



EL ENCUENTRO

UN ESPACIO PARA CRECER

Nº10, EDICIÓN ESPECIAL EN DOS TOMOS:
TOMO 1



Número 10 - 2º semestre 2017 - Tomo 1



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE**

EQUIPO EDITORIAL**Directora:** Mg. Ana María Fredes**Corrector de Estilo, Facultad de Psicología:**

Mg. Pablo Gutierrez

Equipo Editor:

Nicolás Cisternas, Fabián Astorga, Netty Fuentes, Santiago Fredes, Jorge Rojas, Víctor Badaracco, Cecilia Espinoza

Colaboradores Editores:

Edward Bravo, Boris González, Fernanda Jara

Fotografía y Video: Valentín Pavez**Correctores de Estilo:** Natalia Chinchón, Cecilia Espinoza**Diseño Gráfico y Web:** Jorge Rojas, Víctor Badaracco**Agradecimientos especiales:**

Sr. Decano, Rodrigo Ubilla y Sra. Directora de Carrera, Jessica Morales y Centros de Estudiantes de sedes El Llano y Providencia

**EDICIÓN EN HOMENAJE A NUESTRO COLABORADOR, COLEGA Y AMIGO, EL PSICÓLOGO Y PROFESOR DON PABLO GUTIÉRREZ****ÍNDICE**

•	ZONA EDITORIAL	3
•	PSICOGERONTOLOGÍA	
	La experiencia del Teatro Raíces	4
	Ocurrirá: Chile será la sede del próximo Congreso de Psicogerontología	5
•	MÁS ALLÁ DE LA PSICOTERAPIA...	
	A modo de presentación	6
	Cuestionamiento a los diagnósticos que reducen los problemas psicológicos de las personas	
a	variables biológicas y genéticas	7
•	CONTINGENCIA><UNIVERSITARIA - ESTUDIANTES	
	La motivación	11
	Una vida con fluidez es una vida con propósito que atrae en todos los casos la felicidad	12
	¿Cómo ser madre y terminar la universidad sin enloquecer en el intento?	14
	¿Por qué se desconoce (tanto) el ISTAS21?	16
	Significaciones del sujeto que comete el delito de violación desde una perspectiva de género: un estudio cualitativo	17
	Programa de iniciación científica: complemento a la formación profesional	21
•	CONTINGENCIA><UNIVERSITARIA - DOCENTES	
	Sobre el Lenguaje Privado en Wittgenstein	24
•	CONEXIÓN INTERNACIONAL: PERÚ	
	Grupo de estudios IDEPSI, sus integrantes y la Revista Digital de Estudiantes de Psicología	27
•	TESTIMONIOS	
	Reflexiones desde el Psicoanálisis	30
•	RESILIENCIA EN ACCIÓN	
	Aún existen los milagros	31
•	ENCUENTRO INTERDISCIPLINARIO: DOSSIER DE SALUD, NUTRICIÓN Y DIÉTETICA	
	8 Razones para preferir una dieta basada en vegetales	33
	La Adicción a la Comida	35
	Fructosa ¿Veneno o medicina?	37
	Obesidad abdominal ¿cómo prevenirla?	40
•	VINCULACIÓN CON EL MEDIO	
	La entrevista: más que una estrategia de aprendizaje	42
	Los niño@s institucionalizados, sus cuerpos sin fronteras y trayectorias de vida colonizadas por ideologías de control y objetivación	43
	VIH/SIDA en jóvenes: cuando el condón no basta	45

ZONA EDITORIAL NUEVAS ETAPAS

por Ana María Fredes, Directora

Revista el Encuentro brinda un cálido saludo a todas y a todos los participantes que han contribuido compartir sus saberes confiando en este espacio de apertura inclusiva. A nuestros lectores que nos han acompañado durante el tiempo y a los nuevos que se están insertando en esta oportunidad de aprendizaje.

En este mismo sentido, se cumplen Diez Ediciones, cargadas de arduo trabajo, esfuerzo y esmero, contribuyendo con conocimiento de alta calidad, al material que reviste la Revista. De este modo se fomenta en esta participación: -la movilización de recursos propios, -incentivar el aprendizaje autónomo, -exploración e investigación para el provecho de las máximas potencialidades. En resumen todo ello con la convicción de que la responsabilidad de entregar y entregarse a sí mismo depende solo de creer y confiar en la propia superación.

Por consiguiente, esta nueva Edición trae consigo un perfil de operador social, promoviendo procesos de integración, cambio y desarrollo. De este modo, se incluyen secciones como: - Mas Allá de la Psicoterapia, - Programa de Iniciación Científica, -Valor Agregado y Resiliencia en Acción; como el mantenimiento de las secciones de: -Psicogerontología, -Psicología Educacional, Clínico y Comunitaria, - Contingencias Universitarias área Estudiantil y Docente, -Testimonios, -Vinculación con el medio, -Acción Social y Voluntariados.

Asimismo durante este proceso la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma de Chile, se incluye dentro de este consolidado espacio, abriendo una nueva sección que visibiliza su formación vocacional y profesional.

Siguiendo con lo anterior Revista Digital de Perú Estudiantes de Psicología Grupo de estudios Idepsi (Investigación y Desarrollo en Psicología), ha conformado lazos de trabajo en conjunto con nuestra Revista, generando propuestas en cuanto a: -Compartir el conocimiento y construir una sección desde ambas revistas que dé cuenta de la experiencia académica y personal obtenida por el lector al visitar las respectivas páginas online.

Para terminar, como Directora de la Revista quisiera mencionar la relevancia de la humildad, como variable transformadora en los procesos vivenciales y vocacionales, aprovechando los espacios educativos y las relaciones de respeto y cercanía con los Docentes, particularmente me refiero al Profesor Pablo Gutiérrez que facilitan estos espacios de aprendizajes colaborativos, donde las personas puedan opinar, forjar lazos y aportar con fundamentos y argumentos que puedan generar cambios hacia una instancia estudiantil y social más equitativa, inclusiva, apreciativa y memorable.

PALABRAS del PROFESOR

Un saludo inmenso y afectuoso.

Les felicito por este nuevo lanzamiento. Desde hace varios años he tenido el placer de acompañarles en lo relativo a revisión de artículos y cuestiones de estilo. La revista digital ha crecido, se ha diversificado temáticamente, ha incluido a nuevas fuentes de aportes y se ha desarrollado dentro de la creciente complejidad de la Universidad Autónoma de Chile. En el presente año, mi salud ha estado severamente resentida y hoy desde una insoslayable soledad, desde el dolor y desde la distancia de mi prolongada licencia, les envié estos símbolos:

- 1.- Anhelo que la Revista continúe desarrollándose aún más.
- 2.- Que siga siendo una instancia de encuentros, de reflexión, de criticidad y de compromiso social universitario.
- 3.- Que se visibilicen aportes de una psicología cada vez más rigurosa y a la vez, que explore áreas de significación, tanto de los aspectos patológicos como de las plenitudes del existir.
- 4.- Que la revista pueda sintetizar lo individual, lo sistémico y lo socio cultural.
- 5.- Espero la revista siga abierta a los nuevos problemas y desafíos sociales.

6.- Una revista que pueda integrar disciplinas desde la colaboración y en contacto con los actores sociales reales.

No tengo dudas que el equipo, así como los nuevos integrantes, generen inquietudes, desafíos y se acerquen a las complejidades del ser y el mundo.

La tarea es hermosa y es desafiante. Sin embargo está en medio de vuestros poros, en vuestras inquietudes, en vuestras cotidianidades que se quieren llenar de plenitudes. Sigán la senda y ojalá este yo entre ustedes...

Con cariño inmenso: Ps. Pablo Gutiérrez

ZONA EDITORIAL PSICOGERONTOLOGIA Y PSICOGERIATRIA

por Nicolás Cisternas

En esta edición de la revista El Encuentro, he decidido traer a la reflexión un tema que como psicogerontólogo observo constantemente, y me preocupa. El trabajo de psicólogos con población adulto mayor, sin conocimientos previos en Gerontología, en su mayoría, con conocimientos basados en estereotipos y prejuicios, que han rondado la disciplina desde hace décadas y que lamentablemente no han sido abordados por la academia. Al menos en forma integral.

Las mallas curriculares que abordan la gerontología o al adulto mayor de forma transversal, son escasas. En un país cada vez más envejecido se siguen reproduciendo estereotipos, se sigue evitando hablar de sexualidad en la vejez, disfrazándola de afectividad. Se evita hablar de proyectos de vida y solo se concentran en duelos, como si fuese la única opción de la vejez vivir a través del duelo. En este espacio construido para desmitificar creencias, plasmar conocimientos y mostrar experiencias de intervención, es que extendemos la invitación a los lectores a encontrarse con los adultos mayores.

PSICOGERONTOLOGÍA

LA EXPERIENCIA DEL TEATRO RAÍCES

por Nicolás Cisternas, psicólogo y estudiante de Magister en Psicogerontología

Para esta edición de El Encuentro, conversamos con la actriz Luz Berrios Silva, quien desde hace 27 años imparte el curso de teatro para adultos mayores del Programa adulto mayor UC. Hablamos sobre la historia, los beneficios y logros de este talentoso grupo.

EE ¿Cómo nació la compañía teatro?

En el año 1989, se creó el Programa para el Adulto Mayor, en la Universidad Católica de Chile. Se ofrecieron una serie de cursos de nivel universitario, que permitieran mantener física, intelectual y socialmente a este segmento de la población. Dentro de estos estudios estaba considerado el Taller de Teatro, impartido en tres trimestres, cada uno de ellos dedicado a abordar las distintas áreas de la formación actoral. Un grupo, no menor de alumnos, una vez que completaron el año de estudios, quisieron seguir perfeccionándose en el tema y pidieron que se creara un nivel avanzado, destinado a la práctica de las técnicas estudiadas. Comenzaron con montajes de escenas y finalmente llegaron a trabajar una obra completa, mostrándola a público. Así nació esta Compañía, por el interés y la persistencia de los primeros alumnos que llegaron, hace ya más de veinte años.

EE ¿Quiénes la componen hoy en día?

Está integrada por 12 personas, dos hombres y 10 mujeres. Se pide una edad mínima de 50 años para ingresar y no hay tope de edad máxima. Hay profesionales, empleados, dueñas de casa.

EE ¿Qué es lo que más destaca de los integrantes de la compañía?

Lo destacable es que cada uno de ellos está haciendo teatro buscando el sentido más profundo de esta actividad. Nadie busca hacerse rico, ni famoso.

EE ¿Qué oportunidades considera que entrega el teatro**para los adultos mayores?**

El teatro es una fuente inagotable de crecimiento personal, a cualquier edad que se practique. Es un potente vehículo para ejercitar la memoria, la concentración, la empatía y la tolerancia. Sin embargo, me parece que lo más relevante en este segmento etario, es la posibilidad de recuperar el rol social, convirtiéndose en ejemplo de las infinitas posibilidades de desarrollo, que tiene la Adultez Mayor.

EE ¿Qué obra están trabajando actualmente?

Actualmente trabajamos en la obra de dramaturgia propia, El día del Adulto Mayor, comedia que aborda uno de los temas más sensibles del envejecimiento: las casas de reposo. Desde la inteligencia de la comedia, esta obra logra hacer una crítica profunda al respeto, sin dejar al espectador sumido en la desesperanza.

EE Me imagino que deben existir momentos muy hermosos durante estos años, ¿podría compartir alguno?

El momento más emocionante de lo vivido durante estos años, fue haber sido invitados a la Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, convocada por las Naciones Unidas, para mostrar nuestro trabajo. Fue la última Asamblea Mundial con respecto a este tema. El país anfitrión fue España y nosotros los únicos invitados extranjeros para mostrar nuestra creación artística.

EE ¿Cómo podemos contactarnos con la compañía?

El contacto se hace con la oficina del Programa Adulto Mayor, de la Universidad Católica de Chile.

EE ¿Algunas palabras finales para nuestros lectores?

Agradezco la posibilidad de dar a conocer este trabajo, que lleva más de veinte años haciendo silenciosamente su labor. Para todos aquellos profesionales que trabajen en el tema del envejecimiento, me gustaría decirles que mi experiencia, durante estos 27 años ha sido altamente enriquecedora y que espero que esto se repita en cada uno de ellos. El tema es desafiante, todo está por hacerse. Eso es lo que buscamos los profesionales con vocación, hacer uso de la creatividad para hacer un mundo mejor.





VII CONGRESO LATINOAMERICANO DE PSICOGERONTOLOGÍA
"Avanzando en la inclusión, la integración y la interdisciplina"
Santiago, Chile – 2017



Fecha:
Talleres pre-Congreso: 8/11/2017
Congreso: 9, 10, 11 noviembre 2017

Lugar:
Centro de Extensión, Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, Pontificia Universidad Católica de Chile

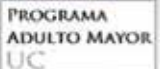


VII Congreso Latinoamericano de Psicogerontología
Santiago, 9, 10 y 11 de noviembre 2017

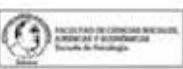
Ejes temáticos

Educación y capacitación en psicogerontología	Nuevos dispositivos de intervención en psicogerontología
Psicogerontología clínica	Envejecimiento y salud mental
Trabajo interdisciplinario en gerontología	Intervenciones grupales psicogerontológicas
Demencias	Vejez y maltrato
El cuidador informal	Comunicación y medios
Familia (mirada sistémica, cuidadores, temas intergeneracionales)	Género y vejez (cuidados, inclusión/exclusión, diversidad sexual)
Pueblos originarios	Sexualidad y vejez
Trabajo comunitario y mayores	Tics y personas mayores
Instituciones y servicios de atención ambulatoria	Atención psicogerontológica domiciliar y cuidados paliativos
Residencias de larga estadía	Trabajo y personas mayores
Discapacidad, dependencia y rehabilitación	Instituciones y políticas públicas
	Bienestar y calidad de vida

ORGANIZAN:




PARTICIPAN:


PSICOGERONTOLOGÍA

OCURRIRÁ: CHILE SERA LA SEDE DEL PRÓXIMO CONGRESO DE PSICOGERONTOLOGÍA

por Nicolás Cisternas

Durante los días 9, 10 y 11 de Noviembre del presente año, se llevará a cabo el VII Congreso Latinoamericano de Psicogerontología, en el centro de extensión y campus san Joaquín, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. En esta ocasión la Universidad como miembro de la Redip acogerá este vital encuentro, que se lleva realizando desde el año 2005 y que ha recorrido diversos rincones del continente.

Para conversar acerca del congreso y de la situación de la Psicogerontología en Chile, conversamos con Susana González. Directora del Único diplomado existente en Chile sobre Psicogerontología y presidenta de este congreso.

¿Cómo se encuentra la Psicogerontología en Chile?

S: En Chile, dentro del ámbito gerontológico, hemos avanzado mucho en investigación biomédica de enfermedades vinculadas al envejecimiento, así como también podemos enorgullecernos de los logros conseguidos en protección legal y social de las personas mayores. Sin embargo, el campo de la psicogerontología tiene pocos años de desarrollo en nuestro país, lo que nos impone el desafío de comprometer todo nuestro empeño en incentivar la investigación, aportar en el abordaje clínico, y promover la formación de profesionales en psicogerontología.

¿Cómo impacta la realización de este congreso en nuestro país?

S: Tenemos el privilegio de ser - por primera vez - la sede del Congreso Latinoamericano de Psicogerontología en su séptima versión, lo que nos brinda la oportunidad de compartir, durante

esos tres días, conocimientos actualizados en esta disciplina, resultados de investigaciones recientes, reflexiones en torno a temas relevantes y emergentes. El Congreso nos brinda también la oportunidad de generar lazos y redes de colaboración entre profesionales e instituciones de diversos países latinoamericanos, de tal forma de potenciar el desarrollo de la psicogerontología.

¿Con que nos podremos encontrar en esta edición del congreso?

S: Como todo congreso científico, contaremos con presentaciones de investigaciones y dispositivos de intervención en psicogerontología, que están realizando profesionales de distintas disciplinas a lo largo y ancho del continente, tendremos conferencias magistrales dictadas por los mejores representantes del conocimiento psicogerontológico en Latinoamérica, desarrollaremos mesas redondas en torno a temas relevantes, y abriremos espacios para destacar algunos temas emergentes en psicogerontología, como "diversidad sexual y envejecimiento" y "tecnologías de la información y personas mayores".



MÁS ALLÁ DE LA PSICOTERAPIA... A MODO DE PRESENTACIÓN

Les damos la bienvenida a esta nueva sección llamada **"Más allá de la Psicoterapia"**. Esta sección surgió luego de que se haya presentado una oportunidad de manera espontánea e inesperada, y coincidió con la necesidad de contar con un espacio para escribir acerca de la psicoterapia, pero tal como dice el título, haciendo el intento de ir más allá. Muchas veces se escriben libros y manuales acerca de lo que se debe y lo que no se debe hacer en psicoterapia, y se leen de una forma en la que hay que aprendérselos de memoria y luego aplicarlos con un cierto grado de rigidez, buscando un curioso perfeccionismo en el hacer, como si fuese esa la clave del éxito, idealmente sin que ocurra ningún error. Más allá, quiere decir que eso que se escribe y se plantea de tal forma, no se considere como una verdad absoluta que produzca un miedo a opinar distinto, como si fueran dogmas o axiomas incuestionables, ya sea porque son escritos muy bien elaborados, o porque provienen de autores prestigiosos representados prácticamente como semidioses. Por el contrario, la intención se dirige a que se pueda reflexionar, cuestionar y dar una segunda mirada, ya que de no hacer esto, genera que se limite la libertad de pensar de los estudiantes, se les forme y eduque desde el miedo, no se les potencie la creatividad y no puedan generar conocimiento a partir de lo que ya está escrito, impidiendo que construyan su propia verdad, que será sin lugar a dudas la más valiosa y que les otorgará un sentido a sus vidas; vidas que contienen historias únicas e irrepetibles.

Para hacer psicoterapia no basta con aprenderse una serie de libros, memorizar definiciones, realizar una técnica paso a paso de manera rígida, adherirse a un modelo psicoterapéutico, repetir y aplicar lo que dijo algún autor famoso, o seguir a ciegas lo que diga un profesor o un supervisor clínico; hay que ir más allá...porque cuando se está frente a una persona que necesita ayuda en algún problema que se encuentre viviendo, muchas veces, a pesar de que esto no se diga a viva voz, la teoría

de un enfoque elegido, las técnicas y estrategias a la base, no van a ser suficientes, porque la complejidad de las personas y los diversos problemas que puedan presentar, van mucho más allá de un diagnóstico o de un excelente análisis psicológico. Frente a un problema hay una multidiversidad de variables como la cultura, la sociedad, la familia, las religiones, la política, la historia, el contexto, las creencias, etc.

La psicoterapia requiere conciencia; la psicoterapia requiere reflexión crítica; la psicoterapia requiere cuestionamiento; la psicoterapia requiere trabajo personal y ser consciente de sí mismo; la psicoterapia requiere afrontar los propios miedos; la psicoterapia requiere vocación, amor y compromiso por el otro; la psicoterapia requiere sabiduría interna; la psicoterapia requiere innovación y creatividad; la psicoterapia requiere valentía; la psicoterapia requiere ir más allá.

Este espacio entregará la oportunidad de ir construyendo constantemente conocimiento en conjunto, e ir sacando a la luz aquello que muchas veces queda tapado en la oscuridad, en el silencio, en el secreto y en el miedo. Por lo tanto, la invitación es para todos aquellos que deseen manifestar sus opiniones y creencias, siempre con argumentos y respeto al otro. Mi deseo también es que esta sección sea una voz que represente principalmente a los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chile, para que se sientan escuchados y representados, de modo que al leer esta sección les genere la sensación de que hay algo de ellos en las palabras que se escriban en los diversos artículos que se publicarán en el futuro, y además, que

sientan una cercanía e identificación con esta revista de la Universidad, que no por casualidad se llama "Revista Encuentro". Por lo mismo, que sea un espacio de unión y facilite que cada uno encuentre su propio camino, donde el conocimiento sea el puente que lleve hacia la libertad de mente y corazón, y juntos vayamos construyendo y siendo parte de este nuevo comienzo.



Jorge Rosende: Psicólogo acreditado nacional e internacionalmente como especialista en psicoterapia. Magíster en Psicología Clínica. Actualmente Docente y Supervisor Clínico de la Universidad Autónoma de Chile. En la imagen, junto a la Directora de nuestra revista, Ps. Ana Ma. Fredes.

MÁS ALLÁ DE LA PSICOTERAPIA

CUESTIONAMIENTO A LOS DIAGNÓSTICOS QUE REDUCEN
LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DE LAS PERSONAS A
VARIABLES BIOLÓGICAS Y GENÉTICASpor Ps. Jorge Rosende, psicologojorgerosende@gmail.com

A lo largo de varias décadas, se ha procedido de una forma en la que los problemas encasillados dentro del ámbito de la salud mental, se aborden desde una mirada reduccionista, con diagnósticos e intervenciones que se dirigen principalmente a eliminar el síntoma, sin conocer ni comprender el contexto en el cual éste emerge, así como también otras variables que son muy importantes al momento de realizar un análisis integral y más complejo que permiten prevenir que en el futuro el paciente presente una seguidilla de recaídas, las cuales facilitan que una cantidad no menor de profesionales de la salud etiqueten con diagnósticos que

se sustentan en factores endógenos, esto quiere decir, que los síntomas y malestares emocionales que presenta el paciente, son producto de un componente hereditario o una disfunción en su sistema biológico. Esto último se abordará más adelante con mayor detalle, puesto que existen consecuencias significativas en la calidad de vida de las personas que reciben estos rótulos que provienen desde la nosología psicológica y/o psiquiátrica, impactando el sentido que le dan a su vida y la forma de enfrentarla. Por lo mismo, este artículo pretende

realizar una reflexión crítica que permita cuestionar aspectos que durante mucho tiempo se han instalado como verdades que han sido transmitidas de generación en generación, sin realizar mayores cuestionamientos que permitan tener la conciencia necesaria de cómo se están realizando las intervenciones en salud mental.

Para comenzar la discusión, se dejará claro que el uso del diagnóstico en su totalidad no es algo en lo que se esté en total desacuerdo, puesto que tiene por una parte aspectos favorables, como lo es el hecho de tener un lenguaje común entre los profesionales de la salud y otras disciplinas, facilitando de esta manera la praxis, sobre todo en términos de una comunicación clara, rápida y fluida. También, para algunos pacientes, el sólo

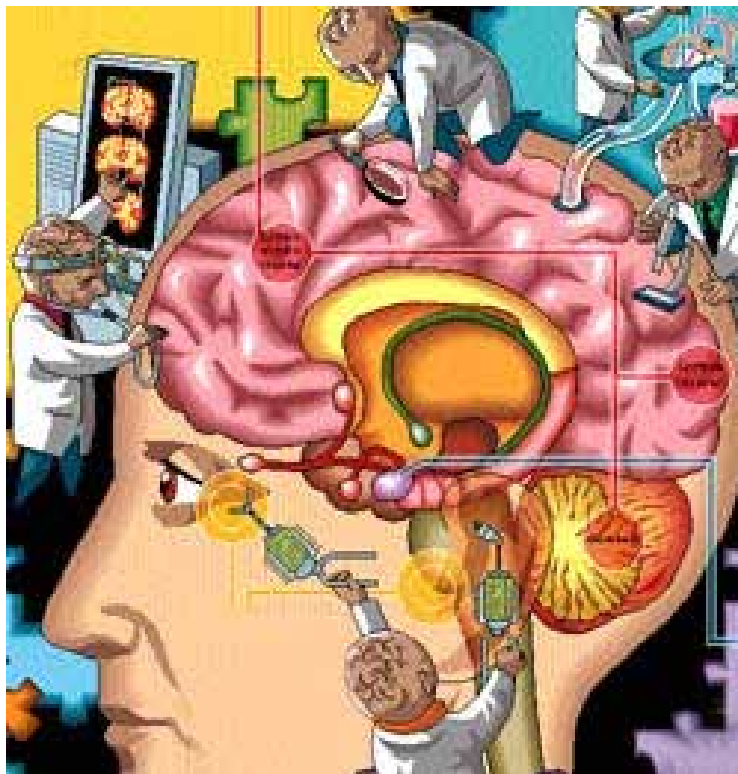
hecho de saber qué diagnóstico tienen les alivia y les genera un grado de tranquilidad, ya que es una respuesta que se les entrega respecto a una sintomatología que no comprenden hasta ese momento.

