

EL ENCUENTRO

TU REVISTA CORPORATIVA "UN ESPACIO PARA CRECER"

Nº 8
Año 2016



Nuestra Revista:
"Un espacio para crecer"

Contingencias Universitarias
Área Estudiantil

Acción Social

¿Qué Leer?

Testimonio Estudiantes
Proyecto de Valor Agregado

Contingencia Universitaria
Área Docente





“El Encuentro”

Estimados lectores, en esta nueva edición queremos darle la más cordial bienvenida, esperando que los contenidos que se suman a nuestra octava edición, sean de su interés y agrado.

Asimismo, esperamos incentivar y promover su participación tanto en este como en otros proyectos. Queremos motivarlos a participar de aquellas instancias que le permitan realizar algún aporte, en cualquier grado, a lo que estamos construyendo como sociedad y comunidad

en general, permitiéndoles a su vez, sentir la satisfacción de ver reflejados sus esfuerzos y energías en resultados que probablemente trascenderán a nuestras acciones.

En esta nueva edición buscaremos reflejar la importancia de realizar esfuerzos individuales y en conjunto, con el objetivo de poner en práctica nuestras habilidades y competencias, enfatizando que no solo somos parte de un

mundo que recibe información del ambiente, sino que también, somos capaces de reflexionar y actuar a partir de dicha información.

Hoy en día somos testigos de diferentes situaciones que nos llevan a cuestionar los avances, tecnologías, procesos y prácticas que los

seres humanos ejecutamos constantemente. Asimismo, somos testigos de las nuevas formas de proceder y comunicarnos, lo cual muchas veces nos permite acercarnos a personas que se encuentran a kilómetros de distancia, pero indirectamente nos aleja de quienes tenemos solo a un par de metros de nosotros.

Es por eso, que en esta edición nos enfocamos en trabajar la unidad, los esfuerzos compartidos, el aprendizaje participativo, la reflexión conjunta y la acción que logremos desarrollar a partir de dichos análisis. De esta forma, la invitación se traduce a no esperar que el tiempo nos indique hacia donde debemos ir. La tarea de todos es actuar ahora, en aspectos tan básicos como la relación con nuestra familia,



nuestros colegas, nuestros compañeros y amigos, la tarea es no cuestionar lo que dejamos de hacer antes, sino que reflexionar acerca de lo que podemos hacer hoy por nosotros mismos y por los demás, dejando de lado el individualismo, la arrogancia, el ego y por sobre todo, nuestra zona de confort.

Muchas gracias.



Psicóloga Netty Fuentes S.

Organizacional

Gestión y Edición

Revista El Encuentro





Editorial.....	01
Fotos Equipo Editorial.....	03
*Nuestra Revista: “Un espacio para crecer”	
El valor de la Revista el Encuentro: La importancia de colaborar el aprendizaje entre y con todos.....	05
Creando vínculos y experiencias a partir del Encuentro.....	10
Mi vivencia con la revista.....	15
*Testimonio Estudiantes: Proyecto de Valor Agregado	
Escenario de títeres.....	17
Taller de Autocuidado.....	20
*Contingencia Universitaria Área Docente	
Aceptación	23
Efectos del cambio de hora.....	26
Diálogos entre Psicología y Género.....	29
*Contingencias Universitarias Área Estudiantil	
Vinculandonos.....	33
Formación Centro de Alumnos UAS Régimen Vespertino (<i>Santiago - Sede el Llano</i>).....	35
Tecnología y crianza en la actualidad.....	37
La inclusión del estudiante vespertino en actividades de responsabilidad social.....	41
La Ruta del Cómic.....	45
*Acción Social	
Vecinos de lo espejo: Exigen a efe que se respeten los derechos constitucionales.....	47
*¿Que Leer?	
Ver partir un Hijo. Posibles caminos de restauración.....	51
*Agradecimientos	57



El valor de la Revista el Encuentro: La importancia de colaborar el aprendizaje entre y con todos.

Introducción

¿Cuál es la importancia de trabajar en la Revista el Encuentro? Han pasado ya, aproximadamente 6 años, desde la primera edición. Ello ha motivado la participación de múltiples actores de la Universidad Autónoma de Chile, involucrando también a varios profesionales, que trabajan tanto en entornos académicos como laborales, aportando con sus experiencias, conocimientos y nuevos aprendizajes. ¿Qué habilidades componen los integrantes de la Revista el Encuentro?

Las potencialidades del trabajo colaborativo se encuentran íntimamente relacionadas a los participantes que lo conforman: el resultado no es hecho por una sola persona, sino por todos, la gratificación de conseguir tal objetivo es algo compartido. También, lo producido se genera en un plano positivo, no se desvaloriza a ningún participante, si alguien posee dificultades para trabajar, se le da apoyo para así mejorar el sistema en conjunto. En este sentido, se valida el que tanto lo individual como el trabajo en grupo, tienen un importante significado para el desarrollo y conclusión del plan. (Echazarreta, Prados, Poch & Soler, 2009)

¿La Revista el Encuentro tiene una visión constructiva del conocimiento?

El fin de este proyecto no está exclusivamente enfocado a la producción y publicación de artículos que respalden una tesis particular

o mantengan el statu quo, sino que además propone distintas intervenciones para construir nuevos puentes de conocimiento todo desde un punto de vista holístico, comunitario y enfocado directamente en la acción social.

En el sentido señalado, nuestra experiencia como equipo, es concordante con los planteamientos

de Martínez y Tarrès (2003), quienes enfatizan respecto del trabajo en equipo algunos aspectos fundamentales:

1) la responsabilidad respecto del entorno social y sus construcciones, que son presupuestas por distintas versiones de lo que entendemos como realidad.

2) La inexistencia de una sustantividad última que pueda representarse desde una posición privilegiada de las otras, la comunidad representa un dinamismo importante.

3) Los profesionales se deben colocar en distintas posiciones a la hora de convertirse en observadores de un hecho social.



4) Cada participante tiene un conocimiento parcial de su experiencia como profesional, y por este motivo entre todos los actores apoyamos a la construcción integral del equipo.

5) Se fomenta la articulación de las personas con el fin de mejorar su calidad dentro de espacios comunitarios.

¿Hay preocupación por las habilidades blandas?

Se define como habilidades blandas al conjunto de destrezas no cognitivas esenciales para

aprender y desempeñarse exitosamente en el trabajo. Algunas de estas competencias son comunicación asertiva, adaptabilidad, flexibilidad, proactividad, iniciativa y trabajo en equipo (Singer, Guzmán, & Donoso, 2009)

Sin entrar más a fondo, es importante rescatar la investigación que hacen Singer, Guzmán & Donoso (2009), en la que a 141 jóvenes se le aplican diversos cuestionarios, 16PF y Test de competencias laborales Kostic Papi (KP). Después se le realizaron talleres de entrenamiento de habilidades blandas a través de charlas, conversaciones y juegos de roles. Al pasar esta fase los investigadores vuelven a aplicar los instrumentos anteriormente mencionados.

Los autores recién mencionados, autores demostraron que si hay una mayor participación en las actividades, aumentará asimismo la probabilidad de mejorar las destrezas blandas; también se descubre que si el entrenamiento es sistemático, se producen mayores mejoras significativas, de mediano y a largo plazo.

Tomando como ejemplo el estudio consignado, y la tendencia de la investigación, es importante poner en práctica estas habilidades para renovar positivamente el clima de nuestra identidad. Adicionalmente, La Revista el Encuentro ha promovido y ha estado asociada, a proyectos y acciones de voluntariado que han ayudado a mejorar la experiencia de todos sus participantes, el fin de este programa en conjunto es salir más allá del territorio de los artículos para adentrarse a conocer experiencias, vivencias y formas diferentes en como vivir el aprendizaje.

¿Y que sucede con la vinculación al medio?

La diversidad laboral y de personalidad entre los diversos profesionales hace que la Revista el Encuentro pueda ser una entidad dinámica, contextual, flexible, comprometida y relacional al contexto estudiantil donde se desempeña. Al estar asociado con un rol académicamente representativo entre los estudiantes y la universidad, ayuda como un importante mediador para el desarrollo complementario y abierto de los integrantes.

Laport, Becker, Sarratea, & Ocampo (2010) realizaron una investigación cualitativa ha un grupo de 9 jóvenes psicólogos recién egresados, el objetivo de su búsqueda era conocer la vinculación laboral que tienen estos profesionales al recién salir de su carrera al no tener en actualmente un trabajo indefinido o estable.

En los análisis de resultados encontraron que existen sujetos llamados los “libres electores” los cuales se enfocan a no ver la ganancia económica del ser un psicólogo o psicóloga profesional, sino que se encuentran directamente enfocados en disfrutar su carrera llevando a cabo diversas actividades profesionales. (Laport, Becker, Sarratea, & Ocampo, 2010)

Como integrantes de este equipo nos sentimos enormemente identificados en esa categoría porque tal como hemos estado afirmando, la Revista el Encuentro está encaminada en fomentar valores y en este sentido discrepamos del psicólogo predominante que es modelado por el paradigma neoliberal, que exclusivamente se centra en la ganancia económica y el individualismo.

En resumen La Revista “El Encuentro”, visibiliza la necesidad de promover, fomentar y co-construir actividades que vayan dirigidas hacia la vinculación con el medio. De este modo es importante trabajar desde la interdependencia positiva, reivindicando la manera en que los individuos interactúan entre sí, lo cual influye en el logro de los objetivos y resultados de un grupo, a partir de promover el conocimiento de diversas temáticas por medio de testimonios, entrevistas y todo el material que dé cuenta sobre la relevancia del potencial humano.

