad o globales del sujeto son consideradas agresiones injustas por parte del que las recibe y elicitarán una respuesta defensiva. Esta respuesta puede implicar una negación: "no, no soy así como tú dices") y/o un contraataque ("mírate a ti mismo, tú eres un xxx").

Lo justo en esa situación en particular era expresar emociones que correspondieran a la situación en cuestionamiento y no el expresar emociones relacionadas con un historial de interacciones o sentimientos relacionados con características del otro que no eran de su agrado. Cada problema debe ser tratado en su momento porque las mezclas son explosivas y se perciben como injustas y agresivas por quien las recibe y se va a producir la defensa o el contraataque; en suma, malos resultados para los involucrados.

Es justo expresar tu disgusto en una situación pero la forma asertiva de hacerlo sugiere que tus frases se refieran a ti y no al otro. En nuestro ejemplo, él se enfoca en la conducta de ella (tú llegas tarde) para manifestar su propio disgusto. Más congruente hubiese sido el mostrar su cara de disgusto y decir cómo se sentía frente a la conducta de atraso. La frase podría haber sido algo así como: "me altera mucho cuando pasan más de 30 minutos y tú no llegas". Con esta forma no cabe un contraataque, por ejemplo, y se asienta sobre una realidad irredargüible; él se siente alterado en ese momento.

Otro considerando es que una buena comunicación debe procesar y responder no solo lo que dice el otro sino también la afectividad o emoción que hay en ese contenido. Cuando eres capaz de escuchar de esa forma, tu comunicación será muy efectiva. Puedes preguntarte algo así como ¿con qué estado emocional/afectivo me está transmitiendo esos contenidos? Al darte cuenta de ello deberás responder no solo al contenido sino también a la emoción del otro.

A continuación, te voy a sugerir cuatro componentes a considerar para producir una respuesta asertiva.

Habla en primera persona gramatical

La idea es aprender a expresar *lo que tú sientes* (con conjugaciones verbales en primera persona gramatical) ante una situación o un requerimiento y no expresar *lo que tú piensas* del otro (conjugaciones en segunda persona gramatical). Tus afirmaciones deberían empezar con frases como: "Me siento (mal, frustrado, molesto, etc.) cuando (describir el evento)" en vez de "Tú eres (desconsiderado, aprovechador, ofensivo, etc.)..." o un "deberías darte cuenta que con tu acción...".

Por favor, observa cómo la mayoría de las personas tienen el hábito de expresar afirmaciones en segunda persona gramatical cuando interactúan en diálogos donde se expresan emociones. Después, trata de observarte a ti mismo cuando interactúas con alguien significativo y estás en el modo de expresar emociones (sobre todo aquellas negativas). Probablemente muchas de las afirmaciones, tanto tuyas como de las personas que has observado, están conjugadas en segunda persona gramatical: "tú eres, tú eres, tú eres" en vez de en primera persona: "a mí me ocurre..., me siento..., me gustaría...,"

Sé específico

Tienes que especificar el evento que te molesta o que te hace reaccionar y remitirte solo a él. Debes hablar de ese evento y no de todos los que han ocurrido en la historia que tienes con la persona con quien interactúas. Es necesario evitar el generalizar y hacer atribuciones a características de personalidad. Eso solo provoca una actitud de defensa y no contribuye al diálogo y comprensión mutua.

Reconoce lo bueno o la intención positiva del otro

Siempre se puede encontrar una buena intención o algún aspecto positivo del otro en aquella situación que requiere asertividad de parte tuya. Son pocas las situaciones en que las personas interactúan contigo exclusivamente para dañarte. Generalmente, la conducta del otro que te ofende o te altera van acompañada de buenas intenciones o ignorancia de los efectos causados. Recuerda que el adagio dice que el camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones.

No es lo mismo pedirle a alguien que deje de molestar sin más a decirle que reconoces que hay intenciones positivas en su actuar pero que ciertas conductas deben parar. Reconocer lo bueno o la intención positiva del otro es justo, realista, considerado, empático y equilibra

el aspecto firme o duro que puedan tener los otros tres componentes de la conducta asertiva.

Manifiesta directamente tu petición

Una vez cumplidos los pasos anteriores, puedes expresar tu deseo, el que puede ser una petición para que el otro haga algo o para que deje de hacer algo. Por ejemplo, "entiendo que vives lejos pero ahora me gustaría que tomaras las medidas necesarias para llegar más temprano" o "Por favor, deja de hablarme en voz alta". Para realizar el paso de manifestar directamente tu petición, recuerda considerar lo siguiente:

1. Es más constructivo manifestar tu petición después de haber elaborado los pasos anteriores (hablar en primera persona, reconocer algún aspecto positivo en la acción del otro y ser específico).
2. En este punto no hay rodeos; tienes que ser directo y claro.
3. Si hay rechazo a tu petición, simplemente repítela sin agregar más argumentos, simplemente repite lo que ya dijiste. La técnica de repetir sin agregar nuevos argumentos es muy efectiva.

La manifestación clara, acotada y directa de tu deseo o petición responde a los principios en que se basa la asertividad. Cuando logras cierto dominio de esta habilidad, verás como aumentan tus niveles de seguridad en ti mismo y tu nivel de satisfacción en las interacciones sociales. Ciertamente, mejora tu timidez y tu sentido de sentirte en control o capaz de manejar una diversidad de situaciones. Y todo esto sin tintes de ser sarcástico, ofensivo, defensivo, agresivo, crudamente "honesto" ni sumiso.

Veamos, ahora, como sería el diálogo del ejemplo de más arriba si uno de ellos decidiera dar una respuesta asertiva. Comencemos, primeramente por analizar las afirmaciones de ella para luego desarrollar respuestas asertivas:

Cuando ella responde "Y yo no sé por qué me dices `con algún respeto'... etc., ella está desviando el tema principal de la interacción y que es la emoción de él frente a su atraso. Además, ella no solo no reconoce el estado emocional de su pareja sino que se defiende contraatacando diciéndole "exagerado". Esta respuesta es equivalente a echarle leña al fuego.

En su segunda intervención, ella comparte su propio estado afectivo y frustración frente a la reacción de él pero vuelve a defenderse con-

traatacando llamándolo "odioso". Tal vez si no hubiese contraatacado, la interacción hubiese continuado más suavemente.

Veamos un posible desarrollo del diálogo si ella hubiese aplicado asertividad; es decir, ser franca, directa y justa.

Él: (con cara de disgusto) ¡te pasaste para llegar tarde!

Ella: Ay, disculpa.

Él: No sé cuando va a aprender a tratarme con algún respeto. A ti no te importa cómo me siento.

Ella: Veo que te he hecho enojar mucho con mi atraso, lo siento.

Él: Pero si siempre llegas tarde y tengo que estar esperándote como un tonto dándome vueltas en la calle. Tú no piensas en eso. Eres una desconsiderada, ¿lo sabes?

Ella: Mira, yo venía contenta a encontrarme contigo y no quiero que se arruine este momento. Te repito que siento haber provocado tu alteración y prefiero que conversemos este tema más tarde, con más calma porque me doy cuenta que es importante.

Él: Mmmm, o.k., caminemos mejor.

La respuesta asertiva baja la intensidad de la emoción del otro. Las respuestas de ella están en primera persona (veo que te he hecho enojar, lo siento, venía contenta, no quiero, prefiero, me doy cuenta) y no hay contraataque ni conjugaciones en segunda persona gramatical. Además, otorga la sensación de control y de seguridad en sí misma.

Veamos ahora qué pasaría con este diálogo si fuera él quien decidiera usar los principios de la asertividad.

Él: Hola, por fin llegas. Mi impaciencia ya se convertía en molestia (con cara de disgusto). ¿Está todo bien?

Ella: Ay, disculpa.

Él: Me gustaría que consideraras cómo me siento cuando tengo que esperar más de media hora.

Ella: Pero no te enojés, ya te dije que siento haber llegado tarde. No es para tanto, ¿no?

Él: Es que no me gusta que llegues con más de 30 minutos de atraso y no me gusta estar esperándote impaciente dándome vueltas en la calle. Seguramente, necesitaste más tiempo para hacer todo lo que tenías que hacer y no pensaste que me molestara tanto pero me gustaría que no ocurriera para una próxima vez.

Ella: Ay amor, yo venía contenta a encontrarme contigo y se me pasó la hora. Lo siento, trataré de no llegar tan tarde la próxima vez pero no te enojés ahora.

Él: Me haría sentir muy bien si lo logras. Mejor ahora vamos a caminar.

Nota que gran parte de las afirmaciones están en primera persona. Él ha expresado su disgusto y sin enrostrarle sus supuestas características negativas de personalidad. También reconoció un aspecto positivo o más bien le otorgó un contexto positivo al afirmar que tal vez ella necesitó más tiempo. Manifiesta clara y directamente su deseo y que eso es importante para él.

Por un lado, este tipo de diálogo disminuye las probabilidades de que se llegue a la discusión y el disgusto mutuo y, por otro lado, aumenta las probabilidades que se converse el tema con miras a una búsqueda de equilibrios y consideraciones del estado y perspectivas de cada cual. Todo esto a pesar de que son emociones negativas las que dominan el diálogo. Recuerda que tenemos derecho a expresar nuestras emociones negativas también.

Conclusión

El ejemplo que he desarrollado en este escrito es solo un ejemplo acerca de cómo utilizar la asertividad; es decir, la expresión franca, directa y justa. Es franca porque se expresa lo que se siente y se piensa; es directa porque no es una comunicación que hay que interpretar para llegar a su verdadero significado, no es críptica; y es justa porque es más verdadero definir lo que te pasa a ti con la conducta del otro que definir al otro en sus conductas según tu perspectiva, es justa porque no se trae el historial de interacciones negativas del pasado a propósito de un evento del presente sino que se trata el evento presente en su realidad del aquí y ahora, acotado y sin maquillajes, como es justo tratarlo.

Existe una variedad de situaciones donde se puede aplicar asertividad y que ameritan sus propios capítulos. Por ejemplo, situaciones donde es justo detener a los que son insistentes o situaciones donde es justo expresar emociones negativas como rabia, tristeza, frustración o disgusto o donde es justo rechazar peticiones que caen fuera de los límites de lo que tú puedes dar sin consumirte. Pero también situaciones que ameritan la expresión de emociones positivas como admiración, gratitud o aprecio. A veces se es tímido para expresarle a otro emociones positivas o simplemente no está en tu repertorio de interacciones. Hacer esto libremente es un índice de que tu yo está maduro, armónico y seguro de sí mismo.

Recuerda que el leer y comprender no basta, hay que practicarlo. Elige anticipadamente una situación con alguien a quien desees hacerle una petición, prepara frases adecuadas, ensaya, y pon en práctica tu asertividad.

Aprende a desarrollar tu Bienestar: más allá de las notas

Pablo Vera Villarroel
Alejandra López Peña

Introducción

La búsqueda de la felicidad y el Bienestar es una de las aspiraciones más importantes en la vida de las personas, no obstante dicha búsqueda se ha enfocado en situaciones externas como ganarse la lotería, ir a fiestas, viajes, pasar un ramo o sacar la carrera, placeres pasajeros que terminan produciendo estados de satisfacción momentáneos que desaparecen rápidamente al no poseer un sentido que trascienda la situación o los momentos particulares.

El párrafo anterior deja en evidencia que buscar la felicidad en acontecimientos únicamente externos no asegura necesariamente un estado de Bienestar, al parecer debe existir algo más duradero que permita que las personas sean más felices. Al no existir una receta para ser feliz es una tarea individual descubrir lo que es mejor para cada uno, y por tanto, el cumplimiento de dicho anhelo dependerá de cada persona y del espacio que dediquen a descubrir qué cosas las hacen ser más o menos felices.

La mayoría de las personas pareciera querer intentar desarrollar al máximo sus potencialidades y mejorar en muchos aspectos de la vida, sacando partido de todas las situaciones que se presentan. Sin embargo y, pese a los beneficios que trae consigo el permitirse ser feliz esto no siempre parece ser posible. Las personas se encuentran con la limitación, de no tener ni dedicar el tiempo necesario para indagar en su vida, ya que al parecer no es una prioridad urgente si existen asuntos más importantes que cumplir, por otro lado pareciera que no se sabe qué hacer para poder aumentar nuestro Bienestar y felicidad.

El presente capítulo pretende exponer lo que hoy en día se sabe acerca del Bienestar, de manera de poder contribuir a que los estudiantes universitarios identifiquen y potencien aspectos de su vida que les permitan vivir mejor y más armónicamente, compensando las

obligaciones cotidianas y académicas con aspectos que permitan mejorar su Bienestar.

¿Qué es el Bienestar?

En el lenguaje cotidiano, se suele utilizar la palabra Bienestar como un elemento importante en la vida de las personas pero ¿qué es el Bienestar? Si se presta atención a la palabra, se puede entender como aquel "nivel de vida adecuado" que posee una persona, así al menos es definido en la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948).

Para definir este concepto los teóricos han dividido el Bienestar en dos grandes aproximaciones; *el subjetivo* y *el psicológico*. En el caso del primero, se centra en las experiencias subjetivas de las personas, compuestas por dos elementos; por una parte están **los afectos**, marcados por la presencia de emociones positivas –que son aquellas que nos gustan y nos hacen sentir experiencias agradables– y ausencia de emociones negativas –que son desagradables y que las experimentamos en situaciones negativas–, y por otra parte se encuentra la **satisfacción con la vida**, elemento cognitivo como las ideas, creencias.

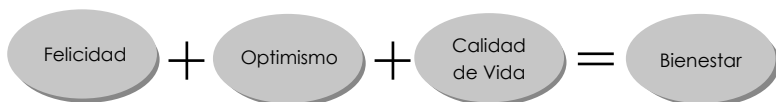
A partir de lo mencionado se puede establecer que una persona tendrá un alto nivel de Bienestar en la medida que presente una gran satisfacción con su vida y experimente con mayor frecuencia emociones positivas en desmedro de emociones negativas. Por el contrario, un individuo con un Bienestar bajo experimentará una mayor cantidad de emociones negativas.

El Bienestar psicológico, en cambio se centra en el desarrollo de capacidades y en el crecimiento personal, el que se define como aquel esfuerzo por perfeccionarse en todo momento y en todos los ámbitos de la vida; trabajo, educación, familia, proyecto de vida, entre otros, con el fin de lograr la realización del propio potencial. En este sentido, el Bienestar incluye aspectos como: autoaceptación, relaciones positivas con las demás personas, dominio del ambiente, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida.

Del mismo modo, se puede indicar que el Bienestar se encuentra vinculado de manera positiva a variables como esperanza de vida y salud, en contraposición de estados psicológicos como la depresión y la ansiedad, cuya relación con el Bienestar es inversa, es decir a mayor Bienestar se ha encontrado menores niveles de ansiedad y depresión.

Por otra parte, el Bienestar también se encuentra asociado a otros conceptos que van a influir en la mejora de éste, como la *Felicidad*, el *Optimismo* y la *Calidad de Vida*, conceptos que se desarrollan a continuación.

Conceptos Relacionados con el Bienestar



Felicidad

¿Te has detenido un tiempo a pensar acerca de qué cosas te harían feliz? Al respecto quizás muchas personas pensarían cosas como: tener el último modelo de auto, adelgazar, tener una relación de pareja, ser más joven, tener más dinero, una casa más grande, quedar en la Universidad, en fin, podría existir una lista enorme de situaciones que la gente piensa que la harían feliz, lo que no saben es que ninguna de éstas prolongan la felicidad, sino que más bien son situaciones pasajeras y por ende no pasan de ser algo momentáneo.

Para alcanzar dicha felicidad se nos ha inculcado erradamente que ésta depende de la adquisición de un bien o del logro de determinadas metas. A su vez algunas personas podrían pensar que la felicidad sería algo que mágicamente se podría encontrar, creencia que se aleja de la felicidad duradera ya que por el contrario, el mencionado anhelo no se encuentra como un tesoro, sino se construye en todo momento y a lo largo de toda la vida. En otras palabras, la gente aprende a ser feliz y, en consecuencia, existen actitudes y planteamientos hacia la vida que pueden ser aprendidos para generar este estado de manera más duradera.

La felicidad se puede entender entonces como la evaluación positiva que realiza un individuo para evaluar su calidad de vida, es decir que mientras más conforme una persona se encuentre con la vida que lleva, más feliz se siente. Asimismo, puede ser entendida como la mayor cantidad de frecuencia de experiencias emocionales positivas (optimismo, bienestar, entre otras) por sobre las negativas (estrés, ansiedad, etc.).

Es así como las personas más felices parecieran presentar ciertas características que las distinguen del resto, como por ejemplo suelen ser menos autorreferentes, menos proclives a tener alguna enfermedad ya que su sistema inmunológico se mantiene en mejor estado, son más confiables, tolerantes, energéticas, creativas, sociales, cooperadoras, generosas y decididas.

Por el contrario, la gente que se centra más en las emociones negativas se caracterizaría por una falta de alegría, curiosidad, satisfacción, incapacidad de disfrutar, desesperanza en el futuro al pensar que no solamente les ocurrirán cosas malas, sino que también en la imposibilidad de que les sucedan cosas buenas.

Optimismo

¿Has escuchado frases como "Al mal tiempo buena cara", "A grandes males, grandes remedios" o "No hay mal que por bien no venga"? Este tipo de refranes populares tienen una estrecha relación con la manera de pensar de las personas optimistas.

Es así como el optimismo se encuentra vinculado con las expectativas positivas que tienen las personas acerca del futuro. En simples palabras se podría establecer que una persona es optimista en la medida que frente a una situación adversa se anticipan a la resolución de un conflicto y la evalúan desde una perspectiva más favorable.

En relación a lo expuesto, el autor Seligman establece que si bien las personas optimistas piensan generalmente en resultados alentadores ante hechos adversos, esto no quiere decir que crean en una resolución mágica de sus conflictos. Por el contrario, son personas que considerarían que aún queda trabajo por hacer y por tanto poseen una actitud que les permite enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia.

Es así como, por ejemplo, una persona optimista, frente a un rendimiento insatisfactorio en un determinado examen, evaluará qué elementos pudieron contribuir a su mal desempeño e intentará remediarlos para que la próxima vez pueda obtener un mejor resultado.

Es por esta manera de pensar que se dice que los hombres y mujeres optimistas ven incluso en la adversidad ciertos beneficios como una posibilidad de poder desarrollar recursos nuevos con los que enfrentar el futuro.

Por otra parte, se ha establecido que este tipo de personas comparten algunas características que las hacen distintivas, tales como:

poseen un gran sentido del humor, asumen la responsabilidad de sus actos y acciones, viven las experiencias dolorosas como una parte más de la existencia y por lo mismo poseen una mentalidad abierta a los cambios.

Calidad de vida

¿Te has detenido a pensar cómo te encuentras viviendo? Actualmente la vida de los seres humanos se encuentra caracterizada por un incremento en la esperanza de vida, no obstante, dicha situación no asegura una mejor calidad de ésta. De hecho, las personas con mayor frecuencia se encuentran expuestas a situaciones estresantes, la vida se convierte en un motor sin descanso, el ajetreo y la prisa con la que se pasa de una experiencia a otra, se vuelve algo casi inevitable.

La realidad descrita no se encuentra ajena a los estudiantes universitarios, quienes experimentan constantes presiones y tensiones, propios de las exigencias académicas y de la etapa del desarrollo en la que se encuentran. Lo preocupante de ello es que con el paso del tiempo todos estos factores se conjugan para provocar un deterioro en la salud y en el Bienestar de las personas, a pesar de que dicho deterioro no resulta evidente en un primer momento.

Es en este escenario donde toma relevancia el concepto de calidad de vida, como un factor importante para fomentar el Bienestar. El concepto de Calidad de Vida (CV) se comienza a utilizar primero en Estados Unidos posterior a la Segunda Guerra Mundial. Desde sus inicios hasta la fecha, el concepto de CV ha sido asociado con otras variables psicológicas interrelacionadas como Bienestar, Bienestar subjetivo, auto-reporte en salud, estado de salud, salud mental y felicidad.

La CV se define como el Bienestar personal, derivado de la satisfacción o insatisfacción de áreas importantes para cada persona. Desde una mirada evolutiva, la CV se encuentra ligada a la capacidad de participar plenamente de las actividades ya sean físicas, sociales y psicosociales conforme a lo apropiado para cada edad.

De la misma manera, la CV se encontraría en función de las discrepancias que existen entre lo que uno quiere y tiene, lo mejor que tuvo en el pasado, lo que se merece y lo que necesita. Es así como bajo esta mirada, acortar la brecha entre estos dominios –de lo que se tiene y lo que se quiere– podría incidir en mejoras en la CV.

Por último, existen elementos que permiten identificar una buena CV tales como: disfrutar de libertad, desarrollar la iniciativa, sentirse satis-

fecho, poseer escasas molestias psicósomáticas y cultivar las relaciones sociales.

Beneficios del Bienestar

En la literatura y conocimiento popular siempre se ha planteado que ciertas personas se enferman menos, o por el contrario otras se enferman más, de la misma forma cierto tipos de personas siempre "les va bien" mientras a otras les "persigue una nube negra" que lleva a que la mayoría de las cosas que le pasan no sean buenas.

Esto que siempre fue muy criticado por las disciplinas serias y rigurosas ha empezado a dar luces una vez que los científicos han empezado a realizar estudios altamente controlados, con muy buenos resultados, algunas de las evidencias actuales con la que contamos se exponen más abajo.

Bienestar y Salud

Se ha verificado que las personas optimistas se enferman y consultan significativamente menos a los médicos, esto medido en el promedio de días que pasan enfermos al año y la cantidad de veces que consultan al médico al año siguiente.

De la misma forma, se ha documentado que personas con mejor Bienestar, felicidad o afectos positivos tienen significativas mejoras en su salud. Por ejemplo, un mejor y fortalecido sistema inmunológico, el cual es el responsable de defender nuestro cuerpo frente a cualquier amenaza externa como virus o bacterias. Asimismo, se ha encontrado que las personas con mejor Bienestar tienen menos riesgos de tener enfermedades cardíacas en el futuro.

Recientemente nuestro equipo de investigación verificó que los alumnos universitarios que eran más felices eran precisamente aquellos que realizaban comportamientos directamente relacionados con un estilo de vida saludable, específicamente aquellos que comían periódicamente frutas, verduras y practicaban habitualmente ejercicio.

Bienestar y Rendimiento Académico

Con respecto al rendimiento académico algunos autores han identificado los principales factores que inciden en un estudiante y su rendimiento en la escuela y/o Universidad. Estos pueden clasificarse como:

- a) Individuales: Son aquellos que dependen solamente del individuo o los trae cada persona de acuerdo a su biología y experiencia previa; ejemplos de estos son: interés, estrategias de aprendizaje, motivación, nutrición y salud, entre otros.
- b) Socialización cultural: Todo el aprendizaje que obtienen las personas a través de lo vivido en ambientes escolares, como por ejemplo: antecedentes escolares, tipo de enseñanza, trayectoria escolar y recursos materiales.
- c) Docente: Tener conocimiento teórico y práctico sobre la materia que enseña, generar un clima favorable para el aprendizaje y enseñar estratégicamente.
- d) Familia: Nivel socio-cultural, expectativas, apoyo moral-económico y valor al conocimiento.
- e) Sistema educativo: Gasto público, flexibilidad del currículo, atención a alumnos en riesgo y formación de los docentes.

Sin embargo, las investigaciones han fallado en la predicción certera del rendimiento académico, es por eso que se han buscado otras variables que puedan explicar adecuadamente. Las últimas investigaciones muestran que los sujetos optimistas (tanto niños, escolares y universitarios) presentan mejor rendimiento que aquellos estudiantes pesimistas.

De la misma forma, estudios muestran una relación similar en sujetos más felices y con mejor Bienestar, incluso niños con más y mejor percepción de autoeficacia, es decir los niños que sienten que tienen las capacidades y habilidades para lograr consecuencias y metas presentan diferencias significativas en sus notas en un semestre en comparación a niños con baja autoeficacia.

Bienestar y Relación Interpersonal

Uno de los aspectos centrales del ser humano es que es un ser eminentemente social. Todo su desarrollo ocurre en un entorno compartido con otros seres humanos. Esto hace cobrar relevancia en la adquisición de habilidades sociales que todo ser humano debe tener para compartir, negociar, disputar y colaborar con otros.

Concebir que podemos vivir sin compartir con otras personas es impensado. Toda nuestra vida, queramos o no, está influenciada, en mayor o menor medida, por cómo me llevo o me relaciono con otros. De ahí que una de las funciones principales de las emociones sea

precisamente las funciones sociales que, entre otras, nos permiten por medio de la expresión de nuestros estados afectivos, comunicar nuestros estados a otros, facilitar o restringir el contacto con otros y regular las reacciones por parte de los demás hacia nosotros, entre otros.

La evidencia muestra que aquellas personas con mayor apoyo social (amigos, confidentes y grupos con los cuales se comparte) presentan mejor Bienestar y una mejor salud, y se enferman menos. Dichos beneficios se han encontrado, incluso, años después.

Cómo fomentar el Bienestar

A través de diversos estudios, se ha podido llegar a conclusiones de cómo, mediante ciertas prácticas, se puede fomentar el Bienestar de las personas. Puede ser que te encuentres escéptico al pensar acerca de cómo sencillas actividades pueden fomentar el Bienestar o incrementar los niveles de felicidad, sobre todo si has buscado aumentar estos estados de diferentes maneras sin grandes resultados; a pesar de las dudas que puedas tener debes saber que la lista que se te presenta a continuación tiene una base científica y por tanto todas las recomendaciones que se señalan han sido probadas en intervenciones cuyos resultados han sido significativos.

Relaciones Sociales

- **Practica la amabilidad:** Ser amables permite percibir a los demás de manera más positiva, así también genera una autopercepción más altruista y compasiva, aumentando los niveles de confianza, optimismo y sintiéndose más útil. Por ejemplo, en un estudio realizado durante tres años a cinco mujeres, que padecían esclerosis múltiple, se les entrenó con técnicas y habilidades de escucha, para atender a pacientes con esta misma enfermedad. Los resultados mostraron que después de tres años se sentían mucho más útiles y satisfechas con la vida.
- **Cuida las relaciones sociales:** En las investigaciones se ha encontrado una relación recíproca entre las relaciones sociales y la felicidad, es decir que las relaciones interpersonales hacen más felices a las personas y a su vez las personas que experimentan este estado atraen más relaciones de mejor calidad.

Características Psicológicas

- **Ser agradecido:** Expresar gratitud va mucho más allá del mero hecho de decir gracias; en un estudio, se le pidió a un grupo de personas que escribieran cinco cosas por la que estuviera agradecidos (una vez por semana y durante diez días). Las conclusiones en este estudio fueron alentadoras ya que las personas que manifestaron gratitud reportaron sentirse más optimistas, presentando una mayor satisfacción con la vida y mejoras en la salud.
- **Ser optimista al pensar en el futuro:** El cultivar el optimismo, al igual que ser agradecido, implica incorporar estrategias que impliquen encontrar el lado positivo a una situación por muy difícil que sea. Al respecto en la Universidad de Missouri Columbia se hizo un experimento que consistió en pedir a participantes que durante cuatro días seguidos dedicaran veinte minutos a escribir acerca de "su mejor futuro posible", comprobando que las personas sometidas a esta experiencia mostraban un incremento casi inmediato en sus estados de ánimo positivo.
- **Evita pensar demasiado:** Por mucho tiempo se ha pensado que cuando estamos tristes, deberíamos mirar en nosotros mismos y buscar soluciones, ya que a la larga eso nos ayudará, no obstante numerosos estudios han llegado a la conclusión de que pensar demasiado sobre un determinado tema trae consecuencias opuestas; mantiene la tristeza, interfiere en la concentración y genera mayores sentimientos negativos.
- **Disfrutar de los placeres y alegrías de la vida:** Para comprobar que el disfrute producía efectos positivos en la vida de las personas, se invitó a un grupo de participantes deprimidos a dedicar unos minutos a lo menos una vez al día, a realizar una actividad que normalmente hacían de prisa, de manera más pausada, como por ejemplo; comer, ducharse e incluso ir a trabajar; posteriormente debían reportar la experiencia vivida por medio de una reflexión. Una vez terminado el estudio las personas manifestaron importantes incrementos en el Bienestar y la felicidad y por lo tanto sus niveles de decaimiento habían bajado considerablemente.
- **Ser comprometido con los objetivos que te planteas en la vida:** Algunas personas se proponen objetivos en la vida a los que consagran años y una gran cantidad de energía, pasión e ímpetu para conseguirlos. El proceso de perseguir estos objetivos permite que las personas encuentren un propósito o sentido a sus vidas y se sientan más felices; así lo demostró empíricamente un estu-

dio de campo en donde se les pidió a los participantes describir dos objetivos que habían alcanzado o perseguido recientemente: uno que fuera en base a circunstancias como (por ejemplo: comprarse un nuevo auto, cambiarse de casa) y otro que fuera en relación a una actividad nueva (por ejemplo: entrar a estudiar una carrera o especializarse en un área). En los resultados se encontró que en ambos casos el cumplimiento de los objetivos generaba estados de felicidad, pero que doce semanas después se mantenían los niveles con las actividades nuevas, al tener una connotación más trascendental y que repercutía en otras áreas de la vida.