Ahora bien, dentro de los aspectos que se pueden considerar desfavorables del uso del diagnóstico, especialmente los que tienen una connotación directamente patológica, radica en las estigmatizaciones negativas que generan en las personas, significados que se han construido en el pasado y que permanecen lamentablemente hasta la fecha arraigados con bastante fuerza en los discursos sociales que se construyen a través

del lenguaje. Por ejemplo, diagnósticos como: “es un esquizofrénico”, “es un fóbico”, “es un depresivo”, “es un bipolar”, “es una anoréxica”, entre tantos que se han creado, no solamente pueden estigmatizar, sino que también definir en gran medida la identidad de una persona y la percepción que tenga de sí misma, influyendo de paso en su autoestima. Cabe considerar que el diagnóstico no solamente repercute en el paciente, también repercute en su familia, en sus amistades, en su entorno laboral, e incluso en el psicólogo

que se encuentra a cargo de la psicoterapia. Por ejemplo, cuando se comienza a atender a una persona que ha recibido un diagnóstico del tipo “personalidad depresiva”, “depresión endógena”, “bipolar”, etc., el sólo hecho de iniciar un proceso psicoterapéutico con este antecedente, puede influir considerablemente en las expectativas de cambio que tenga del paciente y en los objetivos que se puedan alcanzar, limitando su accionar.

Desafortunadamente, en varias ocasiones ocurre que se considera suficiente realizar, por ejemplo, una entrevista breve, aplicar un cuestionario, o hacer preguntas estructuradas orientadas exclusivamente a la sintomatología y luego a establecer diagnósticos. Esta manera de evaluar y establecer intervenciones



terapéuticas resultan ser muy prácticas, simples y no requieren de un mayor esfuerzo de reflexión y cuestionamiento mental, de alguna manera, resulta ser más cómodo y seguro para los psicoterapeutas. Este tipo de procedimientos y metodologías llevan a fomentar el reduccionismo en el sentido de que los problemas se expliquen mediante una sola causa ¿Cuántas veces en lo cotidiano se escucha, por ejemplo, el diagnóstico de “depresión endógena”? Se ha planteado que este diagnóstico ya no existe, que antes se realizaba la división entre las depresiones exógenas o reactivas y las endógenas, sin embargo, en la práctica cotidiana, se continúa atendiendo a pacientes que manifiestan que les han confirmado que el problema que tienen es de origen endógeno. Lo cuestionable de este tipo de diagnósticos reduccionistas, es que se dan con una simpleza que a veces escandaliza, dejando mucho que desear la labor del profesional de la salud que actúa así, puesto que al parecer no logra dimensionar las consecuencias que esto tiene para la persona. Se plantea que el diagnóstico se realiza de manera simple, porque, por ejemplo, cuando anteriormente otro profesional de la salud ha diagnosticado depresión endógena, es muy difícil que el profesional que se encarga de continuar con el tratamiento cambie de opinión y cuestione si es endógeno o no, ya que confía muchas veces más en el criterio de un otro, o bien, le es más fácil porque no tiene que realizar una evaluación más exhaustiva. También ocurre que este tipo de diagnósticos se elaboran cuando el paciente relata que ha presentado varias veces en su historia vital sintomatología depresiva, a lo cual se le da la interpretación de que existe a la base un factor biológico que lo determinará muy probablemente de por vida, en el sentido de que tendrá constantes recaídas de episodios depresivos en el futuro. Otro procedimiento rápido para diagnosticar depresiones endógenas, es preguntarle a la persona si tiene antecedentes de algún familiar con el mismo diagnóstico, ya que al haber un registro histórico, se asume de inmediato y prácticamente como una verdad absoluta, que hay un componente hereditario a la base que se está “transmitiendo” generacionalmente mediante los genes, a pesar de que hasta la fecha no se ha especificado cuáles el gen que supuestamente produce la depresión endógena. Por ejemplo, si al papá del paciente le diagnosticaron depresión, o un abuelo, un tío, etc., entonces se confirma que este paciente tiene el diagnóstico de depresión endógena. Esto es absolutamente aceptado, casi como un dogma, lo cual es bastante curioso y llama la atención, puesto que también se podría plantear que cuando se

encuentran antecedentes en la familia de depresión, podría deberse a que existe un aprendizaje significativo y que las formas que tienen entre ellos de relacionarse facilitan que algunos sean más propensos que otros a desarrollar cuadros depresivos. Incluso más, también se puede detectar un error lógico por inversión, esto es, si no hay antecedentes de diagnósticos de depresión en la familia, entonces, la conclusión sería que hay una prueba suficiente como para concluir que la depresión no se transmite genéticamente, lo cual suele ser criticable al igual que lo otro, ya que apunta a la misma lógica reduccionista. Es sabido que cuando una persona presenta sintomatología depresiva, ocurren paralelamente cambios a niveles neurofisiológicos, por lo que lo biológico no causa lo psicológico, y tampoco al revés, ambos se encuentran interdependientes. El hecho que se observe en el cerebro de las personas que presentan sintomatología depresiva una disminución, por ejemplo, del neurotransmisor de serotonina, no quiere decir que esa sea la causa de que se haya



deprimido y sirva esto para confirmar hipótesis biológicas reduccionistas, más bien es algo que ocurre simultáneamente, al igual que cuando la persona reduce su sintomatología y se va sintiendo mejor, los niveles de serotonina se elevan. Lo mismo ocurre cuando se adquiere un nuevo aprendizaje o existe un cambio conductual, las vías neuronales se modifican al mismo tiempo, porque van de la mano, son como dos caras de una misma moneda.

Otras veces, en la fase de evaluación diagnóstica, ni siquiera se le pregunta a la persona qué estaba pasando en su vida cuando presentó síntomas depresivos o solicitó ayuda psicológica y/o psiquiátrica, y cuando se pregunta, se encuentra siempre algo significativo que estaba paralelamente ocurriendo, lo cual a veces es notorio y otras veces hay que realizar un trabajo de mayor profundidad para detectarlo, pero se consigue.

Los síntomas no surgen al azar, sin un contexto que le de una explicación; no es un fenómeno aislado, por el contrario, siguen una pauta, una lógica que hay que descubrir, y para eso se necesita actitud, disposición, vocación, cuestionamiento de creencias arraigadas, una actitud de constante curiosidad, deseos sinceros de ayudar al prójimo, etc. Por lo tanto, la forma en la que se realiza una evaluación y un tratamiento, es una decisión personal del psicólogo, pero tiene que ser consciente y responsable de las consecuencias que generan ambas posturas en la persona que solicita ser ayudada.

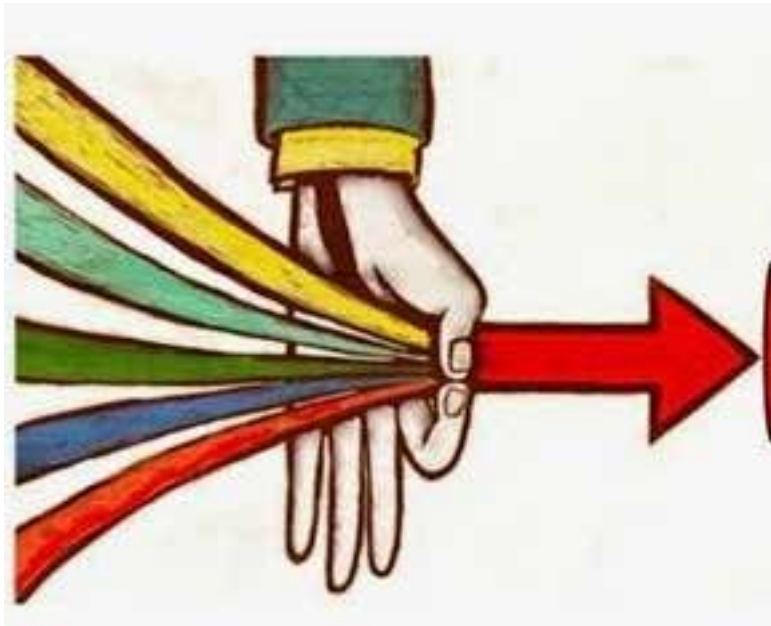
¿Qué influirá en que cueste tanto eliminar los diagnósticos que tienen una explicación causal reduccionista biológica-genética? Si bien es cierto no hay una respuesta absoluta a esta interrogante, se puede reflexionar acerca de algunos hechos que se han dado a lo largo de la historia. Por ejemplo, en los años cincuenta, desde el modelo biomédico, surgen teorías que pretenden encontrar una causa biológica que logre explicar el origen de la depresión. Desde ese momento, comienzan a surgir progresivamente la importancia de los tratamientos de medicamentos

antidepresivos, y rápidamente se van encontrando diferentes anomalías biológicas que pretenden justificar la existencia de las depresiones endógenas. La psiquiatría biológica, una rama de la psiquiatría, ha influido considerablemente en la creencia de que el origen de la depresión no puede ser sino bioquímico o genético en algunos casos. De hecho, se puede apreciar aún en la actualidad a través de revistas, en la prensa, en programas de televisión, etc., que aparecen profesionales de la salud afirmando que algunas depresiones son enfermedades del cerebro y por lo tanto requieren necesariamente medicación, descartando categóricamente, o al menos bajándole el perfil a otros tipos de variables influyentes. Lo curioso de esto y que más llama la atención, es la coincidencia que existe entre la gran cantidad de diagnósticos de depresión en esa época y las ganancias que tuvo la industria farmacéutica con el conocido medicamento antidepresivo llamado Prozac, a finales de los ochenta y principios de los noventa. Lo preocupante de esto, es que los defensores de esta teoría dicen que no sólo la depresión tiene un origen bioquímico y genético, sino

que también tienen el mismo origen la esquizofrenia, los trastornos bipolares, los trastornos de pánico, las obsesiones y así una serie de trastornos mentales. Lo importante de esto, es que al ser considerados trastornos mentales de origen biológico y/o genético, el tratamiento debe ser abordado a través de fármacos, quedando como trabajo solamente complementario la psicoterapia. Entonces, queda la duda respecto a si las industrias farmacéuticas tienen mucho que ver en todo esto, y que las ganancias monetarias por millones de dólares estén por sobre los perjuicios que reciban las personas.

¿Cuáles son las consecuencias negativas más importantes que tiene para los pacientes el hecho de explicarse que su problema psicológico y los síntomas asociados responden exclusivamente a su biología y/o genética?

Las consecuencias son varias, por ejemplo, tener la percepción que su problema lo solucionará exclusivamente con los medicamentos y lo externalice en el sentido de que, lo que le está ocurriendo no tiene que ver consigo mismo, sino que es producto de una enfermedad, confirmándoles que no son protagonistas de lo que les ocurre en sus vidas, y que tampoco pueden lograr cambios a través de ellos mismos.



La persona al creer que existe un fuerte componente biológico a la base, asume la creencia que al momento de presentarse dificultades en su vida, la aparición de síntomas es considerado algo esperable, como si fuera una respuesta natural del organismo, ya sea por una constitución biológica o por un estilo de personalidad que facilita una tendencia a reaccionar de esta manera, por lo que la persona no solo creerá, sino que se comportará de una manera acorde con este escenario. Por ejemplo, no le quedará más que resignarse a aceptar que tendrá que ser alguien que consulte frecuentemente en los centros de salud para lograr estabilizar sus estados sintomáticos cada cierto tiempo. Esto generará también que la persona quede atrapada en su diagnóstico, impotente de no poder hacer algo que evite nuevamente una crisis, ya que está fuera de su voluntad, por lo que nada puede hacer, salvo responsabilizarse en tomarse diariamente los medicamentos de por vida para no recaer y asistir a las sesiones programadas con el profesional a cargo. Por lo tanto, se le potencia el carácter de enfermedad mental, se le desresponsabiliza de su situación emocional y se le fomenta una actitud pasiva y dependiente hacia

el sistema, donde esperará una solución técnica que resuelva sus conflictos personales, coartando la posibilidad de que la persona tenga una comprensión mayor acerca de su diagnóstico y se pueda agenciar de su propio cambio.

Por el contrario, lo que se pretende en el presente análisis, es fomentar un trabajo terapéutico donde el cambio del paciente no esté centrado exclusivamente en la eliminación de la sintomatología. Por lo mismo, la propuesta es que se aborden los problemas de las personas de un modo más complejo e integrado, considerando variables como la historia de la persona, los significados, las narrativas y el contexto socio-cultural, siendo centrales al momento de explicar la problemática de un individuo. De esta manera, se profundiza realizando un verdadero esfuerzo por comprender las razones por las cuales la persona se encuentra en ese estado. Se debe ir más allá del síntoma, más allá de los resultados que pueda arrojar algún test en particular, más allá de una creencia construida y validada como una verdad surgida desde un grupo de poder, en este caso, del ámbito de la salud mental. Por lo mismo, no existe un solo camino para lograr resultados favorables, hay que desarrollar un conocimiento continuo que permita ir evaluando y modificando las acciones que se van realizando a lo largo del tiempo, y estar abierto de mente para construir en conjunto, dejando de lado posturas orgullosas y ególatras que solamente generan luchas de poder innecesarias. El

trabajo interdisciplinario y colaborativo resulta ser cada vez más necesario de hacer, así como la integración de los aportes que plantean los distintos modelos psicológicos, donde no exista una mirada sesgada de que un enfoque va a ser mejor que otro, o que un enfoque en particular tendrá todas las respuestas y procedimientos para lograr resultados exitosos en la gran cantidad y diversidad de problemas que tienen las personas. Y aunque la palabra integración, curiosamente ha sido motivo de críticas y controversias, se requiere ir al pasado y recordar la sabiduría del filósofo Aristóteles, quien siempre se dedicó y se esforzó por alcanzar la mayor comprensión posible del sujeto como un todo, realizando un análisis integral y complejo del ser y de la vida, hace más de dos mil años atrás.

Finalmente, es de esperar que el psicólogo mantenga una postura consciente, crítica, reflexiva y autónoma, sobre todo cuando se presentan creencias arraigadas que se postulan como verdades, independiente de la forma o el ámbito en el que se den. La actitud es algo fundamental cuando se intenta ayudar y resolver una problemática, y tener presente también que las capacidades de las personas muchas veces se encuentran “dormidas”, y es trabajo del psicólogo “despertarlas” y utilizarlas a favor de lograr los objetivos esperados. Pero antes de hacer esto con los demás, es el propio psicólogo quien tiene que “despertar” primero y elegir su propia verdad, más allá de todo lo que haya escuchado a lo largo de su historia de vida.



CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES LA MOTIVACIÓN

por Javiera Navarrete, estudiante de psicología UA

Desde pequeños siempre se nos habló de que para realizar algo de forma correcta hay que estar motivados, pero ¿es necesario estar motivado para realizar una acción?

La motivación son las ganas que tenemos para realizar una acción específica con un objetivo determinado, por ende, en función de la fuente u origen del estímulo hay distintos tipos de motivación:

Motivación de logro:

Predisposición por sobresalir en algo, superar los retos y alcanzar las metas.

Motivación de afiliación:

Búsqueda de seguridad, aceptación y pertenencia a un grupo.

Motivación de competencia:

Alcanzar objetivo establecido de la mejor forma posible.

Motivación intrínseca:

Proviene del interior de la persona en donde se satisfacen los deseos de autorrealización y crecimiento personal.

Motivación extrínseca:

Estímulo o incentivo que mueve a una persona a realizar una actividad viene dado de fuera, es un incentivo externo y no proviene de la propia tarea.

Démosle un giro a esto y respondamos la pregunta que planteamos al inicio, ¿Es necesario estar motivado para realizar una acción?...Algunas veces realizamos muchas acciones sin estar motivados porque consideramos que la motivación surge de la realización de una determinada actividad como resultado y no como causa, pero esta es el resultado de involucrarse en el proceso de vivir, de desempeñar cada acción sin buscar algo a cambio, enfocarse en el progreso de la actividad no en su resultado ni en las recompensas que obtendremos. Este proceso debe venir de forma interna, uno debe hacerse cargo de su propia motivación y si esta motivación se empieza a desvanecer, centrarse en el proceso, en las razones por la cual llevó a cabo cada acción, actividad o decisión.

Este concepto sobre el surgimiento de la motivación



*El pájaro no canta
porque está feliz,
está feliz porque canta.
Rabindranath Tagore*

de forma interna se ha estudiado por diversos autores; tales como:

Abraham Maslow:

Estadounidense que desarrolla una interesante teoría de la Motivación, estableciendo una serie de necesidades que los hombres buscan satisfacer, ordenadas según prioridades. Desde necesidades básicas o simples a las complejas, que es la autorrealización. Se llama "La Pirámide de Maslow".

Stoner, 1996:

Motivación como: "Una característica de la Psicología humana, incluye los factores que ocasionan, canalizan y sostienen la conducta humana. Lo que hace que las personas funcionen".

Robbins, 1999:

"La motivación es el deseo de hacer mucho esfuerzo por alcanzar las metas de la organización, condicionado por la necesidad de satisfacer alguna necesidad individual. Si bien la motivación general se refiere al esfuerzo por conseguir cualquier meta, nos concentramos en metas organizacionales a fin de reflejar nuestro interés primordial por el comportamiento conexo con la motivación y el sistema de valores que rige la organización."

Estos 3 autores plantean que la motivación es toda acción que se lleva a cabo para satisfacer necesidades fundamentales en los seres humanos, ya sea de supervivencia o de autorrealización. Tienen una postura bastante acertada para definir lo que es en realidad la motivación, porque siempre nos dejamos llevar en que las personas autorrealizadas, que tienen, dinero, casas, autos, y todo lo que aspiramos en la vida tuvieron una

buena motivación externa, pero en realidad nuestros verdaderos anhelos y nuestra verdadera inspiración para seguir adelante se encuentra en nuestro interior, porque nadie se conoce mejor que uno mismo, cada uno es el pilar central, el eje fundamental para llevar a cabo el proceso de la vida, cada meta y cada sueño.

Permanecer con la misma motivación a diario es complejo; por eso, ustedes se preguntarán, ¿Cómo me hago cargo de mi motivación?, ¿Cómo mantengo mi motivación? ¿Cómo aumento mi motivación? Todas estas preguntas se resumen en pensamientos claves que tenemos que tener a lo largo del día:

1. Se positivo, si nos encontramos con una visión positiva, cada instancia se vuelve más agradable cambiando nuestra perspectiva del mundo, haciendo que las cosas más simples se vuelven esenciales.

2. Prepara y afronta tu mente para los futuros errores; no quiere decir que se esté constantemente pensando en los futuros fracasos, quiere decir que debemos dejar el miedo atrás, al fin y al cabo, son errores y errar es de humanos, date la oportunidad de fracasar o de cometer errores, es la única manera de aprender y seguir creciendo y así apartarnos de sentimientos de frustración y creyendo en uno mismo, nadie nos detiene ni limita, solo nosotros. No te des por

vencido ni te desanimas.

3. La inspiración y el valor de los pequeños momentos, trae sus recompensas al fin del día, y en la vida en general, ayudándonos a crecer como personas; al recordar y pensar, se nos guía a un mundo distinto en donde realizar acciones se hace por amor y no por codicia.

4. Tomarse el tiempo; este es uno de los factores que generalmente se nos viene en contra al momento de motivarnos, normalmente siempre actuamos bajo presión, por eso, aunque nos resulte imposible organizar nuestras tareas es esencial al momento de realizar un trabajo, proyecto o acción. Para esto es mejor dividir nuestros tareas según complejidad, dejando las más simples para después, al fin y al cabo...¿Quién, que no sea uno, nos presiona si organizamos nuestros tiempos de una manera correcta?.

5. Diviértete o dale un significado a cada acción que realices a diario, al darle un significado a cada actividad se le otorga un valor agregado especial, haciendo más simple nuestro día a día y más divertido, complementando nuestras emociones.

6. Cree en ti mismo y en lo que puedes lograr, la confianza es fundamental al momento de estar motivado, abarcando los últimos 5 pensamientos claves. Para alcanzar nuestras metas, inspiraciones, motivos y sueños considera las situaciones desde todos los ángulos y aspectos.

CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES

UNA VIDA CON FLUIDEZ ES UNA VIDA CON PROPÓSITO QUE ATRAE EN TODOS LOS CASOS LA FELICIDAD

¿Te has preguntado alguna vez “cómo puedo concentrarme en el estudio”? o incluso ¿Cómo puedo hacer del estudio una actividad placentera? esta y otras preguntas relacionadas estuvieron presentes en la mente del psicólogo y profesor de psicología en la Universidad de Claremont (California, USA) Mihály Csíkszentmihályi, quien además es uno de los exponentes y fundadores de la psicología positiva. Mihály dedico largo tiempo al estudio de personas con vidas extraordinarias para poder conocer el estilo de vida y estrategias que estas personas emplean

en su día a día. Llevando un registro concienzudo de entrevistas e investigaciones, concluyo, una de sus obras más destacadas: Aprender a fluir. En ella el autor desarrolla el concepto del Flow (fluir), describiéndolo como el estado mental en el cual una persona está completamente inmersa en la actividad que se encuentra ejecutando.

Imagine, por ejemplo, que está esquiando pista abajo y que toda su atención está centrada en los movimientos del cuerpo, la posición de los esquís, el aire que le golpea el rostro y los árboles cubiertos de nieve que parecen desfilan a ambos lados. No hay espacio en su conciencia para conflictos ni contradicciones; sabe que cualquier pensamiento o emoción que le distraiga puede hacerle quedar enterrado en la nieve boca abajo. ¿Y quién quiere ser distraído en estas circunstancias? El recorrido es tan perfecto que lo único que desea es que dure para siempre y sumergirse totalmente en la experiencia. (Csíkszenmihályi, 1998. p.41)

Existen artistas increíbles, como Omar Ortiz, que, gracias a las largas horas de práctica y su motivación, alcanzar resultados sorprendentes. (Ortiz, 1977)



Es estar plenamente identificados con el momento presente: aquí y ahora. Son esos momentos o chispazos mágicos que todos experimentamos de vez en cuando, en el que toda la atención y la energía se concentran en ese momento. No hay margen para el pasado, ni para el futuro. (Cuba, 2014)

Estos estados de fluidez parecen ser escasos para la mayoría de las personas, más aun en nuestra sociedad, en donde se nos ha saturado de distracciones que ocupan nuestro tiempo libre, aumentando el sedentarismo y disminuyendo la afición por conocer lo que nos rodea. Mihály hace hincapié en que no debemos olvidar ciertas prácticas del pasado, en donde el ocio era para la humanidad un momento muypreciado en donde se realizaban hallazgos increíbles. En su libro "aprender a fluir" dedica un capítulo para hablarnos sobre la utilidad del tiempo libre, haciendo una distinción entre ocio pasivo y activo.

Csikszentmihalyi (2009) se refiere al ocio pasivo como aquellas actividades que no exigen una gran inversión previa de energía y cuya contribución es la entropía psíquica. Actividades tales como, estar simplemente con amigos, leer un libro superficial o conectar la televisión; Si bien el ocio pasivo es necesario, puede convertirse en un problema cuando una persona lo utiliza como estrategia principal – o única- para llenar el tiempo libre.

En cambio el ocio activo vendrían a ser aquellas actividades que requieren de mayor atención, pero que nos acercan de forma considerable al estado de flujo, dado el alto nivel de desafíos y capacidades que exigen; actividades tales como: Lectura

educativa, practicar deportes, tocar un instrumento entre otras.

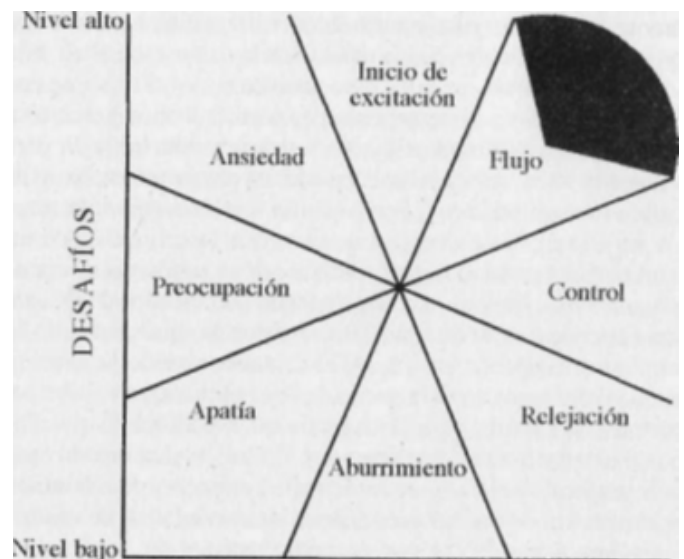


Figura 1 Calidad de las experiencias como función de la relación entre desafíos y capacidades. El estado de fluidez o la experiencia óptima se produce cuando ambas variables son elevadas. (Csikszentmihalyi, 1998.)

¿Cómo podemos alcanzar el estado de flujo?

Debemos comenzar por tener metas claras, cuyos objetivos sean específicos y accesibles. Mihaly nos señala que, para lograr alcanzar un estado de concentración plena, debemos centrarnos en dos cosas: el nivel de desafíos y el nivel de mis capacidades. Como podemos ver en la figura 1, ambos niveles deben estar en equilibrio, ya que "Si los desafíos son demasiado altos, nos quedamos frustrados, después preocupados y, por último, ansiosos. Si los desafíos son demasiado bajos con relación a nuestras capacidades nos sentimos relajados y después aburridos" (Csikszentmihalyi, 2013, p.43). En cambio, si contamos con un alto nivel de desafíos y un alto nivel de capacidades para afrontar la tarea, nos sumergiremos totalmente en su desempeño y solo así alcanzaremos el estado que tanto deseamos.

Un ejemplo claro, sería, si deseo aprender a Dibujar. Solo hay una meta: "¡Es aprender como dibujar! "Aprender" es la palabra clave aquí, porque no puedes ser realmente enseñado a dibujar de una vez por todas" (Zagrobela, 2015). Se debe comenzar estableciendo una meta, sobre todo, sino tenemos conocimientos previos sobre el dibujo. Podemos trazar líneas y círculos con un lápiz en una hoja, 20 minutos, para poder soltar la muñeca, y luego comenzar a dibujar bocetos de figura humana,

copiados de algún libro de anatomía.

Como te podrás dar cuenta, en el ejemplo anterior, hemos señalado ejercicios básicos para poder comenzar a dibujar desde 0. Sería ilógico, si hubiéramos pedido a la persona que comenzara dibujando un retrato, incluyendo luz y sombra, si la persona no cuenta con las habilidades previas para dicho desafío. Lo importante es establecer una meta adecuada, e ir incrementando con el paso del tiempo el nivel de desafíos, a medida que nuestras capacidades vayan mejorando. Haz la prueba, manteniendo las mismas bases, incluye la actividad en la que deseas comenzar a trabajar.

Finalmente se debe tener en cuenta nuestras emociones a la hora de comenzar la actividad, estas son determinantes al momento de fluir, de modo que pueden favorecer o deteriorar nuestra focalización en la tarea que estemos realizando.

Cultivar buenas relaciones con nuestra familia y pares, nos permite tener la mente más despejada, saludable y en forma para comenzar a fluir.

REFERENCIAS

Csikszentmihalyi, M. (1998). Aprender a fluir.

Cuba, E. (2014). Vital Coaching.

Obtenido de <https://coachingdelfluir.wordpress.com/2013/02/28/75/>

Ortiz, O. (1977). Moovemag. Figura femenina.

Obtenido de <http://moovemag.com/2016/03/los-15-autores-hiperrealistas-que-tienes-que-conocer/>

Zagrobela, M. (05 de Marzo de 2015). Envato-tuts+. Obtenido de <https://design.tutsplus.com/es/tutorials/how-to-learn-to-draw-stage-one-manual-skills--cms-23304>

CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES

¿CÓMO SER MADRE Y TERMINAR LA UNIVERSIDAD SIN ENLOQUECER EN EL INTENTO?

por Schteffy Jaeger, estudiante psicología UA

Como sociedad la inclusión de la mujer ha sido un tema controversial, la desigualdad de oportunidades, de derechos, la visión de inferioridad que se mantiene de nosotras y los "roles sociales" previamente impuestos han dificultado la tarea de encontrar la igualdad que tanto anhelamos. Aun así, los logros progresivos se han visto reflejados tras años de inquebrantable lucha, lo vemos hoy, podemos ingresar a la universidad y convertirnos en profesionales, cosa que hace algunos años atrás parecía ser una completa herejía.

Entonces, entramos a la Universidad, elegimos nuestras carreras, nos desempeñamos orgullosas según nuestras vocaciones y de un momento a otro, ya sea planificado o no, nos vemos sumergidas en un mundo completamente extraño, "la maternidad".

La palabra maternidad suena bastante dulce, apacible, devota, pero sin lugar a dudas no tiene mucho que ver con la realidad. La maternidad es sumamente compleja, conlleva un montón de compromisos, de cuidados y sobre todo a la hora de

ser o estar por convertirte en una mamá que además es estudiante, tienes que priorizar. Mi pregunta es, ¿Por qué? Y es que, lamentablemente aún no existe ninguna política pública que pueda ampararnos a nosotras, las mamás universitarias. Es por esto que haces un escáner de tus capacidades, conversas por horas durante la noche con tu almohada y decides si congelar o transformarte en zombi, cualquier opción no deja de ser correcta, ya tenemos el derecho a decidir por nosotras mismas, no podemos dejarlo pasar.

Durante el embarazo pasamos por innumerables cambios hormonales que nos convierten en otras personas, literalmente, somos realmente irreconocibles, agregándole la carga académica si se decidió tomar ese camino, se le suman por lo menos tres niveles adicionales de dificultad a la meta, el título.

Lloramos más, comemos más y nos bombardeamos con toda la información que viene desde el exterior. La mamá, la suegra, el programa del matinal, el ginecólogo, las páginas de Facebook, todo se convierte en un agente estresor que nos lleva casi al límite. El miedo nos invade y necesitamos informarnos sobre lo que nos espera y como llevarlo de la mejor forma. Según la OMS "La salud materna comprende todos los aspectos de la salud de la mujer desde el embarazo, al parto hasta el posparto. Aunque la maternidad es a menudo una experiencia positiva, para demasiadas mujeres es sinónimo de sufrimiento, enfermedad e incluso

de muerte" (OMS,2015). Información que no es aislada, ya que, como sabemos aún no existe una ley de aborto segura que prevea estos casos y las negligencias hospitalarias son más frecuentes de lo que uno espera. Pero no todo es catastrófico, también queremos ser por sobre todas las cosas buenas madres. En ese momento encontramos información de la crianza respetuosa, los partos en el agua, el colecho, la alimentación complementaria BLW, pañales ecológicos, lactancia prolongada y apego. Todo suena encantador, todo parece una puerta al cielo en lo que será nuestra maternidad.

Y luego nace tu bebé, un pequeño bulto de ojos brillantes, que te mira de forma intensa, que se acurruca y te transmite la necesidad de que puedas cuidarle con garras y dientes si es necesario y como es de esperar, nada de lo que se imaginaba sobre la maternidad resulta ser tan cierto. Con un panorama no muy alentador, horas despierta, problemas en la lactancia, cólicos, temor a la muerte súbita, dolores postnatales, posible depresión y una infinidad de otros factores que dificulta aún más tu expectativa profesional. Un verdadero caos con el que debes lidiar día a día.

Las nuevas políticas del trabajador, como bien expone el código del trabajo detalla muy estrictamente los beneficios que podrá gozar una madre antes, durante y después de la concepción. Dentro de estos encontramos que se otorgan derechos de descansos, subsidios y fueros a todas las trabajadoras embarazadas, otorga a los padres trabajadores

un descanso por nacimiento del hijo/a, y derechos y subsidios para la trabajadora o trabajador que tenga a su cuidado a un menor, como son el derecho irrenunciable a salas cuna a menores de 2 años, horas de alimentación remuneradas y también para proteger la maternidad el empleador no puede poner fin al contrato durante el primer año de vida del menor. (Código del Trabajo).

Si bien estas normativas nos resguardan dentro del ámbito laboral, también necesitamos que se pueda seguir el mismo ejemplo en otras aristas de nuestra

vida. Lo que nos convoca en esta publicación es el ser mamá y además sacar una carrera universitaria, pero nos encontramos desvalidas, muchas mujeres van a estudiar hasta los últimos días de embarazo, sin goce de descanso, sin evaluaciones diferenciales, sin derecho a presentar licencias médicas, muchas otras deciden volver a la universidad y aún están dando pecho, lo que se vuelve una misión sumamente difícil, estas propensa a tener alguna enfermedad, sientes dolor por la congestión al bajar la leche o de plano se frustra tu idea de lactar por que se cortó la leche o simplemente debes interrumpirla. Sumémosle a todo esto que estamos más propensas a deprimirnos si tenemos a nuestros hijos lejos de nosotras. En ocasiones estamos obligadas a ausentarnos porque no encontramos algún cuidador de último momento y no existe nada que nos avale, no existe alguna norma que sea más flexible en estos casos, no tenemos amparo de la ley, tampoco de la universidad, a veces simplemente dependemos de la buena dispersión de los docentes.

Tal vez no seamos la gran mayoría las personas que tenemos hijos o tal vez sí, pero lo que es cierto, es que no se le da importancia que merece a este tema.

Y si existieran recursos básicos todo sería mucho más fácil para nosotras. Por ejemplo: ambas sedes de Santiago no cuentan con salas cuna, si nos ponemos en el caso hipotético, cuya implementación sería tremendamente beneficiosa para muchas mujeres, podríamos tener a nuestros hijos al cuidado de profesionales, estaríamos cerca de ellos, podríamos alimentarlos, podríamos incluso acercarnos en algún momento libre solo para saber

que se encuentran bien.

Es importante siempre por sobre todas las cosas ocuparnos y responsabilizarnos por el bienestar y la calidad de vida humana, un reto evidente para las universidades, es momento de dar el ejemplo y cumplir con las promesas de inclusión y soporte estudiantil. Somos una realidad, somos personas con hijos que luchan día a día para terminar triunfantes una carrera y también por ser buenas madres y buenos padres, pero muchas veces se necesita apoyo para alcanzar nuestras metas.



CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES

¿PORQUÉ SE DESCONOCE (tanto) EL ISTAS₂₁?

por Víctor J. Badaracco, estudiante de psicología UA

Luis Gonzalo Castro es un futurólogo en el amplio sentido de la palabra. Estadístico, analista de datos y programador, reunió su experticia con su otra pasión, la numerología. Y así, rodeado de números día tras día, acabó envuelto en un proyecto que le dio un sentido nuevo a su desarrollo profesional.

Existía desde el año 2000 una herramienta creada en el National Research Centre for the Working Environment, de la ciudad de Copenhague, Dinamarca, llamada CoPsoQ. Esta institución desarrolló una metodología para medir el riesgo psicológico que constituía el lugar de trabajo para el trabajador. En otras palabras, que tan dañino puede ser el contexto laboral para el empleado y su salud mental.

Mediante un test que será respondido (idealmente) por la totalidad de los empleados de manera anónima, se tabula el conjunto de los resultados y se emite una calificación para la empresa, muy en la idea de las certificaciones ambientales.

Ya en el año 2003, España hizo una adaptación a dicho test, llamándolo CoPsoQ-istas₂₁. En el país ibérico ya van por la tercera versión con fechas del 2014. Y llegamos a Chile. Resumiendo un poco la historia, el año 2013 se emite la resolución exenta 336 del Ministerio de Salud que aprueba en el país el Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.

En Chile se pasó por una etapa de implementación que tomó las áreas laborales más complejas en temas de incidencia de daños psicológicos, según la mirada del MINSAL: el sector Transporte, el Comercio – Retail y la Intermediación Financiera. Hoy, y desde el 2015, es obligatoria la certificación en riesgos psicolaborales de toda empresa con más de TRES empleados contratados.

El proceso es bastante sencillo. El empresario, o el comité paritario, el sindicato, el encargado de bienestar o cualquier instancia que le conste que no existe la certificación, que no está vigente o que no alcanzó los estándares exigidos por la ley, puede ponerse en contacto con alguna de las (pocas)



empresas que están capacitadas para realizar este procedimiento. La consultora hace una breve presentación contextualizando el sentido del test, pasando a entregar una hoja de respuestas para cada uno de los trabajadores, donde se presentan 20 preguntas que desarrollan cinco ítemes claves: Exigencias psicológicas, Trabajo activo y desarrollo de actividades, Apoyo social en la empresa, Compensaciones y Doble presencia. Este test, aclaro, es la versión breve. Las empresas con más de 25 trabajadores, responden la versión completa, de 140 preguntas, en las que 49 son de caracterización del trabajador y del empleo, y las siguientes 91 son relativas a los mismos ítemes que revisa la versión breve. En general, la recolección de datos de al menos el 70% de los trabajadores permite la certificación.

Tras la recolección de datos, su posterior tabulación y la emisión del certificado correspondiente, la empresa define en el marco de la transparencia institucional – parte del paradigma actual de la sociedad civil en Chile –, qué tan nocivo es su ambiente para el desarrollo de actividades laborales. ¿Con qué finalidad?

El Estado por medio del Ministerio de Salud, es garante de la salud integral de la población, importándole claramente, la del sector productivo. Es incuestionable que el lugar de trabajo, donde las personas pasan varias (muchas) horas al día, es una pieza clave en la construcción de patologías tanto a nivel físico, como psicológico, social incluso, teniendo un efecto inmediato en el rendimiento y la productividad.

Cuando una empresa genera una certificación con valores de rendimiento en promedio menores al 50% en el conjunto general de las variables estudiadas,

se lo cataloga como incumplidora de los estándares requeridos por ley. Aquí el porqué de todo este proceso. Un mal ambiente o condiciones de trabajo implicarán una mala certificación, lo que obligará con fuerza de ley a la empresa, a implementar procesos y programas reales y efectivos en pos de subsanar las áreas mal evaluadas. Este proceso debe ser pronto y real, pues existe la obligación de reevaluarse – tanto con malos como con buenos resultados – implicando la posibilidad de multas y sanciones.

Luis Gonzalo me contó que formó parte del equipo que adaptó el instrumento a la realidad chilena, y que incluso desarrolló una herramienta de análisis más eficiente que los algoritmos y programas que maneja la ACHS. Es su opinión, pero le creo. Después le pregunto, ¿por qué no es tan conocido este test, si parece ser la clave para hacer de los lugares de trabajo, lugares más sanos?

Me habló sobre la existencia de empresas que le bajan el perfil al protocolo, llegando a invisibilizarlo. También de lo dañino que es para algunas empresas que una mala evaluación los exponga a multas que vienen tanto del nivel estatal (MINSAL) como de la institución mediadora (ACHS). También, obviamente, que un empleado que presenta

licencia médica, o que inicia algún proceso legal en lo laboral, tiene como antecedente crítico la certificación de la empresa como prueba del mal ambiente de trabajo.

Les dejo unos links para que conozcan más sobre esta temática:

- La institución IstaS, que coordina el instrumento a nivel internacional <http://www.istas.net/web/portada.asp>, donde pueden encontrar el manual y la historia del instrumento.
- La versión española tiene su web en <http://www.copsoq.istas21.net/>.
- Ya en Chile, la resolución exenta online está en https://www.mutual.cl/Portals/0/prevencion_riesgos/riesgos_sicosociales_pdf/RE336_APRUEBA_PROTOCOLO.pdf.
- La Asociación Chilena de Seguridad pone a disposición una presentación http://www.achs.cl/portalqa/Empresas/Documents/Presentacion_Programa_Vigilancia_ACHS.pdf y el manual de aplicación del protocolo http://www.achs.cl/portal/Empresas/Documents/Manual_ACHS_Aplicacion_Protocolo_Riesgos_Psicosociales.pdf.
- A quien inspiró este artículo, lo pueden contactar en istas21@siteshyp.cl

CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES

Significaciones del sujeto que comete el delito de violación desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo

Autores: Verónica Faúndez Vargas, Bastian Navarro Acevedo y Emma Salazar Serrano.

Profesor guía: Iván García Valenzuela

Históricamente la violación ha sido una forma de violencia, que en épocas pasadas era legitimada en el espacio social. Es una forma de expresión silenciosa, rígida y reducida de la sexualidad, una forma de sexo forzado, impuesta con intimidación y expresión de poder de uno sobre otro, la cual implica el uso y abuso expoliativo del cuerpo-mente del otro sin que éste participe con deseo, necesidad o voluntad y que representa para la víctima una situación traumática de envergadura, productora de daño emocional y lesiones en la integridad corporal (Hercovich, 1997; Touriñan, 2004).

En el código penal, se define la violación como quien “accede carnalmente, vía vaginal, anal u oral, a cualquier persona mayor de catorce años”, esta puede ser a través de la fuerza, aprovechándose de la incapacidad de poner resistencia o cuando existe un trastorno mental de la víctima (Mandiola, s.f.).

Cabe mencionar que la sexualidad se va construyendo a través de los discursos y experiencias, siendo expresada

mediante la subjetividad y corporalidad de cada uno. La subjetividad es la construcción de la personalidad como proceso intersubjetivo, donde el eje articulador es el significado otorgado a los objetos. Estos significados construyen la interacción personal y son modificados permanentemente en la esfera social, de esta manera la noción de sí mismo está ligada al reconocimiento del otro y a un sinfín de significados compartidos en el espacio social (Seidman, 2015).

Dentro de este espacio emergen mecanismos de normalización como las expectativas y los estereotipos que se ligan al sujeto, diferenciando a su vez tanto biológica como genéricamente mediante una construcción social, originando así diversos problemas sociales (Gutiérrez, 2006) y segmentando la sociedad en base a lo femenino y masculino.

Estos mandatos sociales suscitan problemáticas o malestares determinan la subjetividad masculina. Dentro de estos mandatos sociales se encuentra el rol masculino

tradicional, caracterizado por ser autosuficiente, racional y cultivador de conocimiento, que puede imponer su voluntad mediante el poder que le es otorgado, siendo la superioridad ante las mujeres por la que los varones creen tener mayor derecho que ellas (Bonino, 1999).

El cuestionamiento del rol masculino puede llevar a un quiebre o crisis en la idea de masculinidad, por lo tanto, se podrían generar problemáticas que pueden estar caracterizadas por el sufrimiento psíquico y/o daño a sí mismo. Dentro de estos malestares se encuentran los trastornos por búsqueda imperativa del éxito y control, trastornos por sentimientos de fracaso viril, abusos de poder y violencias, entre otros (Bonino, 1999).

En consideración de esto, la dominación masculina va a estar a la base del sometimiento ante el poder, implicando posesión y apoderamiento de un otro, además de una anulación de la subjetividad del subordinado, siendo la violencia sexual uno de los mayores cuestionamientos en torno a la violencia de género.

La violación, se enmarca dentro del concepto de penetración y erección del pene, que es considerado un requisito dentro del concepto de dominación masculina, definiendo el rol del varón desde su corporalidad y discursividad (Sotomayor et al., 2013).

De ahí nace la importancia del discurso presente en la subjetividad de cada persona y cómo se interioriza cada experiencia, ya que, los roles asignados por espacios públicos otorgan al hombre el disfrute de la sexualidad, el ejercicio de la violencia, poder y dominio, fortaleciéndolos como ejes estructuradores de sentido y significación en la vida de los hombres (Sotomayor et al., 2013).

El discurso patriarcal repercutirá en la estructuración subjetiva de las personas, determinando modalidades y contenidos de las relaciones interpersonales que se puedan mantener. La perspectiva androcéntrica refuerza las conductas de control y agresivas con las que se desenvuelven la mayoría de los hombres, otorgando poder por sobre la mujer. Esta se ve envuelta en desigualdades sociales siendo vista como un objeto de servidumbre y reproducción, potenciando la violencia del hombre tanto psicológica y/o física, siendo una de las más renombradas y contingentes, la violencia sexual (Comisión de la verdad, s.f.).

La presente investigación se enfoca en el delito de violación, haciendo hincapié en las significaciones del sujeto a lo largo de su vida, transformando la visión estereotipada que se tiene acerca de la violación, cobrando así una destacada relevancia social.

El estudio se realiza a partir del modelo cualitativo con un enfoque constructivista, el cual postula que cada persona construye su propia realidad a través de los distintos significados que son transmitidos por el entorno social. Desde aquí, se busca identificar cómo se construye subjetivamente una persona que comete el delito de violación desde una perspectiva de género (Hernández, Fernández y Baptista, 2011; Krause, 1995,

p. 24).

El universo general corresponde a hombres que han sido condenados por delito de violación en la Región Metropolitana, sector sur, siendo la muestra específicamente 5 hombres que se encuentren cumpliendo condena en libertad vigilada del adulto por el delito de violación en la Región Metropolitana. Existen dos psicólogas y un psicólogo a cargo del programa de diagnóstico y tratamiento individual y grupal pertenecientes a Gendarmería de Chile.

El proceso de selección de la muestra se realizó mediante una técnica de muestreo no probabilística y de carácter voluntario, comprendiendo que la utilidad para este diseño de estudio, no se requiere de una representatividad de la población, sino elección de casos con características específicas consideradas en el planteamiento del problema (Hernández, Fernández y Baptista, 2011).

En consideración con la recolección de datos, esta se hizo mediante entrevistas semiestructuradas a usuarios y expertos en una ocasión, considerando las temáticas de subjetividad, criminología y género como ejes centrales en la construcción de las preguntas y posteriores categorías de análisis a través de un análisis de contenido.

Dentro de los resultados obtenidos, es posible mencionar que los usuarios se caracterizan por negar su participación en los hechos que se le imputan, minimizándolos o reflejando su nula culpabilidad, depositándola en las víctimas. La externalización, como se menciona anteriormente, es un componente común dentro del delito (Urrea, 2003).

La negación y la minimización del daño son dos aspectos muy frecuentes en las pautas de comportamiento de los agresores adolescentes y adultos. Aparece frecuentemente: mentira, o la incapacidad para explicar lo que ocurre. Dentro de la investigación realizada existían dos casos particulares que reconocieron cierta culpabilidad, pero como dice Ortiz-Tallo, Sánchez y Cardenal (2002), esto habla de proyecciones de conductas sexuales, las cuales consisten en un reconocimiento del hecho pero se pone en el exterior un cierto grado de culpa, en donde se menciona la provocación y búsqueda de la situación.

Se dificulta posicionarse desde una corriente o teoría para explicar por qué sucedieron los hechos o cómo se explica el comportamiento de aquellos hombres que fueron condenados por violación. Muchos de estos sujetos apoyan su comportamiento en las explicaciones que han escuchado de expertos sobre su vida y de lo que han hecho, pero es posible que muchas de las explicaciones están dadas por personas que quizás solo conocen la temática teóricamente o porque decidieron que era una forma fácil de explicar o porque, tanto como el sujeto afectado, también tienen una historia aprendida que no les permite mirar desde un punto de vista más crítico. Lo que es correcto afirmar, es que se

necesita de todos los modelos disponibles para poder establecer una conexión entre los hechos y la persona que comete el delito de violación mirándose siempre desde un punto crítico respecto del trabajo propio y de un otro (Garrido, 1989).

En relación a los procesos subjetivos de los usuarios, el sistema familiar cobra vital relevancia en los procesos de construcción subjetiva, el cual se caracteriza por presentar una negligencia constante en relación un rol masculino dominante por parte del padre, ausente y machista. Por otra parte, la figura materna, suele presentarse más cercana afectivamente pero con ciertos sentimientos contradictorios asociados a la ira y rabia debido a la ausencia de ésta dentro de ciertos periodos vitales. Ambas figura suelen tener constantes problemas con el alcohol y presentan violencia intrafamiliar, aspecto que es normalizado o minimizado por el sujeto (Olavarría, 2000).

Las carencias en el ámbito vincular familiar resultan determinantes para estos. Llama la atención lo relevante que resulta la historia familiar de las personas para la teoría y lo poco relevante, en apariencia, que resulta para estos sujetos y para el seguimiento que Gendarmería desarrolla posteriormente de estos casos. "La familia es la base de la sociedad" dicta la popular frase, la cual toma fuerza en esta temática, debido a la función de "pilar" que toma para estos sujetos. Son innegables los patrones de comportamientos perpetuados en el tiempo, traspasados de generación en generación de cómo sus familias determinan, en algún grado, el comportamiento de estos (Olavarría, 2000).

En consecuencia este aspecto repercute en el rol y función de estos sujetos como padres (González Rey, 2008), repitiendo de manera sistemática, como fueron sus padres con ellos. No obstante no es solo una característica a nivel parental, sino también se presenta en las formas de interacción con pares, manifestado en la escasa o nula red de amistades con la que cuentan. Resulta difícil indagar en estas redes, debido a su escases, si bien la muestra no aporta mayor información con respecto a esto, queda la interrogante de saber por qué dicha red es tan escasa (González rey, 2008). Otro aspecto a destacar son las relaciones de parejas, las cuales se caracterizan por una dominación e instrumentalización de parte del sujeto hacia su esta, destacando la superficialidad de esta relación y el beneficio sexual secundario obtenido. Existe consenso para los expertos en cuanto a lo superficial de la relación en este punto, no obstante, en cuanto al beneficio sexual secundario las opiniones divergen. Al parecer la explicación o comprensión que se le otorga queda sujeta al modelo explicativo que utilizan los expertos (Olavarría, 2000).

La precoz inclusión al mundo laboral y los cambios de domicilio por parte de estos sujetos llama poderosamente la atención, ya que, en todos los casos se repetía esta situación, la cual no fue señalada por los expertos como relevante, aun así emerge como aspecto

a destacar. Aspecto que como sociedad podemos aportar y generar cambios con respecto al trabajo infantil. Por otro lado como hechos significativos se encuentran el haber sido víctima de algún tipo de agresión sexual o de alguna otra categoría. Al parecer el haberse sentido víctima en algún momento de sus vidas generara ciertos sentimientos de rabia, los cuales aparecen en forma de acción en años posteriores, aun así, no es una característica determinante, ya que no todas las víctimas de agresiones de cualquier carácter cometen el delito de violación (Olavarría, 2000).

Se podría decir que existe un acuerdo entre los expertos y la teoría en cuanto a la relevancia de la historia de vida del sujeto, aun así, cuando llega la hora de destacar aspectos por sobre otros, los modelos no alcanzan. Las opiniones y explicaciones divergen en qué aspectos son más relevantes que otros en función del modelo y en palabras de expertos "unos explican mejor y otros trabajan mejor". Es cierto, no existe un único perfil de la persona que comete el delito de violación. Si bien, existen ciertos cruces, las historias de vida difieren en lo que muchos señalan lo relevante: "los detalles" y son estos los que dificultan la posibilidad de generar un único modelo. Quizás la mejor opción para trabajar sea tomar a la persona desde su integralidad, considerando la amplia gama de variables que influyen y funcionan como factores facilitadores de la agresión sexual. Por otra parte, y quizás lo más relevante, sea dar una comprensión diferenciada de este fenómeno.

Socialmente todo lo relacionado a lo sexual es de carácter privado e íntimo, por lo cual agredir a alguien en esta área implica dañar la intimidad de la persona, esto da pie a la interrogante ¿Por qué una violación tiene un grado de impacto mayor que cualquier otro tipo de agresión? Tal vez la respuesta a esto sea que como sociedad, lo sexual se ha visto prohibido y resguardado para ciertas etapas, por ende al estar oculto, dañarlo tiene un grado de connotación mayor porque se quiebra aquello que mantengo escondido y resguardado. Si como sociedad se psicoeducara con respecto a lo sexual y dejara de ser algo prohibido con una connotación negativa, la comprensión que se tendría del sujeto que cometió el delito de violación sería una totalmente distinta (Olavarría, 2000).

Se concuerda en los discursos de usuarios y expertos, los roles que presentan los hombres y las mujeres en la sociedad actual, segmentando espacios y ligando características de autoridad al varón, quien mantendría el respeto y soberanía dentro de sus relaciones de pareja y familiar nuclear. Esto debido a las significaciones sobre lo masculino que cada usuario mantiene (Lamas, 1996). Se hace relevante señalar lo determinante que son las construcciones sociales y los deberes que conlleva, siendo el filtro por el cual cada persona significa sus experiencias y sus relaciones sociales. En estas últimas, es donde se validan y ponen en juego las relaciones de poder con el objetivo de mantener control y dominación

sobre otro. Los expertos consultados concuerdan que la apropiación de objetos, en este caso la mujer, fortalece la construcción de masculinidad y virilidad del hombre, por lo que constantemente debe recurrir a acciones que lo validen como tal (Demetriou, 1995).

Toma relevancia el hecho de que a la figura femenina se represente como una persona con total libertad de decidir en su vida, pero que siga siendo determinada por roles sociales que debe cumplir a la par de sus decisiones. Según el análisis realizado, las personas que han sido condenadas por el delito de violación mantienen un patrón discursivo en cuanto a esto, viendo a la mujer o a lo femenino como otro diferente, inferior y con deberes sociales y morales que puedan perpetuar el equilibrio familiar y personal de cada uno, apoyado por una relación ambivalente que mantienen desde la minimización de la otredad. (Demetriou, 2001 citado en Schongut, 2012).

Sin embargo, y de acuerdo a antecedentes teóricos, se difiere en las significaciones que pueda haber hacia la figura femenina. Usuarios admiten los cambios sociales que ha habido y cómo, desde su experiencia, los han podido significar con sus pro y contras. A diferencia de ellos, expertos mantienen un discurso determinante en cuanto a la utilización y cosificación de la mujer dentro de las relaciones interpersonales, no dando paso a intermedios que puedan equilibrar ambas perspectivas. De acuerdo a esto, ¿será posible que los profesionales a cargo de estos tratamientos y/o procesos de rehabilitación conserven los mismos estereotipos y prejuicios culturales asociados a cada género que se esperaría en los usuarios? Si esto fuera así, ¿cómo se podría trabajar con una persona condenada por el delito de violación desde una perspectiva de género? ¿Hasta qué punto se puede adaptar un modelo de trabajo a una persona si mantenemos el velo social impregnado? Es por esto, que los modelos de trabajo quedan inconclusos en temática de género, no pudiendo abarcar la influencia de estos mandatos en la vida de las personas condenadas por el delito de violación.

Trabajar desde una perspectiva de género incluye los procesos de subjetivación de las personas, ya que son mediante las relaciones familiares primarias y sociales de infancia, además del contexto sociocultural, los mayores influyentes en las significaciones de lo femenino y lo masculino. Un trabajo complementario de estas temáticas aportaría a la comprensión de las historias de vida de cada sujeto, proporcionando una mirada global para luego focalizar posibles áreas de trabajo que sean factores influyentes en el delito de violación.

Existen estereotipos transgeneracionales que traspasan barreras, culturas o sociedades, que marcan precedentes en la historia de las personas por lo que existen muchos tabús a partir de un hecho de violación o abuso, por ejemplo. Es por eso que el trabajo se debe generar partiendo por la apertura de los temas, principalmente en la educación, más allá de la prevención.

El hablar de delitos de connotación sexual siguen siendo ocultados a nivel social, avalando tabús de generaciones anteriores y no dando paso a un nuevo paradigma, por lo que se hace necesario el trabajar e investigar este tipo de delitos para así influir en futuros modelos teóricos, prácticos y concepciones culturales.

Referencias Bibliográficas

- Bonino, L. (1999). Varones, género y salud mental. Deconstruyendo la normalidad masculina. Barcelona: Icaria
- Comisión de la Verdad (s.f.). Violencia sexual y enfoque de Género. Recuperado de: http://www.dhnet.org.br/verdade/mundo/equador/cv_equador_4_247_317.pdf
- Garrido, V. (1989). Psicología de la Violación. Recuperado de <file:///C:/Users/Emma%20Salazar/Downloads/Dialnet-PsicologiaDeLaViolacion-66041.pdf>
- González Rey, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. Vol. 4 (2), pp. 225-243.
- Gutiérrez, S. (2006). Género y masculinidad: Relaciones y prácticas culturales. *Rev. Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*, Vol. I – II (111 - 112), pp. 155 – 175
- Hercovich, I. (1997). El enigma sexual de la violación. Buenos Aires: Biblos.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: Un campo de posibilidades y desafíos. *Rev. Temas de Educación*, Vol. VII, pp. 19-39
- Lamas, M. (1996). Problemas sociales causados por el género. Recuperado de www.eumed.net/rev/cccss/10/
- Mandiola, S. (s.f.). Breve Análisis de los Delitos Sexuales contenidos en la Legislación Chilena (Tesis diplomado). Universidad de Chile, Chile.
- Olavarría, J. y Parrini, R. (Eds.). (2000). Masculinidad/es: Identidad, sexualidad y familia. Santiago: FLACSO.
- Ortiz-Tallo, M., Sanchez, L. M., & Cardenal, V. (2002). Perfil psicológico de delinquentes sexuales. *Revista de Psiquiatría*. Vol. 29 (3). pp. 144-153.
- Schongut, N. (2012). La construcción social de la masculinidad: poder, hegemonía y violencia. Recuperado de: <http://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/119>
- Seidman, S. (2015). Identidad Personal y subjetividad Social: Educación y constitución subjetiva. *Cadernos de Pesquisa*. Vol.45 (156). pp. 344-357.
- Sotomayor, Z. Pesqueira, J & Rendón, R. (2013). Violar: ¿frontera del erotismo masculino? *Estudios Sociales*, Vol. XXI (42), pp. 280 – 306.
- Touriñan, J. (2004). Sociedad civil y educación de la conciencia moral. Recuperado de http://gredos.usal.es/xmlui/bitstream/handle/10366/71943/Sociedad_civil_y_educacion_de_la_concien.pdf?sequence=1
- Urra, J. (2003). Agresor Sexual. Casos Reales. Riesgos de Reincidencia. España: EOS

CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

ESTUDIANTES

Programa de Iniciación Científica: Complemento a la formación profesional

Arriagada Gómez, Gabriela, Cifuentes Moreno, Javiera y Flores Trujillo, Yerty - Estudiantes de 4to año de Psicología UA

Descripción del Programa de Iniciación Científica

A inicios de este año, la Dirección de Investigación de la Universidad Autónoma de Chile, en su tercera versión del Programa de Iniciación Científica: Tus primeros pasos en la Ciencia 2017, abrió postulaciones a estudiantes de pregrado de todas las facultades y carreras que muestren interés por desarrollar actividades de formación y colaboración en investigación científica.

Somos un equipo conformado por tres estudiantes de cuarto año de Psicología del Campus El Llano y la profesora tutora Dra. Denise Oyarzún Gómez. La profesora tutora asigna tareas y verifica cumplimiento en el marco de una labor formativa. Además, su labor implica introducir a los códigos, conceptos y ethos propios de la disciplina científica a la que se adscribe. Para postular a este Programa los requisitos se pueden revisar en la web de la universidad cada año (Universidad Autónoma de Chile, 2017)

El propósito de escribir esta reflexión es dar a conocer nuestra experiencia al participar de este programa, que surge como un espacio que complementa nuestra formación académica y profesional. Es una experiencia que merece una mayor difusión a los alumnos en general, acercando a través de esta, a la investigación científica.

¿Qué es la investigación científica?

Desde el origen, las personas han tratado de comprender lo que pasa a su alrededor, de predecir y tratar en cierta medida de controlar, para tener una vida más estable y confortable (Bunge, 1966), esto es lo que nos destaca por sobre las otras especies. Es en este proceso de búsqueda de conocimiento en donde surge la ciencia como un modo de aproximarse a ese saber:

"Ese creciente cuerpo de ideas llamado "ciencia", que puede caracterizarse como conocimiento racional, sistemático, exacto, verificable y por consiguiente falible. Por medio de la investigación científica, las personas han alcanzado una reconstrucción conceptual del mundo que es cada vez más amplia, profunda y exacta" (Bunge, 1966, p. 6).

Como señalan Hernández, Fernández, y Baptista (2014) "la investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema" (p.4). Estos procesos sistemáticos se rigen bajo el método científico. Pero la ciencia no se queda solo en la teoría, la investigación científica como actividad tiene un componente social, ya que ayuda a mejorar la vida de todos, desarrollando, por ejemplo, tecnologías que ayudan o simplifican la vida del

ser humano (Bunge, 1966).

Es por todo ello que, para responder a esta demanda de conocimiento, que las universidades debiesen asumir como uno de sus ejes "el desarrollo de habilidades para la investigación científica, tomada como herramienta de procesos de enseñanza para el aprendizaje y de producción intelectual" (Prósperi et al., 2014, pp. 120).

La malla académica de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Chile cuenta con cátedras de metodologías desde el segundo año de carrera: Evaluación psicométrica (3° nivel), Introducción a la Investigación Psicológica (3° nivel), Metodología y Análisis de Datos Cuantitativos (5° nivel), Metodología y Análisis de Datos Cualitativos (6° nivel), Proyecto de tesis (8° nivel), Seminario de tesis (9° nivel), además de un electivo de ética.

Como se observa, en la carrera de Psicología el proceso de enseñanza metodológica se acota al aspecto más teórico del proceso de investigación, dejando de lado diversos aspectos prácticos implicados al momento de planificar una investigación.

Como un complemento a nuestra formación disciplinar, como equipo de trabajo en el Programa hemos propuesto el siguiente objetivo general "Desarrollar un Programa de Iniciación Científica dirigido a estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Chile, Sede El Llano". Para ello, desarrollamos los siguientes objetivos específicos:

1. **Conocer elementos de la formulación de una investigación en Psicología,**
2. **Preparar una propuesta competitiva para conseguir un fondo de investigación,**
3. **Identificar formas de diseminar resultados de investigación a diferentes públicos.**

Las actividades que desarrollamos dentro de Programa están directamente relacionadas con la línea de investigación de "Promoción del Bienestar en la Población Infanto-Juvenil" que la profesora tutora ha desarrollado en los últimos cinco años. Algunas de las actividades que hemos implementado, siguiendo los objetivos del Programa son: búsqueda bibliográfica usando bases de datos en español e inglés, traducción y lectura crítica de capítulos de libros y artículos de inglés a español, ingresar y editar la información de diversas fuentes bibliográficas en Mendeley, revisión de centros de investigación sobre Bienestar Subjetivo de universidades nacionales e internacionales (ERIDIqv, GPPC y PACES), asistir a conferencias y seminarios relacionados con la

línea de investigación, revisión de aspectos éticos de la investigación en Psicología, Además, conocimos el funcionamiento de la plataforma de Concursos de la Comisión Nacional Científica y Tecnológica (CONICYT) lo que nos orienta respecto de cómo se desarrolla una carrera de investigación en Chile.

Método

El artículo de reflexión puede ser entendido como un tipo de ensayo, pero a diferencia de este último, el artículo de reflexión parte de una experiencia personal y a partir de ahí se genera la escritura, donde el autor expone su punto de vista, presenta una idea fuerza o tesis y los argumentos para reforzarla. "Con el termino genérico de publicación científica podemos entender una de las últimas etapas de todo proceso de investigación que tenga carácter de científicidad" (Cisneros & Olave, 2012.p.2).

Las publicaciones científicas tienen el objetivo de divulgación de los métodos, materiales y resultados de un proceso investigativo, presentando a su vez discusiones y conclusiones respecto al tema, además de señalar las referencias bibliográficas correspondientes a este proceso. El modelo IMRYD (Introducción, Método, Resultados Y Discusiones) presenta una estructura lógica de datos que compete al proceso investigativo y por lo tanto se considera el método más aceptable para la publicación de artículos científicos (Cisneros & Olave, 2012).

Iniciativa de participar en una actividad extracurricular

Cabe destacar que la iniciativa de participar en este espacio académico extracurricular nos ha resultado gratificante, debido a que el trabajo personalizado que hemos tenido con la profesora tutora ha permitido una valoración más justa de nuestras competencias, ya que ha coincidido nuestra forma de trabajo. Esto, por ejemplo, se ha notado en el compromiso y responsabilidad en las tareas grupales asumidas.

Una de las principales iniciativas a participar en el programa tiene relación con la experiencia de trabajar con una científica chilena, conocer su labor de primera mano y comprender cómo se desenvuelve dentro de este contexto social.

Por otra parte, es importante desarrollar competencias que, en estas instancias en particular, se pueden potenciar. El trabajo en equipo, la asertividad, la responsabilidad social, el comportamiento ético y el pensamiento crítico se pueden desarrollar a través de diferentes actividades que se realizan no sólo en la sala de clases. Esta actividad es una invitación a desarrollarnos como profesionales, más allá de la carga académica obligatoria, para trabajar con una Doctora en Psicología, y vivir esta experiencia antes de salir al mundo laboral. Por lo que es una oportunidad única, previo a ejercer como profesionales en un futuro próximo.

Desarrollo de competencias disciplinares y profesionales

El Programa de Iniciación Científica de la Universidad

Autónoma de Chile es un programa que intenta incentivar el desarrollo de habilidades de investigación científica en jóvenes estudiantes. En nuestro caso, esta experiencia ha sido muy enriquecedora, ya que nos ha permitido desarrollar y fortalecer competencias generales y específicas como futuras investigadoras, aprender contenido académico en un espacio más horizontal y participativo.

Con respecto al desarrollo de competencias, el programa nos ha permitido reforzar habilidades generales como la asertividad comunicativa, la organización del trabajo grupal y la planificación. Tomando en consideración las necesidades del trabajo grupal, se realizan cronogramas para una organización óptima, siguiendo el orden previamente establecido por todas las participantes. Facilitando de este modo la comunicación y la coordinación entre las integrantes.

Además, en este espacio hemos podido conocer de primera mano sobre la experiencia como investigadora de la profesora tutora, lo cual nos ha permitido tener una imagen cercana de lo que implica ser una científica en Chile, con las ventajas y limitaciones actuales.

La asistencia a congresos y seminarios nos ha servido como una primera inmersión al mundo de la comunicación y del diálogo de la investigación en Psicología en nuestro país. El relacionarnos y conocer a exitosos profesionales, los cuales muestran sus nuevos hallazgos; nos otorgan la posibilidad de experimentar los nutritivos nuevos conocimientos, complementando nuestra formación académica. Es una instancia educativa, pero a la vez reflexiva y crítica, donde como estudiantes podemos compartir experiencias con otros asistentes o inclusive con los mismos académicos que participan de los seminarios.

En el ámbito del aprendizaje de contenido, valoramos en especial la instrucción en el uso de programas de gestión bibliográfica (por ejemplo, Mendeley), técnicas de búsqueda de material científico en base de datos especializadas y el conocimiento de proyectos institucionales con respecto de la línea de investigación. Estos aspectos son de gran relevancia para ser utilizados desde este cuarto año de carrera; extendiéndose este aprendizaje, para ser utilizadas para toda nuestra carrera como profesionales.

Por otro lado, este proceso ha sido complejo, pero enriquecedor, ya que como todo equipo de trabajo en ocasiones se dan malentendidos que deben superarse con comunicación y empatía.

Nos costó en un principio adaptarnos al ritmo de trabajo del programa ya que nuestra falta de organización y poca experiencia en la utilización de tecnologías nos jugó en contra, pero por lo mismo, destacamos aún más la importancia de esta experiencia en nuestro desarrollo profesional pero también como seres humanos, lo que implicó el adaptarnos a las exigencias que requiere el trabajo en equipo, organizarnos de mejor manera

y utilizar de manera más eficientes las herramientas tecnológicas a nuestro favor para el cumplimiento de las tareas.

Por lo mismo, también destacamos la labor de la profesora tutora en cuanto a educación en estos temas, y de ir reforzándolos en cada sesión de trabajo, así como el hecho de estar siempre disponible para cualquier duda o consulta que nos surgiera durante todo el proceso. Esto es una potencial ventaja que ofrece este Programa, ya que debiese adaptarse a los tiempos de las y los estudiantes, sin interferir con su desempeño en otras asignaturas que podamos estar cursando.

Trabajo en equipo en el Programa

Es dentro de este contexto que destacamos la importancia de participar de este tipo de actividades formativas que imparte la Universidad, que son particulares a nuestra casa de estudio y nos acercan más a la investigación, en Psicología en nuestro caso particular, no sólo desde la teoría, sino también incorporando en este proceso de enseñanza para el aprendizaje las experiencias que pueden brindarnos las y los profesores tutores y el mismo trabajo en equipo que se va esquematizando a partir de los intereses de los estudiantes que participamos en este Programa y los intereses de la profesora tutora.

Un segundo punto tan importante como el anterior, es el hecho de asistir en equipo a seminarios y conferencias sobre temas que competen a nuestro ámbito de estudio, ya que muchas veces como estudiantes no aprovechamos estas instancias que potencian de manera significativa el pensamiento crítico y la forma en como comprendemos una problemática social.

Por lo tanto, se crean comunidades de aprendizaje en torno a un tema de investigación, desde el comienzo de la elaboración de un proyecto (como revisar las bases de postulación a algún proyecto y presentar documentación correspondiente para postular) hasta la divulgación de los resultados ante la comunidad científica (Serrano, 2004).

Otro aspecto muy importante es el hecho de poder co-construir los objetivos del programa en conjunto con la profesora tutora, y que estos nos pudiesen servir en nuestros respectivos procesos de tesis. Por lo tanto, sirve como un complemento a nuestra formación profesional, donde muchas veces no se toma en consideración el campo de la investigación en Psicología.

Conclusión

En nuestro caso particular, como estudiantes de Psicología, nos interesa el ámbito de la investigación

científica social que, dentro de la malla académica, se estudia desde las teorías y metodologías, sin tomar en consideración muchas veces aspectos prácticos de la investigación, como el uso de tecnologías. Este último punto, fue uno de los aspectos más trabajados y que nos resultó especialmente provechoso en nuestro proceso de tesis, ya que junto a la profesora tutora esto se trabajó con mucho énfasis.

Es una oportunidad, que, si bien es exigente, expande la experiencia a lo que es la investigación en Psicología. La investigación es un área de nuestro interés como futuras psicólogas, por lo que este acercamiento nos facilita la posibilidad de experimentar esta área, nutriéndonos de variadas formas que ha sido lo más destacable. El poder ver como se desenvuelve un profesional en esta área es la vivencia que nos ayuda a definir cómo orientar nuestra carrera en el futuro, comprendiendo qué cosas se complementa con nuestras expectativas sobre lo que es la investigación en Chile. Teniendo un panorama realista de lo que es hacer investigación, sus alcances como especialidad y cómo debemos seguir especializándonos en el futuro para llegar a cumplir nuestras metas.



Referencias

- Bunge, M. (1966). La ciencia. Su método y su filosofía. Debolsillo (Vol. 28). <https://doi.org/EB NC BUNG/C>
- Cisneros, M., & Olave, G. (2012). Redacción y publicación de artículos científicos. Enfoque discursivo. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Prósperi, R., Quirós, M., Grimaldi, E., Bianchetti, L. De, Charpin, G., & Mattioli, E. (2014). Iniciación a la investigación científica: una experiencia de enseñanza desarrollada en una universidad argentina (pp. 120–129).
- Serrano, N. (2004). Semilleros de investigación: Una estrategia de iniciación en la vida científica. Med UNAB, 7(21), 155–156.
- Universidad Autónoma de Chile. (2017). Vicerrectoría de Investigación y Postgrado Programa de Iniciación Científica: Tus primeros pasos en la Ciencia. Bases de postulación, 1–2

CONTINGENCIA > < UNIVERSITARIA

DOCENTES

Sobre el Lenguaje Privado en Wittgenstein

Felipe Poblete Garrido

Introducción

El siguiente ensayo tratará sobre un aspecto de la filosofía de Wittgenstein, específicamente respecto a la filosofía del lenguaje. Wittgenstein fue sin duda uno de los principales – sino el principal – filósofo del siglo XX, nacido en Viena en 1889 y fallecido en Inglaterra en 1951. Influenció tanto al Círculo de Viena, como a la posterior filosofía analítica, siendo un importante representante de ella. Wittgenstein fue un filósofo particular, no regido por los cánones tradicionales de la academia, muestra de ello son sus escritos y su vanguardista forma de entender la actividad filosófica.

Planteamiento del Problema

El Problema del Lenguaje Privado (LP) resulta ser uno de los más atrayentes e importantes dentro de la filosofía de Wittgenstein. Este autor ha sido el primero en formularlo como tal pese a que se podrían diagnosticar síntomas de éste en la filosofía de Descartes. Wittgenstein planteará el problema del lenguaje privado en el periodo que ha sido considerado como su segunda filosofía. El problema del LP sale a la luz luego de la nueva filosofía que Wittgenstein ha traído a la palestra luego de su regreso a la filosofía y que quedará plasmado en su obra póstuma *Investigaciones Filosóficas* (1953). Recordemos que hasta la elaboración del *Tractatus* (1921), Wittgenstein pensaba que todos los problemas de la filosofía habían quedado resueltos en dicho texto. El problema del LP consiste en: ¿Puede darse la existencia de un lenguaje propio y exclusivo de una persona en particular, siendo este lenguaje capaz de reflejar sus sensaciones y que sólo esta persona pueda entenderlo o interpretarlo, siendo imposible para otra persona el poder hacerlo? El problema de LP no será menor para Wittgenstein ya que gracias a él podrá fundamentar de mejor forma las nuevas tesis que comienza a formular sobre el lenguaje y que centran su atención en el uso de reglas y el carácter público del lenguaje.

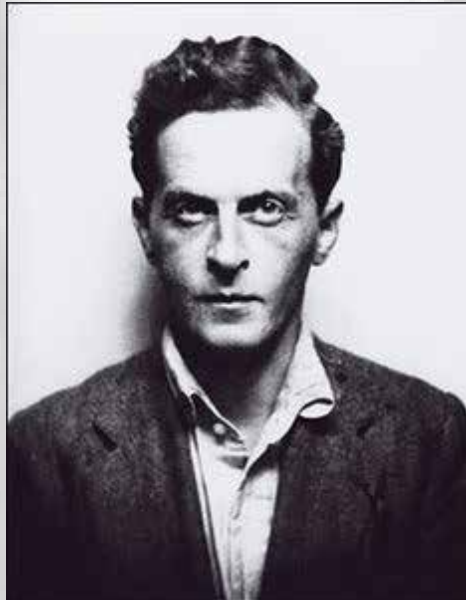
Características del Lenguaje en Wittgenstein

Las características que Wittgenstein adopta frente al lenguaje no serán menores para entender el problema de LP, ya que estas características nos permitirán resolver el dilema y dar luces sobre cómo

Wittgenstein entiende la naturaleza del lenguaje y su uso. Es importante señalar previamente que el pensamiento de Wittgenstein presenta una evolución y transformación desde el periodo en el cual escribió el *Tractatus* y el periodo en el cual fue desarrollando las críticas a éste y que póstumamente saldrán a la luz en *Investigaciones Filosóficas*.

Para el caso del *Tractatus* Wittgenstein señalará que el lenguaje viene a ser una suerte de espejo de la realidad y que analizando la estructura lógica de éste podremos determinar la estructura lógica de la realidad. Hay que señalar que esta concepción del lenguaje está

influenciada por el Atomismo Lógico de Russell. Wittgenstein considera que el lenguaje tiene un carácter correlacional con el mundo, de allí que el autor preste gran atención a la definición ostensiva del lenguaje. Wittgenstein postula que el mundo y el lenguaje se conectar a través de la relación de isomorfía existente entre ambos, esta relación de isomorfía se muestra en la proposición (Wittgenstein plantea estas ideas dentro de su teoría pictórica del significado). Es por tanto correcto afirmar que para el primer Wittgenstein el lenguaje y la lógica están estrechamente interrelacionadas.



Para el caso del llamado “segundo Wittgenstein” debemos señalar, en primer lugar, que existe hasta la fecha una discusión sobre si Wittgenstein transforma totalmente su filosofía o sólo parcialmente. Sin duda que esta controversia es un punto muy importante para entender su pensamiento, pero este no es el espacio donde vamos a discutirlo debido a lo extensa que sería esa discusión. Vamos a adoptar pues la tesis de que Wittgenstein cambia sustancialmente su apreciación respecto al lenguaje, sin embargo, respecto a la actitud analítica y terapéutica respecto a la filosofía, vemos una continuidad y profundización en su pensamiento.

Para el caso de sus reflexiones sobre el lenguaje, podemos indicar que se producen modificaciones importantes en la relación que éste tendrá con la ontología, Wittgenstein modifica su visión de que el lenguaje tenga exclusivamente un rol representacional de la realidad, ahora toma interés en las múltiples facetas que presenta el lenguaje (por esta fecha Wittgenstein acuñará la noción de Juegos del Lenguaje para poder comprender

las múltiples facetas que puede presentar el lenguaje). Wittgenstein concebirá ahora el lenguaje como una actividad, como una forma de vida, por tanto, el lenguaje no es para Wittgenstein una trama de significaciones que sean independientes de la vida de quienes lo usan, es por ello una trama integrada dentro del contexto de nuestras vidas. El lenguaje es una actividad o mejor dicho, una trama de actividades regidas por reglas, las cuales tienen su origen no en la definición privada sino en la convención pública, en el seno de una cultura o grupo cultural mayor.

Argumentos de Wittgenstein contra el lenguaje privado

Para comprender las críticas de Wittgenstein frente al problema del LP debemos señalar en primer lugar que sus críticas son contra las epistemológicas de corte fenomenistas, las cuales consideran que sólo conocemos los fenómenos de las cosas, entre estas filosofías podemos encontrar las tesis de Mach, del Circulo de Viena, Russell, el Tractatus, el Cartesismo, entre otras. Wittgenstein va a reaccionar contra la idea de que es posible la existencia lenguaje privado. Para condensar los argumentos de Wittgenstein podemos resumir que su argumentación contra el lenguaje privado consiste en criticar dos ideas centrales para la existencia de un LP: 1. W. critica la noción de definición ostensiva como criterio aplicable al LP y 2. W. critica la idea de que puedan existir reglas privadas, ya que argumenta, el carácter de una regla debe ser pública.

Frente a la crítica de la definición ostensiva, Wittgenstein expone que es un sinsentido plantearla para designar palabras como “dolor”, ya que carece de sentido decir “tengo un dolor” y señalar una parte del cuerpo. Wittgenstein no niega que se pueda hablar de sensaciones privadas ni niega su existencia, lo que quiere señalar es que no se puede puntualizar el dolor de la misma forma como cuando apuntamos a una casa indicando que es allí donde vivimos. Si uno apuntara con su dedo y señalara el “lugar” donde digo tener el dolor, no queda claro si estoy apuntando a algo físico o de otra naturaleza, ya que surge la pregunta de ¿qué es? y ¿dónde está el “dolor”? Resulta importante señalar que, si cada uno de nosotros definiera “dolor” según su propia experiencia, no tendríamos certeza de que las otras personas coinciden con nosotros cuando usan el mismo término. Esto es así porque existirían tantas definiciones de la palabra “dolor” como hablantes, por tanto, esa palabra caería fuera de consideración por irrelevante.

Para ilustrar esta crítica de Wittgenstein con mayor claridad, citaremos un conocido párrafo donde ilustra este punto:

... “Si digo de mí mismo que yo sé sólo por mi propio caso lo que significa la palabra “dolor”, ¿no tengo que decir eso también de los demás?, ¿y cómo puedo

generalizar ese único caso tan irresponsablemente?, bien, ¡cualquiera me dice que él sabe lo que es el dolor sólo por su propio caso!, supongamos que cada uno tuviera una caja y dentro hubiera algo que llamamos “escarabajo”. Nadie puede mirar en la caja del otro y cada uno dice que él sabe lo que es un escarabajo solo por la vista de su propio escarabajo. Aquí podría muy bien ser que cada uno tuviese una cosa distinta en su caja. Si, se podría imaginar que una cosa así cambiase continuamente. ¿Pero y si ahora la palabra “escarabajo” tuviese un uso?, entonces no sería el de la designación de una cosa. La cosa que hay en la caja no pertenece en absoluto al juego del lenguaje; ni siquiera como un algo: pues la caja podría incluso estar vacía. No se puede “cortar por lo sano” por la cosa que hay en la caja; se neutraliza, sea lo que fuere. Es decir, si se construye la gramática de la expresión de la sensación según el modelo de “objeto y designación”, entonces el objeto cae fuera de consideración por irrelevante” (Investigaciones Filosóficas, 1953).

Vemos en la cita anterior, que Wittgenstein considera un sinsentido usar la definición ostensiva para nombrar términos como “dolor”. Resulta irrelevante porque esta palabra tiene su origen en el uso que dan los hablantes, ya que, si fuera de forma ostensiva, sería imposible que los hablantes pudieran coincidir en una definición en común, ya que cada uno de ellos tendría su propio significado para la palabra.

Para el caso de la crítica de Wittgenstein sobre la existencia de reglas privadas, debemos señalar en primer lugar que Wittgenstein critica la posibilidad de que existan tales reglas privadas, ya que estas tienen un carácter público, una regla en principio no puede ser privada. W. nos indica que la privacidad de las reglas es incompatible con el uso del lenguaje, nosotros exigimos reglas al lenguaje para saber si estamos en las reglas correctas o no. Wittgenstein argumenta basándose en la regla lógica del Modus Tolens [la cual indica que, si A implica B y tenemos también no B, podemos concluir entonces que no A] que afirmar que la existencia de un lenguaje privado implica la existencia de reglas privadas y por tanto, si negamos estas reglas privadas, entonces estaremos en facultad de poder negar la existencia de un lenguaje privado.

1. Lenguaje Privado → Reglas Privadas

2. – Reglas Privadas

3. – Lenguaje Privado

El esquema anterior nos ilustra que la no existencia de reglas privadas nos da como conclusión la no existencia de un lenguaje privado.

Según Wittgenstein la noción de regla está ligada inseparablemente a la noción de consenso intersubjetivo, ya que las reglas son las que hacen posible la comunicación de los hablantes. Esta nueva noción acerca del lenguaje y de su uso, es fruto de la

llamada segunda filosofía de Wittgenstein, para la cual, el significado de una expresión no está en el objeto que designa sino en el uso que se le da dentro de un juego del lenguaje. Esta noción – juegos del lenguaje – es central para la filosofía del llamado “segundo Wittgenstein”, porque será dentro de estos juegos en los cuales se centrará la diferencia entre el sentido y el sinsentido, recordemos que en el *Tractatus* un término tenía sentido si poseía una referencia directa y carecía de éste en la ausencia de ella. En cambio, para el Wittgenstein de las Investigaciones Filosóficas un término o expresión tendrá sentido si la usamos dentro de un juego de lenguaje determinado y carecerá de él si lo hacemos en otro. Para comprender esta idea, imaginemos si en una partida de damas uno de los competidores quisiera mover las piezas de la manera en como lo hace un caballo del ajedrez, nosotros diríamos que eso no tiene sentido y que está incurriendo en un mal uso de las reglas para el juego de las damas. Como lo ilustra el ejemplo, la noción de sin sentido se ha trasladado al mal empleo de las reglas en un determinado juego del lenguaje; es decir si empleamos las reglas de un juego en otro juego, caeremos en el sinsentido

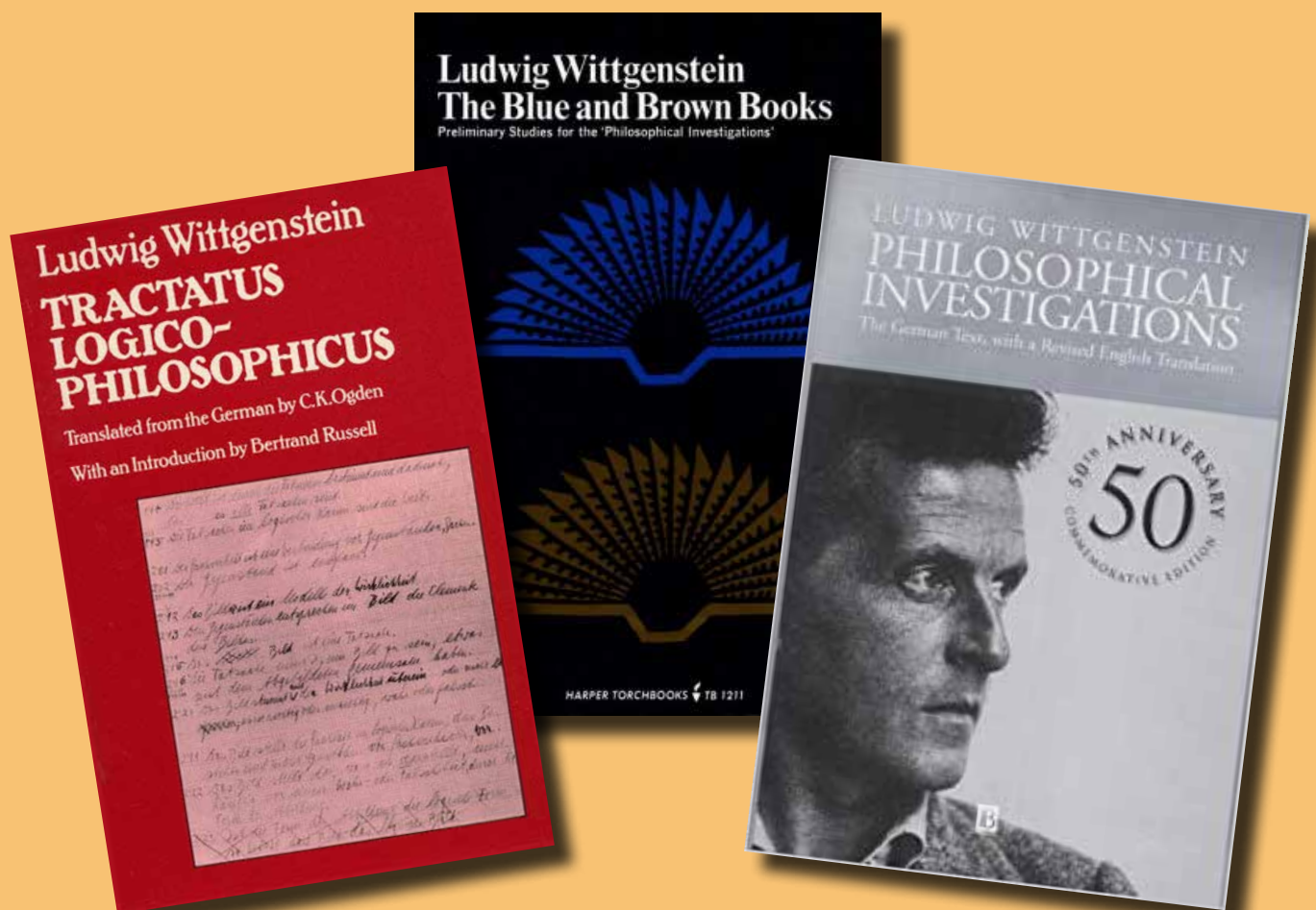
Conclusión

Para concluir, debemos señalar que la naturaleza del lenguaje es clave para entender la

crítica de Wittgenstein a la posibilidad de un lenguaje privado, para Wittgenstein primeramente el lenguaje funcionaba como un espejo de la realidad, reflejando las propiedades lógicas de aquella, mientras que en su segundo período el lenguaje es para Wittgenstein una herramienta con la cual poder hacer múltiples acciones y no sólo describir el mundo. Wittgenstein por tanto, ve al lenguaje como un producto de lo público, no como una entidad separada de lo social, por ello, desecha la idea de un lenguaje que pueda ser exclusivo y privado de un solo sujeto, es decir, no puede existir un lenguaje sino hay referencia a un contexto público y social, de allí que las reglas de este lenguaje sean aprendidas por el hablante al internalizarse en la cultura en la cual nació. Wittgenstein nos muestra que una regla privada carecería de sentido y que ella sólo puede darse en un contexto público, donde sean los hablantes los que van estableciendo y modificando las reglas de uso.

Bibliografía

1. Kenny, Anthony. “Wittgenstein”, Editorial Alianza, 1995
2. Wittgenstein, Ludwig. “Investigaciones filosóficas”, Editorial Crítica, 1988
3. Wittgenstein, Ludwig. “Tractatus logico-philosophicus”, Editorial Alianza 1987



CONEXIÓN INTERNACIONAL

GRUPO DE ESTUDIOS IDEPSI, SUS INTEGRANTES Y LA REVISTA DIGITAL DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA



A partir de las reuniones que sostuvieron un grupo de tres estudiantes y una psicóloga docente en setiembre de 2012, se forma el grupo de estudios Idepsi Investigación y Desarrollo en Psicología. El trabajo del grupo comenzó con discusiones sobre temas tales como el objeto de estudio de esta ciencia, y el estado actual de la profesión psicológica en el Perú. A partir de ello, se fueron construyendo ideas e iniciativas de cómo, poco a poco, se podría aportar al afianzamiento de la investigación en Psicología, partiendo desde la etapa estudiantil, y así, en adelante, fortalecer la intervención de la profesión respecto a las demandas sociales de la realidad peruana.

Durante los años 2013 y 2014, Idepsi empieza a organizar actividades académicas independientes, en donde, con el apoyo de docentes y especialistas en investigación, se discutían pautas para el desarrollo de trabajos y la elaboración de artículos científicos. Por su parte, los primeros integrantes de Idepsi iniciaron sus propios ejercicios de investigación, en base a temáticas de interés relacionadas a la psicología educativa, la creatividad, la neuropsicología y la psicología del envejecimiento. A inicios del año 2014, Idepsi problematizó la posibilidad de editar una revista que permitiera cumplir con el objetivo de contribuir al desarrollo de la investigación en Psicología. Esta idea se materializó cuando el 30 de mayo de ese año se lanzó la primera convocatoria para recibir artículos de investigación para la Revista Digital de Estudiantes de Psicología. El público objetivo eran estudiantes porque consideramos que esta población también debe ser llamada a contribuir en la revitalización de la Psicología y así darle un mayor

protagonismo dentro de la sociedad. Es así que la Revista Digital de Estudiantes de Psicología es la primera en el Perú editada por un grupo estudiantil y dirigida a la publicación de trabajos estudiantiles en investigación psicológica y de ciencias afines, encontrándose actualmente por su cuarto número. De esta forma, el equipo Idepsi se ha propuesto la

misión de reposicionar a la Psicología como ciencia al servicio de la sociedad, ello a partir del fomento de la investigación desde la formación en pregrado. Y una de las acciones para cumplir con este objetivo es la difusión de los trabajos realizados por estudiantes. Por otro lado, la visión de Idepsi es constituirse como referente dentro de la comunidad científica nacional e internacional,

aportando al objetivo general de fortalecer el posicionamiento de la Psicología como ciencia.

Como forma de alcanzar los objetivos, Idepsi ha logrado un producto de alto nivel académico y científico, tal es la Revista Digital de Estudiantes de Psicología. Mediante una labor perseverante y autosostenida, el equipo Idepsi ha venido trabajando, con el apoyo de docentes investigadores, en la edición de los sucesivos números de la revista, la cual fue registrada en el centro ISSN a fines de 2016.

En los tres números publicados a la fecha se han recibido y publicado investigaciones empíricas, reseñas de libros y artículos, ensayos teóricos e inclusive contribuciones como relatos, ello por parte de estudiantes y profesionales de Psicología, Antropología, Medicina y Filosofía, nacionales y del extranjero. Cabe mencionar que el equipo editorial realiza y publica, para cada número, entrevistas a profesionales e investigadores en Psicología, así



Integrantes de Idepsi, quienes junto a la docente asesora, fundaron y permanecen en el equipo

como también efemérides sobre personajes de nuestra ciencia. Por otro lado, también difunde actividades y eventos académicos.

Actualmente, el equipo Idepsi está conformado por diez integrantes: siete estudiantes, dos egresados y una docente, de tres universidades de Lima. Continúa trabajando en su canal de difusión académica y científica: la revista, asimismo, en la organización de actividades académicas que permitan seguir aproximándose a los objetivos y cumplir la misión del equipo.

Idepsi cuenta con página en WordPress: <https://idepsi.wordpress.com/>, así como también un fanpage en Facebook; <https://www.facebook.com/grupo.idepsi>.

Así mismo, la Revista Digital de Estudiantes de Psicología: <https://rediepsi.wordpress.com/>



Presentación del 3er número de la Revista Digital de Estudiantes de Psicología

Datos académicos de los integrantes de Idepsi

- **Sandra Gomez Alarcon:**
Practicante pre profesional de Psicología en la fundación Felipe Antonio Custer - Programa Aprendamos juntos. Estudiante del décimo segundo semestre de Psicología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Con líneas de investigación dentro del área de la psicología educativa. Ha realizado los siguientes ejercicios de investigación: Representaciones mentales de los docentes respecto a la creatividad en los ambientes educativos (Coautora, publicada en la Revista Digital de Estudiantes de Psicología, 2015), Depresión, estilos de afrontamiento y creatividad (Coautora, como parte del curso Métodos de investigación cuantitativa, 2013).

- **Nina Medina Estalla**
Estudiante de noveno semestre de Psicología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Sus líneas de investigación de interés se encuentran en la psicología clínica y la psicopatología.

Ha participado en los ejercicios de investigación: Flexibilidad cognitiva y autoestima en estudiantes de psicología (Coautora, como parte del curso de Metodología de investigación cuantitativa, 2015), Percepción del riesgo de sismos en estudiantes universitarios que viven en zonas de potencial riesgo (Coautora, como parte del curso de Metodología de investigación cualitativa, 2015), La depresión asociada al trastorno de conducta alimentaria en adolescentes de un colegio estatal (Autora, como parte del curso Taller de Tesis I-II, 2016).

- **Isabel Mendoza Castillo**
Estudiante de noveno semestre de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Sus áreas de interés de investigación son la Psicología Clínica y de la Salud y la Psicooncología.

Ha realizado los siguientes ejercicios de investigación: Flexibilidad Cognitiva y Autoestima en estudiantes de Psicología (Coautora, como parte del curso Métodos de Investigación Cuantitativa, 2015), Percepción del riesgo de sismos en estudiantes universitarios que viven en zonas de potencial riesgo (Coautora, como parte del curso Métodos de Investigación Cualitativa, 2015), Personalidad y Estrategias de afrontamiento al estrés en pacientes con neoplasia cerebral maligna (Autora, como parte del curso Taller de Tesis I - II, 2016).

- **Leonela Ochoa Ochoa**
Estudiante de tercer semestre de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Sus áreas de interés de investigación son Psicología Comunitaria y Psicología Clínica.

Está realizando el ejercicio de investigación psicométrica: Desarrollo de aptitudes sobre habilidad léxica (Coautora, como parte del curso Psicometría, 2017).

- **Anthony Oré Maldonado**
Estudiante del tercer semestre de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Su área de investigación es la Psicología Clínica y de la salud, con principal interés en los temas que refieren problemas de aprendizaje y procesamiento de información.

Ha participado en las investigaciones del grupo Psicología sociedad y bienestar (PSICOVIBI), y ha desarrollado el ejercicio de investigación El papel inhibitor de la ansiedad en la flexibilidad cognitiva (Coautor, como parte del curso de estadística inferencial, 2016).

- Jomyra Palomino Huamaní

Estudiante de noveno semestre de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Su área de interés de investigación es la Psicología Clínica y de la salud, con énfasis en los problemas del área emocional en la población infanto- juvenil.

Ha realizado los siguientes ejercicios de investigación: Flexibilidad Cognitiva y Autoestima en estudiantes de Psicología (Coautora, como parte del curso Métodos de Investigación Cuantitativa, 2015), Percepción del riesgo de sismos en estudiantes universitarios que viven en zonas de potencial riesgo (Coautora, como parte del curso Métodos de Investigación Cualitativa, 2015), Autoconcepto y apoyo social en adolescentes de acogimiento residencial: un análisis comparativo con población normativa (Autora, como parte del curso Taller de Tesis I - II, 2016).

- Robert Rivera Ciriaco

Bachiller en Psicología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Maestría en Gestión del riesgo psicosocial para la seguridad ciudadana. Investiga y publica en temáticas vinculadas a desarrollo moral, epistemología y prevención de la delincuencia. Ha realizado las reseñas "La Mirada mental de Ángel Riviere" (Autor, publicada en la Revista Digital de Estudiantes de Psicología, 2014) y "El poder de la neurodiversidad de Thomas Armstrong" (Autor, publicada en la Revista Digital de Estudiantes de Psicología, 2015).

- Angélica Salazar Avendaño

Estudiante del octavo semestre de Psicología en la Universidad Peruana Los Andes (UPLA).

Su área de investigación se dirige a la psicología educativa, clínica y comunitaria. Ha participado en los ejercicios de investigación Inteligencias múltiples y hábitos de estudio, Dificultad en la reinserción social de mujeres jóvenes adictas a sustancias psicoactivas, Depresión y suicidio en niños y adolescentes, realizados en los años 2014, 2016 y 201 como parte de los cursos de Metodología de la investigación, Psicología clínica y de la salud y programa de prevención psicosocial.

- Elena Saona Betetta

Psicóloga educacional por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Ha realizado las siguientes investigaciones: Representaciones sociales de la psicología como ciencia en estudiantes de ingeniería, Efectos de un programa de intervención en educación psicomotriz (PROINPSIC) en el desarrollo psicomotor de niños de nivel Inicial - 4 años, Proyecto de actualización de la Prueba vocacional de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

- Ana Silva Caverio

Bachiller en Psicología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Durante su formación estudiantil, ha realizado los siguientes ejercicios de investigación: Influencia de la diferencia intergeneracional en la formación de grupos terciarios (Coautora, publicado en la Revista Umbral de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, 2015), Aportes desde la percepción de la muerte en adultas mayores de Lima Metropolitana (Coautora, publicado en la Revista Digital de Estudiantes de Psicología, 2015), Estereotipos negativos en estudiantes de Psicología hacia la vejez (Autora, publicado en la Revista Digital de Estudiantes de Psicología, 2014). Actualmente, se encuentra desarrollando la tesis de licenciatura: Representaciones sociales hacia la participación social y su atribución a las redes de soporte en personas



Reflexiones desde el Psicoanálisis

Claudia Gaete, Estudiante de Psicología, Universidad Nacional Andrés Bello (UNAB)

Testimonios

La psicología como disciplina es definida como la ciencia del “alma”, es ésta una definición etimológica, pero además puede ser la luz de unión entre la variedad de ramas de la psicología que en la actualidad les dan propiedad a muchas aristas del sentir y experimentar humano. Algunos se han inclinado a estudiar e intervenir sobre el alma de las organizaciones, otros sobre el alma de las comunidades, otros tantos, al alma del individuo, etc. lo fundamental de esto, es que todos apuntan a lo mismo: la construcción o restitución de enlaces con el mundo.

Elegir psicología como una opción profesional presenta desafíos que antes de entrar a la universidad quizás ni siquiera se intuyen. De partida nos enfrentamos a un doble desafío, que no todos saben, pero que luego in situ la mayoría experimenta: Ingresar al mundo de la “psicología” es enfrentarse, en primer lugar, a un sin fin de teorías y a centenares de autores que lo menos que hacen es ponerse de acuerdo, pero que sin embargo, a pesar de esto, con el transcurrir del tiempo empezamos a percibir que son principalmente las diferencias las que hacen nutritivo el proceso del encuentro con quienes se han atrevido a teorizar y practicar con “lo humano”; En segundo lugar y según mi experiencia, lo más significativo del proceso de formación, es enfrentarse al “sí-mismo”. como dije al principio, se dice que la psicología es la “ciencia del alma” y he aquí la universalidad de la disciplina: todos tenemos alma, o si se quiere decir mejor: todos tenemos un mundo interno. Por lo tanto, y creo que debiera ser el primer acto de valentía al comenzar este apasionante camino, reconocer al “sí-mismo” como primer “objeto de análisis”. y desde esa vereda y en conexión con el mundo interno de cada quien, comienzan a haber identificaciones con algunos autores, nos empezamos a reconocer en viñetas clínicas que relatan profesores, se comienzan a hacer representaciones de lo que es el saber psicológico y de otras disciplinas con las que nos vamos encontrando, pero principalmente ciertas cosas nos empiezan a HACER SENTIDO.

Dentro del proceso de formación se presentan varias orientaciones de la psicología como disciplina, cada una de ellas con una mirada distinta sobre el “mundo interno” y los lazos con el mundo, y en

este contexto de la multivariedad de orientaciones y con ese HACER SENTIDO me encontré con el psicoanálisis, que a mí me hizo mucho sentido. El padre y fundador del psicoanálisis es Sigmund Freud, Neurólogo de origen judío, y que no sólo cimentó las bases de una nueva teoría-práctica sobre el alma humana, sino que además inició toda una revolución en la Viena del S. XIX, y lo sigue haciendo hoy en pleno siglo XXI.

La premisa del psicoanálisis- y que es lo que me hace sentido- es la idea de que la porción de sí-mismo a la que tiene acceso el ser humano es muy reducido. La obra- consciente- de la que somos protagonistas y sobre la que creemos tener el control, no es más que la fachada que se muestra mientras el telón está arriba y el escenario está iluminado, puesto que una vez abajo, queda tras de él y en plena oscuridad todos los procesos psíquicos que Freud llama “inconscientes”.

Considero que reconocer eso, me hizo sentido y cambió mi forma de entenderme y de entender la subjetividad humana, comprendiendo lo realmente complejo que es el mundo interno, y lo devastador que puede llegar ser una tormenta en plena oscuridad, en los más íntimos procesos inconscientes, donde lo traumático, lo inaguantable para el Yo, permanece oculto, pero que sin embargo es capaz de causar estragos en nuestra vida, como explica Freud en el texto “lo inconsciente” (1914) lo traumático o inaguantable permanece oculto mudando el representante del trauma al espacio inconsciente, y trasladando el monto de afecto a sentimientos de angustia, a un órgano o a lo que más tarde se llamará síntoma, uno o más de un síntoma que a los ojos de la ciencia médica no tiene ningún fundamento ni oportunidad de ser tomado en cuenta, pero que para la ciencia del alma se transforma en un espacio de veracidad, comprensión e interpretación.

Y este es otro punto en el que me hace-sentido la propuesta psicoanalítica, puesto que todo cuanto produce efectos en el aparato psíquico o en el mundo interno de un sujeto es REAL. sobreponiéndose a los límites de la arbitrariedad con la que se tiende a pensar el sentir del otro, juzgando como real quizás solo lo observable, y precisamente ésta es la revolución Freudiana, quien inspirado en los trabajos de Jean-Martin Charcot con las histéricas,

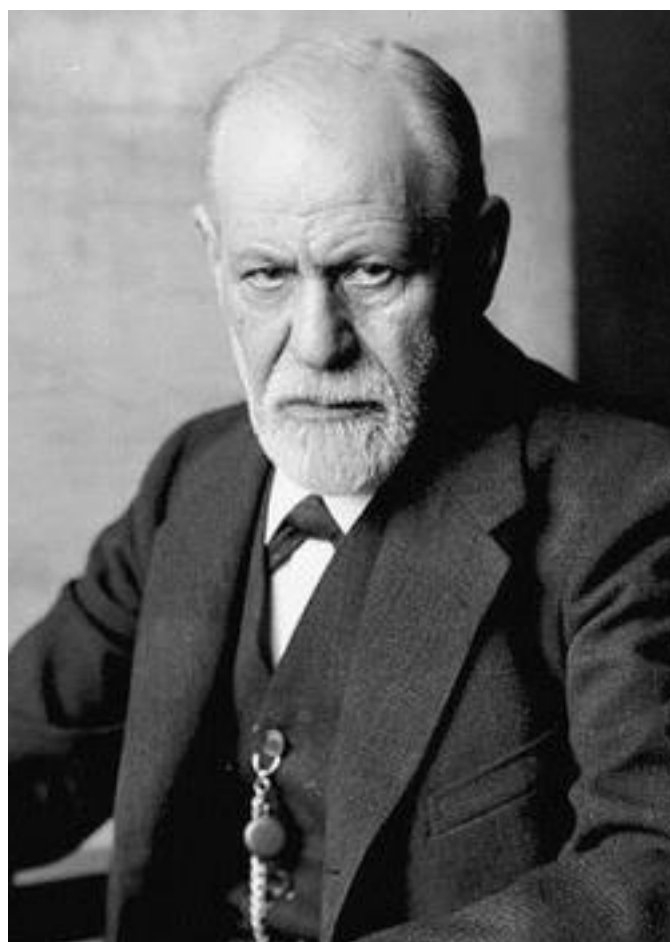
desafió al saber médico de una época en donde lo real y digno de atención era lo orgánico.

En palabras de Elisabeth Roudinesco, Freud llevaba a cabo una revolución simbólica cambiaba la mirada que toda una época posaba sobre sí misma y sobre sus maneras de pensar. inventaba de nuevo un relato de los orígenes en que el sujeto moderno era el héroe, no de una mera patología, sino de una tragedia (2015) y es en esa tragedia donde el psicoanálisis pone su mirada, la tragedia de cada individuo, donde como una obra de arte plasma sus síntomas en el devenir del mundo. Tragedias en las que como futura psicóloga me gustaría emprender mi camino, en base al respeto y la apertura de un espacio para que quien sufre deje libre sus protagonistas, antagonistas y el telón censurador deje más espacio de luz al escenario que todo tenemos en nuestro mundo interno.

Referencias

Freud, S. (1914). contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, trabajo sobre metapsicología y otras obras. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Roudinesco, E. (2015). Freud, en su tiempo y en el nuestro. Barcelona, España: Penguin Random House grupo editorial.



RESILIENCIA EN ACCIÓN AÚN EXISTEN LOS MILAGROS

por Cecilia Muñoz Valdés, Estudiante de Naturopatía
Consejera de salud natural y nutrigenética

Siempre he sido una mujer muy inquieta, alegre, rodeada de muchos amigos; como me dijo un día mi hija "extremadamente sociable", capaz de conquistar el mundo, al menos eso pensaba.

Para comenzar con el relato de mi experiencia, les contare que... Viví una infancia colmada de dolores, con una madre golpeada y sometida, un padrastro alcohólico y agresivo que descargaba en mí todas sus frustraciones.

Me case siendo muy joven y sinceramente enamorada; construimos un matrimonio lleno de juicios, prejuicios y supuestos que nos llenó de incomunicación y dolor. A pesar de esto, Dios nos regaló tres bellos hijos que colmaron mi vida de dicha.

En 2009, mi salud comenzó a afectarse grave y paulatinamente, hasta debilitarse de tal forma que mantenerme en pie me conllevaba un supremo esfuerzo, baje 28 kilos, mi piel se tornó de color amarillo-verdoso, mis uñas se tiñeron de negro, mis ojos amarillos, todo mi cuerpo era atormentado por un dolor constante y profundo, mi cabello largo comenzó a caerse, lo que provocó una desesperación al descubrirlo, casi no ingería alimento ya que esto producía dolores abdominales imposibles de soportar. Una angustia extrema se apoderó de mí al contemplarme en el espejo, no podía entender que me estaba sucediendo, no me daba cuenta o no quería reconocer que el cáncer había tomado posesión de mi existencia. Estaba tan ocupada en hacer llevadero mi matrimonio, en ser la mejor madre, en ser una excelente profesional y por supuesto una abnegada cristiana, que me olvide de escuchar los alaridos desenfrenados que estaba dando mi cuerpo.

Como era de esperar llegó el día en que mi organismo colapso, un 24 de abril, el día en que cumplía 41 años: fui llevada de emergencia al consultorio y de ahí a dos hospitales donde se me realizaron diversos exámenes, que arrojaron lo que mi cuerpo me había estado diciendo sin ser oído; un cáncer hepático y una anemia hemolítica perniciosa, me estaba arrebatando la vida. Desde ese instante mi mundo se desplomó, el miedo tomó el control de mi alma, aunque nunca me permití reclamarle a

Dios por lo que me estaba aconteciendo; de alguna manera misericordiosa el me hizo saber que estaría junto a mi susurrándome su inmenso amor y que todo lo que estaba sucediéndome era solamente mi responsabilidad por la ignorancia y desconocimiento que tenía por el funcionamiento y cuidado de mi cuerpo, como lo había agredido y transgredido con un estilo de vida insano, abusando de él, robándole su equilibrio y su bienestar.

A pesar de mi condición, aun puedo recordar las palabras dirigidas a mi madre "llévela a casa, no podemos hacer nada", mi alma se estremece aun... Ya no podía caminar, respirar me resultaba muy doloroso, en esas condiciones me atreví a preguntarme que haría, me negaba a dejar de luchar, lo único claro en mi mente en medio de tanta confusión era que yo quería vivir. El dolor y la desesperanza en quienes me amaban, se transformó en parte de mi empuje para luchar. Las palabras de mi hija de entonces once años, tantas veces susurradas "mamá, eres el amor de mi vida, si tú te mueres, yo no viviré", me aferraron más a la vida.

Nunca imagine que con un pequeño trozo de papel (con el número telefónico de mi amigo y médico Naturopata Jaime Facucce), esta esperanza se haría una realidad; aprendería a valorar al sol, el agua, el barro, el aire, la naturaleza, las hierbas, la alimentación saludable, el ejercicio, el descanso, y sobre todo la confianza plena en Dios, como las medicinas que restaurarían mi cuerpo. Una medicina que desconocía, pero que se había usado desde el inicio de la historia, a través de uno de los primeros expositores de ella; Hipócrates, quien declaró; "Qué sea tu alimento tu medicina y tu medicina tu alimento." De esta forma inicial descubrí la importancia de la alimentación, de la combinación de alimentos, de aprovechar y usar los recursos naturales que Dios nos ha obsequiado a través de la naturaleza para devolvernos la salud transgredida y perdida.

Tuve que tomar decisiones, nunca me sentí sola en este nuevo camino, hubo tantas almas maravillosas apoyándome, sosteniéndome, han sido incondicionales en sus cuidados y entrega motivada por el amor divino. Pero nada fue fácil, cada vez que lograba avanzar y recuperar fuerzas físicas, mis emociones me hacía tropezar y retroceder lo andado, debilitándome y llevándome en varias ocasiones a las puertas de la muerte.

Por consiguiente, mi nuevo estilo de vida me hizo

consciente de mi responsabilidad con mi propio cuerpo, y comencé a estudiar y aprender como nutrir mi ADN, a través de los alimentos, sus componentes, sus colores, sus propiedades, sus combinaciones, para restaurar completamente mi organismo. Aprendí que para vivir debía construir sueño, que me impulsaran hacia el futuro, aprendí que los prejuicios y juicios destruyen a los que amamos y a nosotros mismos, aprendí a disfrutar cada día, a maravillarme con el solo hecho de respirar, aprendí a escuchar a mi propio cuerpo, aprendí que los acuerdos nos simplifican la vida, aprendí que el perdón de Dios es también perdonarme a mí misma, aprendí a realizar las pequeñas y grandes tareas con la misma dedicación, aprendí que solo estaré sola si saco a Dios de mi vida...

Esta batalla no ha sido solo con mi cáncer, sino con el control de mis propias emociones que casi me hurta como un ladrón la vida por casi nueve años. Hoy mi hígado esta restaurado, como recuerdo mi anemia, talvez, para que no olvide nunca que este nuevo estilo de vida que me ha enseñado el equilibrio en todo, debe ser mi regla de vida y que jamás debo apartarme de él.

Hoy estudio Naturopatía: que es aquella ciencia que estudia las propiedades de los agentes naturales y como aplicarlos en las personas, con el objetivo de recuperar y mantener la salud. Trabajo en una pequeña consulta, asesorando y enseñando como combatir diversas enfermedades de manera natural, respetando las leyes de la salud, nutriendo el ADN y recobrando el equilibrio perdido.

Sé que cumpliré uno a uno mis sueños porque mi asesoría es divina y soy inmensamente feliz de estar viva para servir.

cecymunoz08@gmail.com



DOSSIER DE SALUD, NUTRICIÓN Y DIÉTETICA

8 Razones para preferir una dieta basada en vegetales

Cynthia Rojas, Gabriela González, Fernanda Silva

Facultad de Salud, Nutrición y Dietética, Universidad Autónoma de Chile, sede El Llano

Un estudiante o una persona en particular con una mala alimentación, es decir, con poco tiempo para comer entre trabajo y estudios, sumado a poca actividad física, están muy propensos a desarrollar factores de riesgo que pueden desencadenar distintas enfermedades, ya que esta alimentación poco variada, baja en nutrientes y muchas veces monótona, nos pueden llevar a tener un exceso de grasa en la cintura, niveles altos de glucosa en sangre, hipertensión arterial (HTA) y bajos niveles de HDL; más bien conocido como colesterol bueno. Al padecer dos o más de estas condiciones, lo clasifica en un paciente con síndrome metabólico con mayor riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares en el futuro. Esto se ve reflejado en la Encuesta Nacional de Salud del año 2009-2010 donde se demuestra que hay una gran prevalencia de las alteraciones recién mencionadas, alcanzando un 35.3%(1) en la población adulta y bajo los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia para varones y mujeres menores de 55 años es de 14% y 4%, respectivamente y de 31% y 20% en los mayores de esa edad, siendo mayor la prevalencia en los hombres(2)

Por esto es de suma importancia mantener una dieta equilibrada basada en alimentos de origen vegetal y moderada en el consumo de alimentos de origen animal, recomendando principalmente una dieta portfolio que contempla una alimentación variada y suficiente capaz de suplir las necesidades de un individuo, reemplazando el consumo de carne por proteína de soya, lo que ayuda a disminuir los factores de riesgo predisponentes a desarrollar enfermedades cardiovasculares en un futuro. Desde nuestros antepasados se ha considerado que existe una estrecha relación entre la salud y la alimentación. Desde Hipócrates se consideraba la idea de que las enfermedades surgían como un desequilibrio en el organismo y que estas podían ser tratadas mediante la alimentación, recuperando una condición saludable.(3) Por esto, la dieta ha sido considerada como una herramienta indispensable para mantener el equilibrio en el organismo y así recobrar la salud.

Con el transcurso de los años ha habido fuertes cambios en los hábitos alimentarios, debido al mayor consumo de una dieta occidental, caracterizada por una alta ingesta de alimentos de origen animal. A su vez, se han encontrado mayores probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Se ha demostrado que una dieta alta en alimentos de origen animal está asociada a un mayor riesgo de

presentar enfermedades cardiovasculares; Diabetes Mellitus 2, HTA, aumento de marcadores de disfunción endotelial y factores protrombóticos. La evidencia apoya que la disminución en el consumo de carnes rojas, grasas saturadas y grasas trans, y el aumento en el consumo de cereales integrales, frutas, vegetales y pescado, disminuye la morbi-mortalidad global y cardiovascular (4).

Otros estudios han demostrado que la HTA es una de las principales causas de cardiopatía coronaria, accidente vascular encefálico (AVE) y mortalidad temprana. El estudio CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults), es un estudio poblacional, multicéntrico, prospectivo de la evolución de los factores de riesgo cardiovascular en negros y blancos, hombres y mujeres (n=4.304 entre 18 y 30 años), con un seguimiento durante 15 años, se encontró que la incidencia de HTA varió desde un 12% en mujeres caucásicas hasta un 33% en hombres afroamericanos. La ingesta de alimentos de origen vegetal estuvo inversamente relacionada con HTA luego de ajustar por edad, sexo, raza, ingesta de energía, factores de riesgo cardiovascular y otros factores potencialmente confundentes. El consumo de carne se relacionó positivamente con el riesgo de desarrollar HTA, incluso después de ajustar por otros posibles factores. El consumo de carnes rojas procesadas se asoció con un mayor riesgo (20-40%) de desarrollar HTA, en comparación con el consumo de carnes rojas sin procesar. En este estudio el consumo de pescado no se relaciona con HTA, sin embargo, estudios previos han reportado una relación inversa entre ingesta de pescado y AVE. Dado el limitado consumo de pescado, el subgrupo que consumió pescado, lo incluyó fresco y procesado. Es importante destacar que la composición del pescado procesado puede ser similar al de la carne, es decir, rico en grasas saturadas. Por lo tanto, la dieta juega un importante rol en la modulación de la presión arterial en personas hipertensas y normotensas.(4)

Frente a todos estos antecedentes es que se recomienda seguir una dieta alta en vegetales, como preferencia la dieta Portfolio, que es bastante llamativa y variada, ya que no restringe alimentos por lo que facilita su adherencia. Se caracteriza por ser baja en carnes, disminuyendo a una vez por semana y que estas sean carnes magras (poca grasa, principalmente blancas o pescados) y alta en productos de origen vegetal como la proteína de soya, un alto consumo de grasas buenas, fibras solubles y fitoesteroles. Por ende, se recomienda;

- El consumo de frutas y verduras en todas las comidas principales, como en colaciones.
- Cereales integrales como avena y cebada.
- Aliñar ensaladas con aceite de oliva.
- Grasas saludables como palta y frutos secos sin tostar, ni adición de sal
- Aumentar el consumo de proteína de soya y derivados como el tofu.
- Consumir legumbres en vez de carnes.
- Alimentos enriquecidos con fitoesteroles vegetales, tales como margarinas y lácteos.

Este tipo de dieta logra disminuir el IMC, los niveles de colesterol se disminuyen en un 13 a 30%, presión arterial, glucosa y aumenta el HDL a valores >40 mg/dl aumentando el factor protector, lo que genera una mortalidad más baja por infarto cardíaco.

Tabla 1. Beneficios de la dieta basada en vegetales.

- 1. Son altas en fibra, mejorando la saciedad, lo que las distingue de las calorías restringidas.**
- 2. Se asocian con una presión arterial dentro de rango normal.**
- 3. Peso corporal e índice de masa corporal menor.**
- 4. Resistencia a la oxidación del colesterol LDL, se han asociado con la ingesta de grasas monoinsaturadas, nueces y frutas y hortalizas.**
- 5. La ingesta de soja también puede mejorar la salud cardiovascular debido a los efectos de la isoflavonas (genisteína y daidzeína).**
- 6. La ingesta de fibra soluble puede aumentar la eliminación de colesterol a través de la unión de ácidos biliares y colesterol.**
- 7. La ingesta de esteroides vegetales reduce la absorción de colesterol mediante la unión de colesterol y ácidos biliares.**
- 8. Se asocian a una menor mortalidad por enfermedad isquémica del corazón.**

Fuente: Effects of Plant-Based Diets on Plasma Lipids Hope R. Ferdowsian, MD, MPH^{a,b,*}, and Neal D. Barnard, MD^a (6)

Finalmente se ha demostrado que las dietas de origen vegetal ayudan a controlar los niveles de glucosa, reducir la hipertensión, reducir los factores de riesgos del síndrome metabólico y reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, sumado a esto tienen una concentración de lípidos en plasma significativamente más baja que la dietas que incluyen productos de origen animal, concluyendo que una dieta muy baja en carnes disminuye en un 12 a 56% el riesgo de mortalidad aumentando la esperanza de vida.(7) Es nuestro deber como futuros nutricionistas lograr el cambio desde la manera de pensar hasta el cambio en los hábitos alimentarios, debido a que aún existe el pensamiento erróneo, comúnmente en adultos mayores, que una alimentación sin carne es deficiente, por ello se debe educar de manera correcta a la población que una alimentación variada y suficiente es capaz de cubrir todos los requerimientos y necesidades de cada individuo, sea o no a base de alimentos de origen animal. Para así de esta manera lograr un mejor estilo de vida en los futuros y actuales adultos mayores. Por lo que es nuestra misión también, seguir educándonos día a día para poder atender y suplir de manera correcta las necesidades específicas de cada población en las diferentes etapas de la vida, desde

Esta dieta recomienda el consumo de fibra soluble, que actúa en el organismo atrayendo el agua convirtiéndose en un tipo de gel que logra enlentecer el proceso digestivo. Ésta otorga grandes beneficios al organismo, ya que retrasa el vaciamiento gástrico (paso del estómago al intestino) reduciendo la elevación de azúcar en sangre y contribuye a disminuir los niveles de colesterol sanguíneos. Es posible encontrarla en alimentos como: la cebada, salvado de avena, frutos secos y algunas frutas y verduras

También fomenta el consumo de fitoesteroles, que son compuestos de origen vegetal con estructura similar a la del colesterol, que poseen efectos hipocolesterolémicos, principalmente porque bloquean la absorción de colesterol a nivel intestinal.(5) están presentes en frutos, semillas, hojas y tallos de casi todos los vegetales conocidos y aceites vegetales.

un infante hasta una embarazada, respetando sus distintas creencias.

Referencias

1. Encuesta Nacional de Salud (2009-2010); MINSAL; Chile.
2. Martínez G, Alonso R, Novik V. (2009). SÍNDROME METABÓLICO. BASES CLÍNICAS Y FISIOPATOLÓGICAS PARA UN ENFOQUE TERAPÉUTICO RACIONAL, Revista Médica de Chile, 137: 685-694
3. Gardeta S, Pilar. (1998). LAS DIETAS EN EL MUNDO MODERNO: SU IMPORTANCIA COMO ELEMENTO EN LA CONSERVACIÓN DE LA SALUD. Revista médica de Chile, 126(7), 866-873. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98871998000700016>
4. Pino L, Ángela, Cediell G, Gustavo, & Hirsch B, Sandra. (2009). INGESTA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL VERSUS ORIGEN VEGETAL Y RIESGO CARDIOVASCULAR. Revista chilena de nutrición, 36(3), 210-216. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000300003>
5. Valenzuela B., Alfonso, & Ronco M., Ana María. (2004). FITOESTEROLE Y FITOESTANOLE: ALIADOS NATURALES PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR. Revista chilena de nutrición, 31(Supl. 1), 161-169. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182004031100003>
6. Hope R. Ferdowsian, MD, MPH^{a,b}, et al. (2009) EFFECTS OF PLANTS-BASED DIETS ON PLASMA LIPIDS, Am J Cardiol, 104:947-956. <https://www.AJConline.org>
7. Sabate J, (2015) Nutrición Vegetariana, 2da edición, España, editorial Safeliz.

La Adicción a la Comida

Jose Campos, Aileen Sandoval, Sandy Urbina, Catalina Urquieta. Docente Guía: Ximena Cataldo
Facultad de Salud, Nutrición y Dietética, Universidad Autónoma de Chile, sede El Llano

Introducción

Desde el principio de la vida humana las personas han necesitado alimentarse, al pasar el tiempo han preferido diferentes tipos de alimentos y preparaciones, los tiempos modernos han llevado a que la elección de estos no sea la más propicia para la nutrición. Se ha detectado un aumento en el consumo por sobre lo necesario, lo cual puede estar relacionado a la "adicción a la comida". Se presenta principalmente en personas obesas, aunque no se sabe si esto es la causa o la consecuencia de la ingesta excesiva de alimentos.

En la actualidad se manejan distintas teorías, las cuales intentan explicar el origen o causa de la obesidad. Una de estas teorías es la homeostática, la cual relaciona el consumo de alimentos con los diferentes estímulos contextuales cuando estos son consumidos. Existe también otra teoría basada en el efecto incentivo de la comida, la cual relaciona el ansia con las propiedades organolépticas de los alimentos, como sabor, color, textura, etc. Por otro lado la teoría cognitiva relaciona la ansiedad con la abstinencia voluntaria a la comida y a la poca disponibilidad de esta. Por último se ha postulado una de las teorías más recientes, llamada teoría psicobiológica, la cual relaciona la similitud que producen las drogas y cierto tipos de alimentos sobre el sistema nervioso, más precisamente en el sistema dopaminérgico.

Desarrollo

La obesidad resulta de un desbalance entre la ingesta y el gasto energético que se produce por la interacción entre factores biológicos y ambientales que favorecen un exceso de ingesta. Dentro de los factores condicionantes del peso corporal se encuentran la disminución de la actividad física y el sobreconsumo de alimentos de alta palatabilidad (o agradables al paladar) y elevada densidad energética. De éstos, el sobreconsumo de alimentos se describe como el preponderante. Este puede ocurrir en algún grado en todos los individuos; no obstante, una proporción de ellos puede desarrollar un consumo obsesivo compulsivo hacia ciertos alimentos. Estos individuos consumen crónicamente mayores cantidades de alimentos que los que requieren para mantener la salud y muestran comportamientos de ingesta compulsiva y pérdida de control sobre los alimentos. La repetida exposición a ciertos alimentos, particularmente alimentos de elevada densidad energética, en individuos vulnerables puede desencadenar un consumo compulsivo y un bajo control sobre la ingesta. Por lo que destaca el apetito como el principal problema; así surgen pautas de comportamientos asociadas a la ingesta a pesar de no necesitar un aporte calórico, como es el caso del estrés, la depresión, la ansiedad y la adicción a

la comida. Englobando este concepto surge el término *edorexia*, producto de la combinación de dos palabras latinas (*Edo* y *orexis* que significan comer y apetito respectivamente, es decir "comer por apetito").(1)

Figura 1. Modelo integrador comprensivo de la perspectiva multidisciplinar sobre la obesidad.



Fuente: López Morales, J. L., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Hacia una integración comprensiva de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*.

Se han propuesto cuatro explicaciones sobre las causas del ansia por la comida. En primer lugar, los modelos homeostáticos proponen que el consumo repetido de un alimento se asocia a la presencia de ciertos estímulos contextuales y así, en presencia de dichas claves ambientales, el organismo emite respuestas condicionadas anticipatorias compensatorias para contrarrestar el efecto de la sustancia. Por tanto, el ansia por la comida afecta a la conducta alimentaria por reforzamiento negativo, esto es, evitación o escape de estados aversivos para el organismo como, por ejemplo, hambre o estados de ánimo negativos (tristeza, aburrimiento, ansiedad) (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001). En segundo lugar, las teorías basadas en el efecto incentivo de la comida consideran que el ansia por la comida es desencadenada por la exposición a las propiedades sensoriales placenteras de los alimentos (olor, sabor, textura) que se consumen en presencia de ciertos estímulos contextuales. De esta forma, en presencia de dichas claves ambientales el organismo emite respuestas condicionadas anticipatorias, en este caso, miméticas –o estado similar al que produce el consumo del alimento. Estos modelos consideran que el ansia influye en la conducta alimentaria por el

reforzamiento positivo contingente al consumo de la comida, es decir, la búsqueda de un estado de bienestar para el organismo (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001).

En tercer lugar, las teorías cognitivas (Tiffany, 1990; 1995) establecen que el ansia por la comida, al tratarse de un proceso no automático, y por lo tanto, intencional, podría aparecer en dos situaciones distintas: 1) cuando las condiciones ambientales impiden el consumo de comida, en cuyo caso la persona se sentirá frustrada y buscará la comida, ó 2) cuando es la propia persona la que intenta evitar el consumo de comida y, en consecuencia, se sentirá mejor en la medida que lo consiga, aunque irremediablemente también necesite la comida para sobrevivir.

Finalmente, las teorías psicobiológicas más recientes (Robinson y Berridge, 2003) postulan que todas las sustancias potencialmente adictivas, como la droga y la comida, comparten la capacidad de producir cambios duraderos en las estructuras del sistema nervioso implicadas en el refuerzo y en la motivación apetitiva, como son los sistemas dopaminérgicos. Por tanto, los factores contextuales relacionados con la ingestión de la comida adquieren gradualmente la cualidad de incentivos o reforzadores apetitivos. Este proceso de sensibilización de regiones prefrontales y límbicas (p.e., la ínsula, el caudado, la amígdala, el núcleo accumbens, el cíngulo anterior y la corteza orbitofrontal), implicadas en los procesos cognitivos y emocionales necesarios para producir la experiencia subjetiva de ansia será el responsable del mantenimiento del ansia por la comida (Kalivas y Volkow, 2005).

Sin embargo, estas teorías explicativas del ansia por la comida actualmente se consideran complementarias y no excluyentes. De esta forma, se propone que el ansia puede ser disparada simultáneamente por los desequilibrios homeostáticos del organismo, las propiedades placenteras de la comida, las atribuciones cognitivas acerca de la misma y la activación de estructuras neurales corticales y subcorticales implicadas en la motivación por la comida (Rodríguez, Cepeda-Benito, Fernández y Vila, 2005).(2)

Resumen de las distintas teorías explicativas del ansia por la comida

Teorías homeostáticas: Reforzamiento negativo o evitación de estados aversivos para el organismo.

Teorías basadas en el efecto incentivo: Reforzamiento positivo o búsqueda de estados apetitivos para el organismo.

Teorías cognitivas: Restricción alimentaria autoimpuesta o impuesta por las condiciones ambientales.

Teorías psicobiológicas: Sensibilización de regiones cerebrales prefrontales y límbicas.

Fuente: Rodríguez, Sonia, Mata, José L., & Moreno, Silvia. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *Clínica y Salud*, 18(1), 99-118. Recuperado en 13 de junio de 2017

Conclusión

En conclusión, al definir la obesidad en dos conductas principales, como son la ingesta excesiva de alimentos y los hábitos sedentarios, se estudia la obesidad superficialmente, evitando los aspectos más complejos. Las últimas investigaciones observan diversos aspectos psicológicos y factores que interactúan facilitando y dificultando las conductas principales anteriores.

Existen suficientes evidencias para otorgar a los aspectos psicológicos relacionados con la obesidad (como son la adicción a la comida, la depresión, el estrés y la ansiedad) la importancia para introducirlos como desencadenantes de la obesidad, integrarlos en la definición de edorexia y en las intervenciones de diversos ámbitos (promoción de la salud, prevención o tratamiento de la obesidad). Por ese motivo, las futuras investigaciones deberán tener en consideración los diversos estudios de todas las disciplinas que estudian la obesidad e integrarlos en sus conclusiones, si bien nosotros tenemos ya un modelo teórico tentativo de carácter integrador, que intenta comprender los factores que conducen a la obesidad.

Bibliografía

1. López Morales, J. L., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Hacia una integración comprensiva de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1810-1816. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.5882>
2. Rodríguez, Sonia, Mata, José L., & Moreno, Silvia. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *Clínica y Salud*, 18(1), 99-118. Recuperado en 13 de junio de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742007000100007&lng=es&tlng=es.



Fructosa ¿Veneno o medicina?

Yoselin Rodríguez, Nicole Lizana, Tamara Febré

Facultad de Salud, Nutrición y Dietética, Universidad Autónoma de Chile, sede El Llano

Introducción

La fructosa es un monosacárido que se encuentra presente de forma natural en frutas, verduras y miel, siendo conocido como un tipo de azúcar "saludable", recomendando muchas veces su consumo a las personas con Diabetes Mellitus en primer lugar por su bajo índice glicémico, así como también se le ha asociado desde hace muchos años su consumo a efectos benéficos en la salud de las personas. Sin embargo, en la actualidad, este componente ha sido modificado para ser utilizado en la industria alimentaria como endulzante para la producción de bebidas, néctares, entre otros productos. Durante los últimos años su ingesta ha aumentado exponencialmente, llegando a ser un alimento clave en la dieta de la población, esto ha provocado conflicto entre los especialistas, modificándose la creencia ya existente y generando una serie de mitos sobre sus efectos dañinos en la salud, todo esto debido a lo que coincidentemente ha ido acompañado de un incremento de las Enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la Diabetes Mellitus Tipo 2, el síndrome metabólico, dislipidemias, entre otras. Por lo tanto ¿Es realmente saludable el consumo de fructosa?, y en caso de no ser así, ¿qué es lo que hace que este monosacárido sea dañino o beneficioso para la población?

Fructosa natural v/s fructosa industrial

La fructosa por su bajo costo de adquisición ha sido el principal monosacárido utilizado por la industria de alimentos como endulzante en diversos alimentos, como lo son los jugos concentrados, jarabes, golosinas, etc. Este tipo de alimentos industrializados son comúnmente conocidos por aportar "Calorías vacías", debido a que su aporte energético es nulo, por lo que no se produce saciedad, por el contrario, aumenta las ansias de consumir este tipo de alimentos generando incluso adicción a ellos. La fructosa presente en alimentos de origen natural aporta un aproximado de 4 calorías por gramo, a diferencia de lo aportado por alimentos procesados de forma industrial, que lo supera con creces. Sin embargo la principal diferencia radica en la dosis a consumir, y en la forma en que esta se ingiere, esto va a determinar el efecto que esta tendrá en el organismo de la persona que la consuma, por ejemplo, la fructosa de origen natural (frutas y verduras) no eleva la glucemia de forma radical, sino que lo hace lentamente, además, no solo estamos adquiriendo las calorías de estos alimentos, sino que también estamos consumiendo fibra la cual nos ayuda a metabolizar y absorber de mejor manera la glucosa a nivel intestinal, aumentando su excreción mediante una aceleración del tránsito intestinal y a su vez es utilizada como sustrato para la flora bacteriana benéfica presente en nuestro

colon. Su alto contenido de vitaminas del grupo B, A, C, E, acompañado también de su alta capacidad antioxidante, además de su alto contenido de minerales tales como el calcio y el hierro. Todo esto sin la necesidad de la suplementación, fortificación ni adhesión artificial.

Por otra parte, la fructosa de tipo industrial, se destaca por su alto nivel adictivo como se mencionó anteriormente. Cabe destacar también, que este tipo de fructosa tiene diversos nombres alternativos, tales como: Dextrosa, sacarosa, jarabe de maíz, maltosa, sucrosa, glucosa, etc. Por lo que se le debe dar énfasis a la correcta lectura e identificación de ellos en el etiquetado Nutricional.

Fructosa y sus implicaciones para la salud

Como lo vimos anteriormente, la fructosa como tal no tiene alteraciones en la salud de las personas, sino que lo que produce que se puedan desarrollar diversos trastornos y enfermedades como insulinoresistencia, hígado graso no alcohólico, diabetes mellitus, obesidad, es la dosis de fructosa consumida, así como también la forma (Natural o Procesada).

Entre las principales implicancias de este exceso, se encuentran las siguientes patologías o desórdenes metabólicos:

Insulino resistencia- Hipertrigliceridemia:

Una dieta rica en fructosa, produce cambios metabólicos en el plasma.

En primer lugar existe una sobreestimulación de la actividad de las células Beta del páncreas (Encargada de liberar insulina para así disminuir los niveles de Glucosa), por lo que se produce un aumento de la producción de Insulina. En segundo lugar, el exceso de fructosa provoca un aumento de los niveles de glucosa.

Estos dos procesos ocurren simultáneamente pero de forma independiente. Luego de un tiempo, la cantidad de insulina secretada ya no será captada por los receptores de insulina, lo que no provocaría el descenso de glucosa esperado, quedando esta en circulación por un tiempo prolongado.

A este proceso se le llama Resistencia a la Insulina.

Además, el incremento de los Triglicéridos sería resultado de la combinación del aumento en la ingesta de Hidratos de Carbono simples (Golosinas, tortas, etc.), así como de la resistencia a la insulina antes mencionada. Cuando esto ocurre, hay una disminución de la síntesis y del almacenamiento de los triglicéridos, por una reducción en la actividad de la lipoproteína lipasa, así como el deterioro de la síntesis hepática de glucógeno. Esto provocaría que el almacenamiento de triglicéridos sea en el tejido adiposo, esto conlleva a un incremento del colesterol plasmático, y con ello el padecer de dislipidemias (Hipercolesterolemia, dislipidemia mixta,

aterogénica, Hipertrigliceridemia) y del tejido adiposo en las vísceras abdominales, produciendo así un aumento de la circunferencia abdominal y aumentando su riesgo cardiovascular.

Hígado graso: Conocida por sus siglas HGNA (hígado graso no-alcohólico) hace referencia al conjunto de espectros de daño hepático que va desde una esteatosis simple hasta una condición de mayor severidad como esteatohepatitis que puede repercutir en una cirrosis o falla hepática.

La prevalencia y severidad del HGNA tiene estrecha relación con los factores nutricionales y el metabolismo lipídico producido en hígado, pues estudios en animales y humanos relacionan los altos niveles de ingesta de fructosa al aumento de triglicéridos plasmáticos, mencionado anteriormente. Lo cual estimula la generación de LDN (lipogénesis de novo) a nivel hepático. Además, el hecho de que la fructosa reduzca la oxidación

Fructosa Natural v/s Industrial

En la siguiente tabla (Tabla 1), se comparan diversos alimentos que son de tipo similar, pero que han sido sometidos a procesos industriales, en los que la fructosa se convierte en un endulzante alto en azúcar, mientras

de ácidos grasos, y asimismo incrementa la síntesis de lípidos en el hígado, podría contribuir a aumentar el depósito de lípidos en éste órgano, conllevando a la contracción de la patología en cuestión.

Diabetes mellitus y obesidad: La fructosa se ha relacionado con la ganancia de peso y el aumento de triglicéridos plasmáticos. Los mecanismos causantes de estos desequilibrios son el conjunto de estos dos factores en conjunto, más una dieta rica en Fructosa Comercial aumenta la Glicemia y la insulinemia postprandial (posterior a la ingesta de un alimento), por lo demás favorece el aumento de tejido adiposo, a través de la disminución de la lipólisis y la liberación de Ácidos grasos Libres, los cuales se almacenarán en el tejido adiposo. Suprime además la Glucogenólisis favoreciendo el desarrollo de Diabetes y favorecer un aumento de peso.

que en la columna siguiente se encuentran los alimentos con fructosa natural sin modificaciones. Se muestra la cantidad de fructosa en gramos, por cada 100gr de de estos productos.

Alimento Natural	Contenido Fructosa (gr/100)	Alimento Industrial	Contenido Fructosa (gr/100)
Mermelada Mora Natural	3,5	Mermelada Mora Watts	20,1
Barra Cereal Avena	4	Barra de cereal comercial	8,2
Jugo Natural Ciruela	2,6	Bebida Cola	7
Yogur Natural	0	Yogur Batido	1,69

Tabla 1: "Contenido de Fructosa en Alimentos", 2017

Como se puede observar en la tabla anterior (Tabla 1) en la primera columna se encuentran los alimentos con fructosa en su forma natural, mientras que en la siguiente columna están aquellos que pasaron por un proceso industrial, y la fructosa fue convertida en un endulzante. Claramente, los alimentos naturales presentan una menor cantidad de fructosa, por el contrario de los alimentos industrializados que incluso llegan a doblar el contenido antes mencionado. Por lo que la recomendación apunta a la elección de aquellos alimentos no industrializados para mejorar la calidad de vida y salud cardiovascular, ya que es esta fructosa la que posee un bajo Índice Glicémico, altos niveles de Vitaminas (A, B, C, E), y minerales (Calcio y Hierro) y una alta capacidad antioxidante, lo que ayudaría a tratar las dislipidemias y afecciones referentes a la Glicemia (Resistencia a la Insulina, Intolerancia a la Glucosa, e incluso Diabetes Mellitus Tipo 2)

Discusión

Por todo lo visto anteriormente, se pueden desprender una serie de puntos importantes. Por una parte, la fructosa puede provocar efectos muy dañinos en la salud de la población, por lo que existe una relación entre un consumo elevado de ésta y el riesgo para el desarrollo de enfermedades tales como la hipertrigliceridemia,

obesidad, diabetes Mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad abdominal, entre otras, todo esto afectando negativamente a la salud cardiovascular, aumentando así la probabilidad de contraer algún tipo de evento de este tipo, pudiendo provocar incluso la muerte de la persona que lo padezca. Por otra parte, el consumo de éste monosacárido puede ser favorable para el organismo, especialmente el de los diabéticos, aunque suene contraproducente.

Sin embargo, ¿por qué sus ventajas y desventajas son tan contradictorias? Esto podría deberse a una serie de factores que revisaremos a continuación: En primer lugar, la forma en la que será consumida la fructosa. Los estudios han demostrado que su consumo de ésta en forma natural demuestra una ventaja en la salud cardiovascular, mientras que aquella que es modificada e industrializada produce una serie de enfermedades, produciendo así todas las patologías antes mencionadas. Por otra parte, lo que marca la diferencia a la hora de consumir este tipo de azúcar, es la dosis a consumir. Claramente, si se consumen dosis adecuadas de este monosacárido, sus efectos beneficiosos serán mucho mayores que los negativos, mientras que un exceso de su consumo conlleva al desarrollo de obesidad, desórdenes en el metabolismo

de la glucosa, sobreproducción de Lípidos y su posterior almacenamiento, ya sea, en tejido adiposo, así como en el tejido hepático. Además, un consumo adecuado de fructosa en sus formas naturales, podría otorgar al organismo una dosis adecuada de vitaminas tales como la A, C, E, y todas aquellas correspondientes al Grupo B, así como una buena cantidad de minerales tales como el Hierro y el Calcio. Cabe destacar también, que dentro de los beneficios de su consumo en su forma natural es su bajo índice glicémico, lo que no contribuiría a un aumento de los niveles glicémicos, lo que es favorecido además por su metabolismo, que se caracteriza por ser más lento, lo que favorece la absorción de glucosa a nivel intestinal, evitando que aumenten los niveles plasmáticos de glucosa y evitando así patologías tales como la Insulinorresistencia, Diabetes, Intolerancia a la Glucosa, entre otras patologías. Por otra parte, su cantidad de calorías es muy baja, lo que se permite su uso natural (y en justa medida) en programas de pérdida de peso, y su alto nivel antioxidante.

Por lo tanto, tomando en cuenta todo lo anterior, se debe enfatizar la educación a la población a lo que respecta el etiquetado nutricional, las diversas formas en la que este producto industrial puede aparecer en los rotulados, para así prevenir su consumo excesivo y por ende, las patologías antes mencionadas.

Conclusión

Si bien el contenido de fructosa y su metabolismo aún se encuentran en estudio, la OMS hace la recomendación de una ingesta mínima diaria de a lo menos 400 gramos de frutas y verduras, esto no solo por sus aportes en fructosa sino además por su aporte de fibra dietética, vitaminas y minerales a la dieta habitual de la población. Los cuidados que se deben tener en consideración con el contenido de fructosa en alimentos de origen comercial radican principalmente en la visión y separación entre fructosa natural y la industrial, ya que esta última se asocia a un producto “saludable” relacionándolo a la fruta en sí.

Por lo que se hace un llamado a aumentar la educación general de la población concerniente a la lectura e interpretación del etiquetado nutricional de cada alimento, así como también sobre cuál es la dosis adecuada para consumir este tipo de azúcar. Por otra parte, se debe enfatizar también sobre estilos de vida saludable (Ejercicio físico aeróbico de al menos 30 minutos diarios, libre de tabaco, libre de alcohol, grasas saturadas, azúcares refinados, entre otras) ya que, en su conjunto podrían disminuir la probabilidad de contraer patologías asociadas (Obesidad abdominal, Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Dislipidemias) y así no contribuir a la aparición del llamado “Síndrome Metabólico”.

Bibliografía

- Viviana Esquivel-Solís, Georgina Gómez-Salas, “Implicaciones metabólicas del consumo excesivo de fructosa”, Costa Rica, 31 de agosto de 2007. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v49n4/3543.pdf>
- Adaptada de Oliveira Fuster G. Manual de Nutrición y Dietética. 2.a ed. Madrid: Díaz de Santos; 2007 y publicada previamente en la revisión del consenso SEEN realizado por Ana Zugasti Murillo <https://www.alimmenta.com/dietas/intolerancia-la-fructosa/>
- María Jesús Riveros, Alejandra Parada y Paulina Pettinelli, Nutr.Hosp. vol.29 no.3 Madrid mar. 2014 “Consumo de fructosa y sus implicaciones para la salud; malabsorción de fructosa e hígado graso no alcohólico”, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000300004
- SCIOTEC Diagnostic Technologies GmbH, Ziegelfeldstr. 3, 3430 Tulln, Austria, <http://www.todo-comer.es/xylosolv/fructosa/contenido-de-fructosa-en-los-alimentos/>
- Unidad de endocrinología y nutrición del Hospital General Universitario de Valencia, “Dieta controlada en fructosa”, septiembre 10, 2012 de endocrinoynutricion. <https://endocrinoynutricion.wordpress.com/2012/09/10/dieta-controlada-en-fructosa/>
- Paulo Silva O. Samuel Durán A. “Bebidas azucaradas, más que un simple refresco” Publicado el 10 de enero del 2014, Santiago-Chile, RevChilNutr Vol. 41, Nº1, Marzo 2014.



Obesidad abdominal ¿cómo prevenirla?

Fernanda Galeas, Paula Jara, Manuel San Martín

Facultad de Salud, Nutrición y Dietética, Universidad Autónoma de Chile, sede El Llano

Introducción

La circunferencia de cintura elevada u obesidad abdominal, se asocia a un mayor riesgo cardiometabólico. Es una medida antropométrica que se usa para el diagnóstico de síndrome metabólico. Estudios epidemiológicos aportan evidencia de que la circunferencia de cintura es mejor que el IMC para identificar riesgo cardiovascular. La medición de la circunferencia de cintura ha sido planteada hace ya varios años como una herramienta fácil y útil de emplear en la práctica clínica para evaluar el riesgo cardiovascular de los pacientes con sobrepeso u obesidad, e implementar medidas terapéuticas o preventivas destinadas a disminuir este riesgo.

Desarrollo

La circunferencia de cintura es una de las mediciones para hacer diagnóstico de síndrome metabólico como de obesidad abdominal, es una herramienta fácil y útil de emplear, en donde se requiere una cinta métrica flexible para medir el perímetro de cintura utilizando como punto de referencia la línea axilar media entre el reborde costal y la espina ilíaca anterior superior, en donde el paciente en posición de pie, y al final de una espiración normal, en dos oportunidades sucesivas, según criterio de la IDF. No hay consenso respecto de la metodología para medir CC, es por esto que se debe especificar al organismo que la plantea.

Según la recomendación de las Guías Clínicas para la Obesidad del Instituto Nacional de Salud de los EEUU, se considera como punto de corte para los hombres valores mayor a 102 cm y para las mujeres, mayor a 88 cm. Estos son los valores considerados en la definición del Síndrome Metabólico, según la ATPIII-NCEP2001. En Latinoamérica se desconoce la circunferencia adecuada según grupo étnico y por esta razón se aplican los puntos de corte establecidos para diagnosticar obesidad abdominal en la población asiática > 90 cm en hombres y > 80 cm en mujeres, según recomendación de la IDF. La obesidad "abdominal" (diagnosticada por circunferencia abdominal) constituye una causa importante de resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, intolerancia a glucosa, Diabetes Mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipidemia aterogénica

(hipertrigliceridemia, aumento de colesterol LDL y disminución de colesterol HDL). Un 30% de la población adulta chilena (16% de los hombres y 42% de las mujeres) presenta obesidad abdominal. La existencia de obesidad de tipo abdominal y dos o más de las alteraciones enumeradas, constituyen el "Síndrome Metabólico" (SM).

El 35,3% de la población adulta chilena presenta SM según Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, con diferencia significativa entre hombres y mujeres (41,6% y 30,9%, respectivamente). La prevalencia aumenta de manera progresiva con la edad en ambos sexos. Mientras, en los menores de 25 años solo el 8,8% de la población presenta SM, a los 65 años la prevalencia sube al 51,6%, sin mayores diferencias entre hombres y mujeres (53,0% vs 50,7%) (Tabla V.2.10.1).

Tabla V.2.10.1. Prevalencia de síndrome metabólico, según edad y sexo. Chile 2009 - 2010.

EDAD	HOMBRES		MUJERES		AMBOS SEXOS	
	n	PREVALENCIA	n	PREVALENCIA	n	PREVALENCIA
15 - 24	171	10,5 (6,7-16,1)	215	7,4 (4,6-11,8)	386	8,8 (6,4-12,1)
25 - 44	352	38,6 (33,7-43,8)	514	19,8 (16,6-23,5)	866	27,5 (24,6-30,6)
45 - 64	345	53,3 (48-58,5)	498	40,4 (36,1-44,7)	843	45,7 (42,3-49)
≥ 65	198	53,0 (46,1-59,9)	306	50,7 (45,1-56,2)	504	51,6 (47,2-55,9)
TOTAL	1.066	41,6 (38,6-44,5)	1.533	30,9 (28,7-33,3)	2.599	35,3 (33,5-37,1)

Prevalencias % (intervalo 95% de confianza).
Fuente: ENS Chile 2009-2010.

Este valor está relacionado probablemente, a las altas prevalencias de hipertensión arterial (35%), hipercolesterolemia (35%), hipertrigliceridemia (30%), intolerancia a la glucosa (16%) y diabetes (10 a 15% sobre los 45 años de edad) detectadas en la misma población. Con estos datos el 50% de los adultos chilenos presentan un riesgo cardiovascular alto o muy alto.

¿Cómo prevenir? Pequeños cambios, grandes resultados.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de

distintos colores, cada día.

7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Esto contribuye a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal; limiten la ingesta energética procedente de las grasas, sustituyan las grasas saturadas por insaturadas; traten de eliminar los ácidos grasos trans; aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limiten la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (sodio).

Conclusión

Como resultado de este artículo, podemos concluir que existe una alta relación entre circunferencia de cintura con el riesgo cardiovascular elevado y síndrome metabólico. Siendo así unos de los parámetros importantes para aceptar la existencia de obesidad abdominal y de enfermedades crónicas no transmisibles. Entregando guía alimentaria para su prevención y contribuyendo a que la población tenga un cambio de vida saludable. Su medición es de real importancia para ver resultados progresivos positivamente.

Mantener un estilo de vida saludable, y tener un tipo

de actividad física acorde a cada organismo nos ayuda a obtener una circunferencia abdominal entre los rangos normales, previniendo así diferentes enfermedades crónicas no transmisibles nombradas anteriormente como lo son la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, síndrome metabólico, entre otras.

Bibliografía

- 1.- Moreno González, Manuel Ignacio. (2010). Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 85-87. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602010000100008>
- 2.- Flores-Huerta, Samuel. (2008). Obesidad abdominal y síndrome metabólico. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(2), 83-85. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000200002&lng=es&tlng=es.
- 3.- Pérez León, Sandra, & Díaz-Perera Fernández, Georgia. (2011). Circunferencia de la cintura en adultos, indicador de riesgo de aterosclerosis. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 10(4), 441-447. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2011000400005&lng=es&tlng=es.
- 4.- PIZARRO Q, TITO. (2007). Intervención nutricional a través del ciclo vital para la prevención de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista chilena de pediatría*, 78(1), 76-83. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062007000100011>.
- 5.- Garriga y Montagna. (2013). Fundación española del corazón, prevención y dietas sobre la obesidad. <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html>
- 6.- Encuesta Nacional de salud ENS Chile 2009-2010. <http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>.



Vinculación con el Medio

Estudiantes de 3 y 4 básico del Taller de Entrevista C.A.T.I. del Centro Educacional Escritores de Chile de Recoleta reciben Medalla de Honor en el Congreso Nacional.

LA ENTREVISTA: MÁS QUE UNA ESTRATEGÍA DE APRENDIZAJE

Profesora María Cecilia Espinoza

La relación entre los estudiantes y los profesores se ha modificado en las últimas décadas, existe un gran abismo entre la manera de relacionarnos que teníamos nosotros con nuestros educadores, un abismo en la manera de aprender, buscar información y adquirir conocimientos. El uso de la tecnología, el internet ha marcado la diferencia. Nuestros estudiantes son nativos de la tecnología, es difícil que la escuela tradicional pueda competir y encantar a los niños y niñas de esta época. Lo cierto es que siguen siendo niños "más conectados a las redes", pero más tiempo solo por las largas jornadas

de trabajo de sus padres.

Lo anterior se evidenció al pesquisar los datos de los estudiantes y sus familias y con ello se realizó un FODA del curso. Con la colaboración de la profesora de integración se



Los niños del Taller junto al Alcalde Daniel Jadue (2015)

evalúan a los alumnos según estilos de aprendizajes, calidad y velocidad lectora. Los y las estudiantes son centro del establecimiento liderado por el director José Antonio Rojas.

El Programa **CATI** de Recoleta proyecto de Educación impulsado por el alcalde Daniel Jadue, tiene como objetivo general brindar apoyo de carácter formativo integral a los niños, niñas y jóvenes de las unidades educativas, promoviendo la salud, el bienestar, la convivencia, los aprendizajes, y una mejor calidad de vida en las comunidades educativas. En ese marco se orienta al profesor tutor a educar a los niños y niñas. Desde mi punto de vista la función del profesor tiene dos dimensiones por un lado, ganarse la confianza de los padres dialogando con ellos sobre sus hijos y, por otro lado, generar estrategias pertinentes motivadoras para ayudar a los niños a pensar, a razonar y sembrando en ellos la curiosidad y las ganas de aprender, otorgándoles siempre su apoyo.

Como ya se señaló anteriormente los antecedentes se organizaron según las necesidades de los estudiantes. Estos alumnos además de ser atendidos por los especialistas PIER u otro, son atendidos en tutorías. Las tutorías están separadas por tres niveles el primero es

Nivel descendidos: Adquirir la lecto-escritura, el segundo es Nivel intermedio: Lograr la lectura fluida. Y el tercero es Nivel avanzado: "Taller de Entrevista Periodísticas"

Además se potencia el desarrollo del vínculo con los profesores, lazos de fraternidad, respeto y confianza con los pares.



Los niños y Evelyn Magdaleno, SENADIS (2015)

¿Cómo nace el Taller de Entrevista Periodística?

Instalado el Programa C.A.T.I. en la escuela, el curso 1º A 2015, trabaja con diferentes estrategias según diagnóstico grupo curso, potenciando habilidades y destrezas comunicativas. Los estudiantes más aventajados participan en estructura de entrevista (aula-escuela-hogar). El mismo año los estudiantes participan en Programa Radial, Escuelas Abiertas Preventivas, fortaleciendo habilidades sociales y comunicacionales.

A inicios años 2016 se amplía el Taller con estudiantes 3ºB, fomentando el vínculo, la articulación e incorporando los medios audiovisuales. Realizando Variadas entrevistas desde sus compañeros, familiares, vecinos, El Alcalde Daniel Jadue, La Directora del Senadis Evelyn Magdaleno, Patricia Coñoman de la CUT, Gobernador Nelson Cornejo, y La diputada por el distrito de la comuna de Recoleta Karol Cariola.

Objetivos del Proyecto

- 1.-Fomentar lectura y escritura del sentido crítico de la noticia y actualidad.
- 2.-Desarrollar habilidades comunicacionales comprensivas y expresivas.
- 3.-Familiarizar a los estudiantes con los medios de comunicación.
- 4.-Relacionar los objetivos curriculares de la escuela con los contenidos de la prensa.
- 5.-Vincular la escuela con el medio.
- 6.-Desarrollar habilidades sociales.
- 7.-Promover una cultura de integración social y participativa.

¿Cómo se desarrolla el Taller de Entrevista Periodística?

El taller se cimienta en la Mayéutica y utilizamos el método socrático. En el taller desarrollamos el encuadre acorde a cada entrevistado. El Rapport es una característica del equipo. Utilización de medios tecnológicos. Destacando el incremento de habilidades de indagación. Se desarrollan en un bloque una vez a la semana de 90 minutos.



Aquí, los niños del Taller junto al Gobernador Nelson Cornejo (2016)

Los padres de los estudiantes

En cuanto a los padres de los estudiantes son los mejores aliados de las profesoras que crearon este taller María Soledad Gutiérrez y María Cecilia Espinoza B, pues supervisan el aprendizaje de sus hijos, trabajan con ellos la responsabilidad y autonomía. El taller

ha sido un estímulo para aquellos alumnos que están con dificultad de aprendizaje o conductual, pues sus padres los motivan a superar y alcanzar la metas para ingresar a Taller de Entrevista. Los padres y las profesoras mantenemos una comunicación permanente y fluida.

El Taller Entrevista lo conforman la Directora del Taller, Profesora María Cecilia Espinoza Brevis; como Editora del Taller, la Profesora María Soledad Gutiérrez, y en labores de Asesoría Interna, la Orientadora Janet Valdés y como Asesora Externa, la Psicóloga Ana María Fredes.



LOS NIÑ@S INSTITUCIONALIZADOS, SUS CUERPOS SIN FRONTERAS Y TRAYECTORIAS DE VIDA COLONIZADAS POR IDEOLOGÍAS DE CONTROL Y OBJETIVACIÓN¹

Mónica Monje Lutjens

Psicóloga especialista en Psicoterapia Familiar

Diplomada en Niñez y Políticas Públicas

Mediadora Familiar

El presente texto pretende poner en la mesa el tema de niñ@s sujetos a intervención de organismos estatales, focalizando el análisis en torno a los cuerpos de los niños/as institucionalizados, comprendiendo al cuerpo como “un producto social, y por tanto, irrumpido por la cultura, por relaciones de poder y las relaciones de dominación y de clase”

De esta forma, la metáfora de “sus cuerpos sin fronteras”, no constituye un territorio delimitado a lo físico, sino que como una producción política de un sujeto particular desde el poder-saber institucional que configura identidades particulares que luego se vuelcan hacia afuera con “carga negativa” y prácticas marginales en espacios de encuentro social. Para Foucault, “El poder político proporciona cierto espacio al individuo: un espacio donde comportarse, donde adoptar una postura particular, sentarse de una determinada forma o trabajar continuamente”. De esta forma, se sostiene que el niño/a institucionalizado quedaría sujeto a la reificación de su condición de exclusión social, a través de estrategias disciplinares de control por parte de la institución, en tanto espacio totalizante de la vida cotidiana, configurando en etapas posteriores, identidades estereotipadas, marginales, en tanto producción de cuerpos dóciles, en palabras de Foucault, y expuestos a múltiples vulneraciones en sus trayectorias de vida.

Estudiar a los niños que desarrollan sus vidas, de forma transitoria o permanente, en residencias y/o albergues, pero siempre al alero de la institucionalización, implica considerar la existencia de una ideología que aunque se inicia en el dominio ideológico y político, trasciende y se instala simbólicamente en las dinámicas sociales. De esta forma, será de relevancia conocer cómo se genera, se instala y desarrolla ese “consenso social” que convierte en “peligrosos” a los niños/as con características, o estereotipos, de clase relacionados con la pobreza y cómo se despliegan una serie de dispositivos estatales (del tipo control social) para su abordaje en post de restituir el orden social.

Por otro lado, cuando se plantea que la institucionalización residencial configuraría una reificación de la exclusión

social, se está sosteniendo que la institución, en tanto micro espacio social, es en sí mismo un dispositivo que separa al sujeto de la vida cotidiana, lo excluye del espacio histórico, social y cultural más próximo. Desde la comprensión de que la identidad es una construcción social que se co-construye en los espacios en que el sujeto va co-habitando, es posible señalar que, el niño, y luego joven, constituiría su identidad entre narraciones y auto narraciones en el contexto social al cual pertenece o se le ha determinado pertenecer: “los significados y la identidad nacen en un contexto desde el principio relacional; el mismo crece al interno de los intercambios y de las conversaciones en las cuales estamos insertos y la identidad y el resultado de las narraciones que al interno de tales danzas conversacionales cada uno de nosotros escribe”. (Gergen, 1999, p.11)

De esta forma, al Estado Chileno asumir un rol protector ante las vulneraciones de derecho a la que pudiese ser víctima todo menor de 18 años, es posible considerar que dicha práctica constituye un dispositivo de control social, propio de sociedades disciplinares, que instalan dispositivos de intervención y objetivación, dotados de supuestos ideológicos de clase sobre poblaciones históricamente vulnerables.

Desde la concepción de ésta práctica como una respuesta con carga ideológica y práctica, desde la noción Foucaultiana de la microfísica del poder, podríamos “determinar cómo el poder disciplinario atraviesa los cuerpos y graba la norma en las conciencias” (Foucault, 2002: 25). Estos espacios, sin dudas serían dispositivos productores de trayectorias de vida que reifican la exclusión social. Lo anterior, es posible sostener que se iniciaría en la primera infancia y continúa su curso hasta etapas posteriores de desarrollo, cronificándose identidades marginales que toman dimensiones particulares para convertirse en “sujetos desechables” carentes de identidad, de valor y sin jerarquía social cuando son jóvenes. Como plantea el Dr. Valenzuela “las identidades juveniles, refieren a la construcción de umbrales de adscripción y separación, pertenencia y exclusión” (p 81). Agrega además que no podemos homogenizar la juventud, por eso se debería hablar de juventudes, para no minimizar diferencias de clase, etnia y género. De ahí la relevancia de delimitar el presente análisis en niños/as, y luego jóvenes, que han desarrollado sus vidas de manera transitoria o permanente al alero institucional, con sus particulares procesos socioculturales que nos permite identificar las condiciones objetivas donde se despliegan sus proyectos de vida. El que familias pierdan los cuidados de sus hijos y por tanto los Estados apliquen estrategias de abordaje que implique institucionalizarlos porque eso calla, cubre o minimiza temporalmente el problema, constituye una falta grave de una sociedad que, en conjunto, los vulnera histórica y diversamente.

La naturalización de las prácticas de institucionalización,

no ha permitido centrar el análisis en las consecuencias negativas que tiene para el desarrollo de la identidad de esos niños/as que, de manera transitoria y permanente, habiten en espacios totalizantes, carentes de afecto y sin pertenencia alguna, despojados de sí mismo y sujetos a la configuración de identidades cargadas de resentimiento, dolor, rabia e injusticia que más tarde se volcaran hacia afuera, hacía los espacios de intercambio social.

Por tanto, la relevancia de poner éste tema en la discusión, radicaría en poder levantar información respecto a cómo se están abordando las problemáticas vinculadas a la infancia vulnerada en Chile y de qué manera la niñez constituye hoy en día, a la luz de la ratificación de la CIDN, un sujeto universal al cual se le reconocen, o no, sus derechos.

Finalmente, la infancia institucionalizada, escasamente estudiada, requiere de voces que vayan en su auxilio, que los visibilicen, que los nombren, que le reconozcan su estatus de sujetos de derechos, y lo anterior es urgente en tiempo presente, tal como lo señalaba la poeta Chilena Gabriela Mistral: “el Futuro de los niños es siempre hoy, mañana será tarde”. Lo anterior, se constituye en un imperativo en cuanto a determinar el flujo o trayectoria de vida que delimitarán las experiencias de institucionalización, toda vez que el Estado olvida la naturaleza social del niño/a, quién luego será joven y adquirirá una identidad particular pero teñida de sus experiencias de vida estructuradas en espacios residenciales, urge comprender que éstos son actores sociales co-constituyentes de la sociedad en que habitan, con su presencia/ausencia en ella, con sus posibilidades y restricciones.

Las lógicas interventivas desarrolladas por profesionales de las ciencias sociales y la psiquiatría constituyen un ejemplo claro de lo anteriormente expuesto. Las disciplinas que se amparan en el saber científico y responden en coherencia con las políticas estatales, cosifican la vida de los niños/as. Las orientaciones técnicas de los organismos estatales, sin mayor consideración de la realidad del sujeto de intervención, enmarcan las acciones de los facultativos, en el caso de la infancia con un marcado acento adulto céntrico, con prejuicios y lógicas “correctivas” sobre la conducta de los niños/as y sus familias.

De la misma manera opera el derecho de familia, la que se erige como rama del Derecho especializada en Infancia. Esta, en conjunto con las disciplinas médicas y de las ciencias sociales, se constituyen en instancias sobre-especializadas que no reconocen su dificultad para leer, por sí solas, los derechos de la niñez. De esta forma, se subestima la interdisciplinariedad, la necesaria entrada de otras disciplinas a la intervención, considerando la integralidad del o los sujetos intervenidos, como señala Bacares. C (2012):

“el uso de la interdisciplinariedad tiene un doble propósito: que cada disciplina científica diga lo que

tiene que decir, o aporte lo que tenga que aportar al entendimiento de los derechos de los NNA. Como a su vez, intervenga en el diseño, en la atención y en la evaluación de las decisiones administrativas, legislativas y judiciales que se dan en la esfera de la protección integral” (Hermenéutica).

La psiquiatría es una disciplina al servicio del control de los cuerpos, de esta forma, los cuerpos dóciles fucaultianos pueden ser observados en los niños/as medicamentados, quienes no pueden oponerse al poder insoslayable del saber de los facultativos que prescriben diagnóstico, tratamiento y pronóstico. De esta forma, la psiquiatría coloniza las vidas, los re-define y reduce a una etiqueta.

Un punto de salida a lo anterior es el pensamiento epistémico, que en simple es una postura interrogante frente a discursos herméticos, en tanto es un “pensamiento pre-teórico, carece de contenido y evita hacer afirmaciones de la realidad optando por estudiar la validez y el camino recorrido de esos predicados mediante dudas e interpelaciones”. Parece que ésta postura urge, en tanto es evidente la crisis estatal para asumir la protección integral de la infancia en Chile.

Notas

(1) Lo anterior puede ser situado en la realidad Chilena de NNA institucionalizados tras la pérdida de los cuidados parentales

(2) Bourdieu, Pierre (1986). “Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo” en Materiales de Sociología Crítica. Madrid, La Piqueta.

Bibliografía

- Bourdieu, Pierre (1986). “Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo” en Materiales de Sociología Crítica. Madrid, La Piqueta.
- Bácares, Camilo (2012) “Una aproximación hermenéutica a la Convención sobre los derechos del niño”. IFEJANT - Instituto de Formación para Educadores de Jóvenes, Adolescentes y Niños Trabajadores de América Latina y el Caribe, «Mons Germán Schmitz». Primera edición.
- Foucault, Michel (1992). Microfísica del poder. Madrid, La Piqueta
- Gergen, Kenneth (1996) “Realidad y Relaciones. Aproximaciones al construccionismo social” Ed Paidós.
- Valenzuela, José Manuel (2012) “Sed de Mal: Femicidio, jóvenes y exclusión social”. El colegio de la frontera Norte- Monterrey: Universidad Autónoma de Nueva León.

Nota del Editor

El uso de la arroba @ de la autora del artículo se respeta, aún cuando no nos parece correcto, según los lineamientos que propone la Real Academia de la Lengua Española, que es la que ha dictado recomendaciones en torno a la economía del lenguaje y otros argumentos a los que adscribimos en bases gramaticales.



VIH/SIDA EN JÓVENES: CUANDO EL CONDÓN NO BASTA

El pasado 20 de julio, ONUSIDA dio a conocer un informe en el que mostraba a Chile como el país de América Latina en el que más han aumentado las cifras del contagio de VIH (UNAIDS, 2017). A raíz del informe, algunas posturas planteaban que este incremento no necesariamente daba cuenta de un aumento en las cifras de contagio, sino más bien daba cuenta de cifras ocultas que habían salido a la luz gracias a una mayor cobertura en la toma de exámenes para identificar dichos casos (TELE13, 2017; Cooperativa, 2017).

Sea como sea, el manejo de las cifras publicadas por ONUSIDA por parte de los medios de comunicación, se han enfocado en alfabetizar sobre ¿qué es un virus?, ¿qué es el VIH?, ¿en qué se diferencia del SIDA?, ¿cómo se contagia?, ¿cómo se previene?, ¿a quienes afecta?, ¿cómo se vive con éste?, en fin. Quienes informaban sobre el VIH eran usualmente médicos o infectólogos que hablaban del virus en particular o personas que por una u otra razón están contagiadas y mostraban su historia de vida.

Siguiendo esta línea, una de las principales y mayores moralejas que dejaban sus intervenciones, era que por un lado, el virus se contagiaba en la mayoría de los casos por la no utilización o la inadecuada utilización del condón en las relaciones coitales; que entre los jóvenes actualmente existe una concepción de que el virus no es mortal por lo tanto ha dejado de importarles si se contagian o no; una mayor libertad sexual y “promiscuidad” entre los jóvenes, en fin, la mayoría de comentarios y conclusiones se relacionaban con el comportamiento sexual y el uso del condón específicamente en la población joven.

Casi como una complicidad o más bien, una respuesta a la misma concepción de que son los jóvenes y el uso del condón el tópico central para intervenir, el 2 de agosto el Ministerio de Salud lanzó su campaña comunicacional “VIH/SIDA más lo ignoramos, más fuerte se hace” la cual forma parte de la Estrategia Nacional de Prevención y Control del VIH/SIDA y las Infecciones de Transmisión

Sexual (ITS), en donde –por supuesto– el mensaje final era que el condón debe usarse siempre, sin distinción de edad, sexo, género, orientación sexual, etnia y/o lugar de origen, además de la importancia de realizarse el examen para detectar el VIH.

Esta campaña pretende estar en los medios por aproximadamente 2 meses y tener una reemisión en diciembre; según el Ministerio de Salud (2017) el objetivo es la prevención del VIH y otras ITS, así como la detección y el acceso al tratamiento y la adherencia al mismo. Sin embargo, nos preguntamos ¿Será suficiente una campaña comunicacional que abarca el VIH con una mirada biologicista e individualista, que al parecer no tiene una investigación de fondo y que además no contempla la realidad de los jóvenes del por qué y el cómo usan el condón? Para nosotros la respuesta es sencilla: No, no es suficiente.

A pesar que la ley 20.418 (2010) ha hecho obligatoria la Educación Sexual en todos los establecimientos educacionales del país después de adscribirse a la Declaración Ministerial “Prevenir con Educación”, según la IPPF (2016) Chile, a 2015, era el país con el porcentaje de cumplimiento más bajo de Latinoamérica (39 %), en donde aparecía como deficiente la inclusión de criterios de la Educación Integral en Sexualidad (EIS) en el currículo y material pedagógico, así como en la implementación de programas de capacitación a docentes y otras dimensiones evaluadas. De esta manera, las nuevas cifras dadas a conocer por ONUSIDA son un reflejo no solo del comportamiento sexual de la población, sino también de la poca gestión en Educación Sexual Integral que se ha hecho en el país.

Así, podríamos decir que ese comportamiento sexual que tanto se juzga, puede ser la consecuencia directa de la falta de Educación Sexual Integral en el país, y no nos referimos solamente a la poca información sobre métodos anticonceptivos o de prevención de ITS, sino de cómo esa y las demás dimensiones que conforman la sexualidad como el género, la violencia, la diversidad, los derechos sexuales y reproductivos, las relaciones interpersonales y el placer son casi por completo desconocidas, por lo tanto su importancia, la forma de comprenderlas y educarlas.

Pero ¿por qué son importantes todas las dimensiones de la EIS? Conocer sobre la salud sexual y reproductiva es importante, saber cómo se usa correctamente un condón ya sea para pene o para vagina (evitamos decir femenino o masculino porque alude a características de género que no es correcto atribuirles a objetos) es fundamental para una buena prevención de ITS y embarazo; sin embargo, saber usar un preservativo no es garantía de usarlo. Nadie se pregunta si por ejemplo no usar el condón es la actual “prueba de amor” o “prueba de confianza” con la otra persona; que existe la creencia que la apariencia física nos dice si una persona

está infectada o no, tampoco se habla que dentro de las relaciones de pareja estables exigir el uso del condón o querer usarlo se asocia directamente a la infidelidad; o por otro lado, lo difícil que es para las mujeres comprar condones para ellas y así ejercer su libertad de poder usarlo y no depender –en muchos casos– de la voluntad de los hombres para usarlo; así mismo la sumisión que experimentan principalmente las mujeres –en relaciones heterosexuales– al verse impotentes a la hora de exigir el uso del condón al hombre; o por otro lado, en relaciones homosexuales en donde la posibilidad de embarazo es nula, usar condón se puede ver como algo innecesario; incluso, que la transmisión de infecciones sólo se da en relaciones homosexuales o que la contraen quienes frecuentan prostitutas, o tienen coito casual cada vez que van de fiesta.

Tampoco se ha tenido en cuenta las realidades de los y las jóvenes, la ansiedad que enfrentan a la hora de comprar preservativos, el rechazo social cuando lo hacen, los altos costos que tienen tanto personales como económicos; pero como decíamos anteriormente no todo gira en torno al preservativo sino también otras variables como la creencia del coitus interruptus como método de anticoncepción o incluso no saber que mediante el coito oral o anal también se pueden contraer infecciones de transmisión sexual.

De esta manera, podemos decir que campañas o programas que se basan únicamente en la promoción del uso del preservativo son insuficientes a la hora de enfrentar el incremento del VIH en Chile, ya que no somos cuerpos individuales que usan o no condones y que se infectan o no con virus, sino que somos sujetos que tomamos decisiones con base en informaciones, creencias, estereotipos y prejuicios, que no siempre concuerdan con lo que racionalmente pensamos o sabemos que es lo “correcto” como el uso del condón; además que estamos en relación a un otro y dentro de una sociedad que puede influir en nuestro comportamiento sexual.

Referencias

- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2010, 02 02). Retrieved 08 23, 2017, from <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1010482>
- Cooperativa. (2017, 07 22). www.cooperativa.cl. Retrieved 08 23, 2017, from <https://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/experto-por-aumento-de-contagios-de-vih-en-chile-puede-ser-el-inicio-de/2017-07-22/083651.html>
- International Planned Parenthood Federation (IPPF). (2015). Retrieved from <https://www.ippfwhr.org/sites/default/files/EVALUACION%202015%20FINAL%20VERSION%20WEB.pdf>
- TELE13. (2017, 01 08). <http://www.t13.cl>. Retrieved 08 24, 2017, from <http://t13.cl/220839>
- UNAIDS. (2017, 07 20). <http://www.unaids.org>. Retrieved 08 24, 2017, from http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/Global_AIDS_update_2017_en.pdf