El proceso educativo y de enriquecimiento de los integrantes del equipo, no dependerá fundamentalmente, del origen inicial que posea cada persona, sino que de la activación y estimulación del potencial que cada persona tiene sobre sus propias metas y recursos. En este sentido, es clave empoderarse de la motivación de generar mejoras en el mundo que nos rodea, desarrollando y construyendo

prácticas sociales cotidianas, humanitarias, culturales, económicas, entre otras que incentiven el descubrimiento y expansión de fortalezas, apreciando junto con ello la capacidad de ver lo que se puede mejorar en nuestro entorno.

En síntesis buscamos, apuntar hacia la construcción social desde una mirada inclusiva y con ello contribuir al cambio social y educacional. Por último, estamos en la era de la globalización y promover el uso de la tecnología por medio de una Revista online se hace indispensable para fomentar una instancia de vinculación con el medio, movilizand una cultura a la que podríamos llamar una ciberconvivencia intelectual, social y humanitaria que permita generar un espacio diferente, donde la gente pueda opinar, forjar lazos y aportar fundamentos que puedan generar cambios hacia una comunidad estudiantil y social más equitativa, inclusiva, apreciativa y responsable.

Esta revista ha generado un impacto relevante durante el tiempo, buscando fortalecer e incentivar la expresión de los estudiantes mediante estos espacios, tanto físicos como virtuales. También otorgar una visión humanitaria desde la equidad y la inclusión, palabras centrales del eje valórico de nuestra Universidad Autónoma de Chile, construyendo un perfil basado en la vocación y responsabilidad cívica.

Referencia

-Echazarreta, C., Prados, F., Poch, J., & Soler, J. (2009). La competencia <<El trabajo colaborativo>>: una oportunidad para incorporar las TIC en la didáctica universitaria. Descripción de la experiencia con la plataforma ACME (Udg). uoc papers revista sobre la sociedad del conocimiento, 1-11.

-Laport, N., Becker, A., Sarratea, A. D., & Ocampo, G. (2010). Vinculación laboral flexible: construcción de identidad laboral en psicólogos adultos jóvenes. Psicoperspectivas individuo y sociedad, 138-157.

-Martínez, M. M., & Tarrès, J. P. (2003). Conocimiento situado: Un forcejeo entre el Relativismo Construccionalista y la Necesidad de Fundamentar la Acción. Revista Interamericana de Psicología, 295-307.

-Singer, M., Guzmán, R., & Donoso, P. (2009). Entrenando Competencias Blandas en Jóvenes. Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Ana María Fredes

Guido Alberto Sazo Aguilera





Nuestra Revista: “Un Espacio para crecer”



*Creando vínculos y experiencias a partir del Encuentro.
La trascendencia de nuestras acciones y pensamientos.*

El proyecto de esta revista fue creado hace aproximadamente siete años. Sin embargo, nunca previó los niveles de transformaciones y de mejora de competencias a los que cada uno de sus integrantes, acabaría sometándose de manera voluntaria y activa, durante el desarrollo de éste.

lo aprendido para así lograr valorar la comunicación y la unidad. En definitiva, se trata de generar espacios de encuentro y de crecimiento de los colaboradores.

¿Cómo podemos vincular nuestro proyecto con los actuales estudiantes que hoy se forman en la Universidad?

Dentro de nuestra formación profesional no es relevante sólo el contenido teórico que por varios años, pretenden forjar nuestros conocimientos según dicta cada uno de los niveles que vamos superando. Adicionalmente, es apreciable realizar una reflexión activa de aquella información que obtenemos en cada clase, logrando aplicarla en nuestra realidad, en sus diversos escenarios y complejidades.

La educación universitaria no debiera sólo basarse en formar profesionales a través de una malla académica. Si bien es cierto que esta contempla un gran número de actividades prácticas y de aplicación de conocimientos a través de trabajos e investigaciones, todas – o al menos la mayoría de éstas – se vinculan con el refuerzo de una nota: es decir, trabajamos en base a premios.

El proyecto de la Revista El Encuentro, se enfoca en exactamente lo contrario. Su práctica radica en realizar diversas actividades motivadas por la voluntad genuina y consciente de sus participantes, considerando la necesidad de establecer lazos y de generar aportes en los diferentes contextos en los cuales se desenvuelven, visibilizando realidades, compartiendo experiencias, transmitiendo conocimientos, con tal de aplicar empíricamente

La Revista El Encuentro se ha destacado por ser un espacio inclusivo, pluridisciplinar y comunitario, donde la participación no sesga ni limita a sus colaboradores. Por el contrario, busca orientar y guiar a aquellos que poseen mayores dificultades para transmitir y compartir sus experiencias, con el objetivo de proyectar aquella información de manera accesible a nuestros lectores, entendiendo que nuestros contenidos no sólo se dirigen a futuros profesionales o docentes, sino que también a la comunidad en general.

De esta forma, nuestro proyecto se alinea con los objetivos que hoy en día la Universidad promueve a través de conceptos como la Vinculación con el Medio y con la Responsabilidad Social y Universitaria. En esta línea, se incluyen aspectos muy relevantes para la formación de profesionales, los cuales – de forma paralela – han sido parte importante del desarrollo de nuestro proyecto. Mencionaremos algunos de nuestros objetivos, lo que permitirá comprender alguna de las directrices que buscamos promover a través de nuestra revista.

Los objetivos de Vinculación con el Medio son:

-Fortalecer y complementar la formación de los estudiantes de la Universidad: las actividades y proyectos de vinculación con el medio deben complementar la formación profesional y académica de nuestros estudiantes, tanto de pregrado como de postgrado, proporcionándoles el entorno adecuado para adquirir y modelar conocimientos, habilidades y valores que les permitan tomar conciencia de los problemas del entorno e influir positivamente en éste.

-Fortalecer las comunidades universitarias: las diversas iniciativas de vinculación con el medio deben fortalecer el desarrollo de las comunidades académicas, promoviendo su compromiso con el entorno social, político, cultural y productivo del país, y fomentando la diversidad y pluralidad de los puntos de vista.



-Profundizar la orientación y vocación de generación de bienes públicos de la Universidad: las actividades y proyectos de vinculación con el medio deben incrementar la relación de la Universidad con su entorno, profundizando un enfoque socialmente responsable y su incidencia en temas de interés nacional de manera de contribuir al desarrollo local, regional y nacional. (Universidad Autónoma de Chile, 2016):

De este modo, es importante comprender que la movilidad que la Revista El Encuentro ha experimentado a lo largo de los años ha sido causada por la necesidad de los estudiantes

de hacer universidad fuera del aula. En este caso particular, la creación del proyecto se gestó gracias a los estudiantes quienes, enfrentando dificultades, perseverando en el tiempo, dedicando energías, estableciendo objetivos y manifestando inquietudes, siendo escuchados y guiados por quienes creyeron en nuestro proyecto y se unieron activamente, lograron producir un trabajo de calidad y con proyección a través del tiempo.

Hoy en día, nuestro principal objetivo es trascender mediante nuestras acciones y pensamientos. Nuestro equipo se formó por estudiantes que actualmente ya son profesio-

nales y trabajadores que ejercen su labor en diferentes disciplinas. Aun así, la Revista El Encuentro ha logrado crear lazos y generar experiencias tan potentes que hoy dichos profesionales se mantienen como gestores del proyecto, buscando ampliar la

participación a nuevos actores sociales que hoy se forman en nuestra universidad y de los cuales podemos aprender y a quienes podemos aportar significativamente.

Finalmente, quisiera compartir mi experiencia personal. Estudie Psicología en esta Universidad. Siempre fui una persona inquieta, llena de ideas y también algo dispersa. Siempre me gusto compartir y conocer nuevas realidades, contribuir al desarrollo de los demás, participar de reuniones y actividades que contemplaran el contacto con la gente. Siempre he disfrutado ver desarrollarse a otros y percibir como dirigen sus energías hacia objetivos

concretos y ambiciosos. De esta manera, fue cómo me hice parte de este proyecto, el cual permitió concretar gran parte de mis inquietudes, estableciendo nuevos lazos y objetivos, creando redes, conociendo otros contextos y realidades que me llevaron a asumir mayores responsabilidades. Asimismo, logré establecer contacto con personas que contribuyeron a mi desarrollo personal y profesional, gestionando incluso mi propia práctica profesional.

Por otra parte, aprendí a desarrollar nuevas y mayores habilidades que me permitieron desenvolverme como profesional y persona, equivocándome muchas veces, pero confiando en que frente a la adversidad, la perseverancia y la capacidad de CREER logran ser trascendentales para la vida. Es por esto que aún sigo aquí, creyendo en el proyecto y creando posibilidades para que otros puedan vivir la experiencia de creer, crecer y crear universidad.

Los invito a que no esperen a terminar sus cinco años de carrera: hoy pueden hacer algo más por su entorno; hoy son testigos de la realidad que perciben a su alrededor, hoy pueden dejar de ser parte del problema o de los afectados y dirigirse, sin duda, a ser parte de la solución.

El momento es ahora, no mañana ni en un par de años más.

Referencia

Universidad Autónoma de Chile. (10 de Julio de 2016). UAS. Obtenido de Objetivos y propósitos de la VME: <http://www.uaautono->

[ma.cl/vinculacion-con-el-medio/objetivos-y-propositos-de-la-vme/](http://www.uaautono.cl/vinculacion-con-el-medio/objetivos-y-propositos-de-la-vme/)

Ps. Netty Fuentes Sánchez
M.g Dirección de R.R.H.H.





Laboratorio Neurociencias

[Ver más](#)



Talleres DAE Primavera 2016

[Inscríbete aquí](#)

Mi vivencia con la revista.

Desde que me encontraba en pregrado me pude incorporar de manera efectiva, durante mi período de práctica y mi proceso de tesis, al trabajo en la revista El Encuentro.

Cuando ingresé a la universidad, me di cuenta de que más allá de ir a clases y poder estudiar para sacarme un 7, existían otro tipo de experiencias que yo deseaba conocer y ver ejecutados en mi carrera. La frustración de poder compatibilizar mi lectura y la vocación que crecía en otros ámbitos no tan ortodoxos de la carrera, hacia qué mi visión fuese difusa en torno a si de verdad podría motivarme algo realmente la carrera o podría dedicarme a dichos otros intereses, independiente de las molestias.

En este contexto estuve muchos años con una espina clavada en el fondo de mi corazón y de mi vocación.. Ha sido muy bueno darse cuenta que existen otro grupo de personas que también desean plasmar nuevas ideas y actividades, intentando relacionar éstas con los nuevos problemas que aparecen en el campo de la psicología.

Es así como llegué a la revista El Encuentro. Comencé apoyando las presentaciones y conociendo las intenciones del equipo que la compone. Esta revista siempre ha intentado comunicar, en palabras sencillas, el anhelo de contribuir y construir sobre lo que ya está hecho. Ha intentado generar ese espacio, donde las nuevas generaciones de psicólogos expresen sus inquietudes y desarrollen por un lado su proactividad sin quedarse solamente en el rol tradicional de estudiante.

Para mí, introducir el área de ciberpsicología, junto con el lanzamiento de diversos artículos de otra índole, ha sido la oportunidad de expresar y resaltar una tecnología comunicativa de la máxima relevancia en la actualidad, y que tanto puede ayudar a la difusión de conocimiento y la creación de vínculos humanos

A veces nadie sabe, realmente, ni cuándo ni cuánto una parte del hobby o interés de uno puede ser parte o el núcleo fundamental para abrir puertas como profesional. En este sentido, es importante desarrollar dicho núcleo ya que puede potenciar la proactividad de los estudiantes, al escribir sobre temas de su propio de interés. Ello tributa que, todo egresado de la Universidad Autónoma debiese tener: independencia para construir su camino en lo profesional, desarrollando y cultivando su más profunda vocación y ámbito de interés.

Fabián Astorga
Psicólogo Laboral
Voluntario Laboral/Comunitario
Editor de Revista el Encuentro



Escenario de títeres

Entrevista Realizada a Francisca Inais Cañas Andana Psicóloga en Formación V Año, Clínica Psicológica

¿Cómo se inició el proyecto de valor agregado?

La creación de un escenario de títeres surgió de la detección de necesidades que hicimos junto a mi compañera Solange Gutiérrez, ya que aquí en la clínica llegan muchos niños y se necesitan herramientas para que ellos puedan expresarse emocionalmente y sentirse en confianza. Esto es importante para poder desarrollar vínculo con los niños y confianza para poder comentarle lo que le sucede al psicoterapeuta.

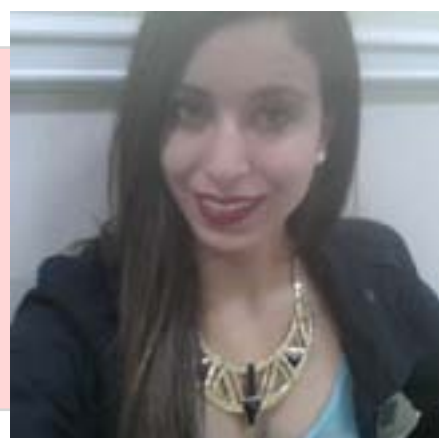
Generalmente a los que les gusta trabajar con niños, le podría atraer más lo dinámico y que el niño se exprese con títeres, plastilina, arcilla y pintando; con la idea de que el niño pueda comunicar lo que le ocurre, ya que como sabemos ellos poseen un pensamiento más concreto, y a través de estas herramientas ellos puedan expresarse simbólicamente.

El escenario de títeres puede brindar la oportunidad de que el niño también pueda mostrar la dinámica familiar o el problema que quizás no logran observar de sí mismos al momento de llegar a terapia. También es útil preparar una dinámica para poder guiarlos a que la realicen, pudiendo surgir muchas cosas en la sesión. Por otra parte también se puede integrar psicoterapeuta al juego y a la altura del niño, para que así el niño tome más confianza. Este trabajo se sostiene de todas formas con una orientación teórica gestáltica, enfocán-

dose en las sensaciones y aspectos emocionales de cada niño.

¿Cómo fue el proceso de elaboración del proyecto?

Fue todo un proceso de analizar los recursos, adaptar el tiempo de trabajo con mi compañera, considerar los tiempos personales. Así que en el transcurso nos tuvimos que organizar con los materiales, que debía realizar cada una, teniendo siempre en cuenta que era algo importante y necesario.



¿Cuáles fueron los elementos tanto facilitadores como obstaculizadores, que enfrentaron desarrollando este proyecto?

Bueno, en un comienzo surgieron dudas, suponte de donde ubicarlo, pero tiempo después se adaptó una sala para niños, entonces surgió la idea de poder ubicarlo en una sala específica. También como facilitador el reducir el tamaño del escenario, a diferencia de cómo lo teníamos pensado inicialmente, y junto a esto de poder realizar un manual que guiara el trabajo a los futuros practicantes, ya que la idea es que sepan cómo utilizar el escenario

de títeres, y así puedan tener el paso a paso de cómo trabajar con esta herramienta, así de esta forma brindar ayuda a los futuros practicantes. Otro factor importante, fue la motivación que teníamos junto a mi compañera de poder trabajar con los niños, ya que desde que llegamos a la práctica quisimos adaptar el ambiente para los niños. Los primeros días intentamos tomar una sala y ambientarla para que fuera más llamativo y pudieran desenvolverse.

El obstáculo principal yo creo que fue lo económico, porque me hubiese gustado hacer un escenario de madera y mucho más llamativo y con otros elementos más caros.

¿Qué aprendieron realizando el proyecto de valor agregado?

En un inicio, pensábamos que el escenario de títeres fuera más grande, pero como no estaban totalmente los recursos, tuvimos que adaptarnos a lo que teníamos en el momento, manteniendo lo lúdico del proyecto. Por lo tanto el aprendizaje que nos deja en primer lugar, es que tal vez con los elementos que se tiene, se puede de todas formas hacer grandes cosas, y en segundo lugar, siempre es necesario poder aportar algo relevante en el trabajo donde uno se desempeña.

¿Desde su punto de vista, que consideras relevante del proyecto?

Consideramos importante el reconocimiento emocional, que era lo más significativo que teníamos pensado al realizar este proyecto, y junto a esto dejamos en la clínica un manual que indica cómo trabajar las distintas emociones a partir de cada cuento, siendo un factor importante para trabajar con niños, sobre todo

detectando lo que les pasa y que reconozcan sus emociones, como también poder expresarlas y regularlas mediante este trabajo.

¿Cómo fue realizar la práctica en la Clínica Psicológica de la universidad?

Fue una experiencia muy enriquecedora. Pude abordar distintas perspectivas y realidades, y me pude dar cuenta, qué era realmente lo que quería hacer, hacia qué área me quiero dedicar. En la práctica profesional accedí a muchas herramientas, y por lo tanto, me siento preparada para poder trabajar en el área clínica.

¿Qué te gustaría transmitir a los futuros practicantes sobre la realización del proyecto?

Que se atrevan a aprender, a conocer cómo es el trabajo con niños, adolescentes y adultos, porque es el principal miedo que uno trae. Algunos llegan con la etiqueta de trabajar solo con niños o adultos, entonces qué mejor que experimentar y vivir para saber si realmente te gusta o no. Como en mi caso, yo decía solo trabajar con niños, pero pude atender a adolescentes y adultos y me gustó harto trabajar con ellos. Por eso te decía que es importante de atreverse, por ejemplo, a usar el escenario de títeres como técnica y ver que surge de esto.

Ps. Santiago Fredes Ramírez 2016

Testimonio de Proyecto de Valor Agregado

Taller de Autocuidado

Ignacio Echeverría Rojas Psicólogo en formación V año, Clínica Psicológica

¿Que los motivo hacer el proyecto de valor agregado?

La motivación principal está asociada a que detectamos que no había un espacio para que los terapeutas pudieran liberarse de la carga emocional que pudiesen tener, ya sea por la atención a personas o estar realizando la práctica. Por lo tanto se decidió realizar este taller que, inicialmente, estaba pensado para realizarse más de un día, pero finalmente se decidió efectuar en solo un día, para que pudiese ser más intensivo.

¿Cómo fue el proceso de desarrollo del proyecto?

Fue un proceso que costó realizar en un comienzo. No resultaba obvio, al detectar las necesidades para realizar el proyecto de valor agregado. Pero ya envuelto en la clínica, pude observar la predominante necesidad de un taller de autocuidado, ya que entre las planificaciones de la clínica no estaba considerado. Posteriormente, conversando con mis compañeras Andrea Cortez y Lizette Guajardo, nos dimos cuenta que queríamos realizar un taller de autocuidado. Ellas aportaron con toda la base teórica pertinente y yo con la planificación de actividades, que realizaríamos durante ese día.