- **Vivir el presente:** El centrarse nada más que en el aquí y en el ahora tiene relación con un estado llamado *fluir*, en donde la persona con una determinada actividad, como pescar, pintar, escribir, jugar ajedrez, etc., pierde por completo la noción del tiempo. Para lograr una experiencia de este tipo tienes que buscar actividades que te resulten placenteras y enfocarte en ellas, incrementando la duración y la frecuencia con la que las realizas.
- **Manejar las situaciones estresantes:** Durante el transcurso de la vida constantemente los seres humanos se encuentran sometidos a diversas situaciones estresantes que si no son llevadas de la manera correcta pueden causar un deterioro importante en la salud tanto mental como física, afectando directamente el Bienestar de la gente. Es así como en la práctica se ha visto que, a pesar de esta constante exposición a estímulos aversivos, el poner en práctica ejercicios como ser más agradecido o ver el lado optimista de las cosas, permite hacerle frente a situaciones en las que muchas veces las personas se ven superadas.

Estilos de vida Saludable

- **Hace ejercicio habitualmente:** En una investigación acerca de la actividad física se seleccionó a hombres y mujeres mayores de cincuenta años que padecieran de una depresión clínica. A los sujetos se les dividió en tres grupos al azar; al primero de ellos se le asignó cuatro meses de aeróbica, al segundo cuatro meses con antidepresivos y al tercero ambas cosas. Después de los cuatro meses sometidos a los diversos tratamientos los tres grupos registraron una disminución de la depresión y un incremento en su felicidad y autoestima. La relevancia de este estudio es que permite evaluar la eficacia de los ejercicios en el tratamiento de

la depresión ya que produce efectos similares a los antidepresivos sin consecuencias secundarias.

- **Comer sano y consumo de buen desayuno y comida diaria:** Es sabido que una buena alimentación trae como consecuencia una mejor salud y menos molestias somáticas. Sin embargo, también recientemente se ha encontrado evidencia de que las personas con mayores grados de felicidad y Bienestar son quienes también presentan una dieta equilibrada con grandes cantidades de frutas y verduras. Esto hace suponer que preocuparse de alimentarse bien no solo es bueno para una buena condición física de salud, estética sino también para aumentar nuestros estados de Bienestar.
- **Actúa como una persona feliz:** Es increíble cómo haciendo conductas como sonreír, simular ser energético o entusiasta te puede contribuir a experimentar estados placenteros, así por ejemplo una sonrisa puede provocar reacciones más positivas en las personas y por ende estas tienden a acercarse mucho más y a entablar conversaciones agradables.
- **Medita:** Existen diferentes tipos de meditación, sin embargo el elemento común de todas es el de cultivar la atención, mediante la concentración en estímulos como la llama de una vela, la respiración, un sonido u otros, es posible generar beneficios tales como: mientras las personas meditan, se produce un estado profundo de descanso psicológico, existe una mayor conciencia de sí mismo. Del mismo modo, una práctica constante genera un aumento de la corteza pre frontal izquierda respecto a la derecha (lo que se condice con mayores estados de felicidad, ya que se ha encontrado que aquellas personas que son más felices presentan un incremento en esta área del cerebro).

La invitación para desarrollar un mejor Bienestar está hecha y esta lista representa opciones que puedes elegir para fomentarlo. Tú tienes el control y puedes producir un impacto en tu vida cambiando pequeñas cosas, pero debes tener claro que todo requiere de esfuerzo y constancia. El invertir en tu Bienestar no es algo trivial ni poco importante, no solo te podrás sentir mejor cada día sino que también los beneficios los podrás ver en diferentes aspectos de tu vida y con el correr de tus años podrás ver cómo estos se mantienen.

** Nota: Para una descripción más detallada acerca de estas prácticas se recomienda leer "La Ciencia de la Felicidad" de Sonja Lyubomirsky.

Referencias

- Algunas referencias de libros y artículos que se puede profundizar sobre el tema:
- Lyubomirsky, S.; King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Uranos.
- Piqueras, J.A.; Kuhne, W.; Vera-Villarroel, P.; Van Straten, A. & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11:443. doi:10.1186/1471-2458-11-443.
- Seligman, M. (2011). *Niños Optimistas*. España: Debolsillo.
- Urzúa, A. & Caqueo – Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30, 61 – 71. doi: 10.4067/S0718-48082012000100006
- Vera – Villarroel, P.; Pavez, P. & Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30, 77 – 84.

Hablemos de sexualidad

Angélica Larrain Huerta

Sí, la tuya, la mía, la nuestra. La sexualidad de este grupo selecto de jóvenes que ha logrado superar exitosamente las exigencias académicas y ha ingresado, en un porcentaje importante, a la carrera de sus sueños. En ella deberás adaptarte, probablemente, a un sistema diferente al que estabas acostumbrado, en donde los límites y el poder de decisión sólo dependen de ti. Es aquí donde queremos acompañarte, no en un sentido coercitivo sino apoyándote en la toma de decisiones, de manera informada, sana, libre y responsable.

Sexualidad

El cómo los seres humanos vivenciamos la sexualidad se encuentra directamente influenciado por nuestras creencias, la historia y la cultura; de igual forma, el cómo se relacionan los individuos del sexo opuesto se ha ido modificando en el tiempo, por lo que podría considerarse que nuestra concepción actual de sexualidad es el producto de un largo camino en la historia.

Hablar de sexualidad debiera ser bastante simple, debido a que ésta es una situación inherente al ser humano, que nos acompaña desde nuestro nacimiento, más aún desde la vida intrauterina. En el sentido más amplio, no sólo se expresa en pareja, sino también en las relaciones con los padres, amigos, abuelos, etc., estableciéndose por el contacto a través de los besos, caricias, hasta el acto sexual; satisfaciendo no sólo necesidades físicas sino también emocionales y comunicacionales.

Pero, en general, ¿es un tema de conversación frecuente?, ¿podrías decir que emerge espontáneamente en el contexto de una conversación de sobremesa, en familia? Y si se habla una situación compleja de tipo sexual ¿la hablamos fluida y relajadamente, como si fuera la planificación de un carrete nocturno? Creo, sin temor a equivocarme, que varias de estas preguntas tendrán en general un no por respuesta.

Esto quiere decir que pese a la simplicidad de la cual hablamos, ésta es una de las tareas más difíciles que ha emprendido el hombre. Además, se ha visto dificultada por la carencia de criterios para juzgar el éxito y a una deficiente educación sexual, entre otras. Surgiendo

frecuentemente entre nosotros, las siguientes preguntas: ¿cómo sé si soy exitoso en la búsqueda del placer?, ¿lo estoy haciendo tan bien como debo?, ¿Podría aumentar el placer si utilizara otros métodos?, etc. Muchas de estas preguntas no están contestadas, por lo que se hace imprescindible la orientación y comprensión del tema.

Por este motivo encontrarás, a continuación, orientaciones y respuestas a algunas de las interrogantes más frecuentes que se hacen los jóvenes de tu edad, las cuales esperamos te sean beneficiosas para disfrutar responsablemente de una salud sexual reproductiva más sana, libre, informada y sin riesgos.

Respuesta sexual

En esta etapa de sus vidas, la motivación hacia la práctica sexual no será la misma en todos, más aún, habrá algunos que decidan postergar la actividad sexual en pareja a etapas posteriores.

Pero si ya posees una vida sexual activa, es importante que sepas que la velocidad e intensidad de la respuesta sexual puede variar bastante entre una relación sexual y otra, en una misma persona, al igual que durante la masturbación la totalidad de las fases es a menudo más rápida, incluso en la mujer, contrastando esta situación con la extendida creencia o mito de que ésta es siempre más lenta en responder que el hombre.

En el varón, la erección del pene suele ser un signo temprano de excitación sexual y una vez conseguida ésta puede perderse y recuperarse varias veces durante el juego sexual que precede al coito. Una consulta muy frecuente con relación al tamaño del pene, es si éste en erección es proporcional al órgano flácido y con relación a esto y tal como han demostrado Masters y Johnson, puedo decir que el aumento de tamaño de un pene pequeño es proporcionalmente mayor que el de un pene grande y su tamaño no posee relación con el goce o satisfacción sexual de la mujer.

También es necesario definir que el logro del orgasmo, en ambos sexos, depende de un proceso de aprendizaje a lo largo del tiempo y como cualquier otra capacidad humana, debe primeramente ser descubierta a través de experiencias repetidas. Pero el aprendizaje sexual no se refiere únicamente al aprender "técnicas" o posturas como quien aprende recetas de cocina, sino saber que no hay nada de perverso ni anormal en ello, que debe ser agradable y deseado por ambos miembros de la pareja; es también quitar de nuestra vida

los mitos y creencias y realizar lo que sea bueno para ambos, tanto en el ámbito físico como en el amoroso.

Es importante destacar que no es infrecuente el no experimentar orgasmo, a pesar de existir un alto grado de excitación sexual en ambos sexos. En la mujer se ha comprobado científicamente que siempre es la estimulación del clítoris la que produce el orgasmo, representando éste el órgano central del placer femenino.

En los hombres, la eyaculación puede producirse en ausencia de erección y viceversa y la mayor parte de ellos son capaces de conseguir una continencia voluntaria sobre el reflejo eyaculador y la incapacidad de ésta genera un trastorno llamado eyaculación precoz.

La última fase de la respuesta sexual corresponde al período refractario, en donde se produce la regresión de los cambios producidos en las fases anteriores, en algunos de nosotros aparecerá como primer signo de regresión, una sudoración en todo el cuerpo y su intensidad es proporcional a la del orgasmo.

El acto sexual es una de las grandes expresiones de la comunicación, por lo que una mala comunicación sexual podría indicar una mala comunicación en otros aspectos de nuestra vida. Por último, comentar que existen variados elementos que pueden y van a influir en nuestra capacidad de respuesta sexual, los cuales poseen relación con la edad, el estrés, el cansancio, consumo de drogas y algunas enfermedades y medicamentos, entre otras.

Riesgos de la práctica sexual

Creo que lo primero que debemos tener claro es que, en general, no todas las prácticas sexuales poseen el mismo riesgo. Por ejemplo, éste será mayor durante la actividad coital, ya sea vaginal, anal o buco genital y el riesgo irá disminuyendo en la medida que se trate solo de caricias.

Sólo abordaremos dos de los riesgos a los cuales podrás verte enfrentado durante esta etapa universitaria, debido a la frecuencia que estos suponen a tu edad. Estos serán las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo no deseado (END) o no planificado.

No pretendo profundizar acerca de las infecciones de transmisión sexual y los riesgos ante la actividad sexual sin protección anticonceptiva, sino más bien espero poder orientarlos hacia su prevención, en base a la adopción de conductas menos riesgosas.

Infecciones de transmisión sexual – Embarazo no deseado

La posibilidad de contraer una infección de transmisión sexual, es un tema que preocupa permanentemente a los jóvenes, pero esta preocupación no sólo la tienen ustedes sino también los profesionales relacionados con la salud sexual reproductiva, que trabajamos con jóvenes. Esto se debe a que este tipo de infecciones se relacionan fuertemente con infertilidad y enfermedades que pueden provocar incluso la muerte, como es el caso del cáncer cérvico uterino en la mujer y el SIDA.

La mejor forma de evitarlas es la fidelidad al interior de la pareja, pero esta debe ser practicada por ambos, ya que al ser practicada sólo por uno de ustedes se verán enfrentados al mismo riesgo.

Tengo claro que ser fiel en esta etapa de sus vidas puede ser para algunos una situación algo difícil, más aún considerando que quizá la pareja que poseen, si es que la tienen, no será necesariamente quien los acompañe en su proyecto de vida futuro. Pero ese es el reto al que los invito a formar parte, el de asumir el compromiso con ustedes mismos y su pareja, mientras la relación se mantenga.

Si la fidelidad no se encuentra dentro de tu estilo de vida, o bien, a pesar de ser fiel no posees claridad de la conducta sexual de tu pareja, ya sea hombre o mujer, es necesario el uso del preservativo (condón) desde el inicio de la actividad sexual hasta el término y no sólo previo a la eyaculación, ya que con esta conducta estarán evitando el riesgo no sólo de una infección de transmisión sexual, sino también de un embarazo no deseado.

Mantener un preservativo en tu mochila es recomendable en esta época de la vida, ya que normalmente la actividad sexual no será programada con anticipación y su uso además de evitar aquellas infecciones comúnmente conocidas por ustedes, tales como hongos, tricomonas, gonorrea, sífilis, herpes, SIDA, entre otras, también los protegerá de contagiarse del virus papiloma humano (HPV), productor de cáncer cérvico uterino en la mujer.

Si has tenido actividad sexual no protegida y piensas que puedes presentar algún tipo de infección de transmisión sexual, es importante que acudas a un profesional médico o matrona, que pueda determinar su existencia y de ser así tratarla. Es relevante también que comuniques a tus parejas sexuales esta situación, por dos motivos principalmente: no contagiar a otros y no reinfectarse, debido a que tu pareja también debe ser tratada.

Respecto al tema del embarazo no deseado, debes saber que existen otros métodos anticonceptivos a los cuales puedes acceder, con-

siderados reversibles y de mayor eficacia anticonceptiva; entre ellos se encuentran los anticonceptivos hormonales, "pastillas anticonceptivas" y el dispositivo intrauterino o "T de cobre". Estos métodos deben ser indicados por un especialista, quien basándose en tus antecedentes y necesidades, indicará el método más apropiado para ti. De esta forma evitarás los riesgos producto de la automedicación y la falta de información adecuada acerca de ellos.

Es frecuente que los jóvenes se pregunten si las pastillas anticonceptivas mantienen su efecto anticonceptivo durante los períodos de descanso, en las pastillas placebo o en la menstruación; la respuesta es sí. En la medida que el método sea usado regularmente y sin olvidos, se mantendrá su eficacia anticonceptiva y la protección durante todo el ciclo.

Estimados jóvenes, espero que lo descrito anteriormente les sirva de apoyo y oriente su accionar en los temas relacionados con salud sexual y reproductiva. Es claro que hay muchos temas que por motivos de espacio no se han podido abordar y que seguramente generan en ustedes muchas dudas. Por este motivo, los quiero invitar a ingresar a la página www.musachile.cl y participar de los foros MUSA que realizamos al interior de la universidad, en donde podrás resolver las interrogantes relacionadas con la salud y la salud sexual reproductiva.

Referencias

- Hatcher, R.; Rinehart, W.; Blackburn, R.; Geller, J.; Shelton, J. "Lo esencial de la tecnología anticonceptiva". Universidad de Johns Hopkins, año 2002.
- Zeidenstein, S.; Moore, K. "Aprendiendo sobre sexualidad, una manera práctica de comenzar". Instituto Chileno de Medicina Reproductiva ICMER, año 1999.

Sexualidad: vivencia e integración

Patricia Gallero Pardo

"Qué buen insomnio si me desvelo sobre tu cuerpo"

Mario Benedetti

Al escuchar la palabra **sexo** es probable que esbochemos una sonrisa evocando alguna broma, que nos atreveremos a decir o no, dependiendo del contexto en que nos encontremos. El sexo es un tema casi ineludible en reuniones y conversaciones con amigos, sin embargo a muchas personas les es difícil conversarlo seria y abiertamente, a pesar de cuanto se ha dicho sobre la apertura y "liberación" que este tema ha tenido en nuestro país los últimos años; aún ocurre que en diversos contextos es expuesto como una especie de placer que se esconde o se disfruta "picaronamente", como un niño que hace una maldad; o bien, se sobreutiliza o aprovecha la sexualidad para vender cualquier producto esté o no ligado al tema.

Sabemos que, entre otras cosas, corresponde a un impulso básico, común a la especie animal, pero ¿qué es y qué significa para cada uno de nosotros?, ¿cómo lo vivimos subjetiva e íntimamente?, ¿lo tenemos, lo disfrutamos, lo desconocemos, lo exageramos, lo anhelamos, lo idealizamos?

Este es un tema que está presente, cruza y, por lo tanto, une diferentes culturas, edades, épocas históricas, clases sociales y, en general, tan propio y natural de los seres vivos como lo es comer o respirar, aun en quienes por diversas razones, no lo llevan a la práctica (en estos casos de todos modos se plantea como un foco de atención y de reflexión en algún momento de la vida).

Tener sexo puede considerarse un encuentro, pero no sólo con un otro, sino también con uno mismo; es éste un encuentro en una dimensión particular del ser. Una experiencia que nos permite tomar contacto con –y conciencia de– nuestras características y formas de sentir, con nuestra creatividad, con la confianza en uno mismo y en el otro (tanto si se tiene, como si no); con la capacidad de imaginar, de jugar y de expresar.

Es un espacio y un tiempo de intimidad en que se comparten sensaciones, emociones y sentimientos dependiendo del grado de profundidad y de importancia de la relación.

De este modo, y siendo una experiencia tan rica y amplia en matices y significados podría calificarse de: inolvidable, traumática, placentera, rutinaria, estimulante, reemplazable, mecánica, poética, o con innumerables y variados adjetivos, según cómo lo hayamos integrado a nuestras vivencias.

Si consideramos lo anterior, posiblemente comprenderemos que la experiencia sexual conlleva –al igual que cualquier experiencia que nos involucre de modo tan integral– la toma de decisiones; y esto cobra particular importancia cuando la persona se encuentra por primera vez con la experiencia o siquiera con la posibilidad de tener relaciones sexuales, aunque no es exclusivo de esta situación; cada vez que nos enfrentamos a ello subyacen una o más decisiones que nos implicarán como personas en todos los niveles, seamos conscientes de esto o no.

En estas circunstancias es frecuente que surjan temores, expectativas e interrogantes, las cuales pueden plantearse a nivel valórico, a nivel interpersonal o a nivel práctico.

En el ámbito de los valores y principios, nos encontramos con todo aquello que hemos incorporado, a veces inconscientemente, respecto a si es “bueno” o “malo” tener relaciones sexuales y en qué condiciones podría o no ser aceptable desde determinados códigos.

Este tema se presenta más marcadamente cuando la persona es adolescente o joven, es decir, cuando no ha llegado a la etapa adulta y aún es soltera.

Se trata de un área delicada, pues comprende un rango amplio y diverso de marcos filosóficos, conceptos religiosos, estilos familiares, creencias personales, etc. y es complejo ya que se trata de distintas perspectivas, cada una de las cuales es entendida como “la verdad” por quienes las profesan.

Hemos recibido estas enseñanzas de fuentes en las que confiamos, en las que hemos basado nuestras percepciones básicas de la vida y, sobre todo, de qué es “lo bueno y lo malo” y de cómo “debo” comportarme.

Aparecen entonces en este nivel interrogantes como:

¿A qué edad puedo comenzar a tener relaciones sexuales? o ¿está bien tenerlas a mi edad?, ¿está bien tener relaciones sexuales si no es-

toy casado (a)?, ¿es malo el sexo si no tengo sentimientos profundos hacia la otra persona?

Lo complejo de éstas y otras preguntas que podríamos hacernos es que con cierta frecuencia las respuestas que recibimos de las distintas fuentes pueden resultar contradictorias entre sí, o bien, pueden contradecirse con nuestros propios impulsos, necesidades, deseos y/o sentimientos.

Entendido así, nos es difícil decidir, nos preguntamos entonces, ¿Cuál es la percepción "verdadera"? ¿en cuál criterio me baso para mi decisión?, ¿si me inclino por uno, estoy traicionando a quienes se plantean de un modo distinto?

Al enfocarnos en el nivel interpersonal, surgen otras tantas interrogantes asociadas también a temores y a expectativas. Este nivel incorpora a la vivencia personal de la sexualidad todo aquello que nos ocurre dentro de la interacción y el vínculo con otros y que, en este tema en particular, se refiere concretamente a cómo experimentamos la relación con otro en un sentido erótico, romántico, sentimental, etc. Esta relación obviamente se refiere a la relación hombre-mujer, pero también puede incluir la vivencia de una relación erótica entre dos personas del mismo sexo (con su consecuente correlato a nivel valórico) y se trata de una experiencia independiente del hecho de que la persona tenga o no una relación de pareja estable, como un pololeo por ejemplo.

En este nivel, la persona puede preguntarse si es favorable para la relación incorporar la relación sexual tempranamente o no; puede sentirse insegura de cómo acercarse al otro en ese plano; puede reflexionar sobre la profundidad o seriedad de sus sentimientos por la otra persona o los de la otra persona por él (o ella) y así, evaluar cómo podría influir en esto el involucrarse sexualmente:

¿Es perjudicial para mí tener relaciones sexuales con alguien con quien no tengo una relación de pareja estable? (en lo que incluimos desde situaciones como "andar" hasta el sexo casual que ocurre en una interacción puntual y transitoria); ¿me siento preparado (a) para este grado de intimidad con el otro?, ¿cuánto influye en mí el ejemplo del comportamiento de mis amigos o conocidos?, ¿la relación se encuentra en un nivel de evolución global acorde con el grado de avance sexual que tiene?, ¿tener relaciones sexuales en este momento de la relación me alejará de esta persona que me gusta?, ¿me ayudará a afianzar la relación o, por el contrario, significará el fin del entusiasmo?, ¿la relación es importante para mí en el plano

afectivo?, ¿será importante para el otro (mi pareja)?, ¿es favorable o perjudicial para la relación que yo haya (o no haya) tenido experiencias previas?, ¿me preocupa mi "desempeño" o me siento seguro (a) en el plano sexual?, ¿cómo puedo procurar mi propia satisfacción y la del otro?

Al enfrentarnos con cualquiera de estas interrogantes, es importante considerar que las respuestas y la decisión que finalmente tomemos nos involucrarán como persona en totalidad, es decir, en nuestras ideas y opiniones, en nuestros deseos, emociones y sentimientos, en nuestra conducta y, obviamente, en nuestra relación con otros.

En lo concerniente al nivel más práctico y concreto de la sexualidad nos encontramos con la dimensión biológica del tema, en la cual adquiere importancia fundamental la información y el aprendizaje provenientes de fuentes especializadas como lo son ginecólogos, obstetras, matronas, etc.

Es en esta dimensión donde es más fácil exponer el tema con seriedad y por lo mismo, probablemente es desde esta perspectiva que hemos recibido la mayor parte de la educación formal que tenemos sobre el tema.

Pareciera que es más fácil hablar (en serio) sobre sexo cuando establecemos una distancia que podríamos llamar "clínica", "técnica" o "biológica", la cual nos protege de sentirnos involucrados o expuestos en nuestra intimidad, que es lo que ocurre cuando utilizamos términos más coloquiales y aludimos a nuestra experiencia personal, en su aspecto más subjetivo.

En este nivel hay dos temáticas centrales (aunque seguramente no son las únicas):

- Las infecciones de transmisión sexual (ITS)
- El embarazo, ya sea vivido como una posibilidad, como un anhelo o como un peligro.

En ambas temáticas es clave recurrir a la guía, consejo, apoyo e intervención de profesionales especializados, ya sea directamente, o a través de medios más masivos como literatura o Internet (aunque en éstos es importante asegurarse de la calidad de la fuente), en primer lugar, para el conocimiento preciso de nuestro cuerpo y su funcionamiento y luego, en lo concerniente a dudas, riesgos, dificultades, afecciones y tratamiento.

Con respecto a las ITS, la información que requerimos debería apuntar a conocer vías de contagio, prevención, sintomatología y trata-

miento, en lo cual este capítulo no profundizará, ya que escapa a lo netamente psicológico.

En lo referente a embarazo, a nivel práctico podríamos reducirlo básicamente a la necesidad de conocer el ciclo hormonal femenino y los distintos métodos anticonceptivos existentes, con sus respectivas características, porcentajes de efectividad, efectos secundarios, etc. de modo que la persona pueda decidir si quiere tener hijos, cuándo quiere tenerlos, cómo prefiere prevenir un embarazo, etc. Y así disfrutar de la sexualidad con tranquilidad, sin temor; y sobre esto existe información precisa y suficiente disponible a través de múltiples vías; sin embargo, en este tema es particularmente difícil establecer una separación entre los tres niveles expuestos anteriormente (valórico, relacional y práctico), ya que es una situación que involucra a la persona de manera absoluta y que significa una posibilidad o suceso en su biografía, de tal magnitud que obliga a plantearse interrogantes desde todos los ángulos posibles. Todos quienes hemos tenido la fortuna de ser padres sabemos que nuestra vida nunca es la misma luego de haberlo sido; en este punto nuevamente entonces se nos hace indispensable la atención dedicada y responsable a lo que hacemos con nosotros mismos, a cómo y cuánto nos cuidamos, a qué hacemos con nuestro cuerpo, con nuestras emociones y deseos, con nuestra imagen, con nuestros vínculos y con nuestro futuro.

En la vivencia de la sexualidad se presenta el mismo desafío que enfrentamos ante otras decisiones importantes, y este es: buscar un equilibrio, equilibrio que además deberemos definir en forma particular y a nuestra medida, que podrá ir modificándose a través del tiempo y de nuestro avance en las etapas de vida, que dependerá también de condiciones externas a nosotros y que, por lo tanto, requiere de conocimiento y conexión permanente con nosotros mismos (en cuerpo, mente y espíritu), así como conciencia de las circunstancias en las que nos encontramos y de los otros involucrados en ellas.

Escucharemos muchas opiniones, accedaremos a tanta información como nos propongamos (y por diversas vías), pero es una responsabilidad personal ponderar cada una de nuestras fuentes y más que nada, apropiarnos del tema y asumir nuestra decisión y sus consecuencias como una responsabilidad con uno mismo más que con ninguna otra persona y, en este sentido, la sexualidad no es distinta a otras decisiones importantes que nos va correspondiendo tomar cada vez más, mientras más avanzamos en nuestro desarrollo.

En este capítulo se han expuesto más preguntas que respuestas respecto a la sexualidad, y es que, lamentablemente para algunos, todas las interrogantes planteadas carecen de una única y "verdadera" respuesta. Cada pregunta y cada situación individual implican una mirada particular desde la subjetividad de la persona y un análisis cuidadoso de sus circunstancias ambientales y su contexto general.

El objetivo que se persigue es, más bien, estimular la búsqueda, la reflexión, el análisis, la evaluación y finalmente la decisión personal en relación al tema, y en estos procesos también podrá beneficiarnos acudir y abrirnos a compartir nuestras dudas e impresiones con otros y así recibir apoyo y orientación, pero finalmente, es crucial escucharnos a nosotros mismos, conectarnos con lo que pensamos y sentimos, con lo que preferimos; sopesar las variables involucradas, tanto como sus consecuencias; y evaluar sin precipitarse ni inhibirse, de manera de tomar finalmente decisiones que nos hagan sentir tranquilos y satisfechos con nosotros mismos, que sean coherentes con nuestros principios y valores y que nos permitan comportarnos de modo responsable, disfrutando de una experiencia natural y gratificante, pero además conscientes y preocupados de nuestro autocuidado en todos los niveles.

Diversidad cultural en la Universidad

Beatriz Painepan Sandoval

"He aprendido a no intentar convencer a nadie. El trabajo de convencer es una falta de respeto, es un intento de colonización del otro"

José Saramago

Introducción

El sistema educacional chileno progresivamente ha ido aumentando su cobertura a través del tiempo. Chile es el país de América Latina que más incrementó la cobertura en educación superior en 10 años. Un informe de Unesco indica que el alza fue de 19,3 puntos porcentuales entre los años 2000 y 2010 (Poggi, 2014).

Ello ha implicado la recepción de un gran universo estudiantil en las aulas y la necesaria apertura a reconocer la diversidad del alumnado.

Diversidad en la Universidad

La diversidad alude a hacer evidentes y explícitas las diferencias individuales y la originalidad de las personas. La diversidad de los estudiantes se expresa desde diversas vertientes.

Una fuente de diversidad se basa en los déficits específicos e individuales del alumnado. Déficits neurosensoriales, trastornos del aprendizaje y socioafectivos. Alude a jóvenes que presentan sordera, ceguera, discapacitados, alteraciones cognitivas, déficit atencional, discalculia, dislalia, trastornos emocionales, entre otros. Todos ellos requieren una compensación para sentirse estudiantes en igualdad de oportunidades en el sistema educativo actual (Mena, 2012).

Otras formas de diversidad se relacionan con los conocimientos y acervo cultural por ejemplo, de los distintos pueblos originarios de Chile, de los pueblos inmigrantes pasados y presentes. También se relaciona con las características culturales que surgen y se asocian a los trabajos que realizan las familias de los estudiantes logrando diferenciarse estudiant-

tes procedentes de familias rurales, urbanas, mineras, agrícolas, obreras, artesanas, profesionales, no escolarizadas entre otras (Mena, 2012).

Diversidad cultural

Berger y Lukmann (1986) identifican una cultura objetiva y una cultura subjetiva en comunicación permanente. La cultura objetiva se relaciona con los productos culturales (instituciones, tradiciones, entre otros). Y una cultura subjetiva se vincula a las visiones de mundo y a las vivencias más personales de un grupo identificado por una cultura.

Desde Mazzeo en Bauman (2013) refiere que incluso lo que parece "natural" es, sin lugar a dudas, una construcción cultural que cambia según los distintos contextos, épocas y tradiciones. Esta perspectiva va contra las verdades absolutas y participa del relativismo cultural.

La igualdad en la atención de los estudiantes no es sinónimo de equidad en educación. La equidad más bien implica dar las mismas oportunidades a todos para que pueden enfrentar sus estudios en iguales condiciones (Bensimon, 2014). Este sigue siendo un camino arduo y con obstáculos que exige a los sistemas educativos, desde la educación pre-escolar a la universitaria, una reflexión profunda y crítica sobre las oportunidades que entrega a sus estudiantes.

Si bien abordar la equidad en la educación implica gran exigencia a todos los sistemas y subsistemas involucrados en los distintos niveles educativos. También la diversidad en una sala de clases conlleva una potencial riqueza de miradas y aportes desde perspectivas distintas, así como diversos son los jóvenes involucrados (Unesco, 2008).

Aportes de la diversidad cultural

Una mirada históricamente homogeneizadora de la población estudiantil desde la promulgación de la Ley Primaria de Educación Obligatoria de 1920, pasando por la cobertura total de la educación y hasta nuestros días, ha dado paso a la perspectiva de la favorable diversidad de la población estudiantil.

En la diversidad como refieren Mena, Lissi, Alcalay y Milicic (2012) radica la posibilidad de enriquecer los entornos académicos. Identificar la diversidad, reconocerla, apoyarla y obtener los beneficios de promover entornos de convivencia social respetuosos, tolerantes de las diferencias, de intercambios y aportes recíprocos.

En la educación universitaria o terciaria, como en otros espacios de convivencia social, se replican relaciones de interacción social propias de otras esferas de la sociedad. Por ende, es también un ámbito privilegiado para cuestionar, formar y fomentar intercambios interpersonales que se desarrollarán en nuestra sociedad futura, a mediano y largo plazo.

Bauman (2003) en relación a "la modernidad líquida" refiere que vivimos en una sociedad contemporánea influida por los efectos de la globalización y el progresivo y revolucionario desarrollo de la tecnología, catalizadores de contactos interculturales rápidos y frecuentes. El contacto entre culturas o interculturalidad en Chile y América Latina se relaciona con una perspectiva de intercambios culturales horizontales y recíprocos (Dietz, 2012). Por su parte Bauman (2013) refiere este esfuerzo de comunicación intercultural más bien como un objetivo ideal, un ideal que es más bien una orientación a seguir y una importante fuente productiva de creatividad cultural, de aprendizajes en distintos niveles: personal en el desarrollo de la propia identidad, de aprendizaje para una convivencia social más armónica y respetuosa.

El antropólogo Cushing lo expresa como una perspectiva de "antropología recíproca" de intercambios horizontales entre personas con diferencias culturales.

En nuestra realidad cotidiana en la comunidad universidad esta comunicación intercultural se produce en el contacto con y entre estudiantes pertenecientes a nuestros pueblos originarios, de otras culturas y pueblos (intercambios universitarios) o con diversidad física, emocional y/o intelectual, entre otros. Diversidades muchas veces invisibilizadas en nuestra cotidianidad.

Diversidad cultural en la Universidad

En la Universidad de Santiago de Chile, y en relación a las culturas nacionales existen iniciativas que recogen este desafío de mayor visibilización. Y, acorde al valor de la inclusión universitaria, la institución propone, por ejemplo, un ingreso especial para estudiantes indígenas que ha ido aumentando en el transcurso de los años.

Ingreso especial estudiante indígena

	Cupo	Ingreso
2008	16	9
2009	17	3
2010	18	10
2011	18	7
2012	33	3
2013	31	3

Fuente: PAIEP, 2014

El ingreso o inclusión de alumnos indígenas es un aspecto a considerar como señalara Florencio Alarcón (Líder quechua de Raqaypampa, Cochabamba, Bolivia en Arancibia y otros, 2014):

"No sé por qué tanto se preocupan ustedes ahora por eso que llaman acceso a la universidad. Desde hace años que estamos en la universidad, pero ustedes no nos ven. Ese no es el asunto. El problema es que entramos indios y salimos blancos. Esa es la cuestión que debe ahora atender la universidad."

En esta cita se alude también a la formación que reciben los estudiantes universitarios para el acercamiento y conocimiento de las culturas originarias. Todas estas temáticas que adquieren importancia requieren mayor atención y profundidad en sus estudios y análisis desde las distintas áreas del conocimiento y desde el diario vivir. Son temáticas importantes que aportan a la discusión, al conocimiento y desarrollo de la identidad personal y nacional.

También existen iniciativas como el Diplomado de Salud Intercultural propuesto desde la Facultad de Ciencias Médicas, donde se abordan las perspectivas de la salud tradicional y mapuche en un interesante diálogo de co-construcción de saberes y enriquecimiento mutuo.

Del mismo modo, y desde el área de Educación, la Universidad realiza periódicamente actividades de sensibilización y encuentros en rela-

ción a la importancia de la revitalización de las lenguas indígenas con el objetivo de aportar al conocimiento y valoración de la diversidad cultural nacional.

Todas estas iniciativas, entre otras, apoyan a "hacer visible lo invisible", y la exhortación individual es al enriquecimiento individual, emocional e intelectual, así como a aportar a la convivencia universitaria desde el compartir, conocer e investigar.

Como refiere Bauman (2013) en el texto "Sobre la educación en un mundo líquido" la educación hoy en día tiene el desafío de adquirir un significado valorado para los jóvenes formados en un mundo de creciente comunicación a través de la tecnología y frecuentes contactos interculturales. Y que responda o, al menos, participe de las preguntas y respuestas que su cotidianeidad incierta le demanda día a día.

¿Por qué? Para que un día no perdamos la cercanía de los aymaras que, por ejemplo, en español textualmente significa "los que vienen de tiempos inmemoriales" (Durand, 1921) o que hoy sólo podamos conocer sobre la cultura Selk-nam por referencias de libros y documentos.

¿Y cómo?

Una habilidad de la comunicación intercultural es el desarrollo de la sensibilidad intercultural. Milton Bennett (1993) señala un proceso de desarrollo e la sensibilidad intercultural que iría desde una perspectiva más etnocéntrica donde la persona valora todo lo relacionado la propia cultura, descartando las perspectivas de las otras culturas Y el desarrollo iría hacia una mirada más etnorelativa, donde a través del conocer y reflexionar la persona logra una mayor apertura a conocimientos, valores y cosmovisiones de otras culturas.

En relación al nivel de sensibilidad intercultural algunas afirmaciones que se consideran en una escala de evaluación son (Chen y Starosta, 2000):

- A menudo doy respuestas positivas a una persona culturalmente diferente durante nuestra relación
- Tengo una mentalidad abierta hacia las personas de otras culturas.

- A menudo muestro a una persona culturalmente diferente que lo comprendo a través señales verbales o no verbales.
- Disfruto de las diferencias culturales que existen con las personas con las que me relaciono.
- Disfruto al relacionarme con gente de otras culturas.
- Evito situaciones en las que tendría que tratar con personas culturalmente diferentes.
- Tiendo a esperar antes de formarme una impresión de las personas culturalmente diferentes.

¿Cómo puedo desarrollar mi sensibilidad intercultural?

- Informarse y conocer de otras culturas, especialmente las más cercanas territorialmente
- Viajar o conocer personas provenientes de otras culturas, conocerlas reconociendo las diferencias sin idealizarlas o descalificarlas, con respeto.
- Leer, aprender sobre historia, creencias y cosmovisiones de diversas culturas.
- Participar de actividades y eventos que se realizan en la universidad (charlas, seminarios, año nuevo mapuche, entre otros)

Atender a la diversidad en la Universidad significa que la comunidad educativa se hace cargo de hacer visible lo invisible.

Bibliografía

- Bauman, Z. (2009) *Modernidad líquida*. Traducción de Mirta Rosenberg en colaboración con Jaime Arrambide Squirru. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2003, reimpr. 2009. 232 p.
- Bauman, Z. (2013) *Sobre la educación en un mundo líquido*. Conversaciones con Ricardo Mazzeo. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- Bennett, Milton J. "Towards Ethnorelativism: A Developmental Model of Intercultural Sensitivity." *Education for the Intercultural Experience*. Ed. R.M. Paige. 2nd edition. Yarmouth, ME: Intercultural Press, 1993. 21-71.
- Bennett, M. (2004) *Becoming Interculturally Competent*. In Wurzel, J. (Ed.). (2004). *Toward multiculturalism: A reader in multicultural education* (2nd ed., pp. 62-77). Newton, MA: Intercultural Resource Corporation.
- Bensimon, E.M. (2014) Conferencia Inaugural "Equidad: Una cualidad necesaria para la democracia" 1er Congreso Inclusión en la Educación Superior. Universidad de Santiago de Chile 6 y 7 de Noviembre 2014.
- Chen, G.-M., y Starosta, W. (2000): *The development and validation of the Intercultural Sensitivity Scale*. *Human Communication*, 3(1), pp. 2-14
- Durand, J.E.(1921) Editorial La Paz, Bolivia, Talleres gráficos La Prensa de J.L. Calderón.
- Mena, I., Lissi, M.R., Alcalay, L y Milicic, N. (2012) *Educación y Diversidad. Aportes desde la psicología educacional*. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago.
- Poggi, M. (2014) *La educación en América Latina: logros y desafíos pendientes* X Foro Latinoamericano de Educación. Editorial Santillana.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2008) *Educación y diversidad cultural: lecciones desde la práctica innovadora en América Latina*. Santiago, Chile: OREALC/UNESCO.

Inclusión de Personas en Situación de Discapacidad ¿Una realidad cercana?

Wanda Espejo Contreras*
Gina Morales Acosta*

*"Mucha gente pequeña en lugares pequeños
haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo".
(Eduardo Galeano)*

La educación superior requiere dirigirse hacia procesos de respeto simétrico para la construcción conjunta en y con la comunidad académica, en las formas de relación e interacción con un Otro diverso, considerando de una manera plural la universidad como un espacio que debería ser inclusivo y estar alineado a las políticas del país. En particular, la Ley N° 20.422 establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad. Esta ley abrió puertas para el ingreso de la diversidad a la educación superior y por lo tanto insta a académicos, funcionarios y estudiantes para cooperar en su puesta en marcha.

En el presente trabajo nos enfocaremos hacia las y los estudiantes, considerando la importancia de propiciar la sensibilidad de la competencia comunicativa intercultural que se debería dar en espacios de intercambio cotidianos e incluiría también la accesibilidad ya sea comunicativa o en entornos físicos dentro del campus.

Estos intercambios llevarán preguntas básicas al enfrentarse a la interrelación de la diversidad de las y los compañeros en el aula, como por ejemplo ¿Qué es correcto decir y qué no al referirnos sobre la diversidad de una persona en situación de discapacidad? ¿Cómo facilitar su estadia y participación en la universidad? Esta última pregunta servirá para la construcción de puentes para un futuro egreso e inserción laboral como colega profesional (Morales, 2015).

Las posibles respuestas conllevarían reflexiones cotidianas para brindar algunas recomendaciones prácticas de y para estudiantes al momento de relacionarse con personas en situación de discapacidad

(PsD), en contextos académicos y espacios de participación universitaria. Es decir, espacios sociales, espacios de toma de decisiones en asamblea, espacios académicos y de estudio.

De acuerdo a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU (2006), la definición de discapacidad es *"un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás"*.

Se reconoce entonces que estamos adscritas al modelo social de la discapacidad. Este modelo parte *"de la premisa de que toda vida humana es igualmente digna"* (Palacios, 2008) y señala que las causas que originan la discapacidad se generan por la forma en que el individuo se relaciona con su entorno social, por cómo está diseñada la sociedad y no en la persona, siendo importante la interrelación simétrica en todas las esferas sociales, es decir, en respeto de la identidad propia que fomente la plena participación.

Referirse al término inclusión conlleva abrir puertas, ventanas y rendijas que no se había pensado, y que lleva al desafío de cómo construir un puente para ejercer y poner en marcha la ley de manera concreta, en espacios cotidianos y en contextos académicos, recordando siempre que se estaría frente a una persona adulta que requiere adecuaciones razonables básicas y relaciones sociales.

Inclusión en educación superior, como antesala del primer encuentro en educación superior referenciado por el organismo internacional (UNESCO, 2008, página 7), se define como *"un proceso orientado a responder a la diversidad de los estudiantes incrementando su participación y reduciendo la exclusión en y desde la educación. Está relacionada con la presencia, la participación y los logros de todos los alumnos"*. La Educación Inclusiva reconoce la diversidad de las y los estudiantes y crear crear contextos educativos que fomenten el aprendizaje de todos/as (Castillo y Morales, 2016).

Por lo anterior, el ingreso a la educación superior de la diversidad de las PsD proporcionará de una manera experiencial formas de participación académica y social como par académico y/o compañero de clase, alejando inminentemente, en primer lugar, el imaginario de ayuda hacia uno simétrico en contextos académicos y espacios de participación universitaria.

En segundo lugar, nos enfrentamos a las formas de enunciación del lenguaje, en las que emergen los apuntadores de discriminación exis-

tentes en contextos cotidianos. Trascender en el lenguaje y en actos la discriminación en contexto de educación superior, que nos permitan concebir a un Otro diverso desde una forma básica de relaciones humanas, reconociendo que tiene un nombre, que le gusta que por ese nombre le llamen, sin una etiqueta que pudiese fomentar distancia o ser usada para ser citado, como sería la palabra *discapacidad* como primer contacto.

A lo anterior se debe la bajada de título de este trabajo de inclusión de PsD: "¿Una realidad cercana?" La diversidad circula en las calles, en el metro y es ya una realidad en gradiente en la universidad, es decir, evidenciándose que no es un futuro lejano, sino una realidad latente, lo que nos llevaría a pensar cómo sería la mejor forma de relacionarnos, admitiendo que estamos incipientemente conociendo el camino de negociación en el lenguaje, de sentidos y saberes. La respuesta básica es **lo mejor es preguntar**, sin la curiosidad de señalar o asignar sobrenombres o apodos. Al sugerir preguntar podríamos referirnos a una inminente situación de apoyo, es decir, no es preguntar para indagar el historial clínico u otras situaciones ajenas a contextos académicos.

Esta realidad cercana del acceso a la educación superior de la diversidad de PsD nos ofrece la posibilidad de desarrollar sensibilidad intercultural en doble vía (Chen, 1997), definida ésta como *sensibilidad de la competencia comunicativa intercultural, esto es "la capacidad de un individuo para desarrollar una emoción positiva hacia la comprensión y apreciación de las diferencias culturales que promueve un comportamiento adecuado y eficaz en la comunicación intercultural"* [1], permitiendo posicionarse en el lugar del Otro, sintiendo si me gustaría o no que hicieran acciones en pro o en contra sin consultar.

Dicha sensibilidad intercultural estaría invitando a armonizar y legitimar el eslogan de *"nada de nosotros sin nosotros"*, por ejemplo mostrando situaciones aceptables o no para una persona ciega, en movilidad e independencia. Tanto en el transporte público como en el metro aparecen sujetos de la nada que toman del brazo en función de ayuda, pero queriendo llevar o sentar a la persona sin su autorización. ¿Me gustaría que me abordaran de la misma manera? La respuesta probablemente sería no.

Esta lucha diaria del buen samaritano en autodeterminación de Otro, al enfrentarnos en algunos casos por primera vez, en el abordaje de inclusión y accesibilidad de los espacios públicos, educativos y sociales.

En esta línea de ideas ante situaciones sensoriales en espacios públicos, extrapolamos las que posiblemente se presentarán en el aula en contextos académicos, por ejemplo con estudiantes en diversidad sorda, para lo cual sería necesario contar para situaciones pedagógicas con intérprete en lengua de señas chilena, manejar espacios iluminados dentro del aula y destinar un asiento en primera fila o adelante.

En la *sensibilidad* de la competencia comunicativa intercultural, al considerar a un Otro diverso que requiere información visual (Morales, 2015), sigue siendo latente la invitación a la comunidad universitaria sobre la oportunidad del bilingüismo, al poder aprender otra lengua, que en este caso sería la Lengua de Señas Chilena (LSCh), la cual facilita la inclusión comunicativa para compartir situaciones académicas de trabajo grupal y cotidianas como tomar un café o experiencias de vida a través de lo más básico de la comunicación humana.

Tal como el argot popular predica que ningún dedo de la mano es igual, en forma y tamaño, los seres humanos somos diversos por naturaleza. Guiando entonces un reconocimiento del estatus de "estudiante" en la inclusión de la diversidad de las PsD en la educación superior, la inclusión, reflejada en hechos concretos, propone didáctica en formas de aprendizaje y adecuaciones curriculares diferenciadas, ya sea con énfasis visual para estudiantes sordos o con braille o macrotipo en los textos y ejerciendo los deberes y derechos en espacios que permitan reconocer las formas particulares del aprendizaje de las y los estudiantes en su diversidad, ya sea sensorial, motora o cognitiva.

Lo anterior evidencia que no existen recetas genéricas para el abordaje social y académico. Se debe partir del más básico respeto, propiciando así una *sensibilidad* de la competencia comunicativa intercultural. Dicha sensibilidad es perfectible, es decir, construida y perfeccionada de manera conjunta en el momento de enfrentar situaciones nuevas.

Revisemos algunas recomendaciones prácticas o generales para la inclusión de PsD en educación superior.

Dentro del aula de clase

En el espacio físico del salón de clases se debe propiciar como estudiantes una adecuación básica razonable según la diversidad. Por ejemplo, clases en el primer piso para facilitar la accesibilidad, así

como también asignar que el compañero con diversidad sorda se siente adelante y cuente con intérprete en lengua de señas chilena.

Al conformar los grupos de trabajo, hay que acercarse, ser amable y tomar acuerdos que permitan delegar responsabilidades en cada participante del grupo.

El estudiante en su diversidad es una persona adulta que está ahí contigo, por eso no hay que invisibilizarlo, sino, comunicarse de la mejor manera posible y fomentar la participación en las diferentes actividades.

Se deben fortalecer los procesos académicos y universitarios que posibiliten crecer conjuntamente como estudiantes y a futuro como profesionales, en un par simétrico.

En la Universidad

Recuerda incluir la diversidad de las PsD en los procesos de toma de decisiones en temas de educación superior. No suponga ni decida por ellas.

Fomente la participación en los diferentes espacios universitarios. Por ejemplo, al momento de organizar actividades como charlas, asambleas, ferias, instancias de esparcimiento, etc., verificar que se desarrollen en un lugar de fácil acceso según la diversidad de las PsD.

Considere espacios inclusivos que respeten los derechos de todos y todas en actividades como el "cachorro".

Fomente la correcta utilización de accesos (rampas), evitando obstaculizarlos con bicicletas u otros elementos.

La silla de ruedas o la ayuda técnica también es parte del espacio individual de la persona. No se apoye en ella ni la mueva sin permiso.

Al acompañar a una persona que camina con dificultad y/o utiliza ayuda técnica (muletas, andador, etc.), debe ajustar su paso al suyo.

¿Cómo puedo aportar como estudiante a la inclusión en la universidad? Aconsejamos reflexionar y poner en práctica las anteriores sugerencias generales que permitan una interrelación en sensibilidad intercultural. En consecuencia, ser parte de la inclusión en contextos académicos es una decisión **¿Qué decides? ¿Serás la barrera que dificulte el camino o servirás de apoyo y acompañarás a un Otro diverso en su avanzar?**

Referencias

- Castillo, A. y Morales, G. (2016). *Diversidad Sorda: Inclusión escolar e interculturalidad en Chile*. CETRAM, México.
- Chen, G. (1997). *A Review of the Concept of Intercultural Sensitivity*. Boston.
- Chen, G. M. y Starosta, W. (2000). *Validity of a new instrument, the intercultural Sensitivity Scale (ISS)*. Foundations of Intercultural Communication. Boston.
- Ministerio de Planificación de Chile (2010). *Ley N° 20.422 de 2010*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.
- Morales, G. (2015). *Diversidad Auditiva: Imaginarios Sociales e Inclusión Laboral, Aproximación Intercultural-Barranquilla*. Psicogente, Colombia.
- Morales, G. (2015). *Sujeto Visual: Diversidad Sorda y Globalización. Una Mirada Intercultural*. Imago, Chile.
- ONU (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Naciones Unidas. Enable.
- Palacios, A. (2008). *El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. CERMI: Madrid.
- UNESCO (2008). *La Educación Inclusiva: El Camino Hacia el Futuro*. Ginebra.

* Integrantes del COLECTIVO INCLUSACH. – Búscanos en Facebook como *Colectivo de Inclusión de Personas en Situación de Discapacidad "Inclusach"*. Dale me gusta y únete a nuestra comunidad. E-Mail: inclusach@gmail.com.

El Carrete Organizado en la Vida Universitaria

Leyla Chajtur Zamudio

Acabas de entrar a la universidad y dentro de la formación académica existen diversas áreas de integración social y, ¡podrás imaginarte!, te encontrarás con variadas instancias de interacción: te relacionarás con tus profesores, asistirás a clases, prepararás exámenes, trabajarás horas y horas en presentaciones y por supuesto conocerás nuevas personas, nuevos amigos y amigas. La mayor parte del tiempo estarás desarrollando tu intelecto, sin embargo, al mismo tiempo estarás vivenciando nuevas formas de compañerismo, camaradería y desarrollo relacional. Probablemente tus compañeros/as de clase, con quienes harás múltiples trabajos y estudiarás a veces en grupo, también sean tus compañeros/as de carrete, a quienes les abrirás tu corazón y a quienes a veces les darás consejo y apoyo. Es relevante que te preocupes de esta convivencia en la universidad, pues ésta será también fuente de tu *desarrollo interpersonal*.

Dentro del carrete se gestan múltiples interacciones y todas en separado encienden luces, furros y acciones colectivas con otros seres humanos. Es la humanidad ofrecida sin tapujos, sin límites en la juventud. La Universidad es un espacio sinceramente perfecto para que se posibiliten las amistades y surjan las más notables conversaciones. Es un importante espacio para conocerse, donde quizás generes amistades o amores para toda la vida. Es un momento para mirarte a ti y a los demás, incluyendo temas sociales y personales, donde también podrás ejercitar socialmente "*El arte de conversar*".

Es importante destacar que beber alcohol y consumir drogas no es requisito para disfrutar del carrete. Algunos deciden beber y otros no. Se trata de establecer que **el carrete es un espacio de interacción legítimo universitario, siempre que se realice con un alto grado de conciencia por sí mismo, manteniendo actitudes solidarias con los compañeros y respeto por el entorno y el medioambiente.**

También las acciones de los demás van a tener efectos en ti, porque eres también parte de este sistema relacional llamado carrete.

Entrar a la universidad inevitablemente implica crecer y esto representa una carta que no todos están dispuestos a jugar, pues significa dejar de vivir el día a día, donde el objetivo es emanciparse y convertirse en adultos responsables y autónomos.

La vida es más fácil si llevas este proceso evolutivo de la adolescencia a la adultez en conciencia contigo mismo y con tu entorno. Ya no es posible dejar todo al azar, o dejarte llevar siempre a lo que el momento dicte. El control de tu vida va asociado a que comprendas que sólo tú debes tomar las riendas de tu camino universitario. El alcohol influye en este camino y creemos que es más saludable si sabes "navegar en estas aguas". Desde nuestro punto de vista, no recomendamos enfrentar la tormenta si nunca has estado frente al timón.

La instancia del carrete será el escenario en donde deberás tomar decisiones tan importantes como prácticas, donde se podrán a prueba una serie de actitudes relacionadas con tu *autocuidado*, *autoestima* y *autoconocimiento*.

La capacidad de decidir de forma autónoma, individual y personal junto con la capacidad adquirida para resolver problemas que se presenten, contribuyen a alimentar el sentimiento de autoestima. Esta autonomía es considerada como una de las formas más eficaces y resistentes que tienen los jóvenes para afrontar los peligros que le acechan al momento de carretear. Muchos de los *consumos problemáticos* de alcohol comienzan asociados a conductas que sirven para definir el grupo de personas al cual quieres incorporarte, por ejemplo: sucumbir a la presión de los amigos para beber más de la cuenta, sin detectar situaciones como sugerencias, persuaciones o inducciones al consumo de drogas. O, visto desde otra perspectiva, cuando sientas que te has pasado de copas deberás tener claridad sobre si es conveniente seguir tomando o bien irse a descansar. Quizás tengas una prueba mañana y sea prudente retirarse a estudiar. ¿Habrás dormido suficientes horas para tener un carrete saludable, donde aprendas a relacionarte de manera adecuada e integradora, o te apegarás a carretes forzosos y cansadores que puedan derivar en estrés y desprotección? Aquellas son decisiones, y que sólo tú podrás tomar.

Es importante señalar que muchas veces la carga académica y los problemas personales acompañados por una alta cuota de estrés generan, en algunos momentos y en algunas personas, un verdadero clima de angustia que desearían quitarse de encima, para lo cual

se buscan "remedios" para lograr la calma, por lo que no es difícil encontrar personas que tienen consumos problemáticos de alcohol y que dan explicaciones como: "hoy día vengo a carretear porque quiero olvidarme de todo", "necesito dejar de pensar", "necesito dejar de sentir aunque sólo sea por un rato".

¿Será el alcohol el "remedio" para solucionar estos problemas? La respuesta es no. Seguramente cuando te levantes por la mañana, los problemas seguirán exactamente donde quedaron el día anterior. En este texto proponemos **utilizar el carrete como una forma de distensión emocional en la cual puedes conversar con tus amigos acerca de tus miedos, problemas, preocupaciones y, por qué no, logros y felicidades, sin abusar del consumo excesivo de alcohol.** El carrete puede convertirse en un momento en el cual te relajes y te entregues a la diversión, encontrando en el intercambio de experiencias de forma grupal la anhelada tranquilidad y calma que otros encuentran en el consumo problemático de alcohol.



De antemano podemos hallar un problema a la hora de carretear, que es **la falta sistemática de organización del carrete**, la que puede encontrarse en al menos 3 ámbitos reconocibles: práctico, relacional e individual.

En el ámbito práctico están los aspectos de la gestión misma del carrete, es decir, la coordinación humana que culmina con el uso del espacio usachino, como por ejemplo el foro, los pastos de ciencias, Sherwood, etc. Usualmente hay que pensar y coordinar la música, lo que se va a comer o beber, con quién te vas a juntar, cómo te vas a ir a tu casa de manera segura. Todos estos son aspectos prácticos a considerar. El problema aflora cuando esta coordinación no alcanza para respetar principios básicos de convivencia, de conciencia por el medio ambiente ni a preocuparse por la seguridad y el bienestar de ti mismo y de cada uno de los habitantes de este espacio.

Básicamente, *carretear en la USACH conlleva convocar a un grupo humano en este espacio y disponerse a pasarlo bien*. En este sentido, describimos un **carrete no-organizado como aquel que no es capaz de mantener criterios de convivencia con el medio ambiente universitario, donde prolifera una cultura de descuido e irrespeto por el espacio y por los que lo habitan**. Ejemplos de esta cultura pueden divisarse al momento de irse del recinto sin haber botado su propia basura en los contenedores que corresponden, o al irrumpir en el espacio con tal nivel de ruido que haga de la jornada una actividad tormentosa para quienes están en clases. Carretear en la universidad supone compartir un espacio que es por definición de uso colectivo, lo que nos instala de lleno en el terreno del respeto por el otro: cuidar a compañeros y compañeras y ser cuidado por la comunidad.

Podemos considerar que un carrete es no organizado, cuando no hay en la conciencia colectiva una especial preocupación por la integridad física de los que carretean, y que se pone a prueba. Por ejemplo, al prever el retorno seguro a casa, considerando medios de transporte y la compañía. Es importante planificar este tipo de situaciones.

Respecto a la arista de lo individual en la organización del carrete, nos referimos a la falta de conciencia sostenida sobre los hábitos para carretear. Es decir, sobre el abuso de alcohol y drogas, falta de cui-

dado del sueño, irresponsabilidad frente a las obligaciones y también una falta de claridad sobre el propósito del carrete, que confunde este momento de integración y bienestar con cuadros de ansiedad y depresión.

Un carrete NO organizado, desde este punto de vista es aquel que descuida tanto individual como colectivamente la sana integración social y que privilegia, en cambio, un hábito de carrete irresponsable, vicioso, sin un control de voluntad y dañino para la salud física y/o psicológica. El consumo de alcohol se asocia a la mayor parte de los casos de lesiones por riñas o ser víctima de abuso sexual.

Te invitamos a aprovechar la vida universitaria, a vivirla en todas sus facetas. Vivir la academia y disfrutar del espacio social del carrete, teniendo siempre presente que hay que organizarse para carretear bien.

III. Temas Psicoterapéuticos

Los desafíos del ahora y el trabajo psicoterapéutico con las emociones

Daphne Pinochet Vargas

...que las emociones nos movilicen y la razón nos guíe.

L. Greenberg

Muchas veces nos encontramos ante aquellas situaciones que parecieran llevarnos siempre a lo mismo: un encuentro con eso que no me gusta de mí. Nos enfrentamos a alguna experiencia que demandaría una actitud diferente de mí, pero no, siempre es lo mismo: la recurrente tendencia a evitarlo y generar un montón de explicaciones que justifiquen mi conducta, o a sumergirme en una serie de emociones desagradables que de alguna u otra manera me enrostran mi incapacidad de cambiar, que me generan profunda frustración. Al final, termino comparándome con otros y sintiéndome terriblemente culpable por lo que “debiera sentir” y no estoy sintiendo.

Pero, cómo hacer para cambiar esta situación. El cambio no es fácil, pareciera implicar una serie de esfuerzos en... ¿ser otro? o ¿ser “como” los otros?, ¿actuar como si mis emociones no existieran?..., es complejo, requiere algo más que una fuerte decisión ¿entonces qué hago? El valor de un buen consejo no puede ser desestimado. Habla de alguien que me escucha y que algo tiene que decir respecto al problema, tal vez desde experiencias parecidas, desde apreciaciones personales o desde simplemente el pretender infundirme fortaleza. Lamentablemente, por muy buenas intenciones que tenga la contraparte –llámese amigo, familiar u otro cercano- son palabras que me orientan, que me alientan a mirar el cambio como algo necesario y posible, pero siempre desde la perspectiva del otro, desde la particular experiencia del otro, que lamentablemente nada tiene que ver con mis propias significaciones al respecto. Sigo sintiéndome, a la larga, de la misma manera.

La psicoterapia como una posibilidad de trabajo interno

Generalmente, cuando llegamos a terapia las cosas ya se han salido de control, me siento desbordado y mis emociones "negativas" ya se han establecido como algo permanente en mí. Requiero de ayuda, no encuentro cómo enfrentar este mundo caótico en que se ha convertido mi experiencia emocional, que impide a su vez poder enfrentar las situaciones de la vida de una manera más positiva y resolutiva. El trabajo psicoterapéutico implica –dependiendo del enfoque con el que se aborde– un trabajo en equipo, donde accedo al acompañamiento de otro en un espacio de confianza, en la búsqueda de mis propias verdades. Cuando me comprometo realmente en un proceso de estas características, debo tener en cuenta que requerirá energía, que será necesario enfrentarme con aquello que he no querido ver de mí, aquello que no acepto y que se hace difícil declarar ante mí y ante los otros, no sólo porque no quiera o no tenga el valor de hacerlo, sino porque muchas veces ni siquiera sé de qué se trata. Ni siquiera tengo claro qué me pasa, puedo entender desde lo racional (tengo mis explicaciones y justificaciones al respecto), pero hay algo que no encaja, algo que hace que por más certeza aparente que proclame tener respecto a la situación, no logro quedarme tranquilo, no logro aceptarlo o no veo cómo cambiarlo, surgiendo una serie de emociones encontradas que me perturban y generan malestar.

Por lo general, si me sitúo en una psicoterapia desde la posición del que "pide ayuda" a otro que sabe qué hacer "en estos casos", logro sentir alivio, aunque muchas veces éste puede ser a corto plazo. Puede instalarse una relación en la que el otro parece saber de mí más que yo mismo...que interpreta mis sensaciones con tal claridad que no cabe otra opción que entrar en su lógica, ya que de alguna manera logro encontrar la coherencia y lucidez necesarias que explican mi propio caos emocional. Hay una mano que me lleva y me ordena. En estas condiciones, puedo lograr cambios de conducta muy positivos, mirando mi realidad desde la perspectiva de un "otro que sabe". Si opero desde lo práctico, tal vez sea esto lo que espero y así funciona. Sin embargo, ¿qué ocurre conmigo?, ¿qué pasa con mis emociones encontradas, con mi perturbación? He alcanzado avances significativo, pero ¿son genuinos, son legítimamente míos?, ¿logro sentir algún nivel de progreso en mi vida que sienta como propio, que me proyecte desde la independencia y la capacidad de seguir desafiándome con seguridad con mis recursos y herramientas personales?.

Cuando mis pretensiones van orientadas al autodesarrollo y crecimiento personal, debo tomar una postura sobre esto. Mi proceso, sea acompañado de un trabajo psicoterapéutico o no, debe ser siempre "mi proceso" en función de mis significaciones personales, mis particularidades, mis creencias y mis valores, que pueden parecerse a las de otros desde el discurso, desde la palabra, pero nunca son iguales a las de otro. Las experiencias pueden ser compartidas –comparto la misma familia con mis hermanos- pero esto no me hace igual a ellos. Esto se debe a que tengo una particular forma de concebir el mundo, que es la que voy forjando en función de los significados personales que le doy a la experiencia, los que pueden ser claros y definitivos para mí, o permanecer totalmente fuera de mi consciencia como algo ajeno, no integrado al conocimiento que tengo sobre mí. En este sentido, pareciera lógico pensar que es uno mismo el que debe adentrarse en sí para acceder a estos significados y darles forma, brindarles una estructura que permita trabajar sobre ellos. Este es un trabajo más profundo, más intenso a la vez, pero que llama a hacerme cargo de mí, a hacerme responsable de mi propio crecimiento, considerando mis tiempos, mis recursos y mis propias proyecciones en la vida.

Haciéndome cargo de mí y de mis emociones

Desde lo que llamamos psicología del desarrollo, podemos encontrar diversas teorías que explican el proceso que nos lleva a generar esta independencia emocional necesaria para enfrentar "el mundo como un adulto". En términos generales, transitamos desde la vivencia de un mundo configurado desde la estructura que nuestros padres -representantes directos de la sociedad en la que vivimos- nos determinan; hasta generar paulatinamente desde la etapa juvenil, un criterio basado en nuestras propias convicciones, nuestra particular forma de concebir la vida, una filosofía personal respecto a la vida y el sentido que le doy a ella. Este transitar dinámico se renueva continuamente a lo largo de la vida en virtud de las nuevas experiencias, de las elecciones que hago, de la evaluación de mis aciertos y errores, sean éstos personales, influenciados o generados desde el contexto en el que me sitúo.

Es así como en el fluir de la vida, se presentan situaciones que nos provocan, que nos confrontan radicalmente con nosotros mismos, generando instancias de profundo remecimiento emocional. Son momentos que nos llevan a tomar decisiones, que nos ponen en jaque, que nos impulsan a poner en práctica recursos personales nuevos para

enfrentar la situación "de alguna manera". Si en ese momento tengo la capacidad de ser flexible, de proyectarme de manera efectiva hacia el futuro, poniendo en práctica las estrategias adecuadas a los requerimientos, logro crecer y encontrarme con un yo renovado, puedo asir una nueva capacidad, un nuevo recurso como algo propio. Internalizo una nueva dimensión en mí que se hace parte de mi identidad. Sin embargo, a veces no logro mirarme desde mis recursos, no alcanzo a encontrar en mí las herramientas que me den la seguridad para enfrentar lo que ocurre efectivamente, y me pierdo, sintiendo la profunda sensación de "no poder", de requerir alternativas y no lograr proveérmelas. Allí, en ese instante, como no puedo proyectarme de manera flexible y creativa, el único camino es mirar hacia atrás, buscando en aquello ya vivido una respuesta, un camino, una certeza. En este momento se instala lo que llamamos "el síntoma" que puede tomar diversas formas como crisis de angustia, somatizaciones u otros, pero que en definitiva nos habla de una pauta que se repite, de un recurso que nos atrampa, que nos desenfoca del fluir de la vida y nos deja "pegados", impidiendo avanzar en nuestro crecimiento personal.

El síntoma suele demandar mucha energía, desgastándonos y haciéndonos sentir "a merced de", nos quita libertad de acción. Es aquí cuando se requiere detenerse y analizar, aplicar racionalidad a la emocionalidad desbordada. El síntoma –llámese crisis de pánico, fobia, trastorno alimentario u otro- viene a manifestar algo que "me ocurre", no es algo extraño, aunque se viva como tal. Habla de algo de lo que hay que hacerse cargo, de algo que es necesario mirar y no estamos notando siquiera. Hemos estado sufriendo por muchas situaciones en la vida, pero hemos seguido adelante. Hemos atravesado diversas dificultades que no han impedido nuestro avance, y que están plenamente asumidas, aunque no nos gusten. Sin embargo, en síntoma viene a enrostrarnos algo distinto que no estamos asumiendo. Habla de una postura rígida y añeja que nos detiene frente a una situación que nos llama a actuar.

Las emociones dan cuenta de nuestro sentir en el mundo. Son lo que nos ancla al momento presente. Fluctúan en cada momento con las constantes experiencias, en función de los estímulos que recibimos, cómo los evaluamos, situándonos en el presente. Son inmediatas y complejas. Tienen un correlato fisiológico evidente que se sienten en el cuerpo, pero también están enmarcadas en significados personales generados en nuestras experiencias, provocando una serie de

pensamientos, apreciaciones y juicios; se constituyen en aquello que nos habla de estar vivos y movimiento constante.

Siempre estamos sintiendo, en cada situación, en cada momento. Sin embargo, nos damos cuenta mucho más potentemente de ellas cuando se generan quiebres de fluir de la vida, cuando algo cambia y ya no logramos avanzar con el movimiento de la vida y nos empezamos a notar "pesados", más densos. Cuando se presentan interrupciones en el acto continuo de vivir -cuando nos estancamos-, generalmente es porque nos estamos enfrentando con fuertes estados emocionales, -que podríamos calificar de desagradables-. Entendiendo que actuar la vida se produce dentro del espacio de posibilidades que vislumbramos momento a momento, los quiebres reducen significativamente ese espacio, limitando las opciones de proyectar nuestra construcción de futuro posible. Es esto lo que ocurre, si nos centramos en el síntoma solamente, si nos entregamos a la emocionalidad en su máxima expresión, sin hacer distinciones, nos perdemos la oportunidad de avanzar. Sólo logramos reconocer esa profunda pena, el miedo atroz, la sensación de estar paralizado o lo que sea que está siendo muy desagradable, como la única información con la cuento sobre mí y empiezo a vivirme completamente desde esa concepción.

El trabajo con las emociones como fuente de información

La invitación aquí, es que transformemos entonces la información que nos brindan las emociones en algo productivo, en algo que nos logre impulsar al movimiento nuevamente. Bueno, y ¿cómo lo hago?... Cuando logro calmarme, respirar profundo conectándome con mis potencialidades, mirando un poco desde fuera, utilizando las emociones como información a mi favor, puedo abrirme a generar nuevos estados de control, de cómo direccionarme frente a mis dificultades actuales, de situarme por sobre mis emociones y observarlas. Entonces, aparece como una posibilidad el aguantar la emoción para ver de qué se compone, quedarme con ella un instante más. Cuando siento miedo, por ejemplo, este sentimiento lo embarga todo, lo siento como absoluto. Pero si logro aguantarlo un momento, no actuarlo, sólo observarlo, puedo llegar a comprender que lo que siento no es sólo eso. La experiencia emocional no es absoluta, está llena de matices, de diversas emociones que componen aquella nebulosa en la que me estoy sintiendo. Aceptando la emoción como algo que nos ocurre, que pertenece a la experiencia humana, que nos da pistas

de quiénes somos verdaderamente frente al mundo, podemos notar que estamos llenos de expectativas por cumplir, llenos de normas que nos dicen cómo “deberíamos ser”, llenos de creencias y mandatos, viviendo muchas veces la vida sin apropiarnos de la responsabilidad personal que implica vivir, que implica hacerme cargo de mi desarrollo, de hacer carne la legitimidad de quien soy y aportar a la vida desde esta postura única y privilegiada, que habla de mí ahora.

En este punto, resulta importante implementar algunos pasos para lograr ordenar y entender qué ocurre en términos concretos. Desde la teoría de inteligencia emocional, encontramos algunas orientaciones que nos pueden ayudar, en una serie de pasos que podemos poner en práctica:

- Lo primero para empezar a trabajar, es saber con qué contamos. En este sentido, debemos comenzar por hacernos conscientes de lo que estamos sintiendo, mirarlo y aceptarlo como una realidad, sin juicio. “Es lo que es” como punto de partida. Importante aquí considerar que lo que sentimos, lo sentimos y ya, es inevitable. De lo único que nos podemos responsabilizar es de lo que hacemos con lo que sentimos. Sólo allí se pone en juego quiénes somos, nuestras elecciones y valores.
- Entonces, ante la emoción y previo a expresarla, detente y déjate sentir. Date cuenta de lo que sientes: “ya,...es rabia,...pero ¿qué más hay?, ¿tiene matices?, ¿es sólo rabia?”... No te centres en la situación y empieces a justificarla, sólo observa tu sentir frente a la situación y ve qué más hay. Sólo por hoy date la oportunidad de hacer algo distinto y mirar.
- Ahora, sin clasificarla de positiva o negativa, sin juzgarla, sólo quédate con la emoción. Permítete sentirla, dale la bienvenida a la experiencia emocional y déjate vivirla sin prejuicio, en calma. Lo peor que puede pasar es que sigas sintiendo lo que siempre has sentido, con la gran diferencia en que hoy tú te lo permites, tú estás en esta experiencia para hacer algo distinto, para utilizarla a tu favor, para transitar por ella y lograr salir, acceder a mirarla desde otra perspectiva, a la larga, no sólo sentirla. Las emociones dicen más de ti que de la experiencia en sí, hablan de quien eres, de lo que es importante para ti. Es información de ti, no es una acción, no es una determinación, sólo habla de que estás enojado, triste, avergonzado o lo que sea, pero es una parte de lo que ocurre, una parte de la información que servirá para tomar una decisión después.

- Es momento de ponerle nombre, describirla con palabras, describir sus matices, su intensidad, cómo se siente. Esto ayuda a generar cierto grado de control, ya que puedo hablar de la emoción y no sólo vivenciarla. Importante considerar que el hecho de sentir algo en este momento, no implica que soy esto. Por ejemplo, si siento rabia ahora, esto no habla de la totalidad de mí ser, no me encasilla como una persona rabiosa. Experimento muchas emociones y cientos de matices de ellas, y en esta variedad me enriquezco, no me limito. El acceder a las emociones desde esta postura, me permite apropiarme de ella.
- Ahora que reconozco la emoción como algo que me pertenece, que me es propio, -y sin olvidar tratarme con mucho cariño-, voy a evaluarla. He logrado mirarla, describirla y eventualmente llegar a una emoción que es central, que habla de mí, de los significados que le doy a las situaciones.
- Cuando llego a este punto, evaluaré si este estado emocional es saludable para mí o no, si este modo de sentirme, de entender lo que ocurre es de verdad lo que necesito, lo que quiero, como realmente me proyecto. Tal vez aquí llegues a un punto donde te des cuenta que esto no es lo que quieres, que no habla quien eres ahora, tal vez habla de una concepción de las situaciones desde la perspectiva de quien fuiste a raíz de tal o cual situación, pero que no habla de ti hoy. Es un estado, pero logras ver que tú vas más allá de ese estado, que trasciendes a ese estado y puedes mirarlo. Puedes mirarte sintiendo. Aquí dejas atrás la emoción y puedes verla como una tendencia en tu vida. Pero tú logras verte y sentirte por sobre esa tendencia, por sobre ese sentir. Te rescatas, te abres a mirar más allá.
- Ahora que lograr salir del estado emocional y conectarte contigo, identifica cómo es que llegas a ese estado. Cuáles son los pensamientos, juicios, creencias que acompañan esos momentos y que cimentan el camino para que te sientas así. Cuáles son los significados con los que he estado viviendo, que me limitan y me hacen "empantanarme". Aquí debes hacer tu elección: Sé que hay más que sentirme de la misma manera en que me *he permitido* sentirme. Ahora soy consciente, por lo que la responsabilidad con lo que hago con esta información nueva me pertenece.
- ¿A qué me llama la vida hoy? Podríamos preguntarnos cuál es el desafío, qué está requiriendo de que hagamos un cambio y evolucionemos a una versión más actualizada y realista de quien

soy ahora, que incorpore nuevas herramientas, renovados conocimientos de lo que es para mí vivir y por su supuesto, hacia dónde me encamino. Aquí puede surgir la necesidad de dejar atrás lo que no necesito, tal vez sólo mirándolo como parte de la vida, como aprendizaje que me ha llevado a ser quien soy ahora, o tal vez como algo a reparar. Nuevamente debo evaluar desde dónde estoy actuando.

En el entendido de que mi yo-ahora es siempre algo nuevo. De que soy proyectado a un futuro de posibilidades y esto implica una importante responsabilidad. El empezar a mirarme y entenderme como un ser en constante construcción, es constante desarrollo, impelido hacia delante, me llena de desafíos, me llena de posibilidades desde el planteamiento personal que dicta hacia dónde quiero ir. Ahora bien, si miramos a los lados, estamos todos en lo mismo. Todos desafiados constantemente a poner en práctica nuevas formas de conducirnos en la vida, de fluir en ella en función de nuestras propias metas y concepciones de vida. Por esto, se hace trascendental estar presentes, estar conscientes de nuestra posición, de cómo nos situamos, hacernos responsables de nosotros mismo en el ahora. Cuando actúo en el ahora, en la etapa vital en la que me encuentro hoy, pero con las estrategias, recursos o concepciones que tenía en la infancia, limito mis posibilidades creativas. Se hace necesario entonces mirar quién soy de verdad hoy, hacerme cargo con una cuota importante de paciencia y cariño (porque estoy aprendiendo), porque estoy *generándome* la instancia de crecer. Desde aquí, las emociones pueden ser una importante brújula que me orienta desde mi propia realidad, desde mis verdades sentidas. De lo que habla de mí, de lo que me mueve.

Lo difícil del cambio. Romper la inercia y tomar las riendas implica un gasto

Ahora bien, la tendencia al movimiento, al fluir de la vida, choca muchas veces con la pasividad, con la comodidad de lo cotidiano que nos infunde una sensación de certeza, de seguridad de lo que vendrá y por ende de control. Por muy malo que lo calificuemos o por muy doloroso que sea, muchas veces la experiencia emocional nos da cierto sustento. Es quien siempre "he sido". Cuando nos situamos desde este prisma, estamos mirando hacia el pasado, que no nos permite abrirnos al cambio, a las posibilidades. Suele ser mejor algo seguro y estable, que la incertidumbre frente al futuro.

En este momento se hace importante revisar qué me impide cambiar, qué me limita... ¿será el miedo como emoción absoluta? Si esta es la situación, ya que estoy observando mi miedo, puedo ver que tal vez el miedo me ha acompañado siempre en las situaciones nuevas, puedo ver que tal vez hay algunas situaciones que puedo diferenciar donde el miedo me invade y paraliza, y otras situaciones nuevas donde pareciera ser menos intenso. Aquí debemos observar: ¿es sólo miedo lo que siento?, ¿será que llamo "miedo" a una serie de sensaciones que podría eventualmente diferenciar? Veamos, ¿puedo utilizar una palabra diferente para nombrar lo que siento?, tal vez aquí surgen algunas diferenciaciones que me permitan ir aclarando la nebulosa y encontrando los matices. Ahora ya no es sólo miedo, es incertidumbre, es tendencia a esperar el mismo resultado obtenido cuando... (...y aquí viene la repetición de las pautas añejas).

Necesito encontrarme y entender lo que siento. Ese soy yo de verdad. Sólo cuando puedo mirar lo que ocurre puedo tener acceso a cambiarlo, me puedo hacer cargo. Puedo entonces mirar la situación con ojos renovados, ya no cargando con lo que fue, sino encontrándome con lo que es ahora, en esta situación particular, con estas personas nuevas, con quien soy ahora y los recursos con lo que ahora cuento. Ya no miro la situación actual como una generalidad de situaciones de mi vida que siempre tienen el mismo resultado. Ahora esta situación que hoy enfrente es una situación nueva, llena de posibilidades nuevas porque yo me abro a mirarla distinta, concibiéndola desde lo que es, no desde mis antiguas expectativas. Aquí es donde me actualizo, donde me permito la creatividad y flexibilidad del ahora y puedo moverme con mayor libertad. Puedo enfrentar ese miedo, porque entiendo que no es sólo miedo y que hay más, que están poniéndose en juego más emociones, las que también pueden ser miradas como un motor de acción. Cuando comprendo que ese miedo puede contener, por ejemplo, angustia por enfrentarme a algo nuevo, puedo reflexionar que un poco de angustia ante lo novedoso es propio de la experiencia humana, que es natural que lo sienta y que en cada situación parecida voy a sentirlo, pero ello no impide que haga lo que tengo que hacer, que puedo aceptarlo como un desafío que me orienta al desarrollo, al crecimiento. Es ahora que me permito sentir "grande" por lo que he hecho, que me lleno de orgullo y me aprecio por ser yo. Aprendo que puedo, y que así como me atreví ahora, puedo emprender desafíos mayores, a mi propio ritmo, con mis tiempos, considerando que esto no es una curva ascendente y directa, que es un proceso y, por lo tanto, tendrá altos y bajos. Que puedo sentirme

nuevamente entrampado, estancado, pero que hay formas de salir si estoy dispuesto a escucharme, a detenerme y observar, a hacerme cargo de mí, asumiendo que estoy en constante construcción y que soy yo precisamente el único responsable y artífice de esta labor. Los agentes externos llaman a movilizarme, pero soy yo quien elige, quien decide en definitiva cómo me proyecto, cómo encaro las situaciones de la vida, en este caso, desde el padecimiento y victimización, o desde el desafío y la constante actualización.

En resumen

Es en un trabajo interior comprometido y consciente como descubro los patrones y dinámicas que continuamente genero conmigo mismo y con los otros. Lo que se repite y no está haciéndome feliz, lo que empieza a ser un peso, lo que me resta, que me quita fuerza. Recuerdo aguantar la emoción, por desagradable que sea, para poder mirarla, para ver qué me está diciendo, qué información tiene para mí que me permita abrirme en calma a nuevas posibilidades. No huir de mí, empezar a mirar a las emociones como aliadas en el trabajo de autodesarrollo, con una lógica atingente al presente y proyectada hacia el futuro, y no desde las antiguas miradas generadas desde etapas de desarrollo previas que implican posibilidades emocionales y cognitivas más infantiles, y que respondieron a los recursos que en ese momento y en esa realidad tenía, pero que no son los actuales. Es mi labor entonces, estar mirándome constantemente, haciendo conscientes y presentes mis recursos y potencialidades, tratándome con respecto y cariño, porque valoro el estar haciéndome cargo de mi propio crecimiento al tomar partido frente a las contradicciones personales, dándole espacio a lo que puja por salir, lo nuevo de mí, rescatando el valor de la emoción y de que en lo desagradable pueden estar las posibilidades ciertas de cambio.

Referencias:

- Casassus, J. (2009), *La educación del ser emocional*, Cuarto propio, Santiago, Chile.
- Greenberg, L. (2009), *Emociones: una guía interna*, Desclée De Brouwer, Bilbao, España.
- Gutman, L. (2011), *El poder del discurso materno*, Del nuevo extremo, Buenos Aires, Argentina.

Depresión: No puedo dejar de estar triste

Patricia Pérez Marinkovic

Dentro de los motivos de consulta psicológica de los estudiantes universitarios, la temática más frecuente es la depresión. Factores tales como la frustración por rendimiento insatisfactorio en la vida académica, dificultades familiares, problemas económicos, dificultades para el establecimiento de relaciones interpersonales, desmotivación por la carrera que se ha escogido, cambio de ciudad y afrontamiento de una vida lejos de la familia, conflictos de pareja, son algunos de los motivos que señalan los estudiantes como explicativos de su "estar triste".

Diferencia entre ánimo triste y depresión

En este contexto, es importante señalar que sentir un descenso de la energía física y psíquica no implica que la persona esté cursando un trastorno del ánimo. Para diagnosticar que ello está ocurriendo se requiere de toda una sintomatología específica y de una duración mínima en el tiempo. Cuando se ha activado una depresión, la persona vivencia un estado de ánimo triste la mayor parte del día, pierde interés por las actividades que antes le generaban placer, puede sentir ansiedad, sensación de fatiga o pérdida de energía a diario, irritabilidad, sueño excesivo o insomnio, dificultades de concentración. Puede sentir temor, sensación de inutilidad y culpa, además de pensamientos desesperanzadores acerca de la vida. Cuando varios de estos síntomas se presentan de manera sostenida por más de 2 semanas, la persona comienza a experimentar un deterioro significativo en su vida, tanto a nivel personal, social como familiar.

Episodios de descenso del estado de ánimo son naturales en los seres humanos y están vinculados a episodios que los detonan, no obstante, la persona que lo vivencia no deja de disfrutar y ver el mundo con esperanza. Es decir, el "bajón" tiene una intensidad y duración acotada en el tiempo, tras lo cual, la persona recupera su nivel de funcionamiento habitual.

En este contexto, no resulta extraño que muchas veces no nos demos cuenta de los procesos internos que realizamos y solamente podemos percibir conscientemente los resultados de ellos.

¿Qué sucede en la depresión?

El estado de ánimo depresivo implica la ejecución de una serie de procesos internos en donde hemos "adherido" a esta emocionalidad por un tiempo que excede el interés de nuestro ser interno, que es nuestro propio referente de armonía. **Nos sentimos agotados, agobiados, desesperanzados, tristes, frustrados, enrabiaados...** y no sabemos realmente cómo es que llegamos hasta allí internamente. Podemos darnos la explicación causal, pero no somos conscientes realmente de qué estamos haciendo para "alimentar y reforzar" ese estado.

No nos damos cuenta conscientemente de cómo **"elegimos"** permanecer en esa serie de pensamientos y emociones que perpetúan el ánimo depresivo. Nos levantamos por la mañana e instantáneamente nos repetimos los pensamientos con los cuales funcionamos el día anterior, un día que por cierto ya no existe. En coherencia entonces con todo aquello que nos estamos **"recordando"** surge la emocionalidad absolutamente obediente a las órdenes psíquicas que le estamos enviando. Si pensamos: **"...¡qué lamentable!, ¡otro día más de esfuerzo!"**, nuestras emociones se colocan en sintonía con eso y rápidamente se activa el cansancio, la frustración, la desesperanza.

Y partimos entonces inmediatamente creando el día que sin darnos cuenta, nos propusimos crear... no cuesta mucho imaginar cómo será ese día para nosotros y lo más complejo es que si mantenemos esa actitud por un tiempo prolongado, realmente la vida se hace **"cuesta arriba"**.

La vivencia de la emocionalidad y diálogos internos

En el contexto psíquico, el estado de ánimo se vincula a la focalización de la atención. En este contexto, los seres humanos podemos experimentar decenas de emociones y éstas tienen de manera natural un ciclo de existencia, en donde la emoción aumenta hasta alcanzar un peak y luego desciende. Ninguna emoción se puede sostener de manera ininterrumpida por un largo periodo de tiempo, salvo que estemos repitiendo internamente a voluntad todos los pensamientos que la desencadenan. Es decir, podemos estar muy tristes, en plena crisis, pero probablemente a las 8 horas de estar llorando alternadamente,

lamentándonos y sintiéndonos profundamente incompatibles con la vida, necesitaremos parar en algún momento, para comer algo por ejemplo, o para ir a dormir. Luego, si decidimos continuar en la misma emocionalidad, despertamos unas horas más tarde y sin darnos cuenta, nos preguntamos internamente...¿dónde habíamos quedado?... y comienza el ciclo una vez más. Cuando estamos deprimidos, lo que hacemos psíquicamente es que generamos un círculo vicioso de "repetición" de todos los pensamientos y emociones que vivenciamos tras un evento de frustración, rabia y/o tristeza, es decir, focalizamos nuestra atención en esta repetición. Por ejemplo, si algo no funcionó para nosotros (reprobamos una asignatura) comenzamos a exacerbar la emocionalidad vinculada a ese hecho (ej.: sentimientos de inutilidad, frustración, ansiedad, tristeza) y nos repetimos mentalmente todo un diálogo interno que nos dice más de lo mismo, en coherencia con lo que ya nos habíamos repetido. El tiempo en que sostengamos esta focalización de la atención en esos pensamientos y emociones, es lo que genera un estado depresivo. Es decir, donde está nuestra atención, allí estamos nosotros. Cuando captamos eso, comienza a abrirse la posibilidad de querer cambiar el foco de nuestra atención y entonces podemos salir de ese estado en el que entramos. Nuestra capacidad de focalizar la atención es una herramienta fundamental cuando queremos manejar nuestros estados internos. Por lo tanto, el darnos cuenta de qué estamos haciendo psíquicamente con nosotros, nos devuelve el poder para cambiar dicha situación.

Todos los seres humanos tenemos razones para entristecernos, enrabiarnos, frustrarnos, etcétera, por lo tanto, ese no es el punto. Lo importante, es cuánto tiempo decidiremos quedarnos en esa sintonía. A veces decidimos quedarnos allí porque de alguna manera sentimos que hay una ganancia en ello, puede ser que nuestros seres queridos nos brinden más atención, que la persona que nos abandonó se sienta culpable, poder hacer nuestra "**pataleta**" con la autorización social (ya que es un diagnóstico clínico), en fin... pero eso no cambia el hecho de que estamos pagando un alto precio por aquella ganancia secundaria.

¿Y por qué es un alto precio?, porque estamos desperdiciando un tiempo precioso y valioso para construir interna y externamente aquello que sí deseamos y anhelamos de verdad, lo que realmente es importante, prioritario, fundamental y su retribución no se compara con la ganancia secundaria. Darnos cuenta de que la vida es una aventura maravillosa en la que todos los seres humanos estamos en este proceso de crecimiento, aprendizaje y evolución, nos puede abrir

grandes posibilidades para decidir con mayor consciencia "en qué queremos estar en nuestra vida", si deseamos internamente "construir", "estancarnos" o "destruir". La verdad es que a cada instante estamos eligiendo una postura interna al respecto.

Elegir en consciencia

Cuando nos permitimos explorar nuestro mundo interno podemos hacernos conscientes de qué estamos eligiendo para nosotros y entonces nos podemos hacer responsables de nuestras vidas y todas nuestras turbulencias emocionales. Desde ese momento, estamos en condiciones de "elegir en consciencia".

Una vez que hemos realizado ese trabajo interno, nuestras posibilidades de elegir vivir una vida satisfactoria, aumentan considerablemente y en muchos casos **"inevitablemente"**.

Cuando nos preguntamos entonces **¿por qué no puedo dejar de estar triste?**, podríamos preguntarnos **¿por qué no quiero dejar de estar triste?** Si al responderme, algo me pasa internamente y me doy cuenta que **"sí quiero dejar de estar triste"** y quiero comenzar a trabajar en ello, puedo comenzar a focalizar mi atención en qué cosas me estoy diciendo permanentemente, que me gatillan la emocionalidad depresiva. Y entonces, puedo comenzar a elegir hacia dónde dirigir mi atención, hacia pensamientos distintos a los que he estado escuchando. Al hacer este proceso podré notar cómo mi emocionalidad también reacciona coherentemente y comienza a serenarse.

Pero debemos recordar que lo principal es preguntarnos: **¿quiero realmente abandonar la tristeza, la victimización, la fragilidad?...** Este es el inicio del proceso, más tarde vendrán las comprensiones y energizaciones psíquicas y físicas necesarias para recorrer mi camino de regreso a mi potencialidad.

Esa es la belleza y maravilloso potencial de nuestra capacidad interna, podemos entrar y salir de todo cuanto hemos elegido internamente, simplemente con nuestra consciencia y determinación. Poner atención en nuestros estados internos, pero desde la perspectiva de "¿cómo estoy manejando mi atención?, ¿lo estoy haciendo de manera constructiva o destructiva?, ¿cuánto tiempo decidiré estar focalizado en determinada emocionalidad?", es la clave para constituirnos en dueños de nuestro mundo interno. En este punto, es necesario mencionar que también parte de este hacernos cargo de nuestro estado interno, implica evaluar de manera realista si puedo

sobreponerme de manera autónoma o si requiero solicitar una ayuda externa que me oriente acerca de cómo poder cambiar esta emocionalidad en mí (específicamente consultar con especialistas tales como psicólogos y psiquiatras). Esta solicitud de ayuda, lejos de demostrar más fragilidad, en realidad lo que está mostrando es la fortaleza de reconocer que en ese momento puntual, no puedo salir solo de ese estado interno.

El mundo interno victimizado

Muchas veces las personas consideran que el tener una vida "difícil" es una tarjeta preferencial para compadecerse de sí mismas (victimización), tienen la creencia que las personas que se manejan de manera más satisfactoria en su vida, son personas que precisamente han tenido una experiencia de vida satisfactoria, se dicen a sí mismas: "¡claro!, yo con la suerte de esta persona... habría sido súper feliz", entonces no consideran que quien navega en la satisfacción interna tenga algún mérito respecto a su estado. En Psicología existe el concepto de "locus de control" y significa cuál es el foco de la persona respecto a la responsabilidad de sus vivencias. Un locus de control externo indica una persona que considera que los resultados de la vida tienen una causalidad externa y que siempre se está navegando en un mar que no se controla. Por otro lado, un locus de control interno indica que la persona percibe que su vida es un resultado de sus propias decisiones en un porcentaje bastante alto, es decir, percibe una causalidad interna. Y es precisamente desde esta perspectiva del locus de control que operamos cuando estamos eligiendo hacernos cargo de nuestra emocionalidad o no hacernos cargo y vivirla de manera desbordada y autodestructiva.

Muchas veces los seres humanos nos vemos invadidos por nuestras emociones y sentimientos, pero la verdad es que si no podemos pensar más allá de esas emociones, no podremos controlar nuestra vida psíquica. Cuando decidimos responsablemente y amorosamente con nosotros mismos, vivir la vida desde una perspectiva más armónica, nuestras emociones son comandadas por nuestro pensamiento, lo cual no significa "reprimir" el sentir, sino que, por el contrario, me doy el permiso y el espacio para conectarme con mis emociones y sentimientos, pero también genero un control sobre el tiempo y la intensidad con la cual vivo la emocionalidad.

La depresión: un invitado no deseado ha entrado en nuestra casa

Una situación que siempre surge en el estado de ánimo triste, es un aspecto de la personalidad que se encuentra muy activo durante ese periodo de tiempo, es decir, a manera de metáfora, la tristeza pasa a ser una especie de personaje interno en la psiquis que se vuelve poderoso y omnipresente mientras más espacio le damos. Es como un invitado a casa al que le hemos abierto la puerta y después no sólo no se va, sino que nos llena la cabeza de ideas, comentarios y nosotros le escuchamos muy atentamente cada día. El problema es que lo que le escuchamos decir ni siquiera lo filtramos, sino que más bien le creemos todo y terminamos siendo unos perfectos aliados de este personaje que a todas luces no es una buena influencia para nosotros, ya que sus comentarios se van tornando cada vez más pesimistas, negativos y desesperanzados.

Este personaje interno lo hemos energizado y reforzado, porque lo hemos escuchado atentamente. A veces ocurre que acabamos literalmente engolosinándonos con su estilo y con todas las emociones que nos orienta a experimentar.

Entonces, llega el momento en que nos comenzamos a hartar y este personaje nos comienza a complicar un poco, pero no tenemos la más mínima idea de cómo desalojarlo de casa ya que nos hemos hecho muy cercanos..., y de pronto comenzamos a darnos cuenta que en realidad él se ha tomado mucho espacio en nuestra casa y que hasta nuestra cama ha estado ocupando y decidimos comenzar a recuperar nuestro espacio...

¿Qué hacer frente a este invitado no deseado?

Etapas

Pues la primera etapa es darnos cuenta de todo lo que hemos cambiado desde el día que lo recibimos en casa y decidimos comenzar a observarlo de manera más objetiva, ya no desde el involucramiento, sino desde una actitud de neutralidad.

Etapas

La segunda etapa implica que una vez que ya lo hemos comenzado a mirar con otros ojos, vamos a comenzar a recuperar nuestro espacio,

no lo desalojaremos de la noche a la mañana, ya que mal que mal durante todo este tiempo ha sido un fiel compañero, por lo tanto lo que haremos es ir reduciéndole su espacio en casa y nos propondremos hablar mucho menos con él, y escucharlo mucho más desde la actitud del filtro.

Etapa 3

Un tercer paso, es comenzar a escuchar a otros aspectos internos que nos permitan re-conectarnos con estados de ánimo más satisfactorios, por ej. ver una película divertida, visitar a amistades con las que lo pasemos bien, leer un libro esperanzador, escuchar música que nos levante el ánimo, etcétera.

Etapa 4

Y el cuarto y último paso, es mantenernos atentos a cualquier intervención de este personaje interno. Es decir, si notamos que de pronto nos hemos vuelto a sentir deprimidos, vamos a tomar conciencia una vez más de qué es lo que estamos escuchando nuevamente. Y entonces, si lo deseamos, vamos nuevamente a cambiar el foco de nuestra atención de manera consciente, repitiendo las etapas anteriores.

Posterior a esto, podemos decidir invitar a este personaje a retirarse de nuestro hogar o dejar que él se aburra solo y decida ir a otro lugar donde ser escuchado.

¿Qué me dice la tristeza?

Estar triste implica que, en algún momento, nos hemos conectado de manera importante con un aspecto insatisfactorio en nuestras vidas. Y es importante, desde esa perspectiva poder, de alguna manera, profundizar en los contenidos de esa tristeza, no para quedarnos allí, como ya se mencionó, sino que para obtener mayor información de nuestro mundo interno. Es por este motivo que, desde el punto de vista del desarrollo personal, una crisis de este tipo, sin duda puede ser una gran oportunidad para darse cuenta de situaciones y vivencias internas que requieren ser modificadas en nuestra vida para poder transitar por un camino más maduro y significativo.

Es muy difícil que un ser humano decida cambiar cuando todo va bien en su vida. La verdad es que realmente es muy poco probable. Generalmente, los seres humanos requerimos del ingrediente "sufrimiento" para tomarnos el tiempo de reflexionar acerca de nuestras dificultades. Y eso es un aspecto muy positivo que nos ofrece el sufrimiento. Entonces, sentir que se está triste y que se está cansado ya de ello, es una muy buena señal de que es un momento propicio para generar una introspección y hacernos cargo de aquello que no está funcionando, tanto en el mundo interno, como en el externo.

Importancia de la motivación para acceder al cambio

Pasar desde el sufrimiento a la calma y posteriormente a la satisfacción, es un proceso que requiere motivación, ya que no existe la posibilidad de hacerlo sin un trabajo interno de por medio. A veces, las personas creen que si cambia la situación en su mundo externo, entonces cambiará también en su mundo interno, es como que la vida se hará cargo totalmente de cambiar la circunstancia que me complica. No obstante, la verdadera autonomía implica que al cambiar desde mi mundo interno, genero cambios en el mundo externo, a nivel concreto y/o de la percepción de la situación, pudiendo entonces ampliar mi perspectiva de ésta.. De esta manera, no me hago "dependiente" de lo que ocurre allá afuera para estar bien o mal. Si no que genero de manera autónoma las condiciones internas que me permitirán hacer frente a la situación que me ha complicado. Ese es el sentido de todo lo que nos ocurre, conectarnos internamente con nuestro potencial para, de este modo, avanzar y evolucionar en nuestro proceso personal.

Manejo del pánico

Walter Kühne Covarrubias

Una mañana como cualquier otra

Isabel viajaba en la micro rumbo a la universidad. Era un día caluroso y el aire dentro de la micro atestada estaba un poco sofocante. Al menos tenía la suerte de ir sentada. Iba mirando por la ventana distraída cuando se fijó en el reflejo de su ojo que se producía en la parte interior de sus lentes oscuros. Su ojo se veía amplificado en este reflejo. Isabel se empezó a fijar en las pequeñas arrugas que aparecían alrededor de su ojo. "Patitas de gallo", pensó. Qué increíble el paso del tiempo, ya a sus 20 y poco empezaba a evidenciarse una mayor edad. Recordó haberse encontrado unas canas hace un par de semanas. Sus pensamientos empezaron a girar en torno a la idea de estar envejeciendo. Pronto se le ocurrió que eso era aún más dramático en sus padres. ¡Ellos sí que estaban envejeciendo! ¿Cuánto tiempo los tendría? Inevitablemente llegaría el día en que sus papás morirían y la dejarían sola. Se imaginó a sí misma en el funeral de sus padres. ¡Qué idea más triste y desagradable! De pronto, se percató de que la micro parecía más atestada que antes, el aire estaba caliente y más sofocante. La faltaba el aire. Se le ocurrió que estaba atrapada en esa micro repleta de gente, si algo pasara no podría salir de ahí, si hubiera un choque estaría atrapada! De pronto esta idea le pareció posible, la inminencia de la muerte empezó a ser una idea cada vez más poderosa en su mente. El malestar y el ahogo eran cada vez mayores, ¡tenía que salir de ahí ahora mismo y a como diera lugar! ¡Tenía que salir de ahí ya! ¡Ahora mismo!

Salió empujando a un par de personas que deben haberla encontrado muy mal educada. Permaneció en el paradero sentada y recién algunos minutos después pudo recuperar el aliento. Llamó por celular a la casa y la mamá la fue a buscar. Posteriormente, viajar en micro empezó a serle cada vez más fastidioso y convencía a su familia para que la fueran a dejar.

El caso de Isabel no es único:

- Jorge tuvo que ir a hacer un trámite al centro. De pronto, entre la multitud se sintió rodeado de extraños, pensó qué pasaría si lo

asaltarán. De pronto le pareció que estaba indefenso y a merced de un desastre. No pudo hacer el trámite, pues inmediatamente se devolvió a su casa.

- Esteban estaba en su casa con su polola viendo tele cuando le dolió el brazo izquierdo y pensó que le iba a dar un infarto. Trató de calmarse, pero finalmente sudando helado y sin decir nada tuvo que salir al patio para poder calmarse.
- Ana evitaba acostarse temprano pues era habitual en ella sentir una profunda angustia al momento de estar acostada con la luz apagada. Le parecía estar a punto de perder el control de sí misma y temía volverse loca. A veces tenía que saltar de la cama y sólo lograba calmarse al lavarse la cara con agua fría.
- Pedro tenía que disertar en un ramo. Había preparado muy bien su presentación, sin embargo, apenas empezó se quedó en blanco, sudando frío al ver todos esas caras contemplándolo seriamente y en silencio.

Ellos y muchos más han pasado por situaciones parecidas: episodios de intensa angustia, ansiedad y la sensación de poder morir o volverse loco. Sumado esto al posterior temor a volver a estar en aquella situación donde tuvieron este episodio. Estas personas no saben lo que les sucede y empiezan un largo peregrinar por especialistas tratando de saber qué les pasa. Por lo general, comienzan tomando hora con un médico y haciéndose diversos exámenes, para recién después de varios especialistas llegar a ser diagnosticado: PÁNICO. Y recién entonces son derivados a un psicólogo o psiquiatra para tratarse como lo requieren.

¿Qué es el pánico?

Comenzaremos revisando qué son los ataques de pánico, también llamados crisis de angustia. El objetivo de este capítulo es que puedas saber lo que son y qué se puede hacer. Comprender lo que sucede es el primer paso hacia la mejoría y puede ahorrar tiempo en la búsqueda de la ayuda indicada para este problema.

El pánico corresponde a un trastorno de ansiedad, es decir, se trata de un problema de control de la respuesta ansiosa. Entonces, dado que el elemento central es la ansiedad debemos referirnos a la pregunta: ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un patrón de respuesta complejo ante la percepción de peligro. Revisemos esta definición en detalle.

Que sea un patrón de respuesta complejo significa que se expresa en distintos niveles:

- **Cognitivo:** se caracteriza por pensamientos catastróficos sobre la situación o estímulo que puede ser amenazante.
- **Fisiológico:** activación del sistema nervioso simpático que se traduce en cambios como aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, tensión muscular aumentada, aumento de la frecuencia respiratoria, entre otros.
- **Conductual:** inquietud motora tal como caminar de un lado para otro, frotarse las manos, comerse las uñas u otros. Además, están las conductas evitativas de alejamiento de la situación amenazante.

Señalábamos también que la ansiedad es una respuesta ante la percepción de peligro. Que sea una respuesta ante una percepción significa que hay un proceso de evaluación de la situación o estímulo como peligroso. En las personas con pánico, esta evaluación suele estar distorsionada. Evalúan los estímulos exageradamente como peligrosos. Interpretan con un sesgo catastrófico. Esta interpretación catastrófica no es lógica, generalmente basta con que algo sea posible, en vez de probable, para que se considere como una amenaza inminente.

Por último, debemos acotar sobre la ansiedad que se trata de una respuesta normal. La ansiedad es el modo de responder ante situaciones de peligro y es adaptativa, pues mejora nuestras posibilidades de salir ilesos de situaciones de riesgo. Por esto no es posible, ni deseable, que la ansiedad desaparezca completamente, pues cumple una función significativa. Entonces, se hace necesario diferenciar entre ansiedad normal y ansiedad patológica. La primera es la respuesta normal ante situaciones que implican un riesgo a nuestra integridad física o psicológica. La ansiedad patológica es aquella que tiene efectos desadaptativos, limitando nuestro funcionamiento en situaciones que no son realmente peligrosas.

Como veremos más adelante, el control del pánico requiere de la capacidad de modular los propios estados ansiosos.

Entonces, decíamos que el pánico es un trastorno de ansiedad. De acuerdo al manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales

(DSM-IV-TR) para diagnosticar este trastorno se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de 4 (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos:

1. palpitaciones, sacudidas del corazón o taquicardia
2. sudoración
3. temblores o sacudidas
4. sensación de ahogo o falta de aire
5. sensación de atragantarse
6. opresión o malestar en el pecho
7. náuseas o molestias abdominales
8. inestabilidad, mareos o desmayo
9. desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo)
10. miedo a perder el control o volverse loco
11. miedo a morir
12. parestesias (entumecimiento u hormigueo)
13. escalofríos o sofocones

Existen crisis situacionales y crisis inesperadas. Las primeras están asociadas a situaciones específicas, como estar en aglomeraciones de gente, estar encerrado, estar lejos de un lugar seguro, u otras. Las crisis inesperadas suceden en cualquier lugar sin previo aviso.

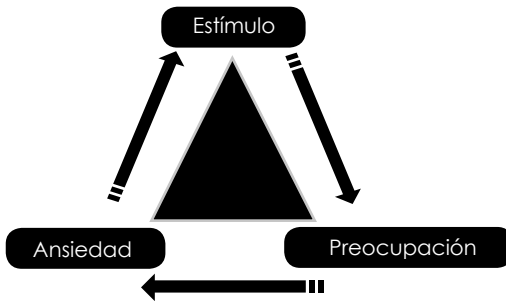
El pánico puede formar parte de otros trastornos, como fobias específicas, fobia social u otros. En estos casos es necesario considerar la naturaleza del otro trastorno. Nos ocuparemos del pánico sin hacer referencia a otros trastornos con los cuales pueda estar asociado, comorbilidad, pues eso excedería el objetivo de este capítulo. Si bien las técnicas que revisaremos pueden ser de utilidad a quienes se encuentren en esta situación, en casos complejos es recomendable acudir a un especialista.

¿Cómo funciona el pánico?

El pánico, como decíamos antes, es una alteración de la respuesta ansiosa. En él la persona interpreta algún estímulo o señal, ya sea interno o externo, como amenazante hacia la propia integridad. En el caso de Esteban es una sensación corporal, una señal interna, propioceptiva, la que gatilla la crisis. En el caso de Jorge es una señal, situación externa la que gatilla el problema. Estas son las dos fuentes de estímulos que pueden iniciar la crisis. Por otro lado, generalmente lo

que se percibe como amenazado es la integridad física, creer que uno puede tener un infarto, morir, quedarse atrapado o algo semejante. En otras ocasiones es la integridad psicológica la que se percibe como amenazada y la persona teme por su autoestima, su imagen ante otros, como en el caso de Pedro.

Entonces, la crisis comienza con un estímulo, interno o externo, que es percibido como amenazante, como una señal de peligro, para la integridad física o psicológica de la persona. Esto comienza un círculo vicioso:



Bueno, más que un círculo se trata de un triángulo vicioso. También es conocido como Espiral Cognitiva (Chappa, 2006). Se inicia con una señal, por ejemplo dolor al pecho, que es interpretada de modo preocupante, "¡quizás es un infarto!", lo que gatilla una respuesta ansiosa inmediata. La activación del alerta conlleva cambios fisiológicos que generan más sensaciones corporales extrañas, las que vienen a corroborar la preocupación, "sí, me está pasando algo muy raro!!", esto retroalimenta la ansiedad aumentando las sensaciones corporales atípicas llevando a una única conclusión posible: "¡VOY A MORIR!!!" Y con eso ya pasamos al ataque de pánico en plenitud.

Si bien esta descripción no se ajusta a todos los casos, es muy habitual y además permite comprender la relación existente entre nuestros pensamientos y nuestro modo de sentir. En el ejemplo del párrafo anterior, el estímulo es interno, sin embargo, en otros casos (como el de Jorge) el estímulo puede ser externo. Lo relevante es que este estímulo, externo o interno, es interpretado catastróficamente, generando ansiedad.

¿Cómo manejar el pánico?

Seguramente, más de un lector impaciente empezó leyendo este capítulo por esta sección. Para ellos una breve recomendación, es necesario entender cómo funciona el pánico para poder controlarlo. No se trata sólo de aprender una técnica. Dado que el pánico es en gran medida un truco que nos juega la mente, comprenderlo es una herramienta poderosa para su manejo.

Vamos entonces a lo más relevante: manejar el pánico. Como veíamos antes, la ansiedad se expresa en tres niveles distintos: cognitivo, fisiológico y conductual. A continuación explicaremos una técnica para intervenir en cada uno de estos niveles. El objetivo es desarmar el patrón de la respuesta ansiosa, de modo de poder controlar el pánico. Esto no significa que no se va a volver a sentir ansiedad ni miedo, pues eso es imposible y sería anormal. El miedo y la ansiedad cumplen una función y por tanto no pueden desaparecer. Entonces, hay que aceptar experimentar ansiedad y lograr tener control sobre ella para que no se convierta en pánico ni interfiera con nuestro normal funcionamiento.

Intervención cognitiva:

A.M.A.R.E.

En el pánico es nuestra mente la que nos juega una mala pasada, con su alerta excesiva viendo peligro donde no lo hay. Es por esto que necesitamos manejar de manera distinta nuestros procesos mentales en lo que respecta al pánico. La técnica AMARE es una simple serie de pasos mentales a seguir si aparece la ansiedad:

A: acepta la ansiedad

M: mira la ansiedad

A: actúa normalmente

R: repite los pasos

E: espera lo mejor

Acepta la ansiedad. No luches con la ansiedad, acepta sentirla. Es cierto que no es agradable, pero al fin y al cabo es solamente un modo de sentirse. Eso es todo, es sólo una sensación. Se puede sentir la ansiedad. Deja de tratar de escapar de ella, eso no ha funcionado de modo duradero. La ansiedad debe aceptarse como cualquier otra emoción.

Mira la ansiedad. Después de aceptarla sólo debes observarla. Tomar distancia de ella internamente y hacerse conciencia de sus fluctuaciones. La ansiedad oscila subiendo y bajando como las olas del mar. Por momentos parece gigante e inmanejable, en ese momento debes permanecer aceptándola y observándola. Es sólo cosa de tiempo para que vuelva a disminuir. No trates de distraerte, déjala fluir y observa cómo sube y baja, cómo cambia su forma.

Actúa normalmente. Mientras dejas que la ansiedad evolucione, simplemente debes seguir haciendo aquello en lo que estabas. Lo habitual cuando aparece la ansiedad es dejar todo e irse a otro lado. Ir al baño a lavarse la cara, ir a conversar con alguien, empezar a moverse, salir a caminar. Todas esas opciones no son más que intentos de escapar, de hacer que la ansiedad desaparezca. En vez de hacer eso, simplemente debes continuar con lo que hacías, al tiempo que aceptas y observas tu ansiedad.

Repite los pasos. Una y otra vez, aceptar, mirar y continuar con lo tuyo. Al principio te puede parecer que estos pasos son imposibles, que la ansiedad es insoportable, que inevitablemente se acerca el pánico. Pero no será así si repites estos tres pasos. La ansiedad no se transformará en pánico y no durará indefinidamente. Simplemente no es posible pues nuestra fisiología no puede mantener un estado emocional indefinidamente. La práctica hará cada vez más fácil seguir estos pasos.

Espera lo mejor. La ansiedad se alimenta de pensamientos catastróficos de cualquier tipo ("todo va a salir mal", "tengo un infarto", "no puedo salir de aquí", "voy a morir"!!!). No debes prestarles atención, esos pensamientos inevitablemente vendrán, pero no debes alimentarlos, no los analices, no busques argumentos. Déjalos pasar y concéntrate en lo que es real, "todo está bien". Ahora todo está bien, no está pasando nada. Todo va a salir bien. Respira, disfruta, vive. Que sientas ansiedad es una expresión más de estar vivo. Todo está bien, concentra tus pensamientos en esto.

Intervención fisiológica:

Relajación a través de la respiración diafragmática

El antídoto de la ansiedad es la relajación. Puede parecer de Perogrullo, sin embargo, generalmente es algo que no tenemos en cuenta. Además, a la mayoría de las personas nunca se les ha enseñado a relajarse. A decir verdad, a todos nos haría muy bien entrenar esta ha-

bilidad. Pues si bien la mayoría no padece de ataques de pánico, casi todos saben en carne propia lo que es el estrés en algún momento.

Entonces, si uno aprende a relajarse tiene una poderosísima herramienta para controlar la ansiedad. Existen muchísimas técnicas para esto, cualquiera puede servir igual de bien. Eso, en tanto la hayas entrenado lo suficiente. No basta con conocer la técnica, necesita entrenarse muchas veces para poder usarla de modo efectivo en un momento de real necesidad. Si quisieras aprender defensa personal no bastaría sólo con una clase o dos, ¿cierto? Pasa lo mismo con la relajación, es necesario entrenarse de modo sistemático. Un adecuado entrenamiento implica ensayar la técnica todos los días. Evidentemente la pregunta que surge a continuación es ¿por cuánto tiempo tendré que practicar relajación? La respuesta es simple: siempre. Todos los días. Indefinidamente. Aun cuando llegues a ser un maestro de la relajación deberás seguir ejercitándola todos los días. Tal como los deportistas no dejan de entrenar una vez que dominan la técnica. Piénsalo de la siguiente manera, una vida saludable debe incluir una buena dieta, una hora de ejercicio al día, 6 u 8 horas de sueño y 5 minutos de relajación. Si uno piensa en los beneficios, dedicar 5 minutos diarios a relajarse no es demasiado pedir y, por otro lado, resulta ser que es agradable.

Entonces, ¿en qué consiste la respiración diafragmática? Nuestra respiración funciona como un fuelle que se agranda haciendo entrar el aire y luego se aprieta para que este salga. Hay dos modos en los que el tórax aumenta su volumen. Una posibilidad, respiración alta, es que los músculos intercostales muevan las costillas, pecho y hombros suben, y el aire entra a los pulmones. La otra manera, respiración baja, es que el diafragma se desplaza hacia abajo apretando las vísceras, la guatita sale, y aumenta el espacio para los pulmones haciendo entrar el aire.

Cada emoción tiene un patrón respiratorio característico. En el caso de la ansiedad la respiración es alta, rápida y de poca profundidad. Esta es la respiración con la cual nos preparamos para salir corriendo o defendernos de un peligro. Por su parte, la respiración baja es la que caracteriza a la relajación. Se llama respiración diafragmática.

El principio es muy sencillo, si aprendes a controlar tu modo de respirar y mantener una respiración baja, entonces se desarmará el patrón fisiológico de la ansiedad.

Entonces, ¿cómo aprender la respiración diafragmática?

De pie frente a un espejo pon las manos sobre las costillas flotantes, las últimas de abajo. Los dedos deben ir hacia el frente, hacia el centro de la guatita. Al respirar debes guardar el aire en la parte baja del abdomen, haciendo que la guatita se infle. Tus manos deben separarse como si se estuviera inflando una pelota entre ellas. La importancia de las manos es que debes sentir cómo el aire hace hincharse la guatita, así tienes una retroalimentación para saber que lo estás haciendo bien. Al mismo tiempo que respiras y con las manos sientes como la guatita se hincha, debes mirarte al espejo. Observa cuidadosamente si tu pecho o si los hombros suben, esto indica que la respiración es alta. Para que la respiración diafragmática esté bien hecha debes sentir con las manos cómo se infla la guatita y no observar ninguna subida de pecho y hombros.

Es importante señalar que la respiración diafragmática es un modo natural de respirar que puede mantenerse indefinidamente si se ejecuta correctamente. ¿Y qué pasa si no lo haces bien? No te preocupes, lo único que puede pasar es que te marees. Si es el caso sólo hay que sentarse y esperar unos minutos a que pase. Se debe a haber respirado muy rápido o muy profundamente. Cada uno debe encontrar el ritmo y profundidad que mejor le acomode. Típicamente se sugiere respirar contando mentalmente 8 tiempos en la inhalación y otros 8 tiempos para exhalar (REF). Es clave respirar lenta y calmadamente.

Por último, recuerda que es la práctica la que hace al maestro. La ejercitación diaria es indispensable.

Intervención conductual:

Exposición

Quien padece de pánico rápidamente aprende una estrategia sumamente efectiva para controlar la ansiedad: evitación y escape. La evitación significa que la persona procurará no estar en aquellas situaciones que le son ansiógenas o donde ha tenido alguna crisis. Y si de todos modos se encuentra en alguna de ellas, procurará irse cuanto antes. Esto se llama escape. Evitación y escape son, entonces, modos en los cuales el sujeto logra manejar la ansiedad y evitar una posible crisis. El problema fundamental de esta estrategia es que, a pesar de ser efectiva, mantiene el problema. El sujeto controla la ansiedad evitando y por ende no es capaz de enfrentar ni estar presente en aquellas situaciones que le son problemáticas. Esto conlleva otra dificultad, si se abusa de la evitación se empiezan a limitar las situaciones en las cuales se puede estar. Esto puede llegar a niveles tan dramáticos que la persona

puede no querer salir de su casa o necesitar compañía para ir a diversos lugares. Es decir, la evitación puede empezar a ser tal que limita el adecuado funcionamiento académico, laboral o social del sujeto.

Es por esto que se necesita aprender a exponerse a las situaciones complicadas controlando la ansiedad por otros medios. La exposición por sí misma posibilita la extinción del condicionamiento que asocia ciertos lugares o situaciones con la ansiedad. Es decir, exponerse a la situación temida permite aprender que en realidad no hay ningún peligro, que no va a pasar nada.

Hay dos tipos de exposición: externa e interna, según si el sujeto se expone a estímulos externos, del ambiente, o a estímulos internos, propioceptivos. Nos referiremos a la primera.

¿Cómo trabajar la exposición? En la exposición externa lo primero que debe tenerse en cuenta es el principio de aproximaciones sucesivas. Este indica que uno debe ir dando pequeños pasos para exponerse a aquello que teme. Dado que puede ser contraproducente exponerse de golpe a algo muy difícil. Haz una lista de todas las situaciones que evitas o te son difíciles. Una vez hecha la lista tienes que ordenarla de menor a mayor, o sea, de más fácil a más difícil. Habiendo trabajado las técnicas descritas más arriba, AMARE y respiración diafragmática, se puede empezar a exponerse brevemente a las situaciones más fáciles de la lista. Es necesario sobreponerse al malestar inicial que pueda haber. Es necesario permanecer hasta que la ansiedad baje, de este modo te podrás ir habituando a la situación. Cuando las situaciones más fáciles han sido superadas se puede pasar a otras más difíciles.

Lo más relevante que debes considerar es que no debes privarte de ir a ciertos lugares porque temes tener una crisis. De manera graduada y usando las técnicas de control de ansiedad descritas antes, tienes que hacer el esfuerzo de ir. Va a haber ansiedad, pero debe tolerarse y esperar hasta que pase la oleada de ansiedad sin alimentarla con pensamientos catastróficos.

La exposición interna se refiere a poder tolerar las sensaciones corporales extrañas que pueden ser la fuente de preocupación e iniciar una crisis. No profundizaremos en la exposición a los estímulos internos pues es difícil trabajarlo solo y requiere asesoría de un experto en el tema. Por lo pronto basta con que entiendas de qué se trata y sepas que si es tu caso debes buscar ayuda especializada con un psicólogo.

Consideraciones finales: el pánico y la muerte

En este capítulo hemos abordado el problema de los ataques de pánico. Describimos qué son y cómo se experimentan, cómo comprender su funcionamiento y cómo enfrentarlos. Dado que se trata de un trastorno de ansiedad, para quienes se interesaron en este capítulo puede ser conveniente revisar también el apartado sobre Ansiedad ante el Rendimiento.

A modo de conclusión, deseo señalar un último punto sobre el tema: ¿Qué es lo que significan los ataques de pánico?

El pánico es una reacción de temor máxima ante la percepción de una amenaza para la propia integridad, una reacción ante algo que se estima un peligro inminente. La máxima expresión de lo peligroso es aquello que pueda matarnos. Es decir, en última instancia, el pánico representa un temor profundo a la muerte. Miedo que suele ser subterráneo y no reconocido.

Hablábamos más arriba de cómo vivimos arrancando de la ansiedad, tenemos miedo de tener miedo. Sin embargo, en el fondo de lo que huimos, a lo que tememos es a la muerte. Es la muerte lo que se esconde tras nuestros miedos, su invisible omnipresencia. Dado que forma parte de nuestra condición humana, es un tema sobre el que debiéramos reflexionar también. Aceptar la propia finitud es una tarea difícil y necesaria para nuestro desarrollo personal. Mi planteamiento es que todos debemos prepararnos para la muerte.

¿Qué significa esto? Básicamente dos cosas, por un lado trabajar para responder la pregunta sobre qué es la muerte. ¿Qué sucederá después, qué será de mí? Ya sea apelando a la religión o a la filosofía, todos necesitamos tener nuestras creencias claras al respecto.

Por otro lado, prepararse para la muerte significa vivir una vida plena de sentido. Vivir la vida correctamente, de acuerdo a las propias convicciones. No es sólo de la muerte que escapamos, a veces también escapamos de nuestras obligaciones. Y lo que es peor, a veces escapamos de nosotros mismos.

La muerte como tema da para un capítulo en sí mismo, la menciono aquí, pues creo que quienes tienen crisis de angustia pueden beneficiarse de analizar este tópico. Concluyendo, calmar el miedo a la muerte apaciguará el pánico. Y además puede hacer tu vida plena de sentido.

Referencias

Chappa, 2006, Tratamiento del Pánico, Paidós, Barcelona.
DSM-IV-TR, Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, American Psychiatric Association.

Psicoterapia grupal: el desafío de crecer y desarrollarse al interior de los grupos

Verónica Vásquez Rauch

Atrévete a ser. Qué invitación más seductora y al mismo tiempo arriesgada. Cuántas veces no hemos sentido ese conflicto interno entre el deseo de dejar salir algo desde dentro nuestro, que necesita manifestarse, algo que necesita ser realizado, algo que necesita ser enunciado y expresado y que por alguna razón queda aprisionado en los confines de nuestro pensamiento y de nuestro cuerpo.

A través de mi experiencia he podido ver que a la base de algunos dolores y sufrimientos humanos, en muchas ocasiones, yace un conflicto muy básico, consistente en la dificultad para 'ser y expresar todo lo que se es, con libertad'. Y con esto me refiero a una dificultad relacionada con el propio proceso de desarrollo, en el cual no se están pudiendo actualizar todas aquellas cualidades y riquezas que potencialmente podrían ser desplegadas y que, al no serlo nos conducen a la enfermedad. Es por ello que quisiera referirme en el desarrollo de este artículo a algunos conceptos provenientes del psicodrama que pueden ser un gran aporte para la reflexión acerca de este tema y dentro de este contexto rescatar el valor y las ventajas que tiene la terapia de grupo como un espacio para aprender y recuperar aquellos recursos que poseemos, pero que muchas veces hemos dejado en el olvido.

1. Los recursos que poseemos: espontaneidad y creatividad

Los seres humanos somos el ser más incompleto -psicológicamente hablando- al momento de nacer. Somos viajeros que llegamos a este mundo con una pequeña maleta que trae un conjunto de recursos que debemos poner en juego para crear y recrearnos. La espontaneidad y creatividad son algunos compañeros de viaje que permiten que aquello que potencialmente somos, se exprese y se manifieste dentro del medio en que estamos insertos.

La espontaneidad es un término que todos usamos cotidianamente y que expresa una cualidad de la conducta humana: la cualidad de actuar con libertad; lo que implica por ejemplo poder abrazar a

alguien cuando siento que necesita ser apoyado, el poder expresar mis ideas simplemente porque percibo que otro puede necesitar escucharlas, acercarme o alejarme de alguien por quien siento atracción o rechazo etc. Debo aclarar en este punto que la espontaneidad no significa hacer todo lo que se quiere de manera caprichosa e impulsiva. La palabra espontaneidad deriva del latín "*sua sponte*" que significa "desde adentro", por lo tanto, para que esta actúe, se requiere de cierto grado de conexión con lo que ocurre en nuestra interioridad, con nuestros impulsos, necesidades y deseos, y desde ahí darle una salida 'adecuada' que esté al servicio de nuestro desarrollo y sobrevivencia. La espontaneidad implica 'adecuación' y lo 'adecuado' va a estar fuertemente influido por el contexto social.

Dalmiro Bustos, psiquiatra y psicodramatista argentino, precisa algo más este concepto y lo describe como el surgimiento de una energía vital inconsciente, que está siempre fluyendo y perpetuándose, que debe emerger para ser gastada y debe ser gastada para que emerja nuevamente. Es una energía transformadora, que está siempre renovándose, que no puede ser conservada o desplazada, sino que una vez que emerge, se gasta de una sola vez. En este sentido, la espontaneidad es una energía inherente a los seres humanos, que moviliza al organismo, llevándolo a desplegar todos aquellos recursos que se requieren en un momento determinado. La espontaneidad es lo que nos permitiría "dar respuestas adecuadas a situaciones nuevas y dar respuestas nuevas a situaciones viejas" y, en este sentido, es una condición necesaria para la creatividad, la cual está estrechamente ligada a nuestra adaptación, a nuestro desarrollo y a nuestra salud. De hecho, cuando la espontaneidad se ve disminuida o bloqueada, aparece la angustia como una señal de alarma que nos alerta respecto a que algo al interior de nuestro organismo (energía, impulso, el sí mismo) no logra exteriorizarse y no es integrado a la totalidad del funcionamiento de nuestra persona.

Sin embargo, y a pesar de ser la espontaneidad un factor que promueve nuestro desarrollo, no siempre dejamos que ella emerja. ¿Por qué? En ocasiones tememos actuar con espontaneidad porque la confundimos con el descontrol y con la impulsividad. A veces no confiamos en los dictámenes de nuestro interior y creemos que todo lo bueno y lo correcto está fuera nuestro, bajo la forma de recetas, modas, pautas a seguir etc. Eso da seguridad, pero en cierto grado también nos coarta, nos limita y no nos permite poner en juego todo lo que somos.

2. Dime qué haces y te diré quién eres

Así es, 'somos aquello que hacemos'. Esta verdad ha sido expresada en una cita bíblica que dice: 'Por sus actos los conoceréis'. Jacob Moreno, médico psiquiatra vienes, creador del psicodrama, rescató también esta idea y el valor de las acciones de los seres humanos, y desarrolló una teoría de roles a través de la cual explica cómo se configura aquello que llamamos personalidad y de la cual he extraído algunas ideas.

Los seres humanos necesitamos vincularnos para sobrevivir. Vivimos siempre referidos a grupos: familia, escuela o trabajo. Nuestra naturaleza social es lo que nos define, en cuanto a que configura, posibilita y al mismo tiempo restringe nuestro desarrollo. De hecho, la naturaleza de nuestra estructura psíquica y mental tiene un carácter social en su origen. Todas las representaciones internas acerca del mundo que existen en nuestra mente son resultado de las relaciones que hemos establecido con nuestro ambiente y con las personas significativas que habitan en él. Esto es válido también para la representación que hemos ido construyendo acerca de nosotros mismos, es decir, la imagen y el concepto que cada uno de nosotros tiene acerca de sí mismo, es resultado de la relación que hemos establecido con las personas que han sido parte de nuestras vidas.

Nuestra identidad es producto de un proceso vincular, que se construye a través de los roles que a través de nuestra historia vamos desempeñando. Los roles son funciones que nos permiten entrar en contacto con otros, explorar, ensayar y ampliar nuestras posibilidades de actuar y de ser en el mundo. Desde el día de nuestro nacimiento hasta hoy, hemos estado desempeñando y aprendiendo roles. Por ejemplo, a través del vínculo con nuestra madre, que es la encargada de contenernos, darnos alimento, seguridad y afecto, nosotros hemos aprendido a desempeñar el rol o la función complementaria: recibir, confiar, depositarnos y depender. A través del vínculo con nuestro padre hemos aprendido a competir, a ser independiente y salir al mundo. A través del vínculo con los hermanos hemos aprendido a competir, rivalizar y solidarizar. A través de nuestro desarrollo hemos ido incorporando muchos otros roles sociales, por ejemplo, el de amigo, padre, madre, pololo, amante, esposo, empleado, deportista, alumno, estudiante universitario, ayudante, profesional, etc.

El rol es una vía a través de la cual el yo se manifiesta y en él siempre convergen por lo menos dos aspectos: lo social-público y lo individual-personal. El aspecto social incluye todo lo que ese rol significa en

términos de actitudes y conductas esperables en relación a él, y que son normadas y validadas socialmente. El aspecto individual o personal expresa e incluye las necesidades, motivaciones, características y cualidades que son particulares de un individuo y que se ponen de manifiesto en el ejercicio de un rol, dándole un sello único y particular. A través del desempeño de un rol social siempre se expresa algo personal, algo que tiene relación con los proyectos de vida, los anhelos, con las fantasías y los deseos más profundos. Esto es particularmente evidente en aquellos roles que hemos elegido consciente y voluntariamente, por ejemplo, a través de la elección vocacional. A través de la elección de una profesión buscamos llegar a ser aquello que 'idealmente' deseamos ser. Si alguien, por ejemplo, decide estudiar enfermería, es bastante probable que busque a través del ejercicio de este rol continuar desarrollando ciertas habilidades y características que ya posee, u otras que desea potenciar, como el interés por las personas, el interés por la salud, la sensibilidad ante el dolor humano, la necesidad de cuidar y sanar a otro, etc.

Lo ideal es que los roles sociales que hemos elegido en la vida nos permitan realizarnos. Es decir, nos permitan poner en juego lo que 'en esencia somos'. Para ello debemos elegir con conciencia y coherencia, respetando nuestras necesidades, anhelos e ideales. Generalmente -aunque no siempre-, esto así ocurre y lo podemos observar en el proceso de aprendizaje y de desempeño de los roles sociales. En este proceso se observa una evolución en donde inicialmente predominan los aspectos más sociales, y progresivamente se van incorporando los aspectos más personales e individuales. Por ejemplo, en el aprendizaje de un rol profesional, el de "profesor", podemos distinguir una primera etapa, de formación universitaria en la que se aprenden e incorporan aquellas conductas, actitudes, habilidades y conocimientos necesarios asociadas al rol. En una segunda etapa, el alumno comienza a poner en juego lo aprendido al iniciar su práctica laboral y cuando comienza a trabajar, período en que comienza a explorar las posibilidades que este rol le ofrece. Finalmente, después de unos años de ejercicio profesional, cada uno comienza a construir una versión única y personal respecto a cómo ejercer su profesión, la que se convierte en una especie de arte, en donde se integran todas las cualidades y las características propias que nos llevan a identificarnos con él y a sentirlo como una creación personal. Esta última etapa es sumamente necesaria de alcanzar, ya que el rechazo y la negación de los roles que diariamente debemos actuar nos pueden conducir a una gran insatisfacción personal constriñiendo y restrin-

giendo nuestro desarrollo. El sentimiento de logro personal sólo surge cuando la espontaneidad y la creatividad se hacen presentes a través de los roles, es decir, cuando logramos transformar el estereotipo social aprendido y le damos un sello personal. Lo normal y esperable es que esto último ocurra.

La cantidad de roles que un ser humano realiza puede ser considerado un criterio de salud, pues cuanto más capacidad para el desempeño de roles, mayor riqueza, flexibilidad, plasticidad y capacidad adaptativa tendrá un individuo. Sin embargo, a pesar de ello y a pesar de lo necesario que resulta para nuestro desarrollo la espontaneidad y la creatividad, a veces limitamos el número de roles con los que nos relacionamos con otros, y construimos una precaria seguridad a través de un rol, cuyo desempeño conocemos mejor y en el cual colocamos toda nuestra capacidad energética. A este rol le llamamos rol generador positivo, el que generalmente consiste en un rol que se ha adquirido en una etapa de la vida en la que se tiene mayor autonomía y ha sido un rol sobre-desarrollado que nos ha permitido edificar nuestra autoestima y sentirnos satisfechos, con nosotros mismos. A partir de este rol vamos construyendo nuestra identidad y este puede ser el punto de partida para desarrollar nuevos roles. Pero también puede quedar como único rol a través del cual nos relacionamos con el mundo, dominando y reduciendo totalmente nuestra identidad en él.

El rol generador positivo puede ser un rol social o un rol profesional. Aquí tenemos, por ejemplo, al típico profesional que dedica todo su tiempo y obtiene todas sus satisfacciones a través de una sola fuente: su trabajo. Pero, sin ir más lejos, en esta situación podemos encontrar también a muchos estudiantes que por diversas razones no han desarrollado otras actividades y vínculos que les permitan desarrollarse en otras áreas aparte de lo académico. Estudiantes que jamás han incursionado en una actividad deportiva, recreativa o artística, que no socializan con sus compañeros y que no tienen amigos o pareja, 'todo esto al mismo tiempo'. Es decir, alumnos cuya fuente de gratificación proviene únicamente de sus resultados en lo académico, poniendo en una posición muy vulnerable lo que es su autoestima y su desarrollo integral.

No sólo los roles sociales pueden desarrollarse en exceso. También existen los roles psicológicos, los cuales expresan una dimensión o cualidad psicológica que se pone de manifiesto en el modo con que nos vinculamos. También, nuestra identidad puede quedar aprisiona-

da en el desempeño de este tipo de roles. Existen un sinnúmero de roles psicológicos: el bueno y el malo, el emocional y el racional, el de víctima y el victimario, el seductor, el sacrificado, el responsable o irresponsable, el que abandona, el abnegado, el que se hace cargo de todo, el vulnerable, etc. De este modo, distintas personas realizan sus propias versiones de un mismo rol social, teniendo como resultado muchas combinaciones: el rol de "mujer-abnegada", "mujer-bruja", "mujer-frágil", "mujer-víctima", etc. Muchas veces el rol profesional puede ser entendido como una extensión -a nivel social- de ciertos roles que a nivel psicológico la persona ya venía realizando en su vida hace tiempo, por ejemplo, la función de cuidar o de hacerse cargo de otros, el de solucionar problemas, etc. Lo importante y lo necesario para el desarrollo es darnos cuenta de qué roles o funciones estamos desempeñando en exceso, ya sea para intentar hacer algunos cambios -en caso de ser necesario- o simplemente para asumirlo con conciencia y responsabilidad.

3. Atrévete –a través del encuentro con otros– a descubrir y ampliar tus posibilidades de hacer y de ser

Hemos señalado anteriormente que la naturaleza de los seres humanos es social. Somos lo que somos resultado de un proceso en el que la comunicación y el vínculo juegan un rol fundamental. Pero no sólo nuestro desarrollo (a través del desempeño de roles) tiene su origen en los vínculos que establecemos con quienes nos rodean, sino también gran parte de nuestros conflictos y dolores emocionales encuentran allí su origen. Dentro de este contexto, el psicodrama plantea que es el grupo el lugar en el que debemos aprender a enfrentar y resolver nuestros conflictos, dando origen a la terapia de grupo como una propuesta de trabajo que ofrece muchas posibilidades de desarrollo y muchos beneficios para quienes participan en ella (Ver recuadro).

En esencia, la terapia de grupo consiste en una serie de encuentros al que asiste un grupo de personas convocadas por alguna necesidad común y que generalmente son dirigidas por un psicólogo. Este último es quien diseña y desarrolla un conjunto de actividades y dinámicas dirigidas a explorar y trabajar las temáticas y conflictos que motivan a los miembros del grupo a participar en dicho encuentro. Lo importante de la terapia de grupo -a diferencia de la terapia individual- es su carácter 'interactivo'. De hecho, la vía a través de la cual la terapia grupal actúa y genera el cambio, es a través de la interacción de los miembros del grupo.

La terapia de grupo representa un espacio para el encuentro con uno mismo y los otros, un espacio para recuperar la espontaneidad y la capacidad creadora, permitiéndonos crecer y ampliar nuestras posibilidades de acción en el mundo. El espacio grupal dentro del contexto terapéutico es un 'espacio de transición', es decir, un espacio intermediario entre nuestro mundo interno (nuestras fantasías, nuestros deseos, nuestros impulsos y mucho de aquello de nosotros que busca salir y exteriorizarse y que no encuentra salida) y el mundo real (el que está allí afuera y el cual debemos enfrentar día a día). Esto quiere decir que es un espacio en el que podemos atrevernos a decir y a realizar, de manera experimental y a modo de ensayo, muchas de aquellas cosas que en la realidad no nos atrevemos a expresar, tal vez por temor, o porque creemos que nos van a juzgar, a criticar o a sancionar socialmente. Me sorprende comprobar una y otra vez, a través de los talleres grupales que realizo, lo compartido que son muchos de los temores y fantasías con los que cada uno de los alumnos participantes conviven a diario y que no los dejan desplegar lo que en esencia cada uno de ellos es en realidad. Muchos de ellos encuentran en el grupo el clima de respeto, de confianza y de seguridad necesarios para atreverse a actuar con mayor libertad y, en la medida que van dejando actuar en ellos la espontaneidad, comienza a emerger su capacidad creadora y creativa, su capacidad para empezar a probar y ensayar nuevas respuestas frente a los dilemas de siempre, y que arrastran desde hace tanto tiempo. De este modo, en el grupo se va dando un proceso paulatino en donde cada uno de los participantes actúa como agente de cambio en los otros.

Lo anterior también se aplica a los roles que desempeñamos. El grupo ofrece una oportunidad para reproducir en él los roles que siempre hemos representado y por lo tanto puede ser usado para perpetuar nuestra identidad a través de ellos, o bien, para atrevernos a jugar y explorar en el grupo otros roles y, de este modo, aprender nuevas formas de ser en el mundo. De hecho, una técnica que particularmente ocupo en el trabajo con grupos es la del cambio de roles, técnica que es posible desplegar con toda su riqueza particularmente en los contextos grupales. Aprender a jugar distintos roles y a ponerse en el lugar del otro no sólo nos permite desarrollar la empatía y ampliar nuestro repertorio personal, sino que enriquece y amplía nuestra mirada de la realidad. Recuerdo que una vez, a partir de un ejercicio de cambio de roles, un alumno me dijo que a través de los ojos de su madre había podido experimentarse por primera vez a sí mismo con cariño. Los roles que desempeñamos operan como un dispositivo a

través del cual actuamos en el mundo y a través del cual miramos y nos relacionamos con los otros, ellos definen un modo de actuar, un modo o una disposición a sentir y a percibir la realidad. Vemos a nuestra madre con la mirada de un niño, vemos a nuestra pareja como el hombre o la mujer que nos acompaña y que de alguna manera nos completa. No nos damos cuenta de ello, y eso hace que pocas veces veamos a los demás y a nosotros mismos de manera completa. Sólo cuando logramos ocupar el rol del otro o cuando hacemos cambio de roles, es que logramos completarnos y obtener una versión distinta y renovada acerca de nosotros mismos. Intentar mirarse a través de los ojos de los demás -siquiera por una vez- puede ser el inicio para cambiar la mirada que tenemos de nosotros mismos y del mundo. Es por ello que los invito a atreverse a participar en cada una de las instancias grupales -talleres de diversa índole- que la universidad les ofrece, ya que representan una oportunidad para compartir y aprender junto a otros, para jugar a ser el otro, para aprender a ponerse en el lugar de él y de este modo explorar y experimentarse a sí mismo de una manera diferente, desde la mirada de los otros... es increíble lo que uno a veces descubre.

Referencias

- Bello, María Carmen. *"Introducción al pensamiento de J. L. Moreno"*, Ed. Colibrí, 2000.
- Bustos, Dalmiro M. "El yo en el psicodrama, La espontaneidad", en revista *Momento*, Ed. Momento, Buenos Aires, 2000.
- Corey, Gerald. *"Teoría y práctica de la Terapia Grupal"*. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1995.
- Jay Linn, Steven y Garske, John P. *"Psicoterapias contemporáneas. Modelos y Método"*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao. 1988.
- Kaplan, H. y Sadock, D. (1999): *Sinopsis de Psiquiatría*. Ed. Médica Panamericana, Madrid 1999.
- Moreno, Jacob Levy, *"Psicoterapia de Grupo y Psicodrama"*, Fondo de Cultura Económica, México, 1987.

Cuadro resumen: Beneficios y características de la terapia de grupo

Beneficios de la terapia de grupo	Procesos que se dan en el contexto grupal y que son terapéuticos
<p>Permite disminuir el aislamiento, la soledad y el sentimiento de falta de pertenencia que la persona experimenta respecto al mundo.</p>	<p>Universalización: Los participantes se dan cuenta que otros comparten problemas similares y que no son los únicos que los tienen.</p> <p>Cohesión: En el grupo se desarrolla un sentimiento de pertenencia, de unidad, de relación y de vinculación.</p> <p>Apoyo mutuo: Los participantes se dan apoyo no sólo de tipo emocional, sino informativo y material.</p> <p>Empatía: Los participantes son capaces de ponerse en el marco de referencia de los otros y de comprenderlos.</p> <p>Aceptación: La cohesión del grupo ofrece un clima de aceptación que permite que cada miembro pueda abrirse y mostrar aspectos de sí a los que teme o de los cuales se avergüenza.</p>
<p>Permite expresar emociones y vivencias personales dentro de un contexto protegido, de aceptación y de respeto, logrando con ello el alivio emocional.</p>	<p>Autoexposición y autorrevelación: Los participantes comparten información personal y privada.</p> <p>Ventilación emocional y catarsis: Los participantes expresan algunos sentimientos reprimidos, ideas o sucesos a otros miembros del grupo.</p> <p>Contagio: La emoción de un miembro del grupo afecta o estimula la conciencia de una emoción similar en otro de los participantes.</p>

Beneficios de la terapia de grupo	Procesos que se dan en el contexto grupal y que son terapéuticos
<p>Permite explorar, a través de la interacción con otros en el "aquí y ahora" (en vivo) los conflictos interpersonales que los participantes tienen en el mundo real.</p>	<p>El grupo funciona como un microcosmo de la sociedad, como una muestra de la realidad, en la que se reproducen las dificultades que se enfrentan en ella. Esto, porque los conflictos y problemas de los miembros que se hallan en el grupo no difieren de los experimentados fuera de él.</p> <p>Al interior de un grupo se produce un proceso llamado transferencia. En ella los participantes repiten algunos patrones de relación cuyo origen se encuentra en la relación con personas significativas de su familia de origen.</p>
<p>Permite la auto-exploración y el auto-conocimiento.</p>	<p>Introspección: En cada participante se da un proceso de auto-observación en donde la persona dirige su atención a todos aquellos procesos que pueda estar experimentando en un momento dado.</p> <p>Retroalimentación: La diversidad que caracteriza a la mayoría de los grupos proporciona a los participantes un feedback inusualmente rico, pues pueden verse a sí mismos a través de los ojos de una amplia variedad de personas.</p>
<p>Permite aprender formas más adaptativas de funcionamiento, posibilitando con ello el proceso de cambio.</p>	<p>Aprendizaje y resignificación: Los miembros del grupo pueden explorar, ensayar y practicar nuevas habilidades dentro del grupo y en sus interacciones diarias fuera del mismo. Los participantes aprenden que los problemas sí pueden resolverse y en el caso de aquellas situaciones que no se pueden modificar, los participantes aprenden a darle un nuevo significado, de manera de poder relacionarse con ellas de un modo distinto.</p>
<p>Produce beneficios en el ámbito de la salud.</p>	<p>Algunos estudios han observado en quienes participan de una terapia grupal una disminución de la angustia, una mejora en la función inmunitaria, mayores expectativas de vida, un aumento de la sensación de bienestar general, una disminución del estrés, un aumento en la capacidad de enfrentamiento de los problemas, el desarrollo de una actitud más luchadora y un aumento en la sensación de apoyo social percibido.</p>

Desde la experiencia del consumo de drogas y alcohol hacia una salud integral

Beatriz Painepán Sandoval

A todos los estudiantes y las estudiantes que buscan descubrir y despertar sus emociones, habilidades y aptitudes desde el humo y el alcohol

La libertad propia de la etapa de vida universitaria implica la posibilidad de ejercitarse en la responsabilidad y la autorregulación personal. Muchos estudiantes desean ingresar a estudiar con las expectativas de aprender, manejar su tiempo, vestirse cada día como quieran, tener nuevas experiencias y disfrutar el encuentro con nuevos amigos o amigas...¡disfrutar la libertad!

Esta etapa que implica estudiar y esforzarse por estar más cerca de los sueños y proyectos de lo que cada uno quiere "llegar a ser", también implica un profundo desarrollo interno, es necesario ser capaz de coordinar el descanso con un alto grado de responsabilidad. Se requiere desarrollar la habilidad de decidir autónomamente en función de lograr las metas académicas y mantener la salud o bienestar personal.

Algunos procesos internos de autocontrol, que para muchas personas simplemente no se constituyen en un tema de preocupación, para otras personas pueden implicar un fuerte choque o conflicto por la dificultad de conducir la vida, el propio comportamiento y la voluntad. Esto se puede observar desde el manejo de los estudios hasta en el manejo con las drogas y el alcohol. Cuando adviertas este conflicto en ti, más que desesperar es momento de doblegar el orgullo y buscar apoyo para restablecer el bienestar y control que has perdido.

La pérdida del control personal, el daño emocional y/o físico a sí mismo o a los demás, la exposición a situaciones riesgosas, la disminución del sentido de responsabilidad o directamente, la evasión de la toma de decisiones ante la propia realidad, son dificultades que se evidencian en cualquier tipo de comportamiento dependiente, por ejemplo, en las adicciones a la comida, al trabajo, a algunas relaciones interper-

sonales (a la pareja o los padres) o las dependencias a las drogas y al alcohol que son las más conocidas y potencialmente muy dañinas por el rápido deterioro físico y psicológico que provocan en los jóvenes.

El uso del alcohol y las drogas (marihuana, cocaína, pasta base y otras) en la universidad, la familia o la comunidad es un tema recurrente y un hecho evidente. El consumo es frecuente entre hombres y mujeres por igual ¿Quién no conoce o ha oído hablar de alguien que tiene problemas con alguna droga o con el alcohol? No distingue edad, condición económica o nivel educacional. La línea divisoria entre lo que puede llamarse uso social u ocasional y consumo perjudicial o dependiente es tenue y, en ocasiones, corresponde a un área de difícil delimitación.

Argumentos o justificaciones para consumir drogas y/o alcohol durante la época universitaria hay muchos y variados: por probar, por gusto, por acompañar a los amigos, para ingresar a un grupo y sentirse perteneciente a él, para olvidar por un tiempo las dificultades familiares o económicas que pueden sentirse muy agobiantes, para relajarse de las presiones académicas, para consolarse o “pasar la pena” ante algún fracaso o frustración académica o emocional, para celebrar algún logro o haber concluido el semestre. Las razones o argumentos siempre van a existir... o se van a inventar.

Abordaremos esta temática con apoyo de testimonios* de alumnos de la universidad, quienes generosamente compartieron sus vivencias y nos permiten con ellas reflexionar sobre cómo prevenir o advertir los daños del consumo del alcohol y las drogas en jóvenes como tú. Y también nos permite un cuestionamiento personal o una mirada crítica del entorno de amigos o compañeros que puedan verse o sentirse identificados con estas experiencias.

La aceptación del consumo personal dañino o problemático es resultado de un proceso, suele surgir en las personas cuando ya han sufrido pérdidas o conflictos significativos por el consumo excesivo de drogas y alcohol. En este sentido ya existe una historia larga que contar, donde el “carrete inicial” se ha convertido en una pesadilla con costos emocionales, económicos, familiares y académicos.

No es fácil que una joven o un joven reconozca que tiene problemas, ya que ha pasado mucho tiempo en que el alcohol o algunas drogas han sido los mejores “aliados” o “amigos” en las salidas para enfrentar, “hacerse un espacio”, o conocido en los grupos de pares. Parte del proceso es lograr revisar y destruir la lealtad a este “aliado”. Un alumno en tratamiento lo explica mejor al señalar:

"Cuando uno comienza a consumir drogas, en mi caso marihuana, lo primero que harás es informarte de buena fuente de los efectos positivos y negativos de la sustancia, luego pensarás que realmente la necesitas y, por último, te darás cuenta que el efecto gratificante es pasajero y no perdurable en el tiempo. A menos que consumas cada día, sabiendo que tu cuerpo se vuelve tolerante y que vas a tener que consumir más dosis o más fuertes ... trayendo consigo más daño. Entonces, al pasar de los días tu mente comenzará a razonar con el efecto posterior del "thc" (marihuana) que has consumido, y la defenderás, diciendo que lo que te ocurre es producto de otras cosas..."

Sólo cuando el paciente "toca fondo" pareciera ser que ha llegado a un punto de avance para el tratamiento, surge una reacción urgente de búsqueda de ayuda o apoyo para explicarse qué está pasando, llegan muchas veces confusos y sin darse cuenta que buscan un estado de salud y bienestar que han perdido:

"Recuerdo que van ya 17 meses desde que, con nariz rota y mandíbula desencajada, me acerqué a pedir ayuda. Llevaba años perdiendo cosas y mandando todo a la cresta, pero esta vez fue diferente ¡Tenía verdaderas ganas de morir! Y tenía tan sólo dos opciones: o moría realmente (cosa que borracho hubiera hecho sin problemas) o buscaba mejorar. Morir era darse por vencido, mejorar era un tremendo desafío. Sentía que no podía huir sin lograr nada. Tenía tanto adentro reprimido y que aquietaba bebiendo. Era una bola de nieve. Soñaba, pero perdía mi tiempo bebiendo. Solo, con extraños, con compañeros, amigos, da igual. Día tras día. Todos los días. Mi frecuencia de consumo era alta, pero no se necesitaba tal frecuencia para tener problemas. Cuando bebes o te drogas tus pensamientos se hacen soberbios y crees tener razón en todo. Por otro lado tus temores, luego de la euforia, te inundan y sigues bebiendo para que eso no pase. Lo peor de todo es que, si no eres un estúpido, te das cuenta y recuerdas lo que pensabas, decías y hacías mientras carreteabas y reconoces lo tonto de toda la situación, pero lo retienes como una anécdota de carrete y finges que fue chistoso, cuando en tu interior te avergüenzas de ti y de tu actuar, y regresas a casa solo con una resaca horrible y una sensación de insatisfacción muy grande cuando justamente buscabas lo contrario".

La dependencia física y psicológica, comúnmente señalada en la literatura como signos evidentes de una dependencia, no pasa de ser un término clínico o de diagnóstico de difícil asociación para un joven en

su vivencia personal. Sólo después de un tiempo, cuando ha habido un recorrido en el tratamiento y la persona vuelve a re-conocerse, recordar cómo era antes en verdad, y sentirse más conectada consigo misma, emocional y físicamente, puede volver a tomar conciencia de los estados de su mente y de su cuerpo. Vuelve a tener control sobre sí mismo en forma gradual.

Con el tiempo, los pacientes logran reconocer lo "raro", "anormal" o "falso" que se vuelven ellos mismos con la droga o el alcohol, y lo oculto o disminuido que se encuentra su verdadera forma de ser o sentir. La sensación de sentirse como un "personaje" es muy desagradable e insatisfactoria. Un compañero lo refiere así:

"Luego sucede que ya no sabes compartir si no estás puesto, te sientes incómodo sobrio, "no sabes reírte". ¡Es increíble! Vas y bebes y te drogas y llega ese personaje que no eres tú. El verdadero "TÚ" fue doblegado por el alcohol y la droga. Ya no eres consciente de ti mismo y así no puedes comunicarte con los demás. Y la consecuencia es la soledad, la soledad de espíritu, pues siempre habrá alguien con quien brindar, y justamente eso es lo que haces para "apagar" esa soledad. Y así puedes vivir mucho tiempo, en mi caso 12 años".

Llegar a reconocer la propia debilidad, aceptar que se necesita ayuda y pedirla requiere de gran coraje y un profundo ejercicio de humildad. Suele ser el inicio de un viaje complejo, difícil, doloroso y largo. Pero también implica el retorno a la esperanza de volver a pedir una oportunidad para reparar los daños provocados (a los demás y a uno mismo), replantearse las decisiones y proyectos personales, re-encantarse con la propia vida: dedicarse a encontrar y cultivar fuentes de energía personal y volver a emprender un camino hacia las metas y sueños anhelados.

En todo caso, los pacientes vivencian los logros y progresos y, gradualmente, esos mismos progresos refuerzan la convicción de seguir con un tratamiento que puede ser muy largo y, a veces, tedioso. Esto lo explica mejor un compañero cuando comenta:

"...Lo mejor es tener la mente clara y mantenerte lúcido, así disfrutas la vida tal como eres tú... en esencia tú, y no la sustancia que llevas en tu cuerpo, que interviene en tu conciencia sin que te des cuenta. Tomar la decisión de cambiar ha sido la mejor opción cuando mi mente y mi ánimo me dieron señales de que algo no andaba bien. Entonces uno se llena de fortaleza con la convicción de que lo haré y lograré, digan lo que me digan, con el apoyo de los seres que realmente quiero. Yo

era un adicto a la marihuana y tomé la decisión de cambiar, afronté mi condición y busqué ayuda. Ahora mi cuerpo y mi mente se sienten de maravilla sin los malos ratos que llegaban y ocultaba con el humo del cannabis. Mis verdaderos sueños han vuelto y mis objetivos están claros, he vuelto a establecerme, luego que la adicción rompiera todo lo que había concretado. Debo ser cuidadoso, ya que mi mente aún me incita a fumar y en el ambiente que me rodea siempre existirá la posibilidad. Lo mejor es no darle pensamiento alguno a que podría hacerlo, lo mejor es decir: "NO, tomé la decisión de dejarla y no perderé todo el tiempo ganado por una bocanada de humo que realmente no necesito, ya que no soy una persona enferma. Las drogas son para las personas enfermas".

Cada paciente vive su tratamiento de una forma particular, pero con la sensación común de sentirse ellos mismos, cada vez más reales y verdaderos. Y eso lo perciben ellos y las personas de su entorno, las vivencias vuelven a ser más gratificantes, se sienten más queridos y capaces de querer más, vuelven a encontrar sus virtudes y reconocen algunos defectos, en suma, vuelven a encontrarse con el ser humano. Y, nuestro siguiente objetivo es aprender a aceptar que así, como realmente son, se enfrentan las alegrías, las penas y desafíos en la vida.

Un estudiante en tratamiento expresa sus contradicciones y sensaciones de la siguiente forma:

"Dar el paso a pedir ayuda, en mi caso no fue fácil ni repentino, intenté controlar la situación un par de veces, sin éxito, claro, pues esto implica muchas más cosas que la abstinencia. Por otro lado, tienes que ser valiente, esto no es cómodo ni fácil, debes sacarte la máscara, el disfraz, y eso es difícil, aprender a distinguir quien realmente eres e intentar proyectar esa verdad. Cuáles son tus verdaderos principios y convicciones, limpios de los pensamientos de borracho. Esto ha sido muy difícil para mí, pero de a poco lo logras y te sientes fuerte, tranquilo. En la U desde el primer momento se mostraron con buena disposición y me brindaron su ayuda. Todos. Sin nombres, desde las secretarías hasta los profesionales del área: psicóloga, psiquiatra, enfermera, docentes. Les debo mucho.

No soy de sermones, sólo te cuento, muy brevemente, mi experiencia. Anímate. Encontrarás cosas que ni te imaginas en ti y en tu relación con los demás. ¡Sé valiente!"

En este punto es cuando las historias terminan con un esperado final feliz, pero lo siento, aún no es así, los comentarios compartidos son de alumnos y compañeros que se encuentran en tratamiento actualmente, esperamos que pronto ya no requieran este apoyo, y sólo guarden este periodo crítico de sus vidas como una experiencia de aprendizaje que les sirvió para conocerse y ser mejores.

Los resultados de los tratamientos a las distintas adicciones son diversos, se esperan recaídas o periodos de confusión. Pero más allá de los estudios al respecto toda intervención puede ser potencialmente fructífera, siendo el factor decisivo para el éxito la búsqueda, el compromiso y la perseverancia de las personas que buscan la ayuda.

La Universidad, junto con desarrollar planes y programas dirigidos a lograr una formación académica de excelencia en su alumnado, también debe llegar a ser para el estudiante un ámbito donde generar y practicar hábitos de vida dirigidos a mantener y promover su salud integral. Entendido en el sentido más profundo del término.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Constitución de 1946 (en www.who.int/en), define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica, por tanto, que todas las necesidades fundamentales de las personas estén resguardadas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales. En ese sentido, el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

En la medida que dicha salud se encuentre amenazada por prácticas o comportamientos que atenten al equilibrio y bienestar general, cada persona, joven o adulta, debiera ser responsable de desarrollar acciones o estrategias que apunten a restablecer su estado de salud integral. Es decir, en el ámbito universitario, todos los estudiantes por igual, están llamados y tienen la posibilidad de alcanzar un grado "*summa cum laude*" en relación a la mantención de su estado de salud personal.

Los mayores agradecimientos a los pacientes por el generoso aporte de sus testimonios y la valentía de seguir enfrentando sus tratamientos.

** Con distinción máxima, con honores.*

La familia como origen de problemas psicológicos

Patricia Gallero Pardo

"Donde mejor canta un pájaro es en su árbol genealógico"

Alejandro Jodorowsky

El concepto de familia se ha abordado desde la perspectiva del Derecho, de la Historia, de la Economía, de la Sociología y por supuesto, también desde la Psicología; se ha escrito tanto sobre la familia, que me pregunto qué podría decirse que no se haya desarrollado ya; por eso, en este espacio quiero centrarme en aspectos que aparecen en la experiencia de varios años de trabajo con personas –estudiantes de esta universidad– que consultan individualmente, para recibir psicoterapia y que, como todas las personas, se han construido a partir de un contexto familiar específico, con sus propias dinámicas particulares.

Sabemos que cada familia es una realidad singular, que en cada familia hay códigos propios desarrollados a través de su historia y que dejarán un sello en la manera de ser y de relacionarse en cada miembro de ella.

Tal vez el lector esté pensando que su familia no tiene la conformación tradicional; puede que en su realidad haya ausencia de un miembro importante como un padre, madre o hermano (a) que falleció; padres que se separaron o que nunca se casaron; un padre al que no se conoció o que se conoció en etapas posteriores del desarrollo; padrastros o madrastras que se constituyen en figuras paternas o maternas; hermanos de matrimonios anteriores; abuelos (as) que viven con la familia y que han criado a sus nietos; adolescentes que han sido padres; situaciones de adopción y muchas otras que escapan al concepto conocido de: familia = padre+madre+hijos. Aun así, y probablemente por lo mismo, estos esquemas diversos habrán definido y moldeado el ser que cada uno es, el ser que se relaciona con el mundo externo desde esa construcción biográfica en el contexto familiar.

La familia ha sido vista como sistema y como tal, mantiene un equilibrio bajo determinadas condiciones, tiene un estilo de interacciones que se repite y retroalimenta en el tiempo y sobre todo, cualquier cambio en uno de sus elementos (miembros de la familia) repercutirá en el funcionamiento del sistema total. Si pensamos que cada persona, cada grupo, así como el contexto en el que se desenvuelven, están en permanente cambio, veremos que la probabilidad –y las formas posibles– de que este delicado y complejo sistema entre en crisis y se desestabilice, son considerables.

Como terapeuta y –por qué no– también como madre, he tenido la oportunidad de escuchar padres que sufren o se quejan porque sus hijos no confían en ellos, porque tienen conductas de “rebeldía” o carentes de autocuidado, pero los vínculos no se crean de un día para otro en la adolescencia o en la juventud, entonces, en estos casos es importante observar cómo se han vinculado con sus hijos desde pequeños: ¿han estado ahí para ellos? ¿Los escuchan? ¿Se han involucrado en su mundo? ¿Les demuestran afecto? ¿Los han hecho sentir seguros y valorados? ¿Les han dado responsabilidades? ¿Les han hecho notar que confían en ellos? ¿Se manifiestan orgullosos de sus logros? ¿Los han guiado en sus dificultades? ¿Los han ayudado a aprender de sus errores? ¿Qué modelo de persona representan para ellos? ¿Han respondido con paciencia y sinceridad sus dudas? ¿Les han dado autonomía acorde a su edad? ¿Han evolucionado en conjunto con el crecimiento de sus hijos?

¡Qué cantidad de responsabilidad y tareas diversas encierran estas preguntas! ¿Qué padre o madre podría cumplir con todas ellas, sin fallar, exagerar o faltar nunca, a través de años de hacer familia?

Es factible suponer que en la mayoría de los casos, los padres y madres han tratado de hacer todo lo anterior y más, desde las posibilidades que su estructura, su propia historia y sus circunstancias actuales se lo permiten, pero precisamente estas condiciones son las que hacen que no siempre se realice la visión ideal de padre y madre, que no siempre se cumplan las expectativas de los hijos, es decir ¡los padres son seres humanos!

Obviamente esto no es una observación nueva ni menos, genial, pero es impresionante como, de manera irracional, los hijos y la sociedad en general, esperamos que los padres sean “como deben ser” en la ejecución de su rol y en la creación y desarrollo permanente de una familia. Sabemos que son personas como cualquiera, por lo tanto imperfectas, pero una parte nuestra no tolera que se equivoquen

en esta desafiante tarea, ¿por qué? Porque todo lo que hagan y lo que no, lo que hagan en exceso, como lo que hagan en déficit y la forma en que lo lleven a cabo, tendrá un efecto en los hijos que están creciendo dentro de ese núcleo familiar. Me he referido a los padres pero lo anterior incluye a cualquier adulto que haya asumido bajo su cargo la empresa de formar y mantener una familia como unidad. Involucra a los que están, como a los ausentes y a quienes llegaron posteriormente a formar parte de esa familia, todos tendrán participación, responsabilidad y repercusión, tal como las ondas que hace una piedra al ser lanzada al agua desde lejos.

Si se mira de esta forma, concluimos que lo más probable es que no resulte ideal, ¿verdad? Lo normal no es ideal y así, muchos jóvenes se acercan a solicitar atención, manifestando problemas familiares como motivo de consulta principal o secundario.

Hay casos en que los problemas de una familia provienen de condiciones externas a la relación entre sus integrantes, por ejemplo, dificultades o cambios en la situación económica, o enfermedad de alguno de sus integrantes. En esta realidad nos encontramos con jóvenes que consultan abrumados por el clima familiar que se vive en casa o por la presión que impone un aumento de tareas y responsabilidades en relación a la familia, sumado a aquellas que ya tenía en la universidad.

Estos pacientes quieren apoyar, buscan cumplir con lo que se les pide; son jóvenes autoexigentes y con mucha conciencia (casi excesiva) de las necesidades de los suyos. ¿Qué les ocurre entonces?

No logran conectarse con sus propias necesidades o si lo hacen, no les otorgan suficiente validez como para atender a ellas. Generalmente llegan a consultar agobiados, cansados, angustiados, a veces desmotivados con sus actividades y relaciones habituales. En muchas oportunidades, no comprenden que este estado tiene su base en la carga que están llevando, no han detectado que pasaron su límite y lo trasgreden involuntariamente sin apoyarse en los demás. Son los pacientes que dicen: "no quiero darle más problemas a mi familia". En este sentido quedan aislados, intentan ser autosuficientes y no reciben contención ni apoyo, no porque no dispongan de ello, sino porque les cuesta pedir, recibir, aceptar. Cargan con todo solos hasta que no pueden más. Si eres como este paciente necesitas tomar conciencia de tu estado a nivel mental, físico y emocional, conectar con tus necesidades a partir de éste: ¿necesito descanso?, ¿ser escuchado (a)?, ¿tomar distancia? Las respuestas acá son variadas.

Piensa además que si estás yendo más allá de tus posibilidades y no aprovechas las fuentes de apoyo disponibles en su entorno (amigos, pareja, profesores), no solo experimentarás el malestar que ya tienes, sino que además tampoco podrás brindarte a los tuyos.

Existe una variante de esta situación en la cual, independiente de las presiones o problemas externos, los adultos responsables no lo son; no se hacen cargo adecuada o cabalmente de las tareas que corresponden a su rol, lo cual ocurre por ejemplo cuando sufren de patologías o problemas psicológicos y/o adicciones; en estos casos el joven se ve en la obligación de asumir parte de la mantención económica de la familia o a veces su totalidad, o bien, asumir la crianza de hermanos menores o defender a una madre vulnerable, de la violencia ejercida por su pareja, o proteger a los adultos de su propia conducta de riesgo.

En casos como este, además de los síntomas ya mencionados, aparecen emociones de rabia y tristeza contenidas, latentes, a veces inconscientes, que afectan muchas áreas de la vida del paciente. Son pacientes que reportan cambios de ánimo, llanto frecuente, irritabilidad inmotivada hacia personas ajenas al grupo familiar y al problema de base (amigos, pareja) y deterioro en su rendimiento académico. Son jóvenes a quienes les toca vivir una vida de adulto, con más responsabilidades de las que les corresponderían. Son pacientes que dicen: "mi madre (mi padre o el adulto del cual se trate) es inmadura, es como una niña y yo tengo que cuidarla" a veces sienten rabia pero no se la permiten, de algún modo sienten que sería desleal quejarse y eso los atrapa. Si estás funcionando de este modo, sería deseable que te dieras permiso de sentir, aunque lo que sientes no se vea socialmente bien, aunque no suene correcto; procúrate un contexto de protección y aceptación (amigos cercanos, otros familiares, pareja, terapeutas, profesores, etc) y expresa; dale importancia a lo que te pasa y te pesa, desde ahí puedes trabajar en redefinir tu posición en esa realidad, si es posible además, buscar alguien más con quien compartir responsabilidades.

En ciertas ocasiones, hay problemas de pareja e infidelidad entre los padres, y el (la) joven se involucra tomando iniciativas y decisiones, como si "reemplazara" al padre o madre que percibe menoscabado (a) y que considera víctima. Estos pacientes hablarán como si fueran el adulto que sufre y dirán: "mi padre (o madre) me decepcionó, dejó a la familia por una tercera persona, nos engañó". Si te ocurre esto, es necesario que, aunque no apruebes la conducta del adulto en

cuestión, comprendas que la realidad de una pareja es muy difícil de acceder por quienes se encuentran fuera de la relación, que son los miembros de esa pareja quienes deben hacerse cargo de sus dificultades y decidir su proceder y sobre todo, que recuerdes tu posición respecto a ellos; eres su hijo (a) y en lo que debes concentrarte es en tu relación con ellos en su rol de padres, no de marido y mujer. Puedes sentir muchas cosas y es válido, no hay que ignorarlas, pero intenta situarte donde tengas opción de manejar lo mejor posible la situación, en **tu** posición, no donde solo constituyas una variable interviniente, que además sufrirá con lo que está ocurriendo y no tendrá muchas alternativas de manejo y solución.

También sucede que aunque el (la) joven no lo busque ni lo desee, alguno de los padres o ambos, lo hace partícipe de los problemas de pareja, convirtiéndolo (a) en confidente involuntario e incluso esperando que tome partido por alguna de las partes en conflicto. Esto genera una presión emocional importante en los hijos, quienes no están preparados para asumir un rol que no les corresponde y se ven acorralados en la posición de elegir entre ambos padres que les significa la pérdida afectiva de uno de ellos, lo cual eventualmente también los afecta en otras áreas, como en su propia relación de pareja. Estos pacientes dirán: "Me trata como si fuera su amigo (a), no sé cómo ayudarlo (a), cómo le digo que ya no quiero escuchar sus problemas, me siento desleal con el otro". Si te encuentras en este caso, es fundamental que les hagas saber lo que sientes, que expreses tu necesidad de contar con ambos padres, tu imposibilidad de elegir entre ambos o de aliarte con uno de ellos.

En estos dos casos anteriores, en síntesis, se trata de poner límites que definan desde dónde y cómo voy a participar de la situación, qué me corresponde y qué no, hasta dónde estos problemas son míos; aunque me afecten, el modo y el grado en que me afectarán es distinto si me posiciono como hijo (a) que si asumo un rol ajeno; el primero es sano y normal, el segundo puede generar patología.

Además están los innumerables problemas posibles de relación entre los distintos miembros de la familia, que son frecuentes en la etapa en que uno o más de los hijos entra a la universidad y comienza a requerir mayor autonomía, parece alejarse de la familia y deja de necesitar la aprobación, el acuerdo y el permiso de los adultos; necesita diferenciarse para construir y definir su identidad. Este proceso demanda de los adultos la comprensión de que el vínculo debe modificarse y adaptarse a un hijo que ya no es niño, que no depende y

que probablemente desafíe códigos y reglas que antes aceptaba. Demanda la dosis precisa de presencia y guía por una parte, como de distancia y respeto de la independencia del joven, por otra; no es fácil, esto sorprende a los padres, los deja sin repertorio, ya que las estrategias que usaban dejan de ser viables y deben desarrollar otras nuevas. Pueden sentir que perderán a su hijo en este cambio, que ya no pueden protegerlo de peligros o errores serios, que el afecto ha disminuido, que su autoridad ya no es respetada. A la vez el hijo, en estas circunstancias puede sentir que no lo comprenden, que no se valida su individualidad, que los demás no logran ver quien es realmente él (o ella). Este paciente puede decir: "no se dan cuenta que necesito mi espacio, que ya no soy un(a) niño (a), no confían en mí" y manifiesta dificultades de comunicación intergeneracional. Los padres no saben cómo acercarse, los hijos no manifiestan lo que sienten, lo que necesitan, o cómo les afectan las actitudes de los padres. Este es un proceso, no se resolverá en un momento preciso o en una sola conversación, se logrará muchas veces por ensayo y error y será necesario que cada parte se esfuerce en ponerse en el lugar del otro (le llamamos *empatizar*). Los padres pueden intentar recordar cómo sentían, qué necesitaban, qué los motivaba, qué los incomodaba, cuando ellos eran adolescentes o jóvenes, comprendiendo además que es otra época y la sociedad entera ha tenido significativos cambios económicos, tecnológicos y culturales, que constituyen una nueva realidad; por un lado, comparten experiencias comunes a los jóvenes de cualquier época y desde ahí podrían entender a sus hijos, y por otro, no pueden aplicar mecánicamente los modelos de sus propios padres que funcionaban en otra época y vivían otra realidad. Es un desafío que requiere paciencia y amor.

A la vez, si te sucede esto en la relación con tus padres, piensa que ellos llevan toda tu vida a cargo de ti, están habituados por años a que tú dependas de ellos, a responsabilizarse por tu bienestar y velar por tu cuidado, entonces tardarán en acostumbrarse a que ya no es así, probablemente sienten miedo aunque no te lo digan, tal vez nostalgia y añoranza de lo que antes compartían; quizás les duele no sentirse necesarios; les tomará un tiempo saber cómo construir un nuevo modo de vivir el vínculo contigo, tendrán que aprender a ser padres y a quererte no en menor grado, sino de otra forma. En este sentido, tu tarea será mostrarles que eres capaz, asumir tus iniciativas, aprender de tus errores, hacerte cargo de tus decisiones, mostrarles tu mundo; dejarles ver que pueden confiar. También de tu parte se requerirá paciencia y amor.

Existen también problemas entre los hermanos; en muchas familias los hermanos se complementan en el rol que ocupan dentro del sistema, esto sucede inconsciente e involuntariamente como parte de la conformación particular de ese sistema. No es raro ver que los hermanos tienden a polarizarse y es uno quien presenta problemas conductuales, emocionales y/o de estudios, y el otro el responsable, de buen rendimiento, sin problemas aparentes. En estos casos, el primero se convierte en foco y concentra gran parte de la atención de los miembros de la familia. En esta situación ambos hermanos quedan presos de ese rol, estigmatizados en una categoría rígida que no les permite integrar otros aspectos y posibilidades a su identidad. Uno de ellos al consultar dirá "siento que decepciono a mis padres, soy la oveja negra, no tienen muchas expectativas respecto de mí" y entre otros síntomas, puede que se compare con su hermano y manifieste problemas de autoestima; el otro dirá: "no se dan cuenta que yo también necesito cariño y preocupación, me dejan solo porque saben que puedo, que cumplo, no aprecian mis logros, dan por hecho que los tendré" y se sentirá poco valorado, aislado y puede que, paradójicamente, también su autoestima se vea mermada. Si te encuentras en cualquiera de estas posiciones polarizadas, es necesario que comiences a abrir la mirada de ti mismo (a) más allá de una etiqueta o de un estereotipo, que busques en tu experiencia una imagen de ti mismo (a) más amplia y menos rígida; que si eres "la oveja negra", te des la posibilidad de esforzarte por tus objetivos, de valorar tus logros sin compararte con tu hermano (a), que pruebes conductas diferentes a las habituales, que manifiestes tu malestar o tu dificultad de un modo más constructivo. Por otra parte, si eres "el (la) chico (a) bueno (a)", aprende a pedir lo que necesitas, no te preocupes demasiado por dar problemas, permítete no poder y equivocarte, no intentes ser perfecto (a).

En ambos polos, si flexibilizan su estilo, no solo podrán integrar, hacer más completa y real su propia identidad, sino que le darán a su hermano (a) la posibilidad de hacer lo mismo, es decir, de tener un poco de lo que tú eres y a él (ella) le falta, logrando ambos así, mayor equilibrio.

Po supuesto, como ya se mencionó, hay infinidad de problemas y variantes posibles en la trama familiar, los cuales por supuesto, no podemos abarcar en profundidad o cubrir en totalidad en este capítulo; tomamos solo algunos de los frecuentes en el contexto universitario. En relación a lo descrito, te invito a que si consideras que te afectan

problemas familiares, te hagas las siguientes preguntas y busques con apertura y honestidad las respuestas en tu situación particular:

- ¿Qué posición quiero ocupar respecto a un conflicto, considerando mi rol dentro de la familia?
- ¿Qué, cuánto, cuándo y a quién quiero entregar de mis recursos (tiempo, energía dinero, atención, protección, etc) dentro de mi sistema familiar?
- ¿Cuáles son los límites entre mi mundo individual (mis necesidades, mis motivaciones, mis intereses, mis emociones, mis problemas, etc) y el contexto familiar?
- ¿Qué espero de cada integrante de mi familia nuclear?
- ¿Hasta qué punto comunico lo que siento y necesito dentro del núcleo familiar?

Existen múltiples y variados problemas que eventualmente se constituirán en motivos de consulta, pero lo que me interesa subrayar es que, ya sea por modelo e imitación o al contrario, por diferenciación u oposición, la familia será la base nuestra identidad posterior; será el escenario en el cual, durante el comienzo y gran parte de nuestra vida, creceremos y aprenderemos a interactuar, a vincularnos con otros. Desde ahí podríamos atribuir culpas o responsabilidades de aquello que hoy nos perturba o nos conflictúa; diríamos "si mis padres hubieran sido x..." o "si mi familia no hubiera sido y..." y tal vez tenemos razón al pensarlo de este modo, pero ¿tiene sentido? ¿Qué puedo hacer respecto de esta realidad? El desafío es asumirla y aprender de ella para evolucionar; al fin, la responsabilidad de nuestro desarrollo en algún punto de la vida se vuelve totalmente nuestra y si quiero avanzar y no quedarme atrapado (a) en las culpas propias de mi origen, en etapas anteriores de mi biografía, en el ayer, me corresponderá hacerme cargo, procesar mis dolores, mis falencias, mis temores y aprovechar mis experiencias anteriores en beneficio de quien yo quiero ser hoy y mañana.

El Amor No Duele: Violencia en la Pareja

Sofía Cánepa Urrutia

La violencia durante el pololeo es un tema poco estudiado, ya que en general los estudios se enfocan en la violencia marital. A pesar de lo anterior, esta violencia está presente. Muchas veces se normalizan los primeros indicadores y al estar inmersos en una relación violenta, no se logra identificarla como tal hasta que ésta se vuelve más peligrosa, el entorno comienza a notarlo o cuando ya es demasiado tarde.

La **violencia en la pareja** se refiere a cualquier comportamiento, dentro de una relación íntima, que cause o pueda causar daño físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación. Uno de los estudios realizados en Chile con estudiantes universitarios (Injuv, 2013) que buscaba realizar un sondeo sobre "Percepciones y opiniones sobre la violencia en el pololeo", reveló que el 61% de los jóvenes conoce a una persona de su entorno, ya sean amigos o familiares, que han vivido situaciones de violencia en una relación de pareja. Asimismo, un 78% de esos jóvenes supo de insultos o gritos y un 58% supo de golpes, lo que implica que es una situación más común de lo que se cree. Por otro lado, el 24% de los encuestados considera que hay situaciones en que los gritos e insultos son justificables, y el 12% cree que empujarse o tirarse cosas puede justificarse en algunas ocasiones, lo cual es un indicador de lo normalizada que está la violencia en las relaciones de pareja, incluso cuando ésta es explícita. ¿Qué pasa con otros tipos de violencia? ¿Los jóvenes pueden identificarla como tal?

Indicadores para identificar violencia en la pareja

Para poder identificar los primeros indicadores de violencia en una relación de pareja debemos poner atención a diferentes conductas y creencias.

En primer lugar debemos enfocarnos en las conductas relacionadas a intentos de control y aislamiento. Si controla tu celular, claves de redes sociales, correo electrónico, etc., estamos frente a un indicador.

Estas conductas, en muchos casos, se consideran normales y son justificadas argumentando que es una forma de demostrar que no se esconde nada, que es un acto de confianza y amor, pero se basan en lo contrario ya que buscan controlar, existiendo una desconfianza de base.

Otra forma de control se evidencia cuando la pareja busca aislarnos de nuestro entorno, a través de la prohibición explícita o implícita de ver o hablar con alguien. Tú puedes elegir con quién deseas relacionarte, en la medida que no obligues al otro a relacionarse con quienes no sean de su agrado. Aquí debemos entender la importancia de respetar el deseo del otro de ser amigo o amiga de quien desee.

Así como la pareja puede buscar aislarte, también puede buscar que cambies aspectos de tu vida. Tu pareja no debe obligarte a cambiar tu forma de vestir, de maquillarte o tu forma de hablar, ni los lugares que te gusta frecuentar. Tienes derecho a mantener el estilo que quieras, aunque tu pareja puede dar su opinión, en la medida que sea entregada de forma respetuosa, dejar que cambie la forma en que te vistes, si tú no lo quieres, es una forma en la que te pueden estar controlando.

Otro indicador de conductas violentas podemos encontrarlo en las diversas formas de humillación y desprecio hacia la pareja, las que pueden presentarse como "inofensivas" mofas y burlas que pueden herirte. Estas bromas suelen seguir con humillaciones en público y/o descalificaciones directas. Si tu pareja te grita y te falta el respeto, si te ridiculiza, te descalifica o te ignora y desestima estamos frente a actos violentos.

Cuando la violencia se traslada al plano físico, probablemente comienza con golpear objetos, romper cosas, pasando por empujones, retenerte con fuerza, hasta llegar directamente a los golpes.

Finalmente en el ámbito sexual, en donde está normalizada la idea errada que hay que satisfacer al otro incluso cuando eso implica postergarse, la persona puede ser víctima de manipulaciones representadas en frases como "si no tienes relaciones conmigo es porque ya no me quieres" o "ya no te atraigo", manteniendo la idea de que siempre hay que estar preparado y tener ganas. En la misma línea se puede estar frente a constantes insistencias y ceder para que "deje de molestar", "porque tengo que hacerlo" o directamente a verse forzado por medio de amenazas o de la fuerza a tener relaciones sexuales. Estos son actos violentos. El acto sexual debe ser un acto consensuado, se debe entender que no existe un deber detrás y que

el forzar a alguien a tener relaciones en contra de su voluntad se considera abuso sexual o violación, aunque se trate de nuestra pareja.

La agresividad de la pareja en la medida que gatilla una respuesta violenta, la falta de habilidades de comunicación, de resolución de conflictos, y la necesidad de control de la pareja están relacionadas principalmente con los celos de carácter crónico. Es por esto que entender que los celos NO son una expresión normal del amor, nos ayuda a no justificar estas conductas vinculadas al control y al aislamiento. Sentir celos como cualquier otra respuesta emocional es normal, pero es necesario entender que éstos son producidos por las inseguridades personales, pero en ningún caso son necesarios o un acto de amor. No confundas interés o aprecio con celos.

Es común que todas estas conductas agresivas sean permitidas bajo la premisa de que "el amor todo lo puede". No debes aguantar estas conductas de tu pareja, ya que no se presentan como una prueba de amor. Enfrentar problemas y desacuerdos en la pareja y hacer esfuerzos por sacar una relación adelante no implica aguantar tiempo en una relación que nos está haciendo daño.

Es importante considerar que cuanto más tiempo pasa antes del primer episodio violento, más fácil es que la relación se mantenga a pesar de las agresiones. En algunas ocasiones, ésta no se presenta hasta el momento de la convivencia, teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos se produce una progresión de la violencia. Es por lo anterior que el periodo cuando se inician las relaciones de pareja es una etapa clave para lograr identificar, hacer un pronóstico y realizar labores preventivas.

Ciclo de la violencia

En 1979 Leonor Walker propuso que existe una dinámica cíclica conyugal y la razón por la cual muchas mujeres se quedan atrapadas en dicha relación. Este ciclo se compone de tres fases: en primer lugar, la *acumulación de tensiones*, luego la *explosión o incidente agudo* y finalmente el *arrepentimiento, calma, remisión, tregua amorosa o luna de miel*.

Acumulación de tensiones: Durante esta fase, las tensiones se van acumulando con la suma de pequeños roces y conflictos, caracterizados por indiferencia, insultos, menosprecios y sarcasmos, lo que va generando un ambiente de inseguridades y tensiones. Esto se pro-

duce por distintas frustraciones de la persona que ejerce violencia, quien espera que su pareja satisfaga todos sus deseos o caprichos, incluso los que no expresa. Sumado a esto, la persona agresora achaca a la víctima la culpa de la tensión existente.

Frente a esta realidad, la persona violentada recibe un mensaje que la hace cuestionar su realidad, comenzando a culpabilizarse, viviendo en un estado de confusión y frustración. En general, la víctima de violencia tiende a negar y justificar lo ocurrido.

Explosión o incidente agudo: La explosión se caracteriza por una pérdida de control, por descargas de golpes, agresiones sexuales, empujones o maltrato psicológico excesivo. Este episodio es el punto culmine de la violencia. Después del episodio, la víctima se muestra incapaz de reaccionar, se paraliza por un colapso emocional. En este punto puede existir un distanciamiento de la pareja que suele movilizar a la persona agredida tanto a pedir ayuda como a irse de la casa, aislarse o incluso intentar contra su vida o la de otro. En otros casos es la misma pareja quien entrega ayuda o recurre a un hospital, debido a un "accidente".

Fase de arrepentimiento, calma, remisión, tregua amorosa o luna de miel: Esta fase se caracteriza por un esfuerzo por parte del agresor o agresora para retener a la pareja por medio del arrepentimiento, promesas de cambio y conductas cariñosas, buscando compensar a la víctima para evitar que la abandonen o denuncien. Estas conductas aumentan la sensación de ambivalencia en la persona violentada. Es en esta etapa cuando se aferra a los recuerdos positivos y se responsabiliza por el bienestar de la relación.

Esta fase generalmente se acorta o desaparece con el tiempo en la medida que se agudizan los episodios violentos.

Con el pasar del tiempo, la frecuencia con que se repite el ciclo y la peligrosidad de éste aumentan y percibimos el avance en la escalada de la violencia.

Muchas víctimas no delatarán a su agresor abiertamente por temor a represalias o a empeorar la situación, considerando también que en algunos casos existe una dependencia económica. El denunciar puede tornarse una situación conflictiva, teniendo presente tanto el miedo mencionado como la confusión, el dolor y las esperanzas de que la persona cambie.

¿Qué hacer ante la violencia?

Luego de identificar que estás frente a una relación de pareja violenta, surgen muchas dudas, confusión y miedo. En muchos casos la víctima no quiere denunciar al identificarse con el sujeto agresor. Aparecen pensamientos relacionados a la ambivalencia antes mencionada, la persona puede pensar que provocó la situación violenta, cargando la culpa y justificando a quien le ha hecho daño, pensando en el castigo que podría recibir y compadeciéndose del sujeto en cuestión.

La situación desde el exterior puede verse muy simple ("solo denuncio, termina la relación y listo"), pero debemos entender que si queremos ser un apoyo es aconsejable acompañar este proceso con paciencia, dando cabida a estos sentimientos que puede tener la persona que se encuentra inmersa en una relación violenta y guiándola a tomar las medidas pertinentes promoviendo su autocuidado.

¿Qué medidas tomar ante diversos tipos de violencia?

En casos que ésta constituya Violencia Intrafamiliar (VIF), es decir, cuando la violencia de pareja se desarrolle dentro de un matrimonio (o ex matrimonio), si el pololeo involucra convivencia (o ex convivencia) o si la pareja tiene un hijo en común (exista o no convivencia), puede tomar alguna de estas medidas dependiendo del tipo de violencia:

1. *Violencia que provoca lesión o que consiste en el delito de amenazas:*

- Constate lesiones en el consultorio o Servicio de Salud y pida el certificado que constate dichas lesiones.
- Puede denunciar ante la Policía o Fiscalía del Ministerio Público (también puede denunciar una persona distinta de la víctima. Su identidad será mantenida en reserva por la Policía).

2. *Violencia psicológica o que no provoca lesiones:*

- Puede denunciar en la Policía o en los Juzgados de Familia (también puede denunciar una persona distinta de la víctima. Su identidad será mantenida en reserva por la Policía).

Protección a las víctimas:

1. Los fiscales deben dar protección a las víctimas.
2. El juez o jueza tiene el deber de otorgar medidas de protección a la víctima, como las siguientes:
 - Prohibir, restringir o limitar la presencia del agresor en el hogar común.
 - Ordenar el reintegro al hogar de quien injustificadamente haya sido obligado/a a abandonarlo.
 - Prohibir o limitar la presencia del ofensor en el lugar de trabajo de la denunciante.
 - Prohibir a quien ejerce la violencia acercarse al establecimiento educacional donde asisten sus hijo/as.
 - Prohibir al agresor portar armas de fuego.

En casos flagrantes de violencia intrafamiliar, esto es, en el caso de estar ocurriendo el hecho violento, la policía debe:

1. Entrar a un domicilio sin orden judicial previa y detener al agresor.
2. Detener al agresor sorprendido quebrantando la prohibición de acercarse a la víctima o de ingreso a su domicilio.

¿Cómo actuar si el agresor no respeta la medida de protección decretada por el juez o jueza?

1. Llamar a Carabineros, ya que ellos tienen la obligación de detener al agresor que incumpla las órdenes del Tribunal de Familia o del fiscal que investigue el caso.
2. Es recomendable tener a mano una copia de la resolución judicial que indica la medida de protección para mostrársela a Carabineros y agilizar su trabajo.
3. El juez o jueza podrá ordenar el arresto hasta por 15 días del agresor que incumpla las medidas de protección. Mientras, envía los antecedentes al Ministerio Público para que éste sancione al agresor con una pena de cárcel que puede ir de 541 días a cinco años y un día, dependiendo del caso.

En el caso que la violencia provenga de una pareja con la que no existe matrimonio, convivencia o hijo(a) en común, también puedes hacer una denuncia y en Fiscalía te guiarán para saber cómo proceder.

¿Qué hacer si yo soy la persona que ejerce la violencia?

Si eres el agresor o agresora hay que entender que son comportamientos aprendidos, no se nace con ellos, motivo por el cual se puede reaprender a comunicarse adecuadamente, a no explotar con ira y rencor.

Ante la dificultad de establecer mecanismos para evitar la violencia, es recomendable pedir ayuda psicológica para encontrar nuevas formas de resolución de problemas y de comunicación.

El Servicio Nacional de la Mujer inició el año 2012 un modelo de intervención con hombres que ejercen violencia hacia sus parejas o ex parejas, el cual proporciona atención especializada a estos hombres.

Los roles de género inclinan la balanza de la violencia dejando a la mujer como víctima y al hombre como victimario. Esto no implica que un hombre no sufra violencia ni que una mujer no pueda perpetuar esta violencia. En Chile, lamentablemente, no existe este tipo de ayuda especializada accesible para hombres víctimas de violencia o para mujeres violentas, por lo que en estos casos, si se quisiera tener un apoyo se debe pedir alguna excepción o buscar otras vías menos especializadas del sistema público, o ir directamente a un especialista en el sistema privado. De todas formas, se puede pedir orientación en los centros de la mujer o del hombre pertenecientes al Sernam o directamente en Fiscalía.

La violencia en la pareja que hemos revisado, en el contexto universitario se presenta como una problemática invisibilizada, donde muchos jóvenes validan y naturalizan las conductas violentas. Si buscamos un cambio, está en cada uno de nosotros hacer visible este problema e invitar a otros a hacerlo visible. Es necesario aprender a pedir ayuda, a expresar nuestros sentimientos, enfrentar los conflictos y ayudar a otros a hacerlo. No existe justificación para los actos violentos. La violencia proviene de un aprendizaje, de un dolor interno, pero esto nos ayuda a entender, no a justificar. **El amor no duele.**

Datos útiles

→ Fono Ayuda Sernam: 800 104 008.

El Servicio Nacional de la Mujer (Sernam) entrega orientación respecto de qué hacer y dónde acudir tanto a las víctimas de violencia como a las personas que han sido testigos de ella.

→ Teléfono 149 de Carabineros.

La acción de Carabineros ante estos llamados considera enviar personal operativo al lugar de los hechos, si se trata de una emergencia, y entregar acogida, información y orientación a la persona afectada, derivándola —cuando corresponda— a algún servicio de la red de atención para casos de violencia.

Bibliografía

Instituto Nacional de la Juventud (2013). *Violencia en el pololeo*. Gobierno de Chile. Recuperado de: <http://www.injuv.gob.cl/portal/wp-content/uploads/2013/11/Sondeo-violencia-en-el-pololeo.pdf>.

Servicio Nacional de la Mujer. Gobierno de Chile.

Walker, L. (1979). *Las mujeres maltratadas*. Nueva York, Estados Unidos: Harper and Row.

Autores y autoras

Sofía Canepa Urrutia

Psicóloga Clínica, Universidad Diego Portales
Docente Universitaria, Universidad de Santiago de Chile
Participante activa de la Sociedad Chilena de Sexualidades
sofia.canepa@usach.cl

Leyla Chajtur Zamudio

Psicóloga Clínica, Universidad Ciencias de la Información
Docente Universitario, Universidad de Santiago de Chile
Psicóloga, encargada del Área de Consumo Responsable de Alcohol, Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile
leyla.chajtur@usach.cl

Wanda Espejo Contreras

Psicóloga, Universidad de Santiago de Chile.
Miembro del Colectivo de Inclusión de personas en situación de discapacidad en la educación superior *Inclusach*
wanda.espejo@usach.cl

Patricia Gallero Pardo

Psicóloga Clínica, Universidad de Chile
Entrenamiento en Psicoterapia Sistémica Estratégica con Ps. Ximena Plubins
Supervisora clínica de prácticas profesionales, Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile
patricia.gallero@usach.cl

Walter Kühne Covarrubias

Psicólogo Clínico, Universidad de Chile
Magíster en Psicología Clínica, Universidad de Santiago de Chile
Doctor (c) en Psicología, Universidad de Santiago de Chile
Jefe de Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile
Director asociado de la Revista Terapia Psicológica (www.teps.cl)
Miembro del Directorio de la Sociedad de Psicología Clínica (www.spcp.cl)
www.kuhne.cl - walter.kuhne@usach.cl

Angélica Larraín Huerta

Vice-Decana de Docencia y Extensión,
Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile
Matrona, Universidad de Tarapacá
Licenciada en Educación, Universidad Central
Magíster en Salud Pública, mención Epidemiología, Universidad de Tarapacá
Jefe de proyecto "MUSA", Universidad de Santiago de Chile
Diplomada en Metodología de la Investigación Científica, aplicada a la Salud y Salud Sexual y Reproductiva, Universidad de Santiago de Chile
Diplomada en Medicina Tradicional China, Universidad de Santiago de Chile
angelica.larrain@usach.cl

Daphne Pinochet Vargas

Psicóloga, Universidad Santo Tomás
Magíster (c) en Psicología Clínica de Adultos, enfoque constructivista-cognitivo, Universidad de Chile
Diplomado en Psicodiagnóstico Adulto, Universidad Santo Tomás.
Diplomado en Psicología Positiva, Instituto Chileno de Psicología Positiva.
Supervisora clínica de prácticas profesionales, Unidad de Promoción de la Salud Psicológica
daphne.pinochet@usach.cl

Claudio Pizarro Hidalgo

Psicoterapeuta y consejero psicológico en consulta privada
Psicólogo, Universidad de Chile
Ph.D. en Counseling Psychology, Universidad de Iowa, U.S.A.
Diplomado en Gestión de Instituciones de Educación Superior, Pontificia Universidad Católica de Chile
Profesor invitado del Magister Clínico de la Universidad de Chile.
Miembro del Directorio de World Experience Scholarships (fundación sin fines de lucro que promueve el intercambio de estudiantes secundarios entre Chile y Estados Unidos)
claudiopizarroh@gmail.com

Romina Ubilla Corrales

Psicóloga, Universidad de Santiago de Chile
Cursando postítulo de especialización en Consejería Sistémica, en el Centro de Formación Psicoterapéutico Sistémico-Integrativo Cormann, Hamburgo
romi.ubilla@gmail.com

Verónica Vásquez Rauch

Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile
Postítulo en Teoría y Técnica de la Dirección Psicodramática en Grupos, Centro de Estudios de Psicodrama de Chile
Encargada del Área de Terapia de Grupo de la Unidad de Promoción de la Salud
Psicológica, Universidad de Santiago de Chile
veronica.vasquez@usach.cl

Pablo Vera Villarroel

Doctor en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Granada
Miembro del Directorio de la Sociedad de Psicología Clínica (www.scpcl.cl)
Director de la Revista Terapia Psicológica (www.teps.cl)
Académico e Investigador de la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago.
Director del Departamento de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (DYCYT)
pablo.vera@usach.cl

Alejandra López Peña

Psicóloga Educacional, Universidad de Santiago de Chile
Psicóloga Unidad de Innovación Educativa, Universidad de Santiago de Chile
alejandra.lopezp@usach.cl

Omar Matus Pérez

Psicólogo Organizacional
Magíster en Administración y Dirección de Recursos Humanos, Universidad de Santiago de Chile
Diplomado en Administración y Dirección de Recursos Humanos, Universidad de Santiago de Chile
Diplomado Inclusión Social, Derechos Humanos y Discapacidad, Universidad de Santiago de Chile
Diplomado en Planificación Estratégica y Balanced Scored. Les Halles
Docente Universitario, especialista en Coaching e Inserción laboral
Coordinador Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile
omar.matus@usach.cl

Gina Morales Acosta

Doctora (c) de Ciencias de la Educación Mención Intercultural - Universidad de Santiago de Chile.
Fonoaudióloga - Universidad del Valle – Colombia.
Miembro Colectivo de Inclusión de personas en situación de discapacidad en educación Superior *Inclusach*
agafano@yahoo.com

Beatriz Painepan Sandoval

Psicóloga Educacional, Pontificia Universidad Católica
Magíster (c) Psicología Educacional, Pontificia Universidad Católica
Doctora (c) en Psicología, Universidad de Santiago de Chile
Expertise en Drogodependencias de la Universidad Complutense de Madrid
Diplomado en "Desarrollo Personal. Gestión de Sí Mismo", Universidad Alberto Hurtado.
Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile.
beatriz.painepan@usach.cl

Patricia Pérez Marinkovic

Psicóloga Clínica, Universidad Internacional SEK
Docente Universitaria, Universidad de Santiago de Chile
Diplomado de Especialización en Psicología Clínica Método Existencial Transpersonal, Pontificia Universidad Católica de Chile
Postítulo en Psicoterapia Transpersonal. Instituto de Expansión de la Conciencia Humana.
Diplomado en Chamanismo Transcultural. Instituto Chileno de Terapias de Avanzada.
patricia.perez@usach.cl

El ingreso a la Universidad es una de las etapas más importantes en la vida. Se inicia un camino de aprendizaje que conlleva crecimiento, grandes oportunidades y también dificultades. Sin duda superar los obstáculos ayuda a nuestro desarrollo y a templar el carácter. Sin embargo, no estamos solos para enfrentar los obstáculos y problemas personales. Familia, nuevos amigos y amigas, parejas, profesores y profesoras, todos ellos nos acompañarán y apoyarán en momentos claves. Por otro lado, a veces este apoyo puede ser también algo tan simple como un libro.

Quizás este libro. Pues para eso ha sido escrito, para ser un apoyo a todos quienes ingresan a la Universidad y atraviesan un momento difícil. A veces una reflexión, un consejo en el momento oportuno son suficientes para poder continuar con la aventura universitaria. Se abordan diversas temáticas que suelen ser fuente de problemas para los estudiantes. Estas están agrupadas en tres secciones referidas a lo académico, temas personales e interpersonales y problemáticas clínicas.

Esta sexta edición de la Guía de Apoyo Psicológico busca seguir apoyando a nuevas generaciones de estudiantes. Y, ojalá, ser útil también a padres, profesores y público en general.



UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE
VICERRECTORÍA DE APOYO AL ESTUDIANTE
DEPARTAMENTO DE CALIDAD DE VIDA ESTUDIANTIL
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PSICOLÓGICA
WWW.VRAE.USACH.CL