

WALTER KÜHNE COVARRUBIAS

EDITOR

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO PARA UNIVERSITARIOS

SÉPTIMA EDICIÓN

Soledad Angulo Kobilic, Sofía Canepa Urrutia, Víctor Castillo Espinoza, Wanda Espejo Contreras, Jeannette Flores Reyes, Tamara Galleguillos Ugalde, Patricia Gallero Pardo, María José Gutiérrez Ramírez, Rafael Gutiérrez Villarroel, Daniela Harris Honorato, Walter Kühne Covarrubias, Angélica Larraín Huerta, Omar Matus Pérez, Gina Morales Acosta, Beatriz Painepán Sandoval, Patricia Pérez Marinkovic, Claudio Pizarro Hidalgo, Romina Ubilla Corrales y Verónica Vásquez Rauch



 **Editorial**
USACH

COLECCIÓN SALUD Y PSICOLOGÍA

WALTER KÜHNE COVARRUBIAS

EDITOR

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO PARA UNIVERSITARIOS

SÉPTIMA EDICIÓN

Soledad Angulo Kobilic • Sofía Canepa Urrutia • Víctor Castillo Espinoza
Wanda Espejo Contreras • Jeannette Flores Reyes • Tamara Galleguillos Ugalde
Patricia Gallero Pardo • María José Gutiérrez Ramírez • Rafael Gutiérrez Villarroel
Daniela Harris Honorato • Walter Kühne Covarrubias • Angélica Larrain Huerta
Omar Matus Pérez • Gina Morales Acosta • Beatriz Painepán Sandoval
Patricia Pérez Marinkovic • Claudio Pizarro Hidalgo
Romina Ubilla Corrales • Verónica Vásquez Rauch

 **Editorial**
USACH

COLECCIÓN SALUD Y PSICOLOGÍA

© Editorial Universidad de Santiago de Chile

Av. Libertador Bernardo O'Higgins #2229
Santiago de Chile
Tel.: 56-227180080
www.editorial.usach.cl
editor@usach.cl

Séptima edición, enero de 2019, Santiago de Chile
ISBN versión impresa: 978-956-303-385-4
ISBN versión digital: 978-956-303-386-1

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.



Fotografías

Departamento de Comunicaciones de la Universidad de Santiago de Chile

Diseño e impresión

Gráfica Metropolitana
www.graficametropolitana.cl

Índice

Introducción.....	7
I. Temas Académicos	
Adaptación a la vida universitaria Beatriz Painepán Sandoval	11
Motivación y elección de la carrera universitaria Patricia Pérez Marinkovic.....	21
Estrategias y hábitos de estudio Beatriz Painepán Sandoval	33
Ansiedad ante el rendimiento académico Patricia Gallero Pardo.....	43
Habilidades blandas para el éxito laboral Omar Matus Pérez.....	55
II. Temas personales e interpersonales	
Aprender a convivir con uno mismo Verónica Vásquez Rauch.....	75
Herramientas para incrementar la autoestima Romina Ubilla Corrales.....	87
Ni sumiso ni agresivo, sino asertivo Claudio Pizarro Hidalgo	97
Hablemos de sexualidad Angélica Larraín Huerta.....	107
Sexualidad: vivencia e integración Patricia Gallero Pardo.....	113

Inclusión de Personas en Situación de Discapacidad Wanda Espejo Contreras / Gina Morales Acosta	119
Relaciones interpersonales y reconocimiento de la diversidad de identidades sexuales Soledad Angulo Kobilic.....	127
Minoría Diversidad sexual Víctor Castillo Espinoza	141
III. Temas Psicoterapéuticos	
Depresión: no puedo dejar de estar triste Patricia Pérez Marinkovic.....	151
Manejo del pánico Walter Kühne Covarrubias.....	159
La familia como origen de problemas psicológicos Patricia Gallero Pardo.....	173
El Amor No Duele: Violencia en la Pareja Sofía Canepa Urrutia.....	181
Violencia Sexual en Estudiantes Universitarios Tamara Galleguillos Ugalde / Jeannette Flores Reyes	189
Carretea con Conciencia Daniela Harris Honorato / María José Gutiérrez Ramírez	205
Una mirada comprensiva acerca del consumo de sustancias psicoactivas y su implicancia en el proceso adictivo Rafael Gutiérrez Villaroel	223
Autores y autoras	231

Introducción

Este libro surgió en la Unidad de Apoyo Psicológico de la Universidad de Santiago de Chile, cuando estaba bajo mi dirección, como un modo de aumentar nuestra capacidad de llegar al alumnado que pudiera necesitar apoyo psicológico. Dado que la demanda siempre excede las horas de psicoterapia disponibles, un libro es un modo cierto de llegar a cientos y miles de lectores que pueden beneficiarse. Desde el 2010, año a año la Universidad de Santiago regaló un ejemplar a cada alumno y alumna que ingresaba. Llegando a entregar más de 32.000 libros. Rápidamente el texto se abrió paso más allá de los límites de nuestra institución y ha sido solicitado por colegas de otras universidades, profesores, orientadores de colegios, padres, etc. Tanto en papel como en la versión PDF.

Este éxito ha rebasado con creces las expectativas iniciales, y nos lleva en esta edición a invitar a destacados profesionales de la salud mental que trabajan en prestigiosas universidades. A los autores y autoras de la Universidad de Santiago se suman Soledad Angulo Kobilic, de la Universidad Técnica Federico Santa María, Tamara Galleguillos Ugalde y Jeannette Flores Reyes de la Pontificia Universidad Católica, Rafael Gutiérrez Villarroel de la Universidad de Chile, Daniela Harris Honorato y María José Gutiérrez Ramírez de la Universidad Tecnológica Metropolitana. Les agradezco calurosamente su apoyo y participación, a ellos y todos los autores y autoras que históricamente han colaborado en las distintas ediciones. Muy particularmente agradezco a Manuel Arrieta Sanhueza, Vicerrector de Apoyo al Estudiante entre 2007 y 2016, por hacer posible este proyecto desde el principio. Y quien, además, desde su actual rol como Director del Editorial de la Universidad de Santiago, nuevamente apadrina este libro. Incorporarlo al catálogo del editorial aumentará su difusión y capacidad de apoyar a estudiantes de todo el país.

En cuanto a su estructura, este libro está ordenado en tres partes de acuerdo a los problemas más habituales que enfrentan los universitarios: temas académicos, temas personales e interpersonales y temas psicoterapéuticos. Siendo capítulos independientes y que pueden ser leídos en cualquier orden de acuerdo al interés o necesidad del lector o lectora. Cabe destacar el énfasis de esta edición en abordar conceptos y problemáticas asociadas a la diversidad sexual. Tema de debate actual y para el cual estos textos, sin duda, serán un gran aporte.

Walter Kühne Covarrubias

Editor



I. Temas Académicos

Adaptación a la vida universitaria

Beatriz Paineplán 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 quedaré 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 vivir 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 deseas 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 entusiasmo 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 acostumbamiento, 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 influye 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 avanza 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 *autocognocimiento* 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 calificamos 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 escapan 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 Paineopán 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

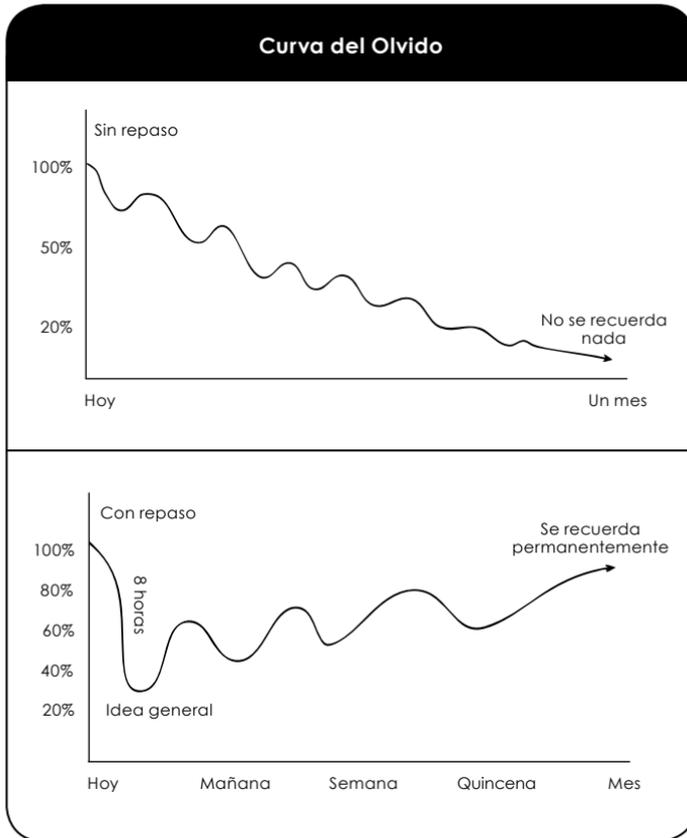
Es erróneo pensar que se requiere dedicar el mismo tiempo de estudio para todas las asignaturas, es poco estratégico. Además, se requiere aplicar criterios organizativos que respeten algunos criterios básicos. La distribución del tiempo de estudio semanal también requiere ser diagnosticado y replanteado 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 Condemarín, 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 reprobarme 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 simplísimamente 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 reprobarme el curso 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 dediquemos 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 contáramos con el conocimiento necesario para haber respondido bien.

Por lo tanto, es muy importante que dediquemos tiempo a leer con detenimiento 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

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 sinnúmero 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 encuentro 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.

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.
3. Trata de exponerlo frente a dos o más compañeros.
4. Toma conciencia de la lentitud al hablar, en la medida que hables lento, tendrás mayor control de las ideas y palabras a usar.
5. Tu voz es fundamental, pregúntales a tus compañeros cómo escuchan tu volumen de voz, puedes pedirles que se alejen y se acerquen, buscando un espacio que posibilite simular un auditorio.
6. Las manos deben ser parte de tu mensaje, al igual que el desplazamiento de tu cuerpo. Ej.: Si vas a decir: "existen tres aspectos cruciales en mi exposición", levanta una de tus manos y realiza el signo con los tres dedos.
7. Debes repetir estos pasos las veces que estimes conveniente y tú mismo(a) deberás evaluar los cambios, con las sugerencias de tus compañeros(as).
8. Ahora céntrate en un tema más específico, utiliza dos o tres palabras nuevas. Ej.: Si te interesa la economía, comprende lo que significa "el bono demográfico" y luego lo expones y lo aplicas a problemáticas sociales. En el área de la ingeniería crea un proyecto con todas las etapas esenciales, y agrégale un lenguaje de mayor tecnicismo.
9. Puedes ahora comenzar a realizar cambios en la inflexión de tu voz que posibilite matices distintos, pausas y énfasis en lo que desees transmitir.

Ejercicio A: Sin matices, pausas y énfasis:

- A. "Buenos días profesor y compañeros (voz plana), hoy expondré parte de mi exposición" (se escucha sin matices, no hay pausas, ni tampoco énfasis, es solamente un mensaje, es decir el cumplimiento de la tarea).

Ejercicio B: Con matices, pausas y énfasis:

- B. "Buenos días (eleva tu volumen de voz, espera unos segundos) profesor y compañeros (enfatisa, ya que ellos son quienes te escucharán): en mi exposición de hoy..." (continúa, atrayendo al público).

Esta pauta debe ser practicada. Además te animo a participar en talleres y cursos que te permitan potenciar esta habilidad. En la medida que vayas tomando conciencia de tus recursos personales, podrás expresarte mejor, tener un lenguaje fluido, y lograr integrar tu lenguaje corporal en forma más efectiva.

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 autocrítica, 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 auto-conocimiento, 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, abrirnos 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

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 signatura.

- **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 oyentes 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	Eliktado, 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 marcho	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 desees 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, reencontrarme 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 Desclée de Brouwer.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

Ni sumiso ni agresivo sino asertivo

Claudio Pizarro Hidalgo

¿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 expresa 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 acumulación 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 disgustado 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 referan 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 contraatacando 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 si 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.

Hablemos de sexualidad

Angélica Larraín Huerta

Sí, la sexualidad de todas, todos y todes. La sexualidad de este grupo de jóvenes que ha logrado superar exitosamente las exigencias académicas y ha ingresado, en un porcentaje importante, a la carrera de sus sueños. En la cual 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

Los seres humanos vivenciamos la sexualidad directamente influenciada por nuestras creencias, historia y cultura; de igual forma el cómo nos relacionamos sexualmente 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 ser considerada inherente al ser humano. En un sentido más amplio la sexualidad no sólo se expresa en pareja, sino también en las relaciones establecidas 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 la sexualidad un tema de conversación frecuente?, ¿podrías decir que emerge espontáneamente en el contexto de una conversación de sobremesa, en familia? Y si hablamos de un tema de connotación 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, éste es uno de los aprendizajes más complejos a los que se ha enfrentado

el ser humano. Además, éste se ha visto dificultado por la carencia de criterios para juzgar el éxito y a una deficiente educación sexual, entre otras situaciones. Así, surgen 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 poseen los jóvenes de tu edad, las cuales esperamos puedan ser beneficiosas para que disfrutes 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. Incluso, 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, también 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 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 la mujer se ha comprobado científicamente que el órgano central del placer femenino es el clítoris.

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 obtenida en el 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 stress, el cansancio, consumo de drogas, 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 sólo de caricias.

Sólo abordaremos dos de los riesgos a los cuales podrás verte enfrentado durante esta etapa universitaria, debido a la frecuencia que éstos poseen 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, sobre la base de la adopción de conductas menos riesgosas.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) – Embarazo No Deseado

La posibilidad de contraer una infección de transmisión sexual es un tema que preocupa permanente a los jóvenes, pero esta preocupación no sólo la poseen 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, asociado al papiloma virus (VPH), y el virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), asociado al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Actualmente, en el centro de salud de nuestra universidad, nos encontramos efectuando una campaña de detección gratuita a nuestros estudiantes que deseen realizarse el test rápido de VIH y contamos con profesionales de la salud especializados; que podrán orientarte en esta área.

Es muy probable que siempre hayan escuchado que la mejor forma de evitar una ITS es la fidelidad al interior de la pareja. Pero ésta 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 ése 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.

Ahora, 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 de ésta 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 en el caso de una relación heterosexual, 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, VIH, entre otras; también los protegerá de contagiarse del virus papiloma humano (VPH), 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.

Volviendo al tema del embarazo no deseado, debes saber que existen otros métodos anticonceptivos a los cuales puedes acceder, considerados reversibles y de mayor eficacia anticonceptiva; entre los que se encuentran anticonceptivos hormonales tales como: "pastillas anticonceptivas", "inyectables", "implantes subdérmicos", "anillos vaginales", también encontramos no hormonales como el dispositivo intrauterino. Estos métodos deben ser indicados por un especialista, el cual sobre la base de 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, su eficacia anticonceptiva y la protección se mantendrá durante todo el ciclo.

Existen además otros métodos anticonceptivos de menor eficacia y también quirúrgicos, no reversibles, a los cuales no nos referiremos en esta oportunidad.

Estimados jóvenes, espero que lo descrito les sirva de apoyo y oriente su accionar en los temas relacionados con su 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, los invito a escribirme a mi correo corporativo si así lo desean, para resolver alguna interrogante relacionada con estos temas.

Nos vemos.

Bibliografía

- Cabello Santamaría, Francisco, "Manual de Sexología y Terapia Sexual", Editorial Síntesis, año 2010.
- 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 tememos, 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 estoy 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 tratamiento, 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, accederemos 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.

Inclusión de Personas en Situación de Discapacidad

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 estadía 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 existentes 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 sienta 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 permitan 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.

Relaciones Interpersonales y Reconocimiento de la diversidad de Identidades Sexuales

Soledad Angulo Kobilic

“¿Oye, tú eres hombre o mujer?” fue la pregunta que ató un nudo en el estómago de Ale. Unos ojos cuestionadores y amenazantes la observaban mientras, en un segundo eterno, sentía cómo su cara se enrojecía y sus piernas se volvían de lana. “Ya, oh... Vamos”, fue la frase con la que la dupla de chispeantes amigos salió de su camino entre risas y murmullos. Ale siguió su trayecto hacia el baño, avergonzada diciéndose a sí misma, “¿qué se creen?, no quiero estar aquí, no me gusta esta Universidad”. Cuando entró al baño, las mujeres la miraron a través del espejo vigilando cada uno de sus pasos con suspicacia. Se sentó, se sintió humillada y pensó “no soy hombre, no soy mujer, no soy nada”. Ale había entrado a una carrera que la motivaba mucho, eso la hizo sentir poderosa y había decidido comenzar a tratar su cuerpo como siempre había querido. Pensó que sería más fácil si se presentaba así desde el comienzo, así no le pasaría lo de su amigo Fran, que al iniciar su transición, su entorno comenzó a desdibujarse y varias personas se distanciaron y dejaron de hablarle. Por suerte para Ale, en su curso había personas que la ayudaban a dejar atrás estos episodios, valoraban lo amable que era y entendían que para ella, era tan importante como para cualquiera el respeto por su intimidad. Por eso no hacían preguntas incómodas, aun cuando se relacionaban con ella desde la curiosidad que nace al sacudirse de las expectativas y estereotipos del sistema sexo-género.

Ingresar a la universidad involucra el deseo de pertenecer a una comunidad universitaria, sin embargo esto no ocurre automáticamente y se presentan situaciones, acciones, actitudes, creencias que facilitan o dificultan este proceso. A través de las relaciones se expresan las singularidades de quienes son compañeros y educadores, en un universo que es una comunidad y que más allá de las diferencias, se convertirá en un aspecto común a la experiencia de todos quienes participan de ella. ¿Qué ocurre entonces cuando alguien

no logra sentir esa pertenencia en común y se siente un extraño en un lugar al que asiste todos los días? Esta es la experiencia de personas que no logran encontrar su espacio seguro en el proyecto académico/vocacional que han elegido como parte de su biografía. ¿Se puede sentir orgullo y pertenencia a una comunidad que permita que esto ocurra ante sus ojos imperturbables?, ¿qué hacer entonces para crear ambientes universitarios seguros, reforzadores e inclusivos? Podría pensarse que éste es un asunto del que como estudiante o educador no te puedes hacer cargo, porque no tienes suficiente poder para cambiar una sociedad, que por tanto tiempo se ha empeñado en invisibilizar y negar algunas formas de ser. No obstante esta creencia es una aliada para mantener entornos que nos violentan con sus dinámicas de exclusión.

Para relacionarnos lo primero es conocernos. ¿Cómo te presentarías frente a un grupo de personas con quienes recientemente te estás encontrando? Probablemente, dirías tu nombre y algunos aspectos con los que te sientas identificado, lo harías como el sociólogo Goffman (2009) lo describe, intentando transmitir una determinada impresión sobre ti mismo, con mayor o menor conciencia. Para esto interpretarás un papel, de aquí que algunas teorías refieran que toda interacción social es una performance creada para la audiencia. A una conclusión similar llega la filósofa y lingüista Butler (2006). Para ella cuando decimos "yo soy..." estamos narrando la historia de quienes somos y al mismo tiempo estamos afirmándolo como una realidad. Cuando nos presentamos ante otros y ante nosotros mismos, repetimos ciertos modelos "de ser" (a través de nuestras palabras y acciones) y dejamos fuera otros modelos, delimitando un exterior que también constituye nuestra realidad, un mundo exterior del que nos diferenciamos. Contamos quienes somos con palabras, con definiciones. Cada palabra de estos enunciado, suscita en quien escucha (otro o yo mismo) otras palabras que traen distintos significados, de modo inmediato o diferido. Construimos nuestro medio social y somos contruidos en él, a través del lenguaje y el sedimento que se capta de esta construcción es lo que posteriormente decimos que somos. Nuestra identidad es un producto narrativo que se articula en escenarios inestables y cambiantes. Lo identitario es un momento en que por medio de actos de identificación con la vida del otro buscamos la liberación del vacío, en un escenario en que lo inesencial, la ausencia de algo eterno y estático, y la tensión hacia lo diferente son características de nuestra subjetividad (Arfuch, 2010). ¿Qué ocurre

entonces si no contamos con códigos compartidos para identificarnos y darnos a conocer? No desarrollamos códigos lingüísticos para aquello de lo que no hablamos, no obstante un aspecto central de nuestra identidad ha estado marcado por siglos como un tabú intocable: la sexualidad es algo de lo que hasta hace poco tiempo se hablaba sólo desde lugares de poder como la medicina o la religión, dejándonos en un escenario que hacía difícil encontrar palabras para hablar de esta dimensión insoslayable de nuestra identidad y reconocernos en este aspecto de nuestra singularidad. En este sentido una clave importante para poder reconocernos y encontrarnos es contar con un marco de interpretaciones que tenga la suficiente potencia para acomodar y actualizar las percepciones que por tanto tiempo hemos dado por solidas e inalterables, como es la dualidad de los sexos y el género.

¿Quiénes somos sexualmente? Para dar respuesta a esta pregunta puede ser muy útil el siguiente mapa (Basado en Vargas, 2007).



Figura 1: Triángulo de la Diversidad Sexual.

Identidad con el cuerpo sexuado

Determinar con absoluta precisión el sexo de una persona es una tarea que involucra la observación de factores biológicos como cromosomas, gónadas, funcionamiento hormonal, estructura de

los órganos sexuales internos y externos. Comúnmente se han identificado tres categorías, mujer, hombre o intersexual. Frente a esta complejidad, la costumbre del personal de salud es asignar el sexo sobre la base de la apariencia externa de los genitales. La organización de todo aquello que conocemos en categorías mutuamente excluyentes, es una tendencia guiada por la necesidad de comprender el mundo. Sin embargo las categorías hombre y mujer están basadas en un dimorfismo sexual aparente (tener pene y testículos o vulva y vagina), pues tal como ocurre en otros asuntos, el sexo no es una cosa de blanco y negro, sino que existen matices del gris. Es así como encontramos personas intersexuales o andróginas, es decir que genética, hormonal, o anatómicamente no son ni típicamente femeninas ni masculinas. El cuerpo es el primer lugar físico de la identidad, ya que implica la creación de un espacio personal. Desde la geografía, Torres (2011) refiere el cuerpo como un espacio de lucha, en la medida en que su apropiación, o creación personal, puede generar problemáticas sociales (como es el caso del cuerpo trans), convirtiéndolo en terreno de una batalla. El cuerpo es el sostén material de la relación con el mundo, a través de él experimentamos placer, disfrutamos y somos felices. La convención social de que existen dos tipos de cuerpo (macho o hembra) nos guía por el camino de significar las hormonas, los vellos, los olores y las formas, de manera dicotómica. En la relación con nuestro cuerpo sexuado experimentamos potencialidades, limitaciones y cierto grado de conformidad o disconformidad con las mismas. En torno a esta dimensión de la identidad sexual te invitamos a preguntarte ¿cuáles son las partes de tu cuerpo que más te gustan? ¿Cambiarías alguna parte de tu cuerpo si fuera posible? ¿Por qué? ¿Qué mensajes has recibido de tu familia, tu pareja o tus amigos sobre tu cuerpo? En general, ¿cómo describirías tu actitud hacia tu cuerpo? ¿Cómo ha influido en tu comportamiento esa actitud?

Identidad con el género asignado

La identidad con el género asignado se refiere al grado de conformidad con la categoría sexual con la que nos identificaron al ver nuestros genitales al nacer (o en la gestación). Actualmente podríamos

identificar tres categorías, mujer, hombre o Trans*¹. En cada ejercicio de reconocer a un ser como masculino o femenino se realiza un acto que transforma una interpretación en un hecho, un acto performativo. Al anunciar "es una niña", se inicia una serie de experiencias ambientales de socialización sexual, como vestir determinados colores, jugar con determinados juguetes, expectativas hacia quienes debemos sentirnos atraídos sexualmente. Un continuo aprendizaje para dar respuesta a la pregunta, ¿quién soy sexualmente? de acuerdo a lo que se ha definido como socialmente aceptado para hombres y mujeres. De aquí la célebre frase de la filósofa Simone de Beauvoir "no se nace mujer, se llega a serlo" y podríamos agregar también que tampoco se "nace hombre", también se "llega a serlo". La identidad de género se articula socialmente a través de tres instancias básicas: 1) Asignación de género al momento de nacer a partir de la apariencia de sus genitales. 2) Identidad de género, a los dos o tres años de edad, en medio del proceso de desarrollo avanzado del lenguaje, las personas se identifica con lo que socialmente le presentan como masculino o femenino. Categorías identitarias que funcionan como un tamiz por donde pasan las experiencias, de aquí ese momento en que las niñas rechazan todo lo típicamente de niño y los niños rechazan todo lo típicamente de niña. 3) Papel o rol de género, conjunto de normas dictado socialmente para lo femenino y para lo masculino (Lamas, 2012). La identidad con el género es entonces el grado de conformidad que expresamos frente a las normas sociales que establecen cómo deben ser y actuar mujeres y hombres. Se habla de transgénero para hablar de una persona que experimenta algún grado de inconformidad con las normas y expectativas socioculturales que definen como deben ser y actuar las personas según el género asignado.

La propuesta de pensar en las personas Trans*, como quienes cruzan las fronteras definidas culturalmente sobre patrones de lo que es apropiado para hombres o mujeres, que ofrece Susane Stryker (2008, en Platero 2014), permite pensar en la diversidad de la vivencia trans a través del siguiente concepto: transiciones. Esta palabra se usa para señalar el proceso por el cual una persona abandona

1 El término Trans* funciona como un "paraguas" que puede incluir diferentes expresiones e identidades de género, como son: trans, transexual, transgénero, etc. Lo que el asterismo añade es señalar la heterogeneidad a la hora de concebir el cuerpo, la identidad y las vivencias.

el sexo asignado en el nacimiento y elige cómo presentarse en términos de identidad de género. Se trata de un proceso individual, con tiempos y necesidades ligadas a cada persona en particular y tiene duración indefinida. A veces supone un viaje de un sexo a otro, otras veces supone llegar a un destino distinto de los dos géneros más reconocidos socialmente. Para algunas personas, la transición es un proceso con varias etapas, no siempre inteligibles para el resto.

En torno a esta dimensión de la identidad sexual, te invitamos a preguntarte, ¿qué cualidades, defectos, gustos, intereses, emociones y comportamientos caracterizan a las personas, independientemente de su sexo? ¿Cuáles de estos atributos crees que son característicos de una mujer? ¿Cuáles de estos atributos crees que son característicos de un hombre? ¿Qué es para ti la feminidad y la masculinidad? ¿Qué tan femenino/a o masculino/a eres? ¿Hasta qué punto haces lo que esperan de ti, como hombre o como mujer, tus padres, amigos o pareja, para obtener su aprobación? ¿Qué cosas has dejado de hacer en tu vida por temor a que te juzguen como poco femenina/o o masculino/a?

Identidad con la orientación sexual

La identidad con la orientación sexual se relaciona con el autorreconocimiento y la aceptación que hace la persona de que su interés sexual está dirigido preferentemente hacia personas del otro sexo (hetero), del mismo sexo (homo) o de ambos sexos (bi). Existe evidencia de que algunas personas en distintos momentos de su vida pueden experimentar variaciones en una dirección u otra, lo que implica que las orientaciones homosexual y heterosexual no son dicotómicas. Actualmente se reconoce la interacción compleja de factores biológicos, cognitivos y sociales, en su origen. También es posible encontrar personas que se definen como asexuales, sin atracción sexual hacia otro, lo que no impide necesariamente que tengan una orientación romántica. Nuestra orientación sexual se expresa de diversas formas, entre las que podemos contar: la atracción emocional, el deseo sexual, las fantasías sexuales, la actividad sexual y el estilo de vida. Reconocer e identificarnos con nuestra orientación sexual es un proceso de cuestionamiento y reflexión personal, en el que se aceptan los atributos y comportamientos que son parte

de este aspecto de la identidad sexual. La orientación sexual no se elige, es un descubrimiento que se va desarrollando desde la infancia y a lo largo de la vida, la mayoría va clarificando este aspecto de sí mismo en la pubertad o adolescencia temprana, sin necesariamente haber tenido una experiencia sexual previa. Sostener una actitud positiva hacia nuestra orientación sexual y la revelación de este aspecto de nuestra vida hacia otros, es parte de las etapas cúlmines de este proceso.

En torno a esta dimensión de la identidad sexual, te invitamos a preguntarte, ¿qué edad tenías cuando sentiste por primera vez atracción física, emocional, o sexual hacia otra persona? ¿Con qué sexo se identificaba esa persona? ¿Alguna vez has besado, acariciado o tenido actividad sexual con personas de tu mismo sexo? ¿Cuál es tu orientación sexual? ¿Vives con aceptación y orgullo tu orientación sexual?

No existe una relación lineal entre estas tres dimensiones de la identidad sexual. Ante la pregunta, ¿quién soy yo sexualmente? Alguien podría decir: soy mujer, femenina, homosexual y otra persona con similares características biológicas, podría describirse como hombre, trans, bisexual.

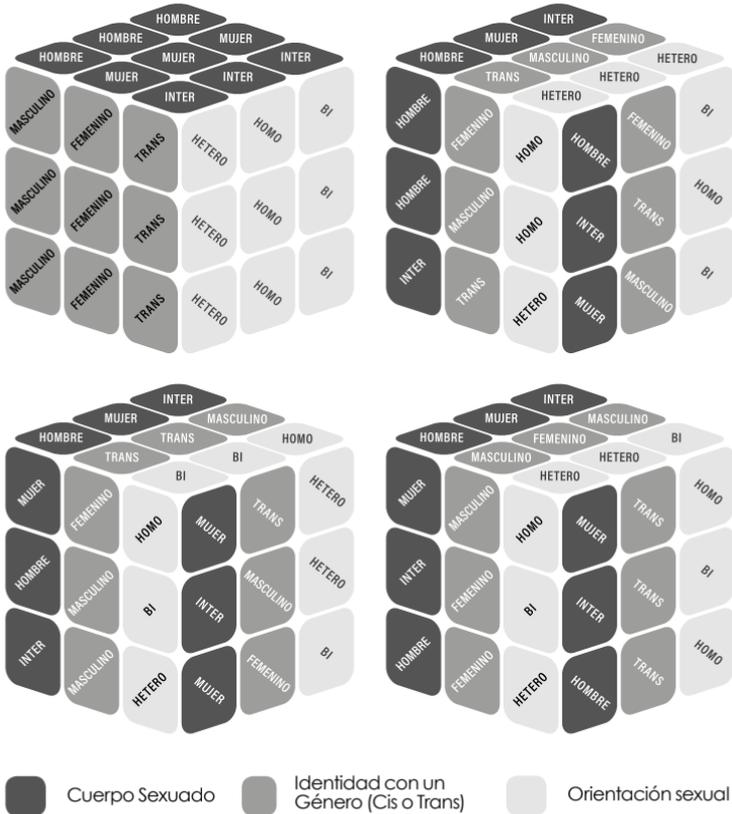


Figura 2: Cubo de la Identidad Sexual. Este cubo muestra en cada una de sus caras, diferenciadas por color, las tres dimensiones de la Identidad Sexual: Cuerpo Sexuado, Identidad con un Género y Orientación Sexual. El primer cubo, arriba a la izquierda, está ordenado por colores y en cada cara del cubo se ven las alternativas para cada categoría/color. Los otros tres cubos se encuentran "revueltos" mostrando las distintas 27 combinaciones de la Identidad Sexual, que contienen una de las posibilidades de cada color.

Las interpretaciones nos permiten comprender el mundo en el que nos movemos, reduciendo la ansiedad que nos puede despertar aquello que está más allá de nuestra comprensión; sin embargo ningún marco interpretativo es universal, todos están ligados a un tiempo y una cultura determinados. Juguemos con este cubo Rubik para comprender cómo pueden alinearse de distintas formas las tres dimensiones de la identidad sexual, con las tres posibilidades mencionadas para cada dimensión, lo que nos da una matriz de 27 combinaciones posibles. En este esquema ¿dónde te ubicarías tú? ¿Podrías identificar y reconocer a otras personas en algunas de las otras triadas propuestas?

El proceso de reconocimiento y aceptación de la identidad sexual, toma un lugar importante en el periodo de transición entre la vida infantil y la madurez adulta. En el periodo juvenil, la identificación de estas dimensiones de la identidad personal en distintos escenarios de socialización, como la familia y la escuela o la Universidad, se realiza en conjunto con la integración de otros atributos personales, como la habilidad intelectual, la creatividad y competencia laboral.

Contestamos a la pregunta ¿quién soy sexualmente? o ¿quién es el otro sexualmente? en un escenario social global y local, de matrices que definen cuales son los márgenes de lo aceptable para ser reconocidos como sujetos "normales". La forma en la cual cada persona se identifica y espera ser identificada, como mujer, hombre, trans u otro, que se presenta a través de múltiples acciones, como gestos, movimientos corporales, llevar o no maquillaje, tono de voz, forma de vestir, se realiza dentro de un espectro limitado de representaciones que brinda el orden cultural imperante. Este entramado normativo se caracteriza por el binomio masculino/femenino y la heterosexualidad constituye el sentido tácito de lo correcto y lo normal, que vuelve inteligible todo un campo de relaciones sociales (Blanco, 2014). ¿Cuáles son las identidades sexuales posibles de manifestar en determinado contexto universitario? No todos los contextos universitarios son iguales, las matrices dependerán de múltiples factores. La Universidad como institución de producción de conocimiento, situada siempre en un contexto país mayor, bajo la óptica de que la naturaleza del mismo es neutral y universal, nos ubica en una situación similar a la del viajero que aprecia un paisaje. Tenemos la opción de poner nuestra atención sobre el paisaje o sobre el cristal; por momentos veremos el cristal que media nuestra visión y por

otros la transparencia que nos muestra un acceso el paisaje (Blanco, 2014). A continuación mencionaremos algunas distinciones posibles de realizar en nuestra matriz o nuestra "ventana de cristal".

Sociedades sexistas: aquellas en las que se tiende a tratar de manera desigual a las personas por el hecho de ser biológicamente hombres o mujeres. El sexismo se manifiesta de varias formas, por ejemplo el *sexismo institucional*, cuando se cuestiona el ingreso de hombres o mujeres a determinadas carreras o se asume que las carreras relacionadas con tareas de cuidado de niños o enfermos, deben ser ejercidas preferentemente por mujeres. También se manifiesta el *sexismo interpersonal*, que se expresa en el trato hacia la mujer con vocativos como "preciosa" o "muñeca" etc., cuando entre quienes interactúan no existe ningún tipo de relación afectiva, o chistes y frases que ridiculizan a hombres y mujeres como por ejemplo tratar de maricón a quien hace algo que no es considerado socialmente masculino. El sexismo también puede ser internalizado, como por ejemplo hombres que se inhiben de realizar alguna actividad que les gustaría por temor a ser tratados de afeminados (Vargas, 2007).

Normas de género: son un tipo de norma social y como todas ellas, constituyen estándares que guían y limitan el comportamiento de las personas. Establecen lo que socialmente es correcto o incorrecto para los hombres y las mujeres. La aceptación social y la evitación del rechazo son las principales motivaciones por las que las personas hacen sus vidas en conformidad con estas normas, sin embargo esta conformidad no es producto necesariamente de decisiones reflexivas y conscientes, muchas veces hay tensión entre estas normas y otras convicciones personales. Estas tensiones pueden afectar el bienestar psicológico, obstaculizando una vida satisfactoria en distintos planos (Vargas, 2007).

Autodeterminación de (algún género): presupone el derecho a la elección de nuestra identidad y rechaza la imposición a tener que definirse o reglamentarse, asume que los seres humanos tienen derecho a desestabilizar el conocimiento y pueden generar nuevas posibilidades de ser legibles o reconocidos a nivel social. Defiende que cualquier presentación, de cualquier identidad sexual, merece los mismos derechos inalienables y garantías que cualquier ser humano (Miller, 2018).

Heterosexismo: al igual que el racismo, se basa en la idea de que la orientación heterosexual es superior o mejor que las otras. El heterosexismo justifica el rechazo hacia cualquier manifestación sexual no heterosexual. Invisibiliza a las personas no heterosexuales o trans. Se puede expresar en distintos niveles: a nivel personal o psicológico; a través de prejuicios. Por ejemplo, creer que todas las personas homosexuales son pervertidas, abusadoras sexuales, promiscuas y trabajan en salones de belleza. En el nivel interpersonal a través de la expresión de las actitudes personales negativas en la relación con otros, como puede ser la homofobia, un temor irracional a las personas homosexuales y a las cualidades que se les atribuyen. Se expresa, por ejemplo, a través de chistes, comentarios de doble sentido, violencia verbal o física. A nivel institucional o cultural, cuando se promueve que solamente la heterosexualidad es la única forma válida, aceptable, normal, natural, decente y aceptada de establecer relaciones afectivas y sexuales. Por ejemplo cuando se valida, a través de vacíos normativos y carencia de acciones preventivas, la manifestación de las actitudes mencionadas anteriormente (Vargas, 2007).

Aliado: cualquier persona que no se define como lesbiana, gay, bisexual, transgénero o queer, cuya actitud y comportamiento sea anti heterosexista y proactivamente trabaja para combatir la homo-trans-fobia o el heterosexismo a nivel personal e institucional (Miller, 2018).

Cisgénero: una persona que por elección (o no), se ajusta a las normas de género. Es un prefijo de origen latino que significa "del mismo lado que", es lo contrario a lo que mencionábamos antes en relación al prefijo trans, que significa "del otro lado". Las personas cisgénero, tienen una identidad de género asignada, que está "del mismo lado" que su cuerpo sexuado. Identifican su cuerpo sexuado (femenino o masculino) con la norma de género considerada apropiada para el género que les asignaron al nacer, por ejemplo una persona que se identifica como mujer y al nacer le asignaron género femenino.

Queer: es un término amplio que algunas personas prefieren, ya que permite describirse sin utilizar categorías rígidas para su identidad de género u orientación sexual. Su uso fue rescatado de un momento histórico en el que se utilizaba como insulto y resignificado para hablar de la suspensión de categorías sexo-genéricas

para identificarse, con la finalidad de reconocer a una diversidad de personas con experiencias que trascienden lo categorizado (Miller, 2018).

Espacio seguro: es un lugar en el que las personas que se identifican como LGBTIQA² se sienten cómodas y seguras de ser quienes son. En este lugar pueden hablar de las tres dimensiones de su identidad sexual, sin ser criticadas juzgadas o ridiculizadas. Promueve el derecho a sentirse cómodo en el lugar que se habita y a compartir aspectos sobre su vida como cualquier otra persona (Miller, 2018).

Llegado a este punto de tu lectura, ¿pudiste distinguir el cristal de la ventana desde la cual identificas tus singularidades y desde el cual reconoces (o no) a los otros? Esperamos que lo expuesto te haya ayudado a avanzar en esa dirección. El reconocimiento es una necesidad básica en la construcción de nuestras identidades, ser reconocido implica la posibilidad de ser creíble, leído y/o verdaderamente comprendido. Es posible que mientras se escribe este texto, otros conceptos y propuestas comprensivas para relacionarnos y reconocernos en nuestras identidades, esté en desarrollo, esto es lo que nos permite avanzar en la aceptación de que las matrices desde las cuales nos construimos como sujetos y nos relacionamos, es siempre dinámica y responde a un momento histórico. Las palabras y con ellas las distinciones que realizamos del mundo, contribuyen a visibilizar una diversidad de aspectos del universo humano que habitamos.

A propósito de una de las preguntas con las que comenzamos esta lectura, ¿qué hacer entonces para crear ambientes universitarios seguros, reforzadores e inclusivos? Podemos decir que lo que no distinguimos en el lenguaje queda invisibilizado. Educar y entregar palabras para identificarse y ser reconocido es una intervención preventiva de la falta de reconocimiento y la exclusión, por este motivo es necesario incorporar las propias palabras que las personas usan para describirse en las interacciones sociales a nivel personal e institucional. El lenguaje se crea en su uso y pertenece a todos quienes lo usan, es una forma de construir conocimiento y también una forma de control, orienta conductas opiniones y discursos. No ofendes a

2 Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans, Intersexuales, Queer, Aliados (Miller, 2018)

nadie ni cometes una falta cuando mantienes un lenguaje que no impone una identidad específica, poniendo atención en pequeños detalles se puede lograr un lenguaje inclusivo, por ejemplo en lugar de: todos ustedes, es posible decir ustedes; en lugar de decir los niños y niñas, es posible decir personas o niñez, nuestra lengua nos entrega muchas posibilidades a través de las cuales podemos evitar el sexismo y éste es un buen desafío para entrenar la creatividad.

A nivel interpersonal reconocer a las personas con el género con el que se identifican es fundamental, a nadie le gusta ser tratado con formas verbales de un género con el que no se siente identificado. Si tienes dudas, es mejor preguntar a la persona cuál es el género que más le acomoda en las conversaciones, por ejemplo, ¿a veces te nombras en femenino y otras en masculino, qué forma te acomoda más? Otro aspecto importante es el nombre social, que se diferencia del nombre registral (el que aparece en el documento de identidad), ya que es el nombre con el que realmente se identifica una persona. Actualmente, con la ley de identidad de género aprobada en Chile en marzo de 2018, hacer coincidir ambos nombres es solo un trámite administrativo que se realiza en el Registro Civil, para las personas mayores de edad. Asegurar el respeto por este nombre social es importante tanto en lo interpersonal, como en lo institucional. Cuidar que los registros y documentos oficiales de la universidad sean actualizados en corto plazo, es una manera de no exponer a las personas a la falta de reconocimiento y la exclusión.

Las identidades sexuales, que escapan a la norma de género, son un tema emergente frente al cual no todas las personas están sensibilizadas. Sin embargo, se hace necesario asegurar el reconocimiento de todo el estudiantado, en las diversas manifestaciones de su identidad sexual, asegurándoles un espacio en la comunidad. Estimularnos a nosotros mismos y al resto de nuestra comunidad a entender la multiplicidad de interpretaciones y de experiencias de las identidades sexuales, da contexto al crecimiento intelectual, y motiva a entrar en un mundo caracterizado por diversas perspectivas y experiencias. Para facilitar la comprensión de algunos temas, también es posible establecer medidas de sensibilización en las instituciones, como ciclos de cine, actividades recreativas, invitar a ponentes que den un taller, etc. Así también la formación específica a los distintos estamentos universitarios en este tema, facilita las relaciones de respeto. Los espacios también pueden ser aliados de la inclusión o sus

obstaculizadores, por ejemplo facilitar espacios neutrales al género, con especial cuidado en los baños. La utilización de códigos visuales a través de los cuales, se pueda leer que se trata de espacios seguros, asegurándose que las imágenes que son utilizadas no refuerzan los estereotipos sexistas, es otra medida que facilita las relaciones interpersonales. Para relacionarnos nos comunicamos a nivel intrapersonal, a través de las cosas que nos decimos a nosotros mismos, a nivel interpersonal, a través de la capacidad de reconocimiento de otras identidades. Esperamos que estos marcos de referencia sean útiles para que esa comunicación propicie encuentros y la integración de todos quienes desean sentirse parte de la comunidad universitaria que eligieron.

Referencias

- Arfuch, L. (2010). El espacio biográfico. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Blanco, R. (2014). Universidad íntima y sexualidades públicas. Buenos Aires: San Martín.
- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós.
- Goffman, E. (2009). La presentación de la persona en la vida cotidiana. Buenos Aires: Amorrortu
- Lamas, M. (2012). *Transexualidad: Identidad y cultura* (tesis de Doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México, México DF.
- Platero, R. (2014). *Transexualidades, acompañamiento factores de salud y recursos educativos*. Barcelona: Bellaterra.
- Torres, M. (2011). Territorialización del cuerpo: el cuerpo como un espacio de lucha. *Revista Geográfica de América Central*, 2, 1–11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4517/451744820303.pdf>
- Vargas, E. (2007) *Sexualidad... mucho más que sexo: Una guía para mantener una sexualidad saludable*. Colombia: Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales - CESO Departamento de Psicología.

Minoría Diversidad Sexual

Víctor Castillo Espinoza

El Ser humano es un Ser multidimensional, vale decir que es un ser biológico, psicológico, social y espiritual, donde cada una de estas dimensiones se conjugan e interactúan a través de nuestra biografía personal y familiar. Ali Hameed Almaas (2000) señala que cuando un bebé nace, es todo esencia o puro Ser y a medida que el niño o niña se desarrolla, la personalidad comienza a desarrollarse como resultados de interacciones con el entorno y especialmente con los padres. La Esencia del niño/niña comienza a interactuar con su biología, generándose expectativas de su comportamiento acorde a esta dimensión, las que están determinadas por su cultura familiar y social. Así entonces, como la mayoría de los padres generalmente se encuentran identificados con sus personalidades y no con su esencia, no reconocen ni animan la esencia del niño/niña, del mismo modo en que tampoco la animaron en ellos. De modo que al cabo de unos pocos años, la esencia es, de hecho, olvidada y en su lugar, se desarrolla la personalidad. La esencia es reemplazada con distintas identificaciones, las que se van consolidando y estructurando como la personalidad del niño/niña. Éste, y posteriormente el adulto, creen que esa estructura es su verdadero "yo". La personalidad es entonces, una estructura psíquica creada en la infancia que tiene un rol adaptativo respecto a la realidad que nos toca vivir y determina la manera fundamental de percibirnos a nosotros, a los demás y a la vida. Al generar un trabajo psicoterapéutico con la personalidad se logran flexibilizar y ampliar estas percepciones e ideas.

La dimensión biológica influye en gran medida en la conformación de este nuevo ser. El ser humano es un ser sexual, vale decir que nace con órganos sexuales y cada cual vive esta condición de "Ser sexuado" de una manera particular, a lo cual llamamos sexualidad. Es de entender entonces que si el ser humano es un ser multidimensional y por lo tanto, diverso, su sexualidad también lo será. Para comprender esta diversidad es importante conocer algunos conceptos claves:

Sexo biológico: el cual hace referencia a las diferencias biológicas que existen entre machos y hembras, vale decir sus órganos

genitales, hormonas y cromosomas. Si la persona tiene pene, testículos y su cromosoma es xy, el sexo biológico es de macho; por el contrario, si se posee vulva, ovarios y cromosoma xx, se dice que el sexo biológico de esta persona es de hembra. Puede ocurrir que la persona al nacer, no tenga tan definidas estas diferencias; en este caso se habla de una persona Intersexual.

Identidad sexual o de género: que da cuenta de la identificación personal que hace cada uno/a respecto a ser hombre o ser mujer. Es una vivencia personal y subjetiva, independiente del sexo biológico que se posee. Es decir, existen hombres con pene y testículos, como también hombres con vulva y ovarios, los llamados hombres trans. Asimismo, existen mujeres con vulva y ovarios, como también las hay con pene y testículos, esto es, mujeres trans.

Orientación sexual: que tiene que ver con la preferencia sexual, esto es hacia quien la persona se siente atraída afectiva y sexualmente. Si la atracción es hacia el sexo opuesto, se habla de una orientación heterosexual; si la atracción es hacia el mismo sexo, la orientación sexual es homosexual. Por último, si la orientación es hacia ambos sexos, se dice que la persona tiene una orientación sexual bisexual. Es importante señalar que esta orientación está determinada por la identidad sexual o de género y no por el sexo biológico.

Para aclarar el último punto, daré un ejemplo: una persona que nace con sexo biológico hombre, pero que su identidad de género es de mujer y le gustan los hombres, se trata de una mujer trans heterosexual.

Finalmente, es importante insistir en que el ser trans o persona con variabilidad de género es cuestión de diversidad y no de patología. La expresión de las características de género, incluidas las identidades que no están asociadas de manera estereotipada con el sexo biológico o asignado al nacer, es un fenómeno humano común y culturalmente diverso que no debe ser juzgado como inherentemente patológico o negativo. Asimismo, la variabilidad de género no es lo mismo que la disforia de género. La no conformidad de género o variabilidad de género se refiere al grado en que la identidad, el papel o la expresión de género difiere de las normas culturales prescritas para personas de un sexo en particular (Institute of Medicine, 2011, en Coleman 2012). La disforia de género se refiere a la incomodidad o malestar causado por la discrepancia entre la identidad de

género y el sexo asignado a la persona al nacer (y el papel de género asociado y/o las características sexuales primarias y secundarias; Fisk, 1974; Knudson, De Cuypere, y Bockting, 2010b, ambas, en Coleman 2012). Sólo algunas personas con variabilidad de género experimentan disforia de género en algún momento de sus vidas. Existen tratamientos disponibles para ayudar a las personas con este tipo de malestar a explorar su identidad de género y encontrar un rol de género que sea cómodo para ellas (Bockting y Goldberg, 2006, en Coleman 2012). El tratamiento debe ser individualizado; lo que ayuda a una persona a aliviar la disforia de género puede ser muy diferente de lo que necesita otra persona. Este proceso puede o no implicar un cambio en la expresión de género o modificaciones corporales. Las opciones de tratamiento médico incluyen, por ejemplo, la feminización o masculinización del cuerpo a través de la terapia hormonal y/o cirugías, que son eficaces en el alivio de la disforia de género y médicamente necesarias para muchas personas. Las identidades y expresiones de género son diversas y las hormonas y cirugías son sólo dos de las muchas opciones disponibles para ayudar a que las personas logren sentirse cómodas consigo mismas y su identidad. La disforia de género puede ser aliviada, en gran parte, a través de tratamiento (Murad et al., 2010, en Coleman 2012). Por lo tanto, si bien es cierto que las personas trans y con variabilidad de género pueden experimentar disforia de género en algunos momentos de sus vidas, también lo es que muchas personas que reciben tratamiento encontrarán un rol y expresión de género que les es cómodo, incluso si son distintos de los asociados a su sexo asignado al nacer, o de las normas y expectativas de género prevalecientes.

En el contexto educacional de nuestro país podemos encontrar referencias al tema en las "Orientaciones para la inclusión de las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans e Intersex en el sistema educativo chileno" publicadas por el Ministerio de Educación el año recién pasado, donde se reconoce la necesidad de "modificar lenguajes, actitudes y comportamientos para educar desde el respeto y generar una verdadera inclusión educacional, que valore la diversidad y fortalezca el pleno desarrollo de todas las personas".

Existe bastante desconocimiento respecto a la diversidad sexual, lo que genera el desarrollo y permanencia de mitos y prejuicios frente a ésta y que conducen a prácticas discriminatorias que pueden derivar en acoso y violencia si no se trata el tema de manera informada, responsable y respetuosa. Dado lo anterior, es fundamental

que cada uno/a de nosotros, miembros de toda la comunidad educativa, reflexionemos al respecto y tomemos conciencia sobre nuestro actuar.

La invitación es a tomar contacto con nuestro verdadero ser, para que así y sólo así podamos contactar con el otro desde su ser esencial, más allá de toda idea preconcebida restringida a un pene y testículos, vulva y ovarios.

Como terapeuta, y en mi propia historia, he experimentado el dolor, el miedo y la angustia que se siente con el "ser diferente", con estar fuera de la norma. Hace unos días, en una sesión de psicoterapia de un joven de 17 años, revisábamos su historia amorosa y me relataba cómo su primer amor había sido su mejor amigo. Al adentrarnos en la historia, fue fácil observar vergüenza, miedos y culpas, todas emociones tan comunes entre quienes somos parte de esta gran diversidad sexual. Como una forma de seguir profundizando en esta experiencia, le pedí que hiciera una carta, en la cual relatara todo lo vivido en aquel entonces y que, con su previa autorización, expongo un extracto:

"Han pasado los años y simplemente ya no sé cómo expresar tanto en un simple mensaje. Esto va dirigido a ti, compañero de curso, que recuerdo su fecha de cumpleaños pero que no es capaz de decir algo para mi cumpleaños; para ti, el chico que siguió su vida y me dejó atrás. Para ti, la persona que aparentemente nunca podré olvidar, la que no me dio la oportunidad de hablar y de poder expresar mi forma de pensar. Para el joven que alguna vez fue mi mejor amigo, el que conocí un día de junio, mi primer día de clases en Santiago en el 2012, en quinto básico, el primer chico que me habló, diciendo: "hola, tú me agradas", a lo que respondí la estúpida respuesta: "qué querí"... y desde ahí comenzó una gran amistad que duraría por siempre, o eso al menos creí.

Cuando nos seleccionaron como grupo de trabajo, donde nos pudimos conocer más, donde supe de tu miedo a los perros, el cual ahora superaste o tu amor por Colo-Colo... Recuerdo tanto de ti, y posiblemente tú nada de mí.

Todo cambió el día que te enteraste que me gustabas; ese maldito día de Simce de 8^{vo} básico, en el comedor del colegio, en donde

me confrontaste sólo para saber si el rumor era cierto... nunca más me volviste hablar..."

Estamos llenos de prejuicios e ideas asociadas tan absurdamente, que nos vamos perdiendo en el miedo y en la ignorancia, excluyendo y segregando amigos, familia, colegas, vecinos, etc. por el sólo hecho de que son distintos, porque no siguen "la norma".

¿Qué hacer si nos sentimos mal porque al parecer no somos parte de la norma?

- Lo primero que debes tener en cuenta es que no hay una única forma de vivir tu identidad sexual; cada persona tendrá una experiencia particular dependiendo de múltiples factores, tales como su personalidad, biografía, contexto ambiental y socio-cultural. La experiencia vivida será el resultado de la interacción de dichos factores en un período de tiempo determinado.
- Es clave sentir la incomodidad que sientes al inicio; esta te lleva a buscar un modo diferente de vivir tu realidad. La incongruencia con la que actualmente experimentas esa realidad tiene un efecto movilizador, por lo tanto, un valor positivo. Puedes preguntarte cuántas ganas tienes de vivir tu vida con más honestidad y libertad y la respuesta será tu brújula.
- No es necesario que tengas todo claro ni decidido para comenzar a manifestar tu identidad. No requieres tener todas las respuestas ni sentirte tranquilo; lo más probable es que sientas temor, vergüenza e inseguridad. Disminuye tu autoexigencia y avanza con estas emociones acompañándote, en la medida de tus posibilidades y respetando tu ritmo y velocidad.
- Si has decidido revelar tu identidad, hasta ahora oculta, evalúa la red de apoyo con que cuentas; en quién (es) puedes confiar. Comienza sincerándote con la (s) persona (s) que crees que puede (n) escucharte más abierta y comprensivamente. Sé sensible contigo mismo (a) y permítete decidir cuándo, cómo y con quién. Habla con quienes te recibirán con calidez. Los amigos suelen ser un buen punto de partida.
- No apures tu proceso; puedes confiar en que una vez que lo hayas decidido, gradualmente te irás atreviendo y ganarás

habilidad en comunicar tu verdad. Es frecuente que tu propia aceptación se complete cuando dejas de "revelarlo", es decir, cuando tu identidad de género u orientación sexual ya no son tema para ti y las vives con naturalidad; es igual que una persona heterosexual, que no siente la necesidad permanente de hacer una "confesión" acerca de su identidad u orientación.

- No esperes la aceptación necesaria e inmediata del otro; no es obligatorio que tus padres o amigos (as) te acepten, recuerda que cada persona es un mundo con sus propios tiempos, prejuicios, temores y expectativas. La propia aceptación significa también la aceptación de la experiencia del otro. Si caes en la demanda y la exigencia, sólo agudizarás tu malestar y frustración. Cuando no se espera la aceptación obligatoria de nuestros seres queridos, cuando no se les ha exigido, resulta hermoso recibirla como sorpresa y regalo.

Si al leer este artículo te sientes identificado en algún punto de lo expuesto, quiero decirte que está todo bien, que no hay nada enfermo ni anormal en ti, que somos parte de la expresión de la vida, de su manifestación diversa... No hay nada que cambiar en ti, no hay que esforzarse por ser de otra manera. El asunto entonces no está en reprimir, sino en aceptar tal y como somos.

Mi invitación es a prestar atención y a confiar en esa voz interna que te dice que no hay problema alguno, porque esa voz eres tú mismo, tu yo verdadero, tu esencia pura. Es mirarnos con el corazón y no desde los prejuicios, los que nos han sido impuestos por el entorno familiar y social.

Sólo a través de la sensibilidad podemos acceder a lo esencial y realmente verdadero; vamos intencionando la aceptación de nosotros mismos para que así (y sólo así) surja el verdadero Amor. No hay posibilidad de experimentar el amor (con nosotros mismos y con los demás) sin la previa y completa aceptación de todo nuestro ser.

¿Cuándo buscar ayuda?

Si lo anteriormente expuesto te resulta muy difícil de realizar y sientes que la sensación de malestar te sobrepasa, que es muy constante y frecuente, vale decir, está presente la mayor parte del día

casi todos los días y que lleva un tiempo considerable presente en ti (semanas por ejemplo) sin desaparecer, te sugiero que consultes con un(a) psicólogo(a).

Habitualmente las instituciones de educación cuentan con un/a profesional o una unidad de apoyo psicológico, donde puedes recibir el apoyo que necesites para afrontar con todos tus recursos y potencialidades el ser parte de esta diversidad sexual.

Bibliografía:

- Almaas, A, (2000). Diamond Heart, Book One: Elements of the real in Man. Shambhala.
- Coleman, E., Bockting, W., y col. "Normas de atención para la salud de personas trans y con variabilidad de género". Ed. WPATH, 2012.



III. Temas Psicoterapéuticos

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 enrascarnos, enrabiar, 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 conciencia

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?

Etapa 1

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.

Etapa 2

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. "Patatas 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 convenció 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.

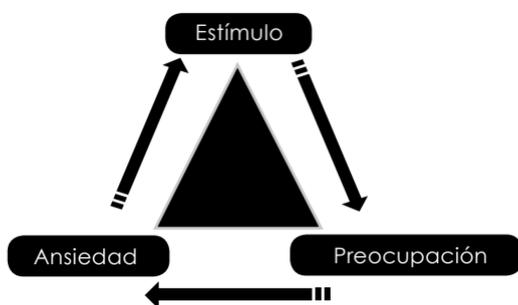
El pánico puede formar parte de otros trastornos, como fobias específicas, fobia social u otros. En estos casos es necesario considerar la naturaleza del otro trastorno. Nos ocuparemos del pánico sin hacer referencia a otros trastornos con los cuales pueda estar asociado, comorbilidad, pues eso excedería 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 habilidad. 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 temas 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.

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 de 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 produce 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 atentar 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 denuncialo, 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 conviviente) 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.

Violencia sexual en estudiantes universitarios

Tamara Galleguillos Ugalde y Jeannette Flores Reyes

1.- ¿Cuáles son las definiciones básicas?

En Chile la discusión política acerca de la violencia sexual habría tomado lugar aproximadamente desde el año 2000, generándose a partir de ello políticas públicas, por ejemplo a nivel de Educación ⁽¹⁴⁾.

Según el Ministerio de Educación (MINEDUC) de nuestro país, la violencia sexual es una expresión de la violencia de género, que pone de manifiesto la diferencia de poder entre hombres y mujeres en la sociedad. Generándose situaciones de coacción y discriminación que impactan especialmente a las mujeres, en distintos espacios, entre ellos, el contexto universitario⁽¹⁴⁾.

La Organización Mundial de La Salud (OMS) define la violencia sexual como: "todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo"⁽¹⁴⁾.

En general, se considera principalmente la violencia sexual contra el género femenino, si bien la OMS plantea que los niños y los hombres también pueden ser víctimas de violencia sexual, señala que ésta sería un área de estudio descuidada y muy sensible, refiere explícitamente que las diferencias metodológicas en los diseños de los estudios, los tamaños pequeños de las muestras, las distintas definiciones de coacción, entre otras razones, han dado lugar a grandes variaciones de la prevalencia notificada. Por lo que, si bien las cifras de las víctimas masculinas son menores a las femeninas, no significa que no las haya⁽¹⁴⁾.

Cabe destacar que un porcentaje importante de la violencia sexual experimentada por hombres es ejercido por alguien del mismo sexo ⁽¹¹⁾.

2. Por lo tanto, en el día a día, ¿qué podemos considerar como violencia sexual?

- **El acoso sexual laboral:** cuando una persona realiza por cualquier medio, requerimientos de carácter sexual, no consentidos por quien los recibe, que amenazan o perjudican su situación laboral o sus oportunidades en el empleo ⁽²⁾.
- **El acoso sexual en la calle:** Son prácticas de connotación sexual ejercidas por una persona desconocida, en espacios públicos como la calle, el transporte o espacios semi públicos (incluye espacios universitarios) que suelen generar malestar en la víctima. Estas acciones no son consentidas por la víctima y quien acosa por lo general no tiene interés en entablar una comunicación real con la persona agredida. Existe un proyecto de ley en el parlamento chileno desde el año 2015 que busca penar estas conductas^(5,17).

Especificando, el acoso sexual según MINEDUC (2016) pueden ser manifestaciones:

No Verbales Presenciales: miradas persistentes o sugestivas de carácter sexual, sonidos relativos a actividad sexual, gestos de carácter sexual.

Verbales Presenciales: comentarios, palabras o chistes sexuales u ofensivos, comentarios relativos al cuerpo o apariencia de una persona.

Extorsiones, amenazas u ofrecimientos: Exigencias injustificadas para pasar tiempo en privado con la víctima; por ejemplo, que se imponga a un/a estudiante rendir evaluaciones en el domicilio u oficina de un/a académico/a, proposiciones sexuales, ofrecimientos de beneficios a cambio de favores sexuales. Ej. Pasar un ramo. Amenaza de represalias ante la negativa de aceptar propuesta sexual.

Por Medios Digitales: envío de mail o mensajes con insinuaciones sexuales, comentarios, chistes o fotografías con contenido sexual, llamadas con contenido sexual, amenaza o difusión de rumores de carácter sexual, de fotografías o videos que puedan ser incómodos para la víctima. Obligación a ver pornografía

Físicas: contacto físico innecesario (Ej. abrazos, intentos de dar besos en la boca), arrinconamientos y/o persecuciones, tocaciones sexuales contra la voluntad

Exceden la categoría de acoso y son penados por la ley de manera categórica:

- **El abuso sexual:** es cuando uno o más agresores realiza(n) actos de connotación sexual no consentidos por el otro como por ejemplo manoseos o frotos en zonas íntimas sin llegar a la penetración con ninguna parte del cuerpo ni artefacto⁽³⁾.
- **La violación sexual:** es cuando uno o más agresores realiza (n) actos de connotación sexual no consentidos por el otro, incluyendo penetración por vía vaginal, anal u oral, con genitales, dedos, lengua o artefactos⁽³⁾.

3. ¿Hay violencia sexual en las universidades?

En las universidades de Estados Unidos se ha considerado la agresión sexual al interior del campus como una crisis crónica de salud pública. Una de cada 5 mujeres habría sido agredida sexualmente mientras estaba en la universidad⁽¹³⁾, siendo las prevalencias para la población universitaria en general entre el 22 y el 38%, siendo las principales víctimas mujeres y transgéneros⁽¹²⁾. Se plantea como método más frecuente la incapacitación por uso de alcohol, luego de ello fuerza física y coacción verbal. La mayoría es durante el primer año de universidad. El 78% ocurre en contexto de citas con conocidos o exparejas⁽⁶⁾.

4. ¿Hay violencia sexual en las comunidades universitarias en Chile?

Sí, en Chile hay violencia sexual al interior de las universidades, como en el resto de los espacios de convivencia diaria, al igual que en otras partes del mundo.

Lamentablemente, aunque algunos estudios tratan de aclarar las cifras, la develación y la denuncia de estos hechos es baja, por múltiples factores que explicaremos más adelante. Hay poco conocimiento estadístico de la magnitud real del problema.

Existe un estudio reciente que da aproximaciones del acoso sexual en la Universidad, allí reportan que un 26 por ciento de los(as) entrevistadas(os) ha conocido situaciones de acoso sexual en la universidad y un 14,7 por ciento lo ha sufrido directamente. Las afectadas son mayoritariamente mujeres, principalmente alumnas, y los agresores son hombres (académicos o estudiantes)⁽¹⁸⁾.

Por otro lado una encuesta realizada a estudiantes de una universidad pública chilena el 2005 plantea que 9,4% de las mujeres y 10,1% de los hombres reportaron haber sido víctimas de violación desde los 14 años. Y en relación a la variable "algún tipo de violencia sexual" muestra que 31,2% de las mujeres y 20,5% de los hombres reportaron algún incidente desde los 14 años; las cifras correspondientes a los últimos 12 meses fueron 17,1% y 11,6% respectivamente⁽¹¹⁾. Estas cifras corresponden a la biografía total de cada estudiante y no solo a su periodo universitario.

5. ¿En qué contexto se genera la violencia sexual en Chile en la comunidad universitaria?

Los estudios reportan que la mayoría de la violencia sexual (más del 50%) en la comunidad universitaria es a nivel de "citas", es decir, situaciones donde dos personas se encuentran de común acuerdo con alguna finalidad amistosa o sentimental, momento en el cual se puede llegar, si ambos lo consienten, a espacios de mayor intimidad. Sería esa instancia donde se transgrede la idea del consentimiento bilateral, existiendo hoy en día un aumento de la violencia sexual en dicho contexto⁽⁴⁾.

Lo más riesgoso en las citas, según un estudio realizado por Lehrer, Lehrer & Oyarzún (2009), es el consumo de alcohol y drogas. El 55,4% de los casos de violación ocurridos a mujeres ocurrieron no estando las víctimas en condiciones de poder oponerse a la agresión sexual tras consumir alcohol y/o drogas⁽¹¹⁾.

6. ¿Quién es el agresor en la violencia sexual?

Si bien no existe un perfil específico de agresor sexual en contextos universitarios, pareciera ser que los dos tipos más frecuentes de agresión son:

- El abuso de poder al interior de una relación ya sea casual o estable. En un estudio el 37,3% de las mujeres y el 50,7% de los hombres identificaron al agresor como conocido (ej. amiga/o u otro estudiante). Más del 20 % de mujeres y hombres identificaron al agresor como pareja, ex-pareja o pareja sexual ⁽¹¹⁾ .
- El abuso de poder de alguien con jerarquía superior al alumno en el contexto universitario, por ejemplo, de profesor a estudiante. Un estudio del 2001 da cifras en las que el 40% de las mujeres y un 28,7% de los hombres habrían sido acosados por algún profesor ⁽⁴⁾ .

7. ¿Dónde ocurren la mayor parte de los hechos de violencia sexual?

En el contexto de violencia sexual en una relación casual o estable, lo más frecuentes es que los hechos ocurran en: la casa de la víctima o el agresor, o una casa donde había una fiesta. El acoso sexual por ejemplo de profesor a estudiante, en cambio, se da en espacios universitarios propiamente tales ⁽¹¹⁾.

8. ¿Por qué es difícil la develación y la denuncia?

Según el Ministerio Público, desde el inicio de la Reforma Procesal Penal hasta fines del año 2010 se ingresó un total de 112.109 denuncias por delitos sexuales, de los cuales el abuso sexual y la violación completan un 98% de las causas. Se estima que denuncia uno de cada 25 víctimas de violencia sexual, esto en general refiriéndose a abuso y violación sexual, sin considerar acoso ^(5,15,16).

En el ámbito universitario, en lo referido a la develación de la experiencia de violencia sexual, se estima que el 25% de las mujeres y el 25,7% de los hombres, no le contó a nadie lo vivido. El 84% de las mujeres y el 88,5% de los hombres le contó a un amigo. Según un estudio del 2006, 4 de 246 mujeres denunciaron el hecho a la policía, lo que se relaciona con lo planteado anteriormente respecto a la baja cantidad de denuncias que se realizan en el contexto universitario⁽¹¹⁾.

Pese a que las investigaciones señalan que la ocurrencia de la violencia sexual es independiente del nivel educacional de los miembros de la comunidad, algunos estudios españoles plantean que el

mayor nivel educacional podría llevar a minimizar erróneamente la ocurrencia de estos hechos en el contexto universitario⁽¹⁰⁾.

Por otro lado, existen elementos constitutivos de la dinámica de la violencia sexual que obstaculizan la develación y mucho más la denuncia, uno de ellos es que la víctima se sienta culpable o responsable de los hechos (sin serlo), ya sea por la forma en que la situación es planteada por el agresor, como por la desconfianza y la crítica que con frecuencia se hace de la víctima a nivel familiar y social. El que la víctima se sienta así, genera mucho temor de no ser creíble e incluso de ser maltratada por su familia, los pares o el sistema judicial, acto seguido, no lo cuenta.

Existe una serie de complejidades en la violencia sexual, en especial cuando el agresor es alguien con quien se ha tenido una relación de cariño y/o admiración, resulta confuso creer que el otro es un agresor, a veces la víctima puede enredarse en la idea de que el otro, tal vez, no tenía real intención de lastimarla, lo que no hace menos grave el hecho ni sus consecuencias⁽¹¹⁾.

Según Guerra & Farkas (2015) no es infrecuente que quienes sufren violencia sexual durante su vida universitaria⁽⁷⁾ hayan experimentado previamente en la vida situaciones traumáticas, como violencia intrafamiliar o abusos sexuales en la infancia, aquello también, cuando no hay tratamientos de por medio, genera que la persona desarrolle una serie de distorsiones acerca de lo que es normal, considerando que muchas situaciones de agresión "no son tan graves", "son porque el otro me quiere" o, por ejemplo pensar "yo provoqué que me agredan así". Aquello, por supuesto, dificulta identificar la violencia y también develarla.

Las experiencias traumáticas además generan un alto impacto en las personas, por ello también es común que los medios en los que la víctima se desenvuelve tiendan a bajar el perfil a la situación, a negar e incluso "olvidar" este tipo de hechos, lo que aumenta el daño para la víctima y disminuye las posibilidades de protegerla y de prevenir hechos futuros para otros miembros de la comunidad.

Una forma de resolver esto es que la comunidad y cada persona individualmente se comprometa a identificar la violencia sexual, con la finalidad de prevenirla, develarla y denunciarla.

9. ¿Cómo puedo identificar la Violencia Sexual?

Según el Protocolo para el Acoso Sexual, desarrollado por MINEDUC (2016), para identificar un hecho de violencia sexual se deben tener en cuenta tres aspectos:

- *Conductas de naturaleza o connotación sexual:* hechos que aluden al cuerpo, sexualidad o intimidad de las personas. Pueden ser directos o indirectos.
- *Son hechos no consentidos por quien los recibe,* siendo ofensivos y limitantes de su capacidad de decidir.
Una de las consideraciones más importantes es que el consentimiento **siempre debe ser explícito**, no es deducible por el silencio o falta de resistencia de quien recibe la violencia sexual. Esto último cobra mayor importancia en los contextos de asimetría de poder o frente al consumo de alcohol o drogas, pues allí las personas pueden ver interferidas su capacidad de consentir un hecho de violencia sexual.
- Es un hecho que genera consecuencias negativas para la víctima.

10. ¿Qué consecuencias trae la Violencia Sexual para la víctima? ¿Por qué prevenirla y tratarla?

Según Cantón & Cortés (2001) se pueden identificar los siguientes síntomas y consecuencias ⁽¹⁾ :

Síntomas Físicos: dolores crónicos generales, trastornos de somatización, alteraciones del sueño, problemas gastrointestinales, desórdenes alimentarios.

Síntomas Psicológicos y Psiquiátricos: riesgo de desarrollar desde molestias emocionales como tristeza, baja autoestima, desconfianza y miedo en las relaciones, dificultades en la regulación de las emociones, sensación de vulnerabilidad e indefensión, aumento de la irritabilidad e impulsividad, hasta trastornos psiquiátricos como: Trastorno de Estrés Agudo, Trastorno de estrés Post traumático, Episodios depresivos, trastornos ansiosos, trastornos alimentarios, trastornos sexuales, trastornos disociativos y cuadros Psicóticos reactivos breves. Pueden existir ideas de autoagresión y/o suicidio, intentos y suicidio consumado. Consumo de sustancias y otras conductas de riesgo.

Es importante señalar que, en las víctimas de violación sexual, el trastorno de estrés post traumático puede llegar a estar presente en el 50% de los casos.

Síntomas Cognitivos: Alteración en las funciones ejecutivas, problemas de concentración y memoria, bajo rendimiento académico.

Otras consecuencias médicas:

Embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual.

CONSECUENCIAS A NIVEL SOCIO FAMILIAR

La víctima en su afán de no develar lo que le sucede puede tender al aislamiento, también por sus primeras molestias emocionales o síntomas psicológicos puede dejar de realizar sus actividades diarias o tomar decisiones como no contactar a los amigos o terminar una relación de pareja de manera brusca. Se puede producir con frecuencia ausentismo académico y laboral. En la otra etapa, cuando la víctima accede a develar a su entorno, puede haber diversas reacciones que van desde el apoyo irrestricto, hasta respuestas que empeoran las consecuencias para la víctima, como familiares que no le creen, que culpabilizan o niegan, ya sea desde lo doloroso que es asumir que una hija o hijo sufra un evento de este tipo. Esto puede suceder por las propias emociones de culpa y vergüenza, como también, desde situaciones conflictivas más inconscientes, por ejemplo familias donde hay otros miembros que han sufrido episodios de violencia sexual, quienes como parte de sus mecanismos defensivos han creado una idea de que "no fue tan terrible", "son cosas que pasan", "es exagerado pensarlo como una tragedia", etc. (4)

Muchas veces las respuestas negativas de las familias a estas situaciones son sólo transitorias, en especial tras tener apoyo psicológico, las personas pueden hacer procesos de reparación y participar activamente en la mejoría de la víctima.

11. ¿Qué mitos e ideas erróneas existen acerca de la violencia sexual?

"Las víctimas se lo buscan": Falso, en ningún caso una víctima es responsable de que otro la agrede, sin importar su vestimenta, consumo

de alcohol u otras circunstancias que rodeen la situación. En todas esas instancias tiene derecho a decidir lo que quiere o no, en relación a su cuerpo y tiene derecho a ser cuidada por su entorno.

“Las mujeres que dicen haber sido víctimas de violencia sexual inventan esas historias para llamar la atención”: Falso, los estudios muestran que menos del 1% de las denuncias por violencia sexual son falsas, por lo que la idea de que las víctimas mienten es un mito. Por otro lado develar y llegar a denunciar un evento de agresión sexual es muy doloroso, genera múltiples consecuencias y altos costos emocionales, no parece una conducta que tenga algo ganancial a la base.

“Nadie puede olvidarse de algo tan grave”: Falso. Una de las principales razones de por qué la gente no devela ni denuncia o lo hace mucho tiempo después (incluso años), es porque de manera característica las experiencias traumáticas se acompañan de alteraciones en la memoria, por lo general estas experiencias se registran de manera fragmentada y no es extraño que pueda haber amnesia parcial o total del evento. El recuerdo, por otro lado, puede mantenerse silenciado durante mucho tiempo y “despertarse” o “abrirse” ante un evento similar ocurrido a la misma persona o a otro, visto en las noticias o en una película. Es por lo mismo que la idea actual, tras el movimiento contra la violencia de género de que “está de moda develar hechos de violencia sexual”, no tiene sino que ver con lo mismo, al aparecer relatos de otras mujeres, denuncias públicas, etc, se pueden despertar memorias bloqueadas o confusas en personas que han vivido violencia sexual. Bajo ninguna circunstancia corresponde considerarlo algo superficial.

“Es malo que las personas recuerden lo que vivieron, dar vuelta la página es más sano”: Falso. Hay múltiples maneras en que las personas se defienden de lo doloroso, una de ellas es la evitación, si bien contar el evento a cualquier persona y en espacios no protegidos, lejos de ayudar a las víctimas las daña, hacer como que nada ha sucedido o no demostrar afectación por los hechos, aumenta la sensación de soledad y el dolor de sentirse incomprendida y sin acogida por el entorno. En especial las familias debieran colaborar validando el dolor de la víctima y generando los espacios que ésta necesite para conversar del tema y en la activación de redes de apoyo al respecto como por ejemplo apoyo psicológico.

"Es bueno que hable mucho de lo que le pasó porque así cada vez le importará menos": Falso. En las vivencias traumáticas, a diferencia de otras situaciones cotidianas de la vida, está estudiado ampliamente que es nocivo repetir los contenidos traumáticos una y otra vez, en especial si esto no es atendido psicológicamente de manera adecuada o/y si no es necesario para la víctima. La idea de presionar a alguien a contar lo que le ha pasado, conminarla a comentarlo en grandes grupos o a través de la prensa puede ser muy dañino. De ahí que muchas veces lo que parte pensándose como una forma de reparar a través, por ejemplo, de las "funas públicas" puede terminar siendo muy dañino para la víctima que expone su historia sin ningún filtro ni protección.

"Denunciar no sirve de nada": Falso. Hoy en día el sistema judicial está mucho más preparado que antiguamente para recibir denuncias de este tipo, se considera parte de la reparación a la víctima que se pueda hacer justicia en su caso. Al menos los casos de abuso sexual y de violación tienen buena chance de llegar a juicios o acuerdos judiciales favorables para la víctima. A su vez en cada ocasión que esto sucede se reafirma la sensación en otras víctimas de que es posible que estos hechos sean penados por la ley, generándose un círculo virtuoso.

"Ir al psicólogo significa que te obliguen a denunciar": Falso. Existen varias interpretaciones de la legislación chilena acerca de la denuncia de hechos de violencia sexual. Lo que está claro es que el personal de Salud y de Educación deberá denunciar todos los hechos de este tipo ocurridos en menores de edad. Sin embargo, existen salvedades para los mayores de edad, donde más bien para el psicólogo es obligatorio denunciar en casos excepcionales, por ejemplo cuando ni la víctima ni su familia quieren denunciar y sin embargo ésta corre grave peligro de ser nuevamente agredida/o o no se encuentra en capacidad mental de decidir lo que es mejor para sí, esto sería en casos muy graves, por ejemplo, de estrés agudo con estupor disociativo.

12. ¿Cómo prevenimos la violencia sexual?

GOBERNAMENTAL:

Es importante que la violencia sexual se integre a la discusión política a nivel de gobierno, se han generado algunas iniciativas en

las políticas públicas por ejemplo de educación, así como también existen varias iniciativas en el Parlamento que pretenden desde la perspectiva de la legislación, colaborar en la prevención de estos hechos. Sin embargo, se necesita sistematizar la problemática en términos de estudios, análisis y propuestas macro que sean realizables en los distintos niveles donde la comunidad puede ser afectada por estos hechos ⁽⁵⁾.

INSTITUCIONES EDUCATIVAS:

Es necesaria la prevención a nivel de las instituciones educativas propiamente tales. Aunque algunas universidades han implementado políticas institucionales en violencia sexual y en igualdad de género, parece pronto aún para ver los resultados de éstas. Destaca que en universidades extranjeras la mirada parece puesta, por ejemplo, en el dificultar que estos hechos ocurran, ya sea poniendo más reglas en la relación entre profesores y alumnos, más restricciones en los festejos universitarios y medidas como oficinas con puertas o paredes de vidrio, cámaras y mayor vigilancia dentro de los recintos. Otra vertiente que se está implementando en universidades nacionales e internacionales es la idea de que la comunidad universitaria pase de ser un espectador pasivo del riesgo de violencia a ser activo e informado⁽⁶⁾.

Parece indispensable comenzar la prevención desde la educación de niños y adolescentes, en igualdad de género y en generar conciencia acerca del respeto de los derechos del otro, lo que en el largo plazo podría tener un impacto mayor en disminuir la ocurrencia de estos hechos⁽⁷⁾.

LA FAMILIA:

La educación de la comunidad en general debiera incluir a todos los miembros en el contexto de las diversidades familiares. Primero entendiendo que la violencia sexual es un problema que le incumbe a toda la población, segundo que el cuidado y protección de los hijos, así como también la existencia de espacios de real confianza al interior de la familia, facilitan que estos eventos no sucedan o que sean pesquisados rápidamente. Por otro lado, las familias debieran comprender la importancia de buscar ayuda psicológica cuando alguno de sus miembros ha sufrido un evento traumático, aun cuando éste sea pretérito (madre que fue abusada en la infancia por ejemplo), pues esto ayudará a identificar las situaciones de riesgo de que algún integrante de la familia sufra violencia sexual,

así como también a sospechar cuando esto ya esté ocurriendo, para defenirlo y dar las medidas de apoyo necesarias a la víctima.

AUTOCAUIDADO:

Algunas de las medidas de prevención son por ejemplo:

- Informarse sobre la violencia sexual y conocer las redes de apoyo institucionales a las que se puede acudir.
- Identificar medidas de autocuidado en citas con personas que estás recién conociendo. Por ejemplo, contarle de la cita a alguien de confianza, identificar a quien pedir ayuda en caso de que situación se vuelva de riesgo.
- Llegar a acuerdos de cuidado y vigilancia entre pares y amigos en el contexto de fiestas o salidas masivas.
- Aclarar a los demás y comprender individualmente que el consentimiento en estado de ebriedad puede ser confuso, por lo que es mejor considerarlo como inválido, tal como lo considera la ley.
- Aprender a identificar la violencia y no tolerarla cuando se está en pareja o en situaciones donde el otro tiene una mayor jerarquía (académicos, jefes, etc)
- Buscar ayuda psicológica si se teme tener dificultades para identificar la violencia

13. ¿Qué puedes hacer si recibes a un (a) amigo/a que ha sufrido un evento de violencia sexual?

Siempre es bueno validar y creer la historia de quien te la está contando, es función de fiscalía y policía investigar y buscar pruebas, la labor de los pares y amigos, profesores, personal de salud, etc es apoyar y validar la experiencia de la persona que está requiriendo ayuda.

Una forma de ayudar a una víctima es no re-traumatizarla, eso implica no hacerle preguntas específicas ni detalladas de los hechos. Evitar descalificaciones como "no puede ser que no te acuerdes", "no debió ser para tanto", "estás segura que no querías", etc.

Ser acogedor y escuchar lo que el otro está interesado en contar, explicarle que lo mejor es que el detalle de la historia lo converse con alguien que esté capacitado para poder ayudarlo, porque podría

ser dañino que repita muchas veces la experiencia traumática con personas que no podrán ayudarle mucho más que escuchando.

Incluso se puede aconsejar a la víctima a cuidarse de situaciones que pueden ocurrir mientras pide ayuda, pues al ser recibida(o) por algún funcionario de la universidad o incluso por carabineros u otros que no están del todo preparados para el manejo de atención a víctimas, podría verse vulnerada, al sentirse obligada a contar o dar detalles innecesarios que le harán re-experimentar el trauma cada vez que lo está contando. Nadie está obligado a contar la experiencia traumática y lo mejor es que lo haga solo con personas preparadas y con quienes se sienta segura.

Específicamente en caso de violación o sospecha de ésta, son muy importantes las primeras 48 horas:

Lo ideal es orientar a la víctima para que acuda (idealmente acompañarla) al Servicio Médico Legal o a un Servicio de Urgencia, esto es importante porque si bien cuando la víctima es mayor de edad no estará obligada a denunciar de inmediato, si ésta quisiera denunciar más adelante, las pruebas que se obtienen las primeras 48 horas son indispensables para poder hacer justicia. No tener dichas pruebas no inhabilita la denuncia, pero siempre es más fácil con pruebas fidedignas como constancia de lesiones genitales y muestra de semen, por ejemplo.

Dentro de las primeras 48 horas también podrá recibir la píldora del día después en caso de riesgo de embarazo.

Por otro lado, y esto debe hacerse aún pasadas las primeras 48 horas, la víctima puede realizar un examen ginecológico que permita tratar las posibles lesiones e indicar profilaxis (prevención) de enfermedades de transmisión sexual, puede ser necesario pedir algunos exámenes de sangre para cerciorarse de que no hay contagios específicos.

La mayoría de las veces las víctimas están en shock por lo que hay que ayudarlas a tomar buenas decisiones y acompañarlas en estos trámites.

En todas las situaciones de violencia sexual, desde el acoso a la violación, es bueno que la persona pida ayuda psicológica, allí podrá

ser orientada acerca de si necesita tratamiento y qué tipo de tratamiento necesita. En general existen unidades de apoyo psicológico dentro de las universidades, una buena opción es recurrir a éstas en busca de orientación y apoyo.

También hay lugares especializados en acoger y ayudar a víctimas de violencia sexual, en ellos además se entrega orientación legal y de asistente social:

LUGARES PÚBLICOS:

CAVAS: Centro de asistencia a víctimas de atentados sexuales

CAVAS Metropolitano Área Reparación.

Dirección: Román Díaz 817, Providencia.

F: 22-708 29 44 / 22-708 29 41

CVS Metropolitano: Centros atención reparatoria a mujeres víctimas de agresiones sexuales

Dirección: Capuchinos 697, Santiago Centro.

Teléfono: 226714639.

14. ¿Qué podemos concluir?

En Chile ocurren hechos de violencia sexual en diversos contextos sociales, uno de ellos es a nivel de educación superior.

Movimientos sociales encabezados por estudiantes de diversas instituciones ha aumentado la visualización de este tipo de violencia, iniciándose una amplia revisión y análisis en distintas entidades.

En este momento hay claridad acerca de la importancia de estas situaciones, tanto por su impacto individual psicológico, físico y familiar, como por su relevancia social.

En este capítulo se entregaron algunos lineamientos acerca de medidas que puede tomar un estudiante en relación a su autocuidado, así como también en la búsqueda de apoyo psicológico en caso de haber sido víctima de violencia sexual. Se describió también el posible abordaje de pares y profesores para realizar un apoyo básico, que al menos disminuya el riesgo de mayor daño psicológico, físico y social en la víctima.

Se concluye que las universidades tienen un rol destacado en la erradicación de los hechos de violencia sexual al interior de sus campus, así como en el apoyo a la prevención y manejo de estas situaciones en otros espacios sociales.

Como comunidad en general estamos en deuda en ámbitos básicos, como la investigación de prevalencias y factores de riesgo, análisis de patrones sociológicos y dinámicas institucionales, educación en la identificación de violencia sexual, planificación y ejecución de programas preventivos eficientes, cambios legislativos que faciliten la develación y la denuncia, así como también programas de tratamiento especializado de fácil acceso y total cobertura.

Bibliografía

- 1.- Cantón, J. & Cortés, M. R. (2001). Sintomatología, evaluación y tratamiento del abuso sexual infantil. En V. Caballo & M. Simón (Eds.), *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente* (pp. 293-321). Madrid: Pirámide.
- 2.- Código del trabajo (Chile). Ley 20.005 (2005) Tipifica y sanciona el acoso sexual.
- 3.- Código penal Chileno. Ley 19.617. (1999) Delito de violación y otros.
- 4.- Fernández y Molina (2010) Trabajo Social Global. *Revista de Investigaciones en Intervención Social*. Vol. 1, nº 2. diciembre 2010, 202–219.
- 5.- Fernández C. (2016). Primer Informe Salud Sexual Salud Reproductiva y Derechos Humanos en Chile. Corporación MILES.
- 6.- Flack WF, Hansen BE et cols (2016). Some types of hookups may be riskier than others for campus sexual assault. *Psychol Trauma*. Jul;8(4):413–20. doi: 10.1037/tra0000090. Epub 2015 Dec 14.
- 7.- Guerra, C., & Farkas, C. (2015). Sintomatología en víctimas de abuso sexual: ¿son importantes las características "objetivas" del abuso?. *Revista de Psicología*, 24(2). doi:10.5354/0719-0581.2015.38013
- 8.- Halsted V, Williams JR, Gonzalez-Guarda R. (2017). Violencia sexual en la población universitaria: una revisión sistemática de divulgación y recursos y servicios del campus. *J Clinic Nurs*. Vol 26 (15-16): 2137-2153. doi: 10.1111/jocn.13735. Epub 2017 27 de marzo.
- 9.- Hernando A (2007) La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*. Vol. 25, número 3, págs. 325-340. ISSN 0213-3334
- 10.- Igarreda, N. & Bodelon, E. (2013) Las violencias sexuales y el acoso sexual en el ámbito universitario español. *Revista de Criminología, Victimología e Sicurezza* – Vol. VII – N. 2 – maggio-agosto

- 11.- Lehrer, J. A., Lehrer, E. L., & Oyarzún, P. B. (2009). Violencia sexual en hombres y mujeres jóvenes en Chile: resultados de una encuesta (año 2005) a estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 137, 599-608.
- 12.- Mellins CA, Walsh K, Sarvet AL, Wall M, Gilbert L, Santelli JS, et al. (2017) Sexual assault incidents among college undergraduates: Prevalence and factors associated with risk. *PLoS ONE* 12(11): e0186471. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186471>
- 13.- Muehlenhard CL, Peterson ZD y cols.(2017) Evaluating the One-in-Five Statistic: Women's Risk of Sexual Assault While in College. *J Sex Res.* 54 (4-5): 549-576. doi: 10.1080 / 00224499.2017.1295014. Epub 2017 4 de abril.
- 14.- MINEDUC (2016). Protocolos Contra el Acoso Sexual en Educación Superior. República de Chile.
- 15.- Ministerio Público. Boletines Estadísticos Anuales del Ministerio Público de Chile, 2010-2015.
- 16.- Organización Panamericana de la Salud (2013). Hoja informativa: Violencia sexual. Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. OMS: WHO/RHR/12.37
- 17.- OCAC. Segunda encuesta de acoso callejero (2015) "¿Está Chile dispuesto a sancionar el Acoso Callejero? Observatorio contra el Acoso Callejero, Santiago. Ver en: <http://www.ocacchile.org/encuesta-2015-esta-chile-dispuesto-a-sancionar-el-acoso-callejero/>
- 18.- Universidad de Chile. Oficina de igualdad de oportunidades género. (2015). Orientaciones para enfrentar el acoso sexual. Ed. Universidad de Chile.

Carretea con Conciencia: una guía para el consumo responsable

Daniela Harris Honorato y María José Gutiérrez Ramírez

Probablemente has escuchado que el ingreso a la universidad es una etapa llena de nuevas experiencias. Y es así, la universidad no solamente equivale al aprendizaje de conocimientos teóricos y prácticos concernientes a tus áreas de estudio, sino también, se relacionan a la adquisición de competencias y conocimientos a nivel experiencial y relacional determinantes no solo en nuestra formación académica, si no también humana, lo que es fundamental para el desarrollo y desempeño íntegro de nuestras futuras profesiones.

Entre las experiencias nuevas enfrentaremos nuevas normativas, tal vez más flexibles que las que nos tocó vivir en el liceo o colegio, estableceremos nuevas relaciones, carrete, fiestas y el consumo de diversas drogas podría volverse más habitual o común.

En este marco, carretear no se constituye como algo negativo. Al contrario nos permite socializar y conocer a los y las nuevos/as compañeros/as. Sin embargo, el efecto de las diversas drogas y alcohol y la cantidad que consumamos, puede tener efectos y consecuencias tanto en tu salud, en tu emocionalidad, en tu control personal, en las conductas y actos sexuales, como también en tu rendimiento y motivación académica, sin olvidar que como mayores de edad nos enfrentamos a aspectos legales que pudieran perjudicarnos si no identificamos y prevenimos estos riesgos asociados.

Es importante recalcar que el consumo de alcohol y/o drogas no es requisito para disfrutar del carrete y que no todas las formas de pasarlo bien necesariamente deben incluir alcohol y/o drogas. No obstante, si decides consumir alcohol o alguna droga, te invitamos a realizarlo con conciencia, tanto de ti mismo/a como de tus compañeros/as y tu entorno.

Para comenzar, a continuación describiremos que son las drogas y su tipificación:

¿Qué son las drogas? ¿Qué sustancias son consideradas drogas?

La OMS describe como drogas a "toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas".

Clasificación de los tipos de drogas:

Existe una amplia variedad de drogas, las que pueden ser clasificadas (OMS) según su efecto sobre el sistema nervioso, legalidad o ilegalidad y vía de consumo:

Según efecto sobre el sistema nervioso:

DROGAS DEPRESORAS: Entorpecen el funcionamiento del sistema nervioso, por lo que pueden provocar desde desinhibición hasta el coma. Entre ellas se encuentran el alcohol, ansiolíticos, opiáceos (derivados de la morfina), hipnóticos (medicamentos para dormir), solventes y marihuana.

DROGAS ESTIMULANTES: Aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que va desde mayor dificultad para dormir a estados de hiperactividad e hiperalerta. Las anfetaminas y la cocaína se encuentran en esta tipificación, como así también, la nicotina y cafeína con un menor, pero no menos relevante, efecto estimulante.

DROGAS ALUCINÓGENAS O PERTURBADORAS: Alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas o alucinaciones. En esta clasificación se encuentran drogas como los hongos psilocibios (hongos alucinógenos), LSD, peyote, floripondio, algunos derivados de la cannabis (hachís), mezcalina, éxtasis, ketamina.

Según su Legalidad:

DROGAS LICITAS: Son aquellas de uso libre, no penado por la ley y son aceptadas socialmente. Entre ellas se encuentra el alcohol, el tabaco, el café y los tranquilizantes.

DROGAS ILÍCITAS: Son aquellas que están penadas por la ley, específicamente en Chile, por la ley 20.000, que prohíbe tanto su elaboración, distribución, transporte y comercialización, con penas que van desde multas de 1 UTM a presidio mayor en su grado mínimo, correspondiente a 10 años de privación de libertad. Entre ellas se encuentra la marihuana, la cocaína, la pasta base, el éxtasis, LSD, etc.

Según la vía de consumo:

VÍA PULMONAR O FUMADAS: Desde los pulmones pasa a la sangre. Entre ellas se encuentran el tabaco, marihuana, "crack" (derivado de la cocaína).

VÍA ORAL: Desde la mucosa del aparato digestivo pasa a la sangre. Anfetaminas, alcohol, entre otras.

VÍA INTRANASAL O ASPIRADAS E INHALADAS: Absorbidas por los vasos capilares de la mucosa nasal, pasando a la sangre. Entre ellas se encuentra la cocaína, speed (derivado de la anfetamina), pegamentos.

VÍA INTRAVENOSA O INYECTADA: Paso directo a la sangre. Heroína, esteroides.

Para continuar, en los siguientes cuadros obtendrás información de utilidad de diversas drogas de uso común, sus efectos, la ley y cómo actuar ante algún inconveniente, con el fin de que si vas a consumir lo hagas responsablemente.

ALCOHOL	
Tipificación: Depresora, Legal con restricciones y comúnmente consumida por vía oral.	
Efectos	→ Desinhibe, relaja y estimula.
Riesgos a corto, mediano y largo plazo	<p>→ A mayor consumo, mayor efecto sedante; disminuye los reflejos y se afecta el equilibrio, la coordinación motora fina, la visión y el audio.</p> <p>→ En algunos casos puede generar agresividad.</p> <p>→ El consumo excesivo y prolongado genera dependencia física y psicológica.</p> <p>→ A corto y largo plazo provoca disfunciones sexuales tanto en hombres como mujeres.</p> <p>→ Al mezclar alcohol con otras drogas los efectos se ven aumentados, y en algunos casos puede generar complicaciones dados los resultados antagónicos de cada una.</p> <p><i>Alcohol + marihuana:</i> Puede producir, relajación muscular involuntaria, vértigo, cansancio, dolor de cabeza, vómitos, sudoración.</p> <p><i>Alcohol + cocaína:</i> Llamado cocaetileno, aumenta los riesgos de infartos de miocardio, derrames cerebrales y arritmias, e interfiere en el funcionamiento del hígado.</p>
Aspectos legales	<p>→ Consumir alcohol en lugares privados o establecidos para ellos está permitido.</p> <p>→ La venta de alcohol es exclusiva para mayores de 18 años.</p> <p>→ Si tomas en lugares de uso público, es ilegal (Ley de Alcoholes) y pueden llevarte detenido, debiendo pagar una fianza de 1 UTM, que de no ser pagada quedarás citada/o ante el juez de policía local competente.</p>

Aspectos legales	<p>→ Si manejas bajo los efectos del alcohol, presentando desde 0,3 grs, puedes arriesgar desde una multa de 1 UTM y la suspensión de tu licencia por 3 meses a 3 años, un día de cárcel, dependiendo de si se han generado daños o lesiones a otros (Ley Emilia).</p>
Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal	<p>→ Lo principal para disminuir los riesgos, es comer; el estómago lleno hace que la absorción del alcohol sea más lenta.</p> <p>→ No mezcles distintos tipos de alcohol y drogas (recuerda que hay mezclas que pueden generarte sensaciones desagradables e incluso aumentar el riesgo de accidentes y patologías).</p> <p>→ La calidad de lo que consumimos también es determinante. Un alcohol de mala calidad no sólo nos dejará con más resaca, sino también su composición, puede ser altamente tóxica para el organismo (por ejemplo, se ha detectado uso de alcohol metílico, generalmente usado como desinfectantes). Por eso, no sólo mide cuanto tomas, también es mejor gastar un poco más.</p> <p>→ No todos los tragos tienen igual efecto en cada uno/a, reconoce cuáles te generan mayores consecuencias negativas.</p> <p>→ Si te sientes mareado/a, para de tomar y bebe agua.</p> <p>→ Vomita si sientes ganas. El té, café o una sopa caliente te puede ayudar.</p>

Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal	→ Recuerda: El organismo es capaz de metabolizar aproximadamente 10 ml de alcohol puro por hora, por ejemplo, para eliminar 250 ml de vino, se requieren 3 horas; para eliminar 500 ml de cerveza, se necesitara aproximadamente 2 horas, lo que puede variar según la graduación alcohólica. Por eso, hasta 12 horas después (variación por sexo, edad, peso, cantidad consumida, entre otros) de haber ingerido alcohol, el test de alcoholemia puede llegar a detectar rastros de alcohol en la sangre. Y ojo, en la orina puede detectarse hasta 5 días, y en tu cabello 90 días aproximadamente.
---	---

MARIHUANA	
Tipificación: Depresora, ilegal y comúnmente consumida por vía pulmonar u oral.	
Efectos	→ La intensidad de sus efectos dependerá de la vía de consumo; fumarla o comerla. → En el caso de sus efectos éstos tendrán relación al tipo de cepa: <i>Si ésta es Sativa:</i> Energética, estimulante, e intensifica las sensaciones. <i>Si es Índica:</i> Relajante, estimula el apetito, desacelera las reacciones y disminuye la sensación de estrés. → Tiene uso medicinal en el tratamiento de enfermedades, ayudando a combatir el dolor y las náuseas en pacientes que reciben quimioterapia y para estimular el apetito en personas que padecen VIH.

Riesgos a corto, mediano y largo plazo	<ul style="list-style-type: none">→ Su consumo excesivo y prolongado produce alteraciones cognitivas, pérdida de concentración, reducción de la memoria.→ Perjudica la coordinación y el equilibrio.→ Aumenta el ritmo cardíaco.→ En algunos casos puede generar ansiedad y paranoia.→ Psicosis (poco común, no obstante es un factor de riesgo para personas con potenciales trastornos).→ Su consumo habitual puede generar síndrome amotivacional (pérdida de interés), ansiedad y depresión.→ A nivel sexual, se presenta una reducción de la fertilidad y su uso constante disminuye el apetito sexual.→ Fumarla reseca las mucosas de la boca, haciendo más propenso el contagio de enfermedades de transmisión sexual como herpes, virus del papiloma humano, SIDA, entre otros, por vía oral.→ Mezclada con alcohol, se aumentan los riesgos, tal como fue mencionado en el cuadro de alcohol.
Aspectos legales	<ul style="list-style-type: none">→ El consumo privado de marihuana no está penado por la ley, así como tampoco su autocultivo, no obstante, si te encuentran portándola o cultivándola en tu hogar, deberás probar que es para consumo personal exclusivo y próximo en el tiempo.→ La tenencia, porte, traslado (que no sean probados como consumo personal) y su comercialización (regalar también es ilegal) se encuentran penados por la ley 20.000, arriesgando desde una multa de 1 UTM, a 5 años de reclusión, dependiendo de la cantidad que poseas.

Aspectos legales	<p>→ Suministrar cualquier tipo de drogas a menores de edad será sancionado con las mismas penas previamente descritas.</p> <p>→ Si está permitido el uso de cannabis y sus derivados para investigación y producción de medicamentos, previa autorización y control del Instituto de Salud Pública. La venta de estos productos sólo puede tener lugar para fines medicinales, debiendo retenerse la receta en el local de su expendio.</p> <p>→ Conducir bajo la influencia de cualquier estupefacientes o sustancias psicotrópicas (drogas), conlleva una pena que va desde una multa de 1 UTM a 5 años de reclusión, dependiendo de las consecuencias asociadas (sin daños ni lesiones a causa de muerte).</p>
Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal	<p>→ Ten precaución y recuerda: cuando la marihuana se fuma, la persona comienza a sentir sus efectos casi inmediatamente. No obstante, cuando ésta se consume en alimentos (queques) o bebidas, el efecto se produce luego de 30 minutos a una hora y como los efectos demoran, muchas veces se tiende a consumir más de lo planeado sin medir sus efectos.</p> <p>→ Si te sientes mareado/a o te baja la presión, trata de respirar, relájate y busca un lugar más tranquilo y aireado.</p> <p>→ Toma abundante agua, lentamente.</p> <p>→ Si te sientes perseguido/a, asustado/a, se presenta una crisis de pánico o tienes mucha ansiedad o angustia, busca a alguien de confianza que pueda acompañarte y ayudarte a tranquilizarte.</p> <p>→ Intenta descansar, si tienes que trasladarte, busca alguien que pueda acompañarte y evita manejar.</p> <p>→ Recuerda: La marihuana presenta una duración aproximada de 15 días en la sangre, de 7 a 30 días aún se puede presenciar en la orina y por 90 días en tu cabello.</p>

COCAÍNA	
Tipificación: Estimulante, ilegal y comúnmente consumida por vía intranasal.	
Efectos	<p>Euforia, estado de alerta, aceleración, grandiosidad, disminución del apetito y de la necesidad de dormir.</p> <p>Su efecto, dependiendo de la forma de consumo (inhalar, fumar o vía intravenosa), puede durar entre 5 a 30 minutos.</p>
Riesgos a corto, mediano y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none">→ Sus efectos varían según la dosis y vía de consumo.→ Puede provocar agitación, impulsividad, agresividad y ansiedad.→ Comúnmente se puede presentar taquicardia, aumento de la presión arterial, dilatación de las pupilas y aumento de la temperatura corporal.→ En dosis altas y frecuentes, hay riesgo de perforación del tabique nasal, pérdida de peso, alteraciones de la conciencia, arritmias cardíacas, convulsiones, depresión, paranoia, alucinaciones visuales y auditivas.→ Alteración de los ciclos menstruales, y en los hombres, si bien esporádicamente, puede mejorar la actividad sexual, su uso prolongado provoca impotencia.→ Una sobredosis puede causar la muerte por paro respiratorio o cardíaco.→ El cocaetileno, combinación de cocaína con alcohol, contiene un mayor nivel toxicidad y duración en la sangre (hasta 9 días puede ser detectado en el organismo), cuyos efectos involucran un mayor deterioro e incremento de los riesgos asociados a ambas sustancias.

Aspectos legales	<p>→ La ley chilena no criminaliza ni sanciona el consumo personal y en privado de drogas, pero si eres sorprendido portándola o en posesión de esta, deberás demostrar su uso exclusivo y personal, es decir, que regalar SÍ es penado.</p> <p>→ El consumo en lugares públicos es sancionado por multas que van desde 1 a 10 UTM.</p> <p>→ Si no se puede comprobar el uso personal de la droga, arriesgas ser sancionado por la ley 20.000 de tráfico de estupefacientes y sustancias psicotrópicas, que involucra pena de cárcel.</p> <p>→ La ley sanciona no sólo su porte, distribución y comercialización; también, su fabricación, transformación, preparación o extracción, e incluye el suministro de estas a menores de 18 años. En todos los casos indicados la pena puede variar entre 541 días a 5 años de cárcel.</p> <p>→ Conducir bajo la influencia de estupefacientes o sustancias psicotrópicas (drogas), conlleva una pena que va desde una multa de 1 UTM a 5 años de reclusión, dependiendo las consecuencias asociadas (sin daños ni lesiones a causa de muerte).</p>
Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal.	<p>→ Evita consumir cocaína con otros estimulantes como el alcohol.</p> <p>→ Su uso prolongado genera tolerancia y por ende, cada vez requerirás mayores dosis.</p> <p>→ Si alguien a tu alrededor consumió cocaína, y se encuentra alterado, con mucha ansiedad o crisis de pánico, es importante tranquilizarlo/a, llevarlo/a a algún lugar sin mucha gente, ofrecerle agua y no dejarlo/a solo/a.</p> <p>→ Si presenta síntomas como convulsiones, temperatura corporal muy alta, siente fuertes dolores de cabeza o abdomen, se encuentra confundido/a y perdido/a, o siente dolores en el pecho y dificultad para respirar, no lo dudes y recurre inmediatamente a un centro asistencial o llama a una ambulancia.</p>

Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal.	→ Recuerda: Dependiendo del sexo, edad, peso, cantidad consumida y vía de consumo, la cocaína presenta una duración aproximada de 1 a 2 días en tu sangre, y puede ser revelada en tu orina hasta 4 días y en el cabello por 90.
--	--

ÁCIDOS (LSD Y ÉXTASIS)	
Tipificación: Alucinógeno/ Perturbador, ilegales y comúnmente consumidos por vía oral.	
Efectos	<p>→ En general, los efectos pueden ser imprevisibles, con gran variación desde alucinaciones, alteración de la realidad y exaltación.</p> <p>→ Distorsión de la percepción, disminución de la capacidad para distinguir entre realidad y fantasía e incremento de las reacciones emocionales.</p> <p>→ Cambios de ánimo bruscos, alteración de la temperatura corporal, del control muscular y del comportamiento sexual.</p> <p>→ Su efecto puede prolongarse desde 8 a 12 horas.</p>
Riesgos a corto, mediano y largo plazo	<p>→ Sus efectos son muy variables, se describen como buenos o malos "viajes".</p> <p>→ Puede empeorar el estado de ánimo, vivir distorsiones perceptivas desagradables, incrementar la tensión, ansiedad y alucinaciones incómodas, provocar agitación, impulsividad y agresividad.</p> <p>→ Variación entre sensaciones de miedo y euforia.</p> <p>→ A nivel físico, se manifiestan síntomas como aumento de la presión y del ritmo cardiaco, mareos, sequedad de la boca, sudoración, náuseas o temblores.</p> <p>→ Puede provocar o detonar trastornos psicóticos por intoxicación y trastornos perceptivos permanentes.</p>

Riesgos a corto, mediano y largo plazo	<p>→ El consumo crónico puede, además, provocar disfunciones cognitivas y daños en el hígado, corazón y en los riñones.</p> <p>→ Alteraciones del deseo y placer sexual.</p> <p>→ Su uso en contextos de alta actividad física (muchas horas de baile), y ambientes muy calurosos puede generar un aumento desmedido de la temperatura y cuadros graves de deshidratación, hipertensión o fallos en los riñones, pudiendo causar la muerte.</p> <p>→ La mezcla de Ácidos con Alcohol genera un llamado "golpe de calor", que provoca una alta y grave deshidratación, y por ende, las probabilidades de daños permanentes y riesgo vital aumentan.</p>
Aspectos legales	<p>→ El consumo personal y privado no se encuentra penado por la ley chilena. Sí, su consumo en espacios públicos y de carácter impersonal, el que es sancionado con multas que van desde 1 a 10 UTM.</p> <p>→ La no comprobación de su uso personal y próximo en el tiempo conlleva una sanción, según la ley 20.000 de tráfico de estupefacientes y sustancias psicotrópicas, que involucra pena de cárcel.</p> <p>→ Recuerda que la ley sanciona su porte, distribución, comercialización, fabricación, transformación, preparación o extracción. Suministrar a menores de edad drogas, también se encuentra penado. Para ambos casos arriesgas desde 541 días a 5 años de cárcel.</p> <p>→ Por conducir bajo la influencia de alguna droga o estupefacientes puedes arriesgar una pena que va desde una multa de 1 UTM a 5 años de reclusión, dependiendo de las consecuencias asociadas (sin daños ni lesiones a causa de muerte).</p>

Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal.

- Consume en compañía con alguien de tu confianza, sobre todo si es tu primera experiencia.
- Identifica el lugar donde consumir, y se consiente de tu estado de ánimo y dolencias previas, recuerda que los ácidos intensifican tus emociones y sensaciones, y por ende, el espacio y momento podrán definir la calidad de las experiencias (agradables o desagradables) que tengas.
- Se mesurado con la dosis, una pequeña cantidad puede ser suficiente, considerando, además, que ésta puede durar hasta 12 horas. Además, el ácido comienza a hacer efecto entre 30 a 90 minutos y el punto más fuerte se puede extender hasta 4 horas. Reconoce los ritmos y evita consumir más de la dosis.
- Evita utilizarlo por otras vías, como dejarlo debajo de la lengua o ponerlo sobre otras mucosas de tu cuerpo, en vez de ingerirlo directamente.
- Evita comer inmediatamente. Dada su absorción lenta a nivel gastrointestinal puedes sufrir náuseas y vómitos.
- Evita mezclarlo con alcohol, recuerda que esto provoca gran deshidratación.
- Consume mucha agua, sobre todo si estás en lugares calurosos, cerrados o vas a hacer actividad física como bailar.
- Si realizas actividad física, recuerda parar cada cierto tiempo e hidratarte.
- Los primeros síntomas de riesgo de intoxicación pueden ser temblores y nerviosismo extremo. Si vez a alguien que haya consumido ácido y se sienta muy angustiado/a, perseguido/a o con pánico, no lo dejes solo/a, tranquilízalo/a, trata de centrarlo/a en la realidad, un poco de agua fría en la nuca puede ayudar. Recurre a un lugar tranquilo, y airado, dale agua y ayúdalo/a a respirar lentamente.

Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal.	<p>→ Si sientes ganas de vomitar, permíteselo, el cuerpo reconoce cuando ha llegado a un límite.</p> <p>→ Si los síntomas se agravan o se mantienen por mucho tiempo, no dudes en recurrir a un centro asistencial o llamar a una ambulancia.</p> <p>→ Recuerda: Dependiendo de la dosis, los ácidos pueden ser detectados por 2 a 3 horas tras el cese de los efectos en tu sangre, de 1 a 3 días en la orina y por más de 3 días en tu cabello.</p>
--	---

PSICOFÁRMACOS (SUSTANCIAS QUÍMICAS)	
Tipificación: Depresores, Estimulantes y alucinógenos, legales con restricciones y comúnmente consumida por vía oral.	
Efectos	<p>→ Los efectos tienen relación al tipo de psicofármaco:</p> <p><i>Ansiolíticos:</i> Reducen la ansiedad o facilitan el sueño (benzodicepinas, barbitúricos).</p> <p><i>Antidepresivos:</i> Ayudan ante las sensaciones de tristeza o desmotivación.</p> <p><i>Antipsicóticos o neurolépticos:</i></p> <p>Son para reducir o equilibrar la actividad mental e inestabilidad.</p>
Riesgos a corto, mediano y largo plazo.	<p>→ En general presentan alta posibilidad de crear dependencia, dado que el cuerpo se vuelve más tolerante y se van requiriendo mayores dosis.</p> <p>→ Su consumo constante genera efectos como trastornos del sueño, irritabilidad, crisis de pánico, depresiones.</p> <p>→ También dificultan el desarrollo de tareas motoras y generan alteraciones de la memoria.</p> <p>→ Su consumo crónico puede generar aislamiento, cambios de actitud y/o de humor y pérdida o deterioro de las relaciones sociales.</p>

Riesgos a corto, mediano y largo plazo.	<p>→ A nivel sexual, su consumo continuado presenta una disminución del apetito sexual e impotencia.</p> <p>→ Mezclados con otras drogas aumenta significativamente los efectos negativos, dependiendo de la combinación.</p> <p><i>Psicofármacos + alcohol:</i> Pérdida de conciencia, agresividad, desinhibición, mareo, cansancio y sueño, y, en casos extremos, coma.</p> <p><i>Psicofármacos + marihuana:</i> Se suman los efectos sedantes, sensaciones de sueño, cansancio, mareo.</p>
Aspectos legales	<p>→ Los psicofármacos son drogas legales, pero de uso restrictivo, es decir, se venden bajo receta médica.</p> <p>→ Quienes vendan ilícitamente productos de esta característica, que estén sujetos a la ley 20.000, arriesgan penas de incluso privación de la libertad.</p>
Cómo disminuir los riesgos del consumo y qué hacer en caso de sentirte mal.	<p>→ La intoxicación con psicofármacos puede ser muy grave y generar efectos secundarios a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>→ Es por ello que te recomendamos tener precaución en su uso y evitar mezclarlos con otras sustancias.</p> <p>→ Si alguien a tu alrededor después de consumir algún psicofármaco presenta un cansancio extremo y/o problemas para respirar, contáctate inmediatamente con algún centro asistencial o llama a una ambulancia.</p>

Ya conociendo más sobre las principales drogas de uso común, tanto sobre sus efectos, como de las acciones a seguir en caso de cualquier imprevisto, te invitamos a disfrutar de la vida universitaria, carretear con autocuidado, responsabilidad e informado/a, y que busques equilibrar siempre el carrete con el resto de tus actividades, académicas y sociales, de modo tal que tus metas y objetivos no se pierdan.

¡Y nunca olvides! Cuidémonos, cuidemos de nuestros y nuestras compañeros/as y cuidemos nuestro entorno:

- Carretea en lugares conocidos y seguros.
- Ten precaución de no recibir sustancias de personas desconocidas.
- No pierdas de vista tu vaso, y cuando vayas a bares fíjate en la preparación.
- Cuida de tus amigos/as que tomen o consuman alguna droga más de la cuenta, no los dejes solos/as, asegúrate que tengan como llegar a su casa de manera segura, y/o ofrécele teléfono si necesita contactar a alguien.
- Evita consumir si tomas algún medicamento, o padeces de algún trastorno, primero asegúrate que no genere efectos contradictorios.
- Reconoce tus reacciones y toma conciencia que cada sustancia tiene efectos distintos en cada uno; existen drogas y alcoholes que nos hacen reaccionar de mejor o peor manera según cada caso individual, ¡Reconócelos y así, evita riesgos innecesarios!
- Se consiente de la cantidad que consumes y evita sustancias de baja calidad.
- Evita carretear con el estómago vacío.
- Consume con calma y alterna con agua u otra bebida no alcohólica a fin de mantener hidratado tu cuerpo (esto también te ayudará a tener menos resaca).
- Si vas a carretear en la universidad recuerda que la venta de cualquier droga, tanto del alcohol como de estupefacientes, es ilícita en su interior.
- NO te olvides de tu basura, los tíos y tías del aseo te lo agradecerán!
- ¡Y Recuerda! Si te sientes sobrepasado o tienes más dudas, busca en tu universidad o instituto los distintos servicios de apoyo estudiantiles. También jefes de carrera y centros de estudiantes te pueden orientar.

Bibliografía:

- SENDA (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol). Santiago, Chile. Recuperado en: <http://www.senda.gob.cl/prevencion/informacion-sobre-drogas/>. Consultado el 7 de agosto 2018.
- National Institute on drug abuse (2017). Marihuana. Santiago, Chile. Recuperado en <https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>. Consultado el 7 de agosto 2018.
- Otero, A. (2009). Tendencias en el consumo de drogas en la juventud española y efectos sobre la salud. *Revista de Estudios de Juventud*, 84, 155-177. Recuperado de <http://www.asapme.es/attachments/article/57/saludmentalpersonasjovenes.pdf#page=56>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2012). Modifica ley n° 18.290, aumentando las sanciones por manejo en estado de ebriedad, bajo la influencia de sustancias estupefacientes o sicotrópicas, y bajo la influencia del alcohol. Recuperado en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1037847> . Consultado el 7 de agosto 2018.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2015), Sustituye la ley n° 19.366, que sanciona el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias psicotrópicas. Recuperado en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=235507>. Consultado el 7 de agosto 2018.
- Calderón, G. & Castaño, G. (2015). Consumo de tranquilizantes sin prescripción médica en estudiantes universitarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, Año 2015. Número 44, febrero-mayo 152-162.
- Marín, M. y Cantillo, J.A. (1993). Variables psicosociales asociadas a la adquisición y hábito del alcoholismo. En: F. Loscertales y M. Marín (Eds.), *Dimensiones psicosociales de la educación y de la comunicación*. Madrid: Eudema.

Links de Interés:

- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda)
<http://www.senda.gob.cl/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
<http://www.who.int/es>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN)
<https://www.leychile.cl>

Una mirada comprensiva acerca del consumo de sustancias psicoactivas y su implicancia en el proceso adictivo

Rafael Gutiérrez Villaroel

Introducción

En todas las culturas, a excepción de los esquimales, ha existido históricamente el consumo de drogas y ha revestido interés desde distintos sectores sociales (Escotado, 1995). En la actualidad, el fenómeno del consumo y la dependencia a las distintas drogas es considerado un problema psicosocial y de salud pública. El consumo de drogas y la dependencia ha sido principalmente descrito y explicado por disciplinas del ámbito de la salud, de la justicia y de las ciencias sociales (Gutiérrez, 1998). La realización de acciones en el campo de la salud mental, ya sea en prevención o en tratamiento de la drogadicción, ha sido un tema de creciente interés y de preocupación, a pesar de los intentos para prevenir y tratar terapéuticamente la dependencia, en la actualidad, es evidente que no está resuelto satisfactoriamente (Gutiérrez, 2013).

El continuo estudio de la drogodependencia, en las últimas décadas, ha permitido establecer mayor claridad en cómo es el proceso adictivo. En este sentido, con el propósito de profundizar y clarificar más exhaustivamente cómo se constituye la adicción a sustancias psicoactivas, se describe algunas de las connotaciones subjetivas más significativas que facilitan la configuración del proceso adictivo, tomando en cuenta los principios organizativos que dan forma y sentido a las vivencias en el mundo social interpersonal (Laverty, 2003).

Aproximación comprensiva acerca del sentido del consumo y las dependencias a distintas drogas

Al estudiar la conducta del consumidor y del abusador¹ o dependiente², necesariamente implica conocer diversidades de sentidos que la droga puede otorgar a sus realidades subjetivas como de entendimientos, creencias y experiencias acerca del consumo, que al analizarlo desde un carácter comprensivo nos permite abordar el trasfondo del fenómeno, es decir acceder y comprender al sentido que está implícito (Ricoeur, 1996) y así tomar en cuenta la importante asociación entre la experiencia de la adicción y su papel en la construcción del si-mismo e identidad (Larkin y Griffiths, 2002).

La adicción a cualquier droga, está determinada por la interrelación compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales (NIDA, 2009). En la presente revisión, se centra el análisis en la comprensión de algunos de los principales sentidos que puede tener el consumo de drogas para el sujeto. Como tema relevante para analizar la conducta de las personas consumidoras.

-
- 1 El abuso de drogas es un patrón mal adaptativo de uso de sustancias que conlleva a un mal funcionamiento, clínicamente significativo, que se manifiesta como problemas relacionados con el consumo y que se presenta en el período de un año. Debe manifestarse por uno de los diferentes problemas asociados: uso en situaciones de riesgo; problemas legales o problemas interpersonales. El patrón de consumo demuestra que es suficientemente consistente y duradero para generar problemas (DSM-IV-TR, 2005)
 - 2 La dependencia se entiende como un patrón mal adaptativo de uso de sustancias que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres (3) ó más de los items siguientes; en algún momento de un período continuo de doce meses DSM-IV-TR (2005):
 1. tolerancia creciente de la sustancia para conseguir el efecto deseado;
 2. síndrome de abstinencia característico para la sustancia;
 3. la sustancia se consume en cantidades mayores o durante un período más prolongado de lo que originalmente se pretendía;
 4. se realizan esfuerzos infructuosos por controlar o interrumpir el consumo de la sustancia;
 5. se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia;
 6. reducción o abandono de importantes actividades sociales, laborales o recreativas debido al consumo de la sustancia.
 7. se continúa consumiendo la sustancia a pesar de tener conciencia de problemas psicológicos o físicos recidivantes o persistentes.

Análisis del sentido ulterior del consumo de distintas drogas que puede conllevar a la dependencia

Victor Frankl planteó que todos tenemos que buscar el sentido de nuestra existencia, el ser humano es un ser a la búsqueda del significado de la propia vida, y mientras no responda a la misión que le ha estado confiada por la vida misma no podrá recibir el don de la realización de sí mismo ni enfrentar al vacío existencial (Frankl, 1990). El consumo de distintas drogas puede convertirse en una fuente generadora de sentido e incluso ocupar un lugar importante en la vida de las personas que han hecho del consumo un estilo de vida, incluso yendo más lejos. Como dijo Baudeliere (1994) la droga es un "paraíso artificial", un paraíso perfecto para llenar vacíos existenciales.

Al observar a las personas dependientes de distintas drogas psicoactivas, vemos que tienen una particular manera de relacionarse con éstas, es recurrente que atribuyan a las drogas una connotación de alegría y festividad, que les permite sobrellevar sus angustias y sus problemas (Weinrich, 2005). Encuentran en el consumo una aparente solución a lo que les aqueja, con la práctica frecuente transforman su estado anímico, que se refuerza porque se sienten "sin problemas" bajo el efecto de las drogas. Descubren una vía para reencantarse con su mundo circundante y dotarlo de un modo ficticio de nuevas significaciones e intensidades (Fatela, 1994), esto les da más optimismo para enfrentar distintos aspectos de sus vidas. Se empoderan del efecto de las drogas, de lo que creen que pueden aprovechar, manipulándolas a su antojo, desviándolas a sus propios fines, consumiéndolas como las entienden, con las expectativas que tengan de ellas (Krause, 1999). Como cualquier experiencia, en este caso la particularidad que les da la droga, construyen su realidad en función del significado personal de la experiencia que tienen y con ello, siguiendo a Guidano y Liotti (2006), influye en las formas de organización entre los procesos cognitivos y emocionales, con ello configuran sus creencias, sus significados y sentidos subjetivos que construyen en ese espacio interpersonal (Fried Schnitman, 2002).

El consumo en las personas drogodependientes, lo asocian a una salida momentánea y artificial de sus conflictos (Kemp, 2009), como si fuese para ellos un estado de superación, esto se hace cada vez más recurrente y por esto el fenómeno se agudiza, la cantidad de droga que requieren consumir aumenta, se habitúan y cada vez dependen más (Gutiérrez, 2008). La sugerencia recurrente que denotan las

personas drogodependientes es pretender superar los problemas personales y aliviar sus tensiones psicológicas, a través del "efecto analgésico" y placentero, constituye un importante factor para que se configure la dependencia. Esto nos conduce a destacar el sentido hedonista que ofrecen las drogas.

Si bien es importante incorporar el hedonismo en la vida, en drogodependientes la connotación hedonista cobra un especial interés. Bajo el efecto de las drogas, están en un estado de máximo placer, en ese estado no hay cabida para sentir problemas o conflictos, sólo esa sensación placentera (Kemp, 2009), sienten que el tiempo se detiene y se centran en prolongar el instante de goce, no hay tensiones emocionales, hay sensaciones físicas de agrado que prevalecen y la angustia se disipa momentáneamente (Martínez y Trujillo 2003). Las personas dependientes experimentan un carnaval, una amplitud del espacio, la sensación subjetiva que todo puede ser, la droga alivia los pesares y los hace más llevaderos (Dörr, 2005), por estos efectos vuelven a reiterar el querer estar en ese estado, evitan salir de ahí, quieren mantenerse en ese estado paradisiaco y vuelven a consumir para mantener esas sensaciones, esas vivencias oníricas que reemplazan su realidad, dan cuenta que quieren cambiar esa realidad que les atormenta, por esa sensación de "borrachera" (Courtwright, 2001). Estos son algunos de los sentidos subjetivos más significativos que constituyen el proceso adictivo que se empieza a configurar cada vez más, por el intento de abstenerse de las tensiones que tienen, esto facilita la búsqueda de esas sensaciones de placer que lo conducen cada vez más a vivencias más intensas con las drogas, a veces, sin medir sus actos por la desesperación que en ocasiones refieren para salir de su estado de malestar subjetivo, pudiendo llegar a estados desastrosos y dañinos tanto para ellos como para otros (Weinrich, 2005). En las personas drogodependientes hay cambios en la conciencia que comprometen sus voluntades, valores humanos y sus libertades de pertenencia (Tod, 2004).

La adicción cambia radicalmente la estructura de la experiencia de una persona (Schlimme, 2010). Para los adictos, su "droga", cualquiera que sea, adopta una forma de satisfacción inmediata, las drogas son el centro del mundo para el adicto, son urgentes, inmediatas y compulsivas, dominan el momento presente, el aquí y ahora, el "momento" domina la temporalidad en la adicción, el presente es una prioridad, está centrado ahí y no experimentan el futuro inminente, la inmediatez está arraigada en las demandas de su cuerpo,

sus pensamientos y sus situaciones relacionales (Kemp, 2009). En la vivencia adictiva, la temporalidad es vivenciada en el presente, no integran el pasado de un modo acertado ni funcional. Al consumir sustancias psicoactivas, las personas dependientes no dan cuenta de tener un futuro más allá del uso inmediato, restringen sus proyectos, sentir "el ahora" es lo que persiste, especialmente los estados placenteros, que harán sentir las delicias sin consideración para el futuro, ni tampoco para las consecuencias a mediano y largo plazo (Kemp, 2009). Olvidan los recuerdos negativos del pasado, se sienten "tranquilos" en ese instante de goce, "cómodos" por las sensaciones físicas que sienten, desarrollan una dinámica auto-referente en el sentido de un círculo vicioso, por el comportamiento repetitivo de la ingesta de drogas y se encierran en el contexto del efecto psicotrópico (Schlimme, 2010).

La intencionalidad de sus acciones, lo que hacen y cómo actúan da cuenta del sentido que tiene para ellos su manera de actuar (Arciero, 2005), esa intencionalidad que denota al consumir y depender de las drogas, detiene su desarrollo personal, se centra en la auto-referencia que siente y no sale de ese "encierro" (Schlimme, 2010).

Conclusión

Desde una aproximación de análisis comprensivo, podemos observar que una persona que llega a convertirse en un drogodependiente limita su existencia debido a la búsqueda de satisfacción inmediata desde el efectismo del consumo, restringe su vida social y se centra sólo en lo que siente y quiere sentir forzosamente a través de las drogas. El carácter evasivo que dan, buscando "sentirse" en otras vivencias y experiencias que no les atormenten, hace que los drogodependientes se relacionen de un modo muy particular con su mundo circundante, en relación a sí mismos como ante los otros.

Comprender cómo se constituye la experiencia adictiva, el modo en que pretenden superar sus conflictos psicológicos u otras tensiones, por el carácter evasivo que adquieren y cómo vivencian su temporalidad deteniendo su devenir y desarrollo personal, conforman algunos de los aspectos relevantes para configurar la drogodependencia y esto es importante tenerlo presente. En la medida que se tenga mayor claridad en cómo es que se puede llegar a ser una persona adicta, más claro se puede tener cómo no llegar a serlo también.

La tarea del presente análisis ha sido profundizar más en el conocimiento que subyace al consumo; en este sentido, la pretensión es relevar la importancia de la comprensión del fenómeno y tomar en cuenta el sentido ulterior que subyace al consumo adictivo de cualquier droga.

Bibliografía

- Arciero, G. (2005): Estudios y diálogos sobre la identidad persona, reflexiones sobre la experiencia humana. Buenos Aires. Ed. Amorrortu.
- Baudelaire, Ch. (1994) Los paraísos artificiales. Acerca del vino y del hachís. México. D.F. 3° edición Ed. Fontamara.
- Courtwright, D. (2001): Las drogas y la formación del mundo moderno. Breve historia de las sustancias psicoactivas. Ed. Paidós. México.
- Dörr, O. (2005): Sobre la temporalidad de las adicciones. *Psiquiatría Antropológica*, contribuciones a una psiquiatría de orientación fenomenológico-antropológica. Editorial Universitaria. Santiago.
- DSM-IV-TR (2005): Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Ed. Elsevier Masson. Barcelona.
- Escotado, A. (1995): Historia general de las drogas Madrid. Alianza Editorial.
- Ehrenberg, A. (1991): Un monde de funambules. . Individus sous influence, drogues, alcools, médicaments psychotropes. Paris, Editions Esprit
- Fatela, J. (1994). Droga y ambivalencia de la subjetividad. Individuos bajo influencia. Drogas, alcoholes, medicamentos psicotrópicos. Buenos Aires. Ed. Nueva Visión.
- Frankl, V. (1990): Logoterapia y análisis existencial. Barcelona. Ed. Herder.
- Fried Schnitman, D.(2002). Ciencia, cultura y subjetividad. En Fried Schnitman (dir). Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad, (pp. 15-34). Buenos Aires. Ed. Paidós.
- Guidano V.F. y Liotti G. (2006). Procesos Cognitivos y Desórdenes Emocionales. 1ª edición Cuatro Vientos, Santiago de Chile.
- Gutiérrez, R. (2013): Configuración de la Identidad Personal en Sujetos Adictos al Consumo de Cocaína. Análisis desde una perspectiva Fenomenológica – Hermenéutica. Tesis para optar al título de Doctor en Psicología. Universidad de Chile.
- Gutiérrez, R. (2008): Análisis de la Configuración Psicológica de la Drogodependencia desde una perspectiva Fenomenológica – Hermenéutica. Tesis para optar al título de Magister en Psicología Clínica. Universidad de Santiago de Chile.

- Gutiérrez, R. (1998): El fenómeno de la drogadependencia juvenil en Chile: un estudio de carácter descriptivo y analítico de los discursos publicados en las últimas dos décadas. Tesis para optar al título de Psicólogo. Universidad Central de Chile.
- Kemp, R. (2009): A Temporal Dimension of Addiction. *Journal of Phenomenological Psychology* 40 (2009) 1–18. National Health Service, London, UK.
- Krause, M. (1999). Significados asociados a las drogas y al consumo de drogas en jóvenes. Estudios INJUV. Jóvenes, cultura juvenil y subjetividad en el Chile de los 90. Volumen N°1 Instituto Nacional de la Juventud. Ministerio de Planificación y Cooperación. Santiago.
- Larkin, M.; Griffiths, M. (2002): Experiences of Addiction and Recovery: the case for Subjective Accounts. *Addiction Research & Theory*, 2002, Vol. 10, No. 3, pp. 281–311. University College Northampton; Nottingham Trent University.
- Laverty, S. (2003): Hermeneutic Phenomenology and Phenomenology: A Comparison of Historical and Methodological Considerations. *International Journal of Qualitative Methods*. 2 (3) September 2003.
- Martínez, J. y Trujillo, H. (2003): Tratamiento del drogodependiente con trastornos de la personalidad. Madrid. Ed. Biblioteca nueva. Psicología Universidad.
- NIDA (2009): Five-Year Strategic Plan 2009. National Institute on Drug Abuse. National Institutes of Health. U.S. Department of Health and Human Services.
- Ricoeur, P. (1996): *Si mismo como otro*. Ed. Siglo XXI. Madrid.
- Schlimme, J. (2010): Addiction and self-determination: A phenomenological Approach. *Theor Med Bioeth* (2010) 31:49–62.
- Solorzano, M. (2007): *Vidas adictivas. Camino de la adicción a la pasión*. Ed. Vergara. Bogotá. Colombia
- Tod, M. (2004): *Philosophical Inquiry in Nursing: An Argument for Radical Empiricism as a Philosophical Framework for the Phenomenology of Addiction*. *Qualitative Health Research*, Vol. 14, No. 8, 1151–1164 (2004).
- Weinrich, D. (2005): *Suicide or Recovery: the Phenomenology of Addiction*. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctoral of Philosophy with Major in Education. College of Graduate Studies. University of Idaho.

Autores y autoras

Soledad Angulo Kobilic

Psicóloga, Universidad de Chile. Magíster en Psicología Clínica de Adultos, Universidad de Chile. Diplomado en Psicología Educacional y Diplomado en Psicoterapia Sistémica Relacional, Universidad de Chile.

Psicóloga a cargo de Programa Punto de Encuentro, de la Unidad de Relaciones Estudiantiles, Universidad Técnica Federico Santa María. Psicóloga clínica en Unidad de Apoyo Psicológico, Salud Estudiantil, Pontificia Universidad Católica de Chile

Sofía Canepa Urrutia

Psicóloga Clínica, Universidad Diego Portales
Docente Universitaria, Universidad de Santiago de Chile
Participante activa de la Sociedad Chilena de Sexualidades

Víctor Castillo Espinoza

Psicólogo Clínico Universidad de La Frontera.
Acreditado como especialista en psicoterapia adultos por la CONAPC.
Postítulo en psicoterapia transpersonal, Instituto de Expansión de la Consciencia Humana.
Diplomado en Psicodiagnóstico de Rorschach.
Psicólogo Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile

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

Jeannette Flores Reyes

Psicóloga Clínica UC.
Magíster en Psicoterapia Psicoanalítica Intersubjetiva UC
Experiencia clínica con pacientes que han vivido violencia sexual.
Psicóloga Unidad de Apoyo Psicológico Estudiantil Pontificia Universidad Católica de Chile

Tamara Galleguillos Ugalde

Psiquiatra Adultos Universidad de Chile
Magíster en Psicología Universidad de Chile
Psiquiatra Forense con experticia en evaluación a víctimas
Profesora Asistente Facultad de Medicina Norte Universidad de Chile
Jefa Clínica Unidad Apoyo Psicológico Estudiantil, Pontificia Universidad Católica de Chile

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

María José Gutiérrez Ramírez

Psicóloga Clínica de la Universidad Central de Chile
Diplomado en Psicología en el aula: especialización en Psicología escolar en la Pontificia
Universidad Católica de Chile
Psicóloga Plan de Apoyo Estudiantil Universidad Tecnológica Metropolitana.

Rafael Gutiérrez Villarroel

Docente Universidad de Chile
Psicólogo de la Universidad Central
Magíster en Psicología Clínica, Universidad de Santiago de Chile
Doctor en Psicología, Universidad de Chile
Especialista en conductas adictivas, Universidad Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario, Colombia

Daniela Harris Honorato

Psicóloga Clínica Universidad Nacional Andrés Bello.
Magíster en Psicología Clínica, Universidad Nacional Andrés Bello.
Psicóloga Coordinadora General Plan de Apoyo Estudiantil, Universidad Tecnológica Metropolitana.

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
Editor, Editorial Universidad de Santiago de Chile
Editor Revista Terapia Psicológica (www.teps.cl)
Miembro del Directorio de la Sociedad de Psicología Clínica (www.scpc.cl)
www.kuhne.cl

Angélica Larraín Huerta

Registradora Académica de la 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

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 BalancedScored. Les Halles
Diplomado en Liderazgo y Coaching, Universidad Adolfo Ibáñez
Psicólogo Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, Universidad de Santiago de Chile

Gina Morales Acosta

Doctora 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

Beatriz Painepán Sandoval

Jefa Unidad de Promoción de la Salud Psicológica,
Universidad de Santiago de Chile.

Psicóloga Educacional, Pontificia Universidad Católica

Magíster (c) Psicología Educacional, Pontificia Universidad Católica

Doctora (c) en Psicología, Universidad de Santiago de Chile

Experticie en Drogodependencias de la Universidad Complutense de Madrid

Diplomado en “Desarrollo Personal. Gestión de Sí Mismo”,
Universidad Alberto Hurtado.

Patricia Pérez Marinkovic

Jefa Departamento de Calidad de Vida Estudiantil, Universidad de Santiago de Chile.

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.

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

Miembro del Directorio de World Experience Scholarships (fundación sin fines de lucro que promueve el intercambio de estudiantes secundarios entre Chile y Estados Unidos)

Romina Ubilla Corrales

Psicóloga, Universidad de Santiago de Chile
Postítulo de especialización en Consejería Sistémica, en el Centro de
Formación Psicoterapéutico Sistémico-Integrativo Cormann, Hamburgo

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

La “Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios” se ha publicado durante casi una década y desde su primera edición fue un éxito inmediatamente. Pensada originalmente para ser leída por estudiantes universitarios, pronto fue evidente el interés que despertaba también en padres, educadores y estudiantes de educación media. Ha sido ampliamente pedida y difundida en universidades, colegios y liceos. Llegó incluso a ser el PDF más descargado en portales de educación.

En esta séptima edición se reúnen especialistas en salud mental de distintas y prestigiosas universidades, con amplia experiencia en trabajo psicoterapéutico con estudiantes. Abordando problemáticas académicas, personales, interpersonales y también trastornos clínicos. Cómo enfrentar la adaptación a la vida universitaria, elección de carrera, estrategias de estudio, autoestima, ansiedad ante el rendimiento, pánico, depresión, consumo de alcohol y drogas, habilidades blandas, asertividad, violencia en la pareja, discapacidad y diversidad, entre otros. De manera destacada esta edición aborda la comprensión de la diversidad de la identidad sexual y de género. Actualmente es indispensable conocer conceptos tales como identidad sexual, identidad de género y orientación sexual, y sus distintas combinaciones.

Los autores y autoras con gran sensibilidad e inteligencia aportan conceptos y consejos para abordar las problemáticas más comunes en la vida universitaria. Sin duda tanto estudiantes como educadores y profesionales que trabajan en salud mental universitaria se beneficiarán con esta lectura.