¿Cuáles fueron los factores que promovieron y obstaculizaron la realización del taller?

Eso fue bastante más complejo de lo que parece, ya que también implicó coordinar con

los supervisores, tanto institucional como académico, el día que se pudiera realizar. En primera instancia se tenía pensado realizar en un espacio de horas distribuidas en cinco semanas, pero después de lo que observamos, nos dimos cuenta que lo mejor era realizarlo en un solo día, de corrido. Todo resultó bien, gracias a la colaboración de los compañeros, que expresaron haber quedado muy satisfechos.

Como obstáculo, resaltar que implicaba re-
flexionar, como
te decía anterior-
mente, respecto
a que día y en
que instancia se
iba a desarrollar.
Además, involu-
craba suspender la
atención de con-
sultantes y que los
terapeutas es-
tuvieran todos el
mismo día.

Otro factor fue que quizás influyó en lo mismo fue que no todos llegaron a la misma hora, por lo tanto se tuvo que flexibilizar el tiempo de las actividades que se tenían programadas. Así, de siete actividades que se tenían pensadas, se pudieron desarrollar cuatro, de tal forma que se profundizó en ellas el día del taller.

El tema de almuerzo también fue un factor que se tuvo que contemplar detenidamente, debido a que teníamos que encontrar un lugar para poder traer comida a la clínica. No



pasamos por alto que, después del almuerzo, generalmente, a las personas les baja el sueño. Eso era importante porque después del almuerzo, queríamos realizar imaginerías, lo que podía implicar que los compañeros se durmieran, por lo cual se reajustaron las actividades para evitar que sucediera esto.

¿Cuál fue el aprendizaje de haber realizado este proyecto?

Que es necesario dentro de la formación del psicólogo las instancias de autocuidado, de generar conciencia del estado de salud de uno mismo como psicoterapeuta y tomar conciencia de que implica una carga emotiva. Uno no es un artefacto en todo esto, y el psicoterapeuta también se ve afectado por todo lo que sucede, por lo cual, es vital que se tenga y se generen estos espacios, tanto por el bienestar personal como por las psicoterapias en curso.

¿Desde tu punto de vista, que es lo que destacarías del proyecto?

Subrayaría que dentro de los planes próximos de la clínica, en generaciones futuras, se tenga esto integrado en el programa, más allá que los futuros estudiantes lleguen a desarrollar autocuidado por su cuenta, sería muy bueno que esté explícitamente contemplado, dentro de las planificaciones que se desarrollen tanto para la clínica como para el programa VIF.

Siento que hace falta que se tenga un día en que el psicoterapeuta pueda liberarse de la tensión que lo envuelve en el proceso. Creo que sería fundamental que los nuevos practicantes que se integren el próximo año, pudieran tener espacios de autocuidado en la clínica y que se inculque la necesidad de tener espacios de

recreación propios.

¿Cómo ha sido el proceso de práctica en la Clínica Psicológica?

Inicialmente estuve en el programa VIF de la clínica, pero luego me cambie al programa de atención psicológica en el segundo semestre, percibiendo que eran ritmos muy diferentes. Pero debo destacar que me sentí gratamente acogido por mis compañeros en el segundo semestre, note un gran espíritu de compañerismo y un excelente equipo de trabajo.

En el programa de atención psicológica me sentí con una gran libertad al momento de planificar mis sesiones, de hablar con mis compañeros respecto a los avances que se pudiese tener con ciertas terapias. También sentí una gran responsabilidad, porque al fin y al cabo, estamos ya trabajando con personas, por lo cual hay que lograr desarrollar la delicadeza y suficiente empatía para abordar temáticas que pueden llegar a resultar complejas.

¿Qué te gustaría transmitir a los futuros practicantes sobre la realización del este proyecto?

Que es importante realizar el proyecto, e idealmente que se realicen talleres orientados al cuidado personal de los estudiantes más de una vez. También, agregar que cuando estás realizando la práctica profesional, no solo estas trabajando con lo que te pasa a ti mismo al realizar una terapia, sino también con lo que le pasa a tus compañeros/colegas en todo esto. Es en estas instancias en que te das cuenta que “los problemas” que puedas estar teniendo al estar en sesiones no solo te pasan a ti, sino también al resto de tus compañeros, y de ello se pueden generar muy buenas instancias de “catarsis colectiva” en las que al final te das

cuenta, de la vital importancia que tiene el trabajo en equipo y el compañerismo.

Ps. Santiago Fredes Ramírez 2016



ACEPTACIÓN

Cuando un psicólogo está formándose y decide recorrer el camino de la psicología educacional incluye un trabajo centrado en el niño y no tanto en el contexto familiar. Y es necesario incidir en el trabajo y en la relación que el psicólogo debe establecer con los padres del niño.

Si después de una evaluación integral de las capacidades del niño los resultados muestran unas necesidades permanentes por deficiencia intelectual, retraso madurativo, Trastorno del Espectro Autista o Trastornos por Déficit Atencional con o sin Hiperactividad llega un momento difícil y amargo como es transmitirle a los padres una noticia, que puede que tuviera presente, pero que están esperando que no se cumpla.

No es fácil mirar a los ojos a unos padres e informarles que sucede con su hijo, por qué no aprende como los otros, por qué no se comporta como los otros, por qué no tiene amigos o por qué no le gusta estar con otros niños. Y los padres pasarán por un proceso complejo con una serie de fases y etapas similares al duelo, el punto final de ese proceso es la ACEPTACIÓN de las dificultades de su hijo. Y es el psicólogo el que debe acompañarlo en ese camino, debe saber explicar con claridad las necesidades de su hijo, cuáles son sus fortalezas y sus limitaciones, que va a necesitar y QUE CAMINO DEBEN COMENZAR A TRANSITAR.

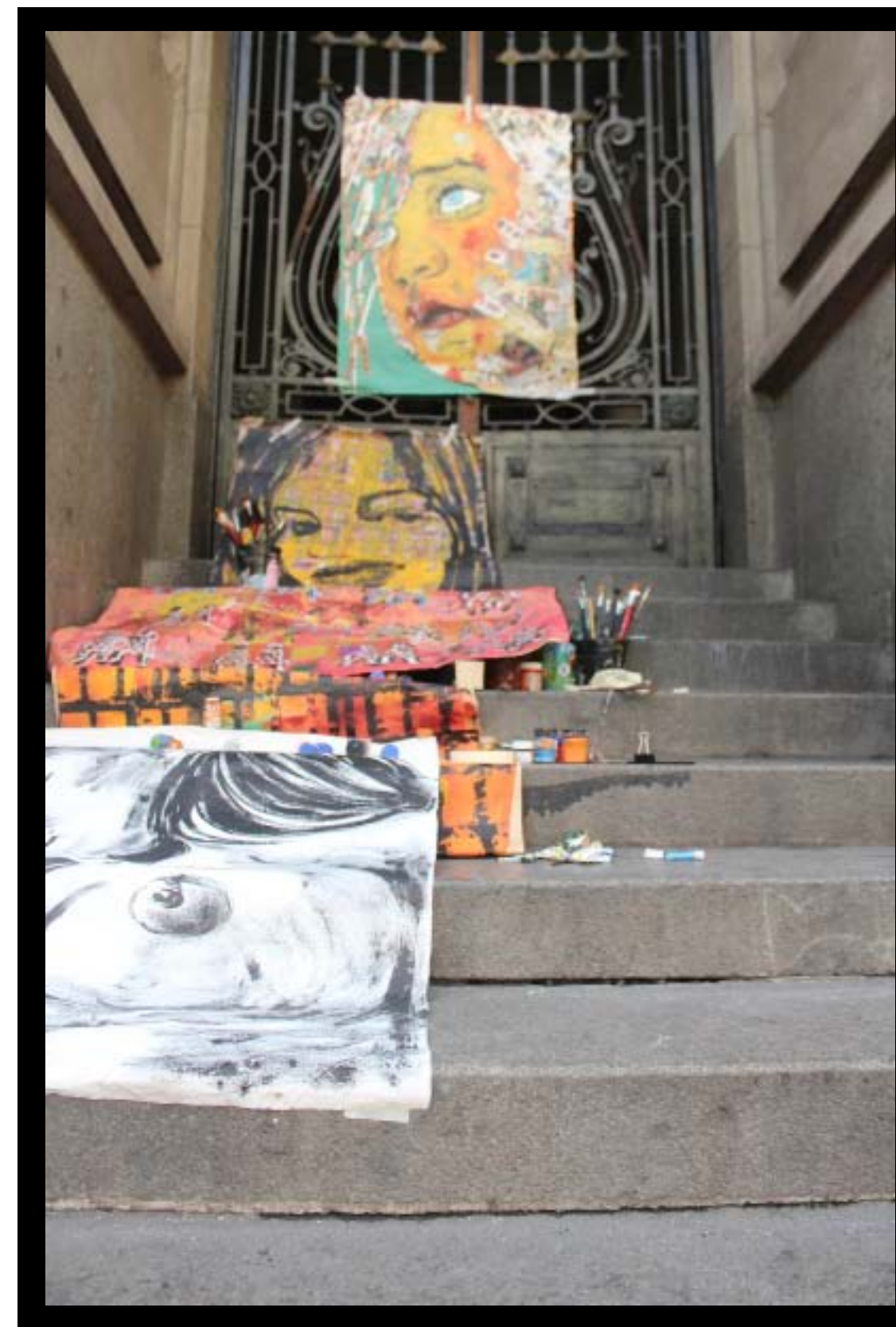
Y lo último que están esperando es compasión y lástima, que nunca transmita nuestro rostro esos sentimientos, porque no es lo que ellos necesitan en ese momento. Habrá padres

que no acepten el diagnóstico y pidan otra opinión hasta que escuchen la que quieren OIR, habrá otros que se resignen y no esperen nada del futuro de sus hijos y encontraremos esos otros que acepten la realidad y trabajen desde el primer minuto en estimular y ayudar a sus hijos, en creer en sus posibilidades y en la ayuda profesional que le brindamos.

Es necesario formar a nuestros alumnos para este momento, capacitarlos en la escucha activa, en la empatía, en la comunicación verbal y no verbal, en las habilidades sociales necesarias para saber transmitir en este momento profesionalidad, tranquilidad, cercanía y no olvidarnos de la ESPERANZA

Ana Isabel de Lucas Collar
Psicóloga

Docente de la Universidad Autónoma de Chile



Efectos del cambio de hora: Una estrategia que permite ahorrar energía eléctrica, pero que para muchos se convierte en estrés, fatiga, y malestares más serios.



En la noche entre el sábado y domingo 14 y 15 de Mayo Chile adoptó el horario de invierno hasta el 13 de Agosto, fecha en la que volverá al horario de verano. Eso significa que en un periodo de tiempo muy corto, nos beneficiaremos de una hora más de sueño (extensión del sueño) y luego de una hora menos (privación de sueño), exponiendo nuestro organismo a cambios que pueden producir efectos negativos para la salud. Sin embargo, estos efectos difieren respecto al tipo de cambio horario, siendo los problemas mas evidentes al volver al horario de verano.

cultad en estar “vigilante” o reactivo frente a las tareas diarias. Por otro lado, en la tarde hay más horas de luz, y esto confunde el organismo respecto al tiempo justo para descansar. Lo más sensibles a los efectos tipo “jet lag” parece sean las personas que tienden a despertarse más tarde y para algunos son necesarios por lo menos tres semanas para acostumbrarse. También juega un rol fundamental en estos procesos la temperatura corpórea interna: anticipando el momento de despertar, durante la primera semana la temperatura no alcanza su nivel “estándar”, y se añaden cansancio y estrés.

A nivel general, cinco son los principales disturbios relacionados con el cambio de hora:

1. Trastornos del sueño. Se duerme menos y el sueño es más fragmentado, como ha indicado un estudio en Neuroscience Letters. Este efecto no es limitado solo al día en el que cambia el horario; el periodo de transición es, para la mayoría de las personas, mucho más largo y es independiente de si se pasa al horario de verano o de invierno. El impacto de este cambio en nuestro organismo se debe al ritmo circadiano, una especie de reloj interno que regula muchas funciones cíclicas de nuestro cuerpo. La melatonina, que es una de las sustancias implicadas, se sintetiza cuando es de noche y favorece el sueño. El problema con el horario de verano es por ejemplo, que el sol sale más tarde, y eso produce más difi-

2. Dificultad en la concentración. Menor cantidad y calidad del sueño, significa también perder concentración y productividad en el trabajo. Un estudio publicado en el Journal of Applied Psychology del 2012 ha mostrado un aumento en la frecuencia y en la gravedad de los accidentes en el trabajo en Estados Unidos, mientras que otros estudios con niños y en adolescentes han indicado que el cambio de hora se asocia a un empeoramiento en la atención sostenida, en la labilidad emocional y en el aprendizaje (Fallone et al., 2005; Dewald-Kaufmann & Meijer, 2013). Finalmente, en un estudio realizado en Indiana, los estudiantes obtuvieron una puntuación del dos por ciento más baja en el test SAT, el examen de admisión al college, después del cambio de hora.

3. Accidentes de tráfico. Es un hecho que los accidentes mortales de tráfico disminuyen en primavera, verano y principio de otoño, probablemente porque hay más luz cuando la gente está en la carretera de vuelta del trabajo. Hay una excepción, que es el lunes después del cambio de hora. En ese día el número de accidente es muy alto, probablemente porque la gente está más somnolienta y también distraída mientras va conduciendo.

4. Estrés cardiaco. Según varios estudios, en la primera semana de cambio de horario hay un aumento de infartos cardiacos. Es cierto que el riesgo de infarto es más alto por la mañana respecto a otros momentos del día, probablemente porque al despertar el sistema cardiovascular se tiene que adaptar rápidamente a varios cambios. Cuando se pierde una hora se añade estrés a estrés, y aumenta el riesgo de tener un infarto. Los médicos sugieren a las personas con este problema, deben adaptarse gradualmente al cambio de hora, por ejemplo de un cuarto de hora a la vez.

5. Estrés psicológico. En un estudio realizado en Australia se ha observado un aumento de los suicidios en las primeras semanas del horario de verano, y en las semanas siguientes al retorno al horario de invierno. Según los investigadores, un cambio, aunque pequeño, en los ritmos cronobiológicos puede llevar a efectos muy graves en las personas más vulnerables. Según un médico psiquiatra Italiano, Michele Cucchi, puede afectar los procesos físicos y mentales. Estudiando a través de la cronobiología, un área de estudio de la biología que estudia los fenómenos cíclicos en los organismos vivientes y cómo se

adaptan al ciclo solar y lunar. Las actividades hormonales y cerebrales que regulan el sueño y las enfermedades del humor tienen un ritmo periódico, determinado por el pasar de los días, de las estaciones y de los años. Esto se demuestra en las evidencias científicas que indican la depresión como enfermedad típica de los ritmos biológicos.

Cabe destacar que en general estos efectos son transitorios y que no repercuten de forma permanente en la personalidad, y que además, hay consejos de estudios cronobiológicos para superar estas fases de transición sin que el cambio de hora afecte el funcionamiento diario. Entre estos:

a) Hacer actividad física. Los efectos hormonales de los cambios horarios se atenuan con la actividad aeróbica. En particular, lo ideal es hacer actividad física en la mañana, que se ha demostrado muy efectiva en disminuir los efectos de disturbios estacionales.

b) No exagerar con la comida. Según las reglas de la "Higiene del Sueño", es importante evitar de comer justo antes de dormir para no tener problemas de sueño; también es importante evitar alimentos que sean muy difíciles de digerir o que sean estimulantes del sistema nervioso central (p.e., café, alcohol, etc.).

c) Acostumbrarse en tener un hábito regular de sueño. Los cambios de hora son más difíciles para las personas que tienen un perfil circadiano "serotino" y es aconsejable que ajusten gradualmente los ritmos circadianos precedentes al cambio.

Por último, las personas más sensibles a estos cambios pueden beneficiarse de una terapia natural que permite la resincronización de los ritmos circadianos, a través de la exposición a luz inducida por lámparas, que producen un efecto de un amanecer artificial. Los efectos beneficiosos se han mostrado en trabajadores turnistas, pilotos aeronáuticos y en jóvenes adultos privados de sueño (Martella et al., 2012).

Ps. Docente Diana Martella Sede Temuco

DIÁLOGOS ENTRE PSICOLOGÍA Y GÉNERO: CONVERGENCIAS QUE RESULTAN NECESARIAS PARA EL QUEHACER PSICOLÓGICO

Sea cual sea nuestro ámbito de intervención, independiente del área de la psicología en la que nos desenvolvamos, ya sea clínica, comunitaria, jurídica o de la salud, los programas y proyectos en los cuales nos insertamos consideran dentro de su ámbito de acción la perspectiva de género como un eje fundamental y transversal dentro de la intervención. Probablemente, para muchos de nosotros, esta aproximación resulta un poco compleja, y no logramos comprender su implicancia, más allá de diferenciar si nuestros usuarios son hombres o mujeres.

A partir de los años 90, comienza en Chile la implementación progresiva de la perspectiva de género en los distintos planes y programas del ámbito público, como una respuesta a los compromisos que asume el Estado chileno para avanzar en la igualdad de hombres y mujeres y superar las inequidades de género. No es casual entonces que en cualquier programa social, ya sea de atención en salud o de protección a la infancia, la perspectiva de género resulte ser un elemento transversal a nuestra intervención profesional.

Por género, nos referimos a la construcción sociocultural de las diferencias sexuales, es decir, a los aspectos sociales, culturales e históricos que cada sociedad asigna y espera de hombres y mujeres en cuanto a actitudes, funciones y comportamientos. Por lo tanto, a diferencia del sexo que es biológico y asignado en el nacimiento, el género es adquirido, varía según la cultura y es moldeado a través de todas las instancias que conforman nuestro proceso de socialización.

Pero más allá de las definiciones ¿Que entendemos cuando hablamos de género? ¿Cuál es la utilidad que la perspectiva de género nos ofrece? ¿O sólo responde a un requisito antojadizo que exigen los programas públicos? ¿Cómo se relaciona con la psicología y por qué es necesario que los psicólogos y psicólogas comprendan la importancia de intervenir desde una perspectiva de género?

La riqueza de esta perspectiva radica en dos elementos principales: Primero, en su utilidad como categoría de análisis de la realidad social y su carácter de interdisciplinariedad, puesto que nos ofrece la posibilidad de construir diálogos y miradas comunes entre diferentes áreas de las ciencias sociales y enriquecer la reflexión y el análisis respecto a los problemas y necesidades diferenciadas de hombres y mujeres. En el ámbito investigativo, el género nos ofrecerá infinitas posibilidades de desarrollo, y desde su óptica crítica podemos observar y comprender un problema social, las orientaciones técnicas de un programa, una campaña comunicacional o un discurso político.

En segundo lugar, en su utilidad como herramienta para el diseño y la puesta en práctica de intervenciones más pertinentes, con individuos, grupos y en contextos socioculturales diversos, porque en nuestra práctica profesional cotidiana emergen una serie de significados de lo masculino y lo femenino que están fuertemente moldeados por la cultura y que impactan en la vida de las personas como obligatoriedades, formas impuestas de ser y mandatos culturales que afectan las relaciones, y el bienestar de los individuos.

Como ejemplo tres ámbitos de nuestro quehacer profesional en los que esto se hace evidente y pone en evidencia algunos puntos de convergencia entre psicología y género:

1. Chile es un país con altas tasas de trastornos de salud mental. Es el segundo país de la OCDE que más ha aumentado su tasa de suicidios durante los últimos 15 años y en la última década el suicidio ha sido una de las diez primeras causas de muerte en varones chilenos. Al respecto cabe preguntarse si los determinantes sociales asociados a trastornos de salud mental no se encuentran en estrecha relación con el género. La socialización diferenciada de hombres y mujeres impone a los primeros un ideal de masculinidad que resulta difícil de alcanzar pues les obliga a ser fuertes, competitivos y autónomos y en donde la búsqueda de ayuda para solucionar problemas es sinónimo de debilidad. En el caso de las mujeres, se nos educa en un contexto permisivo para la expresión de nuestras emociones y del dolor, por lo que en mayor medida solemos recurrir a otros en la búsqueda de contención.

2. La actual prevalencia de enfermedades crónicas constituye el principal problema de salud del siglo XXI. Al respecto, cada vez se hace necesario realizar intervenciones promotoras de salud que permitan evitar la incidencia de diversas patologías relacionadas con el actual sistema de vida y hábitos poco saludables. Diversos estudios plantean que los hombres mueren antes y se enferman más que las mujeres y participan menos activamente de actividades de promoción de salud. No es casual que también los hombres se muestren más reacios a requerir ayuda médica, por lo que los diagnósticos ocurren más tardíamente

y asisten menos a controles periódicos.

La socialización tradicional nuevamente impone el modelo de masculinidad tradicional en el cual el hombre se preocupa de cumplir con su rol de proveedor y se da pocos espacios de autocuidado en desmedro de su salud, resistiéndose a buscar y recibir ayuda incluso cuando esta proviene del personal de salud.

3. Otro ámbito en el cual la desigualdad entre hombres y mujeres resulta alarmante es la violencia de género en el ámbito doméstico, cuya magnitud es reflejo de las condiciones de inequidad y subordinación de las mujeres en una cultura como la nuestra. Cuando vemos en las noticias, información respecto a agresiones o muerte de mujeres en manos de sus parejas o ex parejas, tendemos a preguntarnos cuál es el perfil de estos agresores, qué trastornos psiquiátricos se encuentran a la base de estos comportamientos. La evidencia nos muestra que no existe un perfil psicológico del agresor, que sujetos aparentemente normales y bien adaptados en otros ámbitos de su vida cotidiana como el espacio laboral o la relación con sus colegas y amigos, recurren a la violencia física o psicológica en el espacio privado como estrategia de dominación y control, reflejando un sistema de creencias que normaliza y valida la violencia para someter a una mujer y vulnerar su derecho a la autonomía y libre determinación hasta el punto de acabar con su vida.

Resulta urgente, que en nuestra labor como interventores seamos capaces de comprender la violencia de género como la consecuencia más extrema de un proceso de socialización que desde la primera infancia nos educa en la desigualdad, y que en nuestro rol profesional podamos despojarnos de prejuicios y sesgos

que nos llevan a responsabilizar a las víctimas, buscar otros factores intervinientes como el consumo de alcohol o las drogas y no ver las condiciones estructurales que permiten la perpetuación de la violencia.

En cuestiones como estas, cabe preguntarse cómo los valores, creencias y roles que se nos asignan culturalmente aparecen relacionados con la distinta prevalencia de trastornos de salud mental, el curso de enfermedades crónicas o la violencia de género en el ámbito doméstico, cómo esta socialización diferenciada impacta en la calidad de vida de las personas y resulta mucho más determinante que los factores heredados biológicamente. Esto nos obliga a observar la realidad desde una perspectiva más crítica y actuar desde nuestro rol buscando contribuir al desarrollo de cambios socioculturales que resultan urgentes, a través de estrategias de prevención e intervención en las cuales la revisión de los ideales y mandatos culturales asociados a lo femenino y lo masculino resulta fundamental.

La invitación que hago es a tener presente el género como una perspectiva de observación y análisis de la realidad, puesto que cruza las trayectorias vitales de hombres y mujeres y lo que se espera de estos en cuanto a deberes, obligaciones y formas de interacción. Comprender la utilidad de este enfoque como categoría analítica y herramienta para el quehacer profesional tiene el mismo impacto de usar un par de anteojos nuevos cuando hemos tenido durante mucho tiempo problemas de visión. Los colores y las cosas se ven más claros y más nítidos, la luz se percibe mejor, la realidad social se aprecia en toda su dimensión y complejidad y es más fácil guiar nuestros pasos en lo profesional y en lo humano y una vez que empezamos a utilizar estos nuevos anteojos, probablemente nunca más volveremos

a observar el mundo de la misma forma.

Ps. Andrea Neira, coordinadora de prácticas Sede Temuco



VINCULÁNDONOS

Como estudiantes de psicología, nos interesa comprender el desarrollo emocional de los niños y niñas que serán nuestros futuros pacientes. Por lo que consideramos relevante también conocer cuáles son las instituciones que existen y que se preocupan de estudiar estas temáticas en nuestro país. En esta búsqueda, nos encontramos con la Fundación Chilena de Apego.

Desde lo que investigamos a través de su sitio web, la Fundación Chilena de Apego se articula con el propósito de comprender e intervenir en la diversidad de las dificultades emocionales y sociales de la infancia, bajo una mirada integral, aproximándose desde todos los niveles de funcionamiento del ser humano. Para este fin, adoptan una mirada que se asocia a la biología, la seguridad emocional y los vínculos de apego. Tienen diversos programas que incluyen, entre otras cosas, programas de intervención especializada, investigación aplicada, cursos de especialización y asesorías expertas.

En esta institución trabaja un gran equipo multidisciplinario, donde una de las principales prioridades es dar a conocer conocimientos reales sobre el apego y romper con grandes mitos que existen en redes sociales y revistas y que influyen en demasía hacia los padres.

El apego, desde los lineamientos de Bowlby (1951), se define como “la vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y

cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza ya que esto proporciona seguridad, consuelo y protección”. Para este autor, es una de las relaciones más importantes dentro de la vida humana, es el primer vínculo afectivo que se establece entre un hijo y su cuidador. Sin embargo, pese a la cantidad de información que encontramos respecto a este tema, como es bastante complejo, creemos que puede generar una serie de interpretaciones que no siempre son correctas. Algunas de estas interrogantes, que nos surgieron al intentar comprender la temática fueron resueltas a través de una breve entrevista hacia el psicólogo Felipe Lecannelier, Director del Diplomado en Apego y Salud Mental Infantil y Director académico del Centro de Apego & Regulación Emocional de la Universidad del Desarrollo, quien es además uno de los principales miembros de la fundación.

¿Por qué crearon una Fundación sobre Apego?
¿Cuál es la motivación o que esperan alcanzar con esta institución?

Como equipo, llevamos alrededor de 15 años trabajando en los temas de apego, relacionados a la infancia, la salud mental, las intervenciones, la formación de post-gradado, y las políticas públicas. Este trabajo ha sido preferentemente dentro del ámbito académico. Sin embargo, hace 1 año, decidimos crear otro espacio, donde pudiéramos generar mayor difusión de esos temas a diferentes tipos de profesionales y padres. Del mismo, y relacionado a lo anterior, queríamos llevar nuestros programas de formación a regiones. Así que la

fundación era una plataforma adecuada para poder diseminar nuestros temas.

Otra motivación, fue dar información científicamente informada, ya que desgraciadamente los temas del apego, maternidad, y crianza, al ir volviéndose masivos, existe mucha desinformación y confusiones. Las redes sociales han contribuido mucho a esa simplificación, personalización y “farandulización” del conocimiento.

¿Qué conceptos erróneos encontramos dentro de nuestra sociedad, referente al apego?

Existen varios conceptos erróneos. Uno de esos, se refiere justamente a la idea del apego como “pegamento”, como estar “pegados”. Entonces, eso ha generado la idea de que mientras más pegado está el cuidador con el niño, más seguro será ese apego. Pero el apego no tiene tanta relación con el contacto físico continuado, sino más bien es como una especie de “kit de sobrevivencia” que los seres humanos tenemos para protegernos y regularnos de las situaciones de estrés propias de la vida. ¿De qué trata ese “kit”? Simplemente de tener en nuestra organización biológica y psicológica toda una serie de mecanismos y procesos para acudir a otros seres humanos en esos momentos de estrés.

Pero uno de los grandes temas actuales se relacionan a que, más que haber conceptos erróneos, lo que se ha descubierto es que casi todos los consejos de crianza que los psicólogos, pediatras, educadores y otros han propuesto, primero no tienen evidencia científica, y segundo, no tienen relación con las necesidades primarias y primeras (ancestrales) de los niños, sino que más bien responden a la necesidad del mundo adulto. Entonces, si

uno elige cualquier tema sobre la crianza (alimentación, sueño, apego, manejo del estrés, disciplina...) lo que uno observa es que no son para el bienestar y desarrollo del niño, y eso un problema grave que se ha demostrado en las crecientes dificultades de salud mental de los niños. Puesto en forma más simple: las necesidades de los niños y las necesidades impuestas por el mundo moderno se encuentran en constante conflicto.

¿Cómo pueden aportar los estudiantes de psicología en clarificar esta información?

En relación al aporte de los estudiantes, existen muchos ámbitos de ayuda: Primero, buscar tener profesores que sean especialistas y que no entreguen conocimiento desinformado. Segundo, que los propios estudiantes vayan desarrollando un sentido de mayor responsabilidad y compromiso al tener que su profesión, es en el fondo, “una especialidad sobre el sufrimiento humano”. Finalmente, actualmente existe un fenómeno que se observa mucho en las carreras de psicología, una constante preocupación por aspectos formales (evaluaciones, trabajos, asistencia, etc.), pero poco sentido crítico y libre. Es decir, buscar pensar siempre más allá de los modelos, enfoques, teorías, y paradigmas...

Reportaje elaborado por: Carola Quiroz – Angélica Villalobos – Ángelo Parra (Estudiantes de 2º año de psicología).

Formación Centro de Alumnos UAS Régimen Vespertino (Santiago - Sede el Llano)

La formación del actual Centro de Alumnos de la carrera de Psicología vespertina surge desde la necesidad de obtener representación, ya que al estudiar en esta jornada, los tiempos son más acotados. Emerge, además, el hecho de no saber a quién recurrir en el caso de que surja algún problema de esos que nos pudiera involucrar a todos.

Dos semanas antes de las elecciones, se tomó la decisión de ser agentes de cambio, salir de nuestra zona de confort y hacernos cargo de nuestro deber como estudiantes. Siempre invitamos a todos a formar parte de esto: si bien seríamos cuatro los que apareceríamos en la “lista”, sentimos que esto sería un desafío colectivo, y nosotros, los facilitadores.

Quienes componemos este equipo somos Benito Villagra (vicepresidente), Jennifer Parra (secretaria), Ángel Fernández (tesorero) y Camila Pontillo (presidenta): un grupo de estudiantes de segundo año. Nuestros objetivos principales, luchar por el derecho a la educación, una mejor calidad educativa y más recursos. Defender los derechos de los estudiantes, representándolos eficazmente ante las autoridades de la institución educativa. Fomentar la participación estudiantil y organizar actividades académicas, sociales y culturales o de cualquier naturaleza, siempre que contribuyan a la integración de los estudiantes tanto con la Casa de Estudios así como con la Comunidad.

Lo que nos caracteriza principalmente es que no seremos una carga para el Directorio sino un aporte. En conjunto, buscamos crear más espacios para los estudiantes vespertinos y, con eso, lograr hacer más universidad. Creemos en el diálogo, y creemos que los problemas que se presentan dentro del contexto estudiantil son instancias para crecer.

Cuando invitamos a fomentar la participación estudiantil, nos referimos primordialmente a la generación de espacios vinculantes con el entorno. Pretendemos, reiteramos, ser un aporte para nuestra carrera y toda la comunidad. Uno de nuestros proyectos más ambiciosos se enfoca en el deseo de formar líderes dentro de nuestra carrera, para que en tiempos venideros se siga fomentando este tipo de instancias, donde no solo la vida universitaria se restrinja a llegar al aula, escuchar, dar pruebas y presentar trabajos, sino que incluya trabajar habilidades de comunicación y de relación con los otros, tema no menor en la carrera que escogimos. Si bien tenemos ramos que buscan desarrollar estas habilidades, la mejor forma es cuando nacen de una motivación interna, y cuando la intención de ponerlas en práctica surge desde nosotros mismos.

Tenemos muy claro que todo cambio se demora, pero eso no frenará las ganas y el ímpetu que nos mueve. Es por eso que encontramos y valoramos el espacio dentro de la revista “El Encuentro”, con el objetivo de motivar e incrementar la participación de los alumnos en actividades extracurriculares que fomenten

el vínculo con el medio. En este sentido, una acción vale más que mil palabras, lema que nos identifica.

Concluyendo, agradecemos la gran acogida que tuvimos con nuestros compañeros y docentes, junto con el apoyo de Gabriel Calderón y a la buena disposición de la Dirección de Asuntos Estudiantiles.

Camila Pontillo Estudiante de 2º Año Psicología
Presidenta del C.C.A.A.



Tecnología y crianza en la actualidad

Para realizar esta columna, hemos analizado el artículo “Los niños y las familias frente a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICS)” de Fernando Iriarte, quien presenta un estudio que muestra las visiones de un país de Europa y otro de Sudamérica, en relación a las TICS y familia, centrándose en las posibles consecuencias, tanto positivas como negativas. En relación a las características de este fenómeno, nos surgió el interés de cómo se ve reflejado en Chile, para así analizar y generar reflexiones sobre la realidad que se vive y que es lo que produce este fenómeno actual.

A modo de introducción, en una época donde los avances tecnológicos han ido desarrollándose rápidamente a diferencia de periodos anteriores, la vida de las personas se ve fuertemente influida por las tecnologías de la información y las comunicaciones, evidenciándose su uso cotidiano al interior de las familias, independiente de la edad que tengan los integrantes de esta. Esto, nos lleva a formularnos la siguiente interrogante ¿Cómo se ve influida la crianza de los hijos frente al uso o abuso de las TICS?.

Hoy en día, podemos observar que los niños llegan al mundo en un contexto tecnológico el cual difiere del contexto de sus padres siendo ellos inmigrantes de la tecnología y sus hijos nativos tecnológicos por lo tanto, personas que se están adaptando a la tecnología educan a personas que nacen llenos de estímulos de esta, es decir, que los padres no tienen mucho conocimiento de lo que esto puede producir en los niños y en su desarrollo. Es sabido que

el mundo de hoy es acelerado, lleno de comodidades y elementos que facilitan el diario vivir de las personas, claro ejemplo de esto es el internet, que privilegia la comunicación y la conectividad pero no el contacto natural de las actividades socioafectivas. Algunos padres, en vez de dedicarse a enseñar a sus hijos el uso moderado de la tecnología, visualizan que los niños se adaptan más rápido teniendo mayor dominio de esta, incluso más que los padres, hasta siendo motivo de alago que un infante pueda des- b l o q u e a r un celular o sepa utilizar un computador, y como comodidad los dejan ser libres de usar estas herramientas tecnológicas sin una enseñanza adecuada de cómo utilizarlas

responsablemente con horarios y alejándolos de aquellos estímulos que pueden resultar aversivos, como juegos de pelea y otros que no son aptos para la edad de un infante. Con esto recién señalado, se pierden muchas interacciones que los niños de otras generaciones si tenían ya que ahora todo lo pueden hacer en su hogar o inmediatamente, no interaccionan equilibradamente con el mundo o con la sociedad, no salen a la calle a jugar

con otros niños ya que prefieren jugar en una consola con muchos otros en cosa de segundos, muy distinto de épocas anteriores que las socializaciones se daban en un plano más cercano y no tan artificial como hoy en día.

Lo positivo de la tecnología, es que nos ayuda y nos facilita la vida, se puede educar y con ello los niños avanzan y se desarrollan para una realidad que a futuro su centro será el de la era digital, algo que queramos o no, ya es parte de la cultura humana. De la misma forma, otro aspecto que podría resultar beneficioso del uso de las TICS dentro de la familia, es el hecho



de la ciudad.

La televisión como parte de las TICS, y siendo la de mayor uso en casi todos los hogares chilenos, se puede ver como una ventana al mundo, permitiéndole a los niños adquirir conocimientos y desarrollar cierta sensibilidad por temas que son mostrados por la tv, como por ejemplo la ecología, el mundo animal u otras temáticas culturales. También, aparte de ser

informativa es entretenida y muestra de forma directa o indirecta cierto contenido educativo. Desde el punto de vista cognitivo en el desarrollo del niño, estos son participantes activos en su creación de mundo, debido a las motivaciones intrínsecas del humano por controlar y dominar su ambiente, en este caso el dominio de las TICS en la era digital en la cual nos encontramos, se vuelve algo casi como indispensable para su adaptación al contexto que lo rodea. De la misma forma este contexto o ambiente lleno de tecnologías al ser de uso cotidiano dentro del grupo familiar, tiene directa incidencia con las prácticas de crianza de los hijos. Se puede dar que en ciertos casos, los padres debido al poco tiempo que tienen o dedican a sus hijos como consecuencia de temas laborales o de otro índole, los exponen constantemente estímulos en su mayoría visuales; como la televisión, una computadora, consola de videojuegos, entre otros. Si los niños se encuentran en algún periodo crítico sus etapas evolutivas, no logrará desarrollar y potenciar adecuadamente sus capacidades visual motoras, debido a que estos medios digitales no fomentan la actividad física del niño, limitándolo a buscar otras formas de entretenimiento o aprendizaje social acorde a su edad; por ejemplo jugar con sus vecinos, leer un libro interactivo, o estimular su cognición con juguetes que inciten su desarrollo.

En base a lo tratado es evidente la relevancia del tema, en el cual el rol de psicólogo es intervenir en posibles problemáticas que pudieran ser consecuencia de un uso inadecuado de las tecnologías de la comunicación, a través de la producción de programas, tanto para la educación de los padres en cómo afrontar la tecnología en su calidad de responsables de un infante, también como en programas de

intervención para los niños que presenten un uso excesivo de las TICS, charlas para generar conciencia en la población guiándola al buen uso y conocimiento de estas, donde se les explique a los padres que no se trata de privar o aislar a los niños de la tecnología sino de ser mediadores en su uso, educarlos con conciencia de que son herramientas y que no todo en la vida se da por medio de estas, siendo que puede ser un facilitador en el desarrollo de sus capacidades, pero cuando solo se centran en eso se vuelve más un obstáculo para la vida del niño y su desarrollo.

Referencias:

Iriarte, F. (2007) Los niños y las familias frente a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (tics). (versión electrónica) Psicología desde el caribe, Universidad del Norte, Colombia. núm 7, pp 208-224. Extraído de file:///C:/Users/Linda/Downloads/tecnologia%20y%20crianza.pdf.

Redactado por: Francisco Garrido y Felipe Valdés. Estudiantes de Psicología.

La inclusión del estudiante vespertino en actividades de responsabilidad social

Nunca fue la idea partir este texto con una comparación, pero acabó siendo imposible evitarlo. El problema nace de hecho, de la carencia de un proceso comparativo que permita diferenciar eficazmente a unos de otros, con la superior finalidad de descubrir las potencialidades de cada grupo. Nos referimos a estudiantes diurnos en comparación con los estudiantes vespertinos. En nuestra universidad, más explícitamente en el Campus El Llano, que es al cual pertenece quien suscribe este artículo; estudian cientos de personas en ambas jornadas, que coinciden – casi podríamos decir que chocan – por breves momentos entre la partida de unos y la llegada de los otros. En ese breve instante, existe un solo cuerpo estudiantil.

Durante todo el resto del tiempo, son dos grupos muy distintos, pese a lo que uno quisiera, idealmente, pensar. Podemos ir desarrollando un perfil basado en prejuicios, generalizaciones que ayudarán a crear una imagen que nos va a facilitar operar con estos dos tipos de estudiante.

Un estudiante diurno, es generalmente de menor edad promedio que el vespertino. Su rol principal es ser precisamente estudiante. En las otras áreas de la vida, sus roles tienden a ser no directivos: si trabaja no parece que sea siendo jefe en su trabajo, y muchas veces no depende de su propio sueldo para estudiar o vivir. En la familia, no parece que sea cabeza de ésta. Si tiene una relación de pareja, no necesariamente está consolidada a nivel social (Matrimonio, hijos.. convivencias).

El estudiante diurno expresa muchas activi-

dades relacionadas con el tiempo libre: puede ser artista, deportista, activista.

Al contrario, por lo general, el estudiante vespertino aparece como un trabajador que aporta un sueldo principal o importante en su hogar y, muchas veces, es quien paga sus estudios. En la familia suele ser cabeza de familia, padre o madre, casado o en una relación estable. Al parecer, todos estos roles son ejercidos con una mayor preocupación que en caso del estudiante diurno. Pese a esto, la responsabilidad con la carrera parece ser mayor, pues valorarían más la oportunidad que su contraparte. Obviamente, con más juventud hay más tiempo y oportunidades para equivocarse y corregir el rumbo.

Todas estas son elucubraciones que carecen de sostén estadístico por ahora, pero se conciben con la experiencia que la conversación y los sentidos puestos en el ambiente, pueden llegar a ser importantes institucionalmente. Asentadas algunas diferencias, queremos poner énfasis en algunas de sus coincidencias. Principalmente, por la finalidad de estas líneas, en torno al rol de estudiante.

El estudiante universitario en Chile en particular, ha tenido siempre una representación popular, que lo percibe como el motor, como la esperanza de los cambios en vistas al futuro. El universitario es el individuo llamado a mostrar cómo el acto de educarse es capaz de convertir a una persona cualquiera, en un miembro destacado de la comunidad. Con cumplir este proceso a cabalidad, éste logrará redirigir su existencia, desde una realidad dentro de la medianía, en dirección a lo que la gente quiere definir como las elites. En este

paso hacia la mejor fortuna, la sociedad espera que los lleve consigo, o al menos retorne algo de ésta en los menos afortunados.

El estudiante universitario que comparte esta formación cultural también se sabe afortunado, pues tras haber superado un proceso formativo inicial, ahora está en una etapa que lo podrá definir más todavía. Una etapa que no está al alcance de todos, pues a la capacidad de acceder, a la capacidad económica, ha de sumarle una capacidad intelectual que no cualquiera tiene.

Este universitario ve como estos nuevos saberes le van concediendo libertades que hasta ahora solamente intuía, y fundado en su gratitud o en su altruismo, quiere compartir estas nuevas capacidades con los otros. Una de las formas con naturales con el universitario, es la bandera de la responsabilidad social en su vinculación con el medio.

El estudiante diurno disfruta de un tiempo al parecer, más flexible. Muchas de sus actividades no requieren un compromiso muy elevado, por lo que los espacios dispuestos para instalar nuevas iniciativas existen. Si a esto le sumamos rasgos propios de la edad, de esa edad juvenil, imaginemos entre los 18 y los 25 años, tendremos – ¡gracias a Dios! – personas capaces de enarbolar banderas no propiamente suyas pero que sí hacen suyas. Entregan sus tiempos disponibles, sus ganas y su sentimiento de compromiso social a las más variadas finalidades. Todo depende de que se las pongan al alcance de su conocimiento: la gran mayoría de estas finalidades encontrarán eco en el grupo de estudiantes diurnos.

Minorías de todo tipo; situaciones de emer-

gencia críticas o crónicas, campañas sociales; proyectos artísticos, deportivos o científicos: todo tendrá cabida en las mentes con intereses tan dinámicos. Por todo esto, es muy entendible cómo estas iniciativas van directamente a este grupo de personas. Por todo esto es muy entendible el por qué todos los gobiernos – desde el Estado, hasta la Universidad, pasando por todo tipo de instituciones y agrupaciones intermedias – piensan en este grupo ideal y a él se dirigen, cuando de buscar personas para alimentar estas iniciativas se trata.

El estudiante vespertino, ¡ah, esa es otra canción! Este estudiante que conoce su realidad, sabrá bien que el tiempo del que dispone es muy poco y generalmente está reservado para “pitutos”, hijos, parejas, tareas atrasadas. Aun cuando sabe que existe una obligación social latente en su rol estudiantil, sus otras obligaciones lo liberan de tal manera de ésta, que ni siquiera se lo contempla a la hora de evaluar posibles interesados.

Gran error y razón que funda el presente texto. Es a nuestro parecer un error mayúsculo pensar que la amplia carga de responsabilidades que enfrentan los estudiantes universitarios vespertinos hace que éstos se sientan satisfechos de su vivencia universitaria. aún sin desarrollar esa vertiente relacionada con la responsabilidad social.

Es el estudiante adulto el que, con su mayor caudal de experiencias que han hecho que viva otras sensaciones, en relación directa y simplemente efecto a su mayor trayectoria de vida, puede sumarle a este proceso de vínculo social de la universidad con el medio, unos be-moles que ni la institución ni los estudiantes diurnos, pueden sumar. Vemos a este es-

tudiante vespertino como la clave para forjar una nueva dirección a la interacción en pos de la responsabilidad social de la universidad con su medio.

Si se logra vencer la hegemonía de los planes, horarios y programas pensados exclusivamente en los jóvenes de la mañana, con ganas y tiempo, ganaran a un contingente con muchas cualidades e incluso ventajas sobre aquellos.

En una jornada vespertina sumamos personas con redes formales más amplias. Empresas, colegios, consultorios, familias; validan la interacción con nuestros alumnos, pues son parte integral de dichos sistemas y pueden participar de un flujo de información que puede redundar en la entrada de ideas, aumentando la sensibilidad al ambiente, y la salida de información y de intervenciones, mejorando el canal de difusión y la imagen de la Universidad.

En la jornada vespertina, los alumnos tienen implicaciones emocionales más fuertes con algunas situaciones a las que los diurnos pueden adscribir, pero no con el mismo tinte experiencial. Solo un estudiante que es padre o madre podrá compenetrarse con problemas en torno a temas de paternidad – maternidad, más profunda y comprometidamente que un estudiante sin hijos. De una manera propositiva, con la capacidad de sumar a las ganas, la experiencia y la empatía fundada, este logrará una intervención más efectiva, queremos suponer.

En la jornada vespertina, los estudiantes no son solo lo que potencialmente presenta su ámbito de estudio: son un mayor caudal de conocimientos y realidades que pueden

lograr multiplicar capacidades. Cuando un estudiante, futuro abogado, psicólogo o enfermera, por ejemplificar, llega a una colaborar, uno acaba esperando solamente aquello. Pero de pronto, es más. Este futuro abogado, ya es contador. O ese psicólogo conoce de diseño gráfico. O la enfermera es técnica de párvulos. Y se suman nuevas visiones, más transversales, integrativas y abiertas a la conversación inicial, lo cual no debiera ser de modo alguno una pérdida para las expectativas del proceso.

En la jornada vespertina, parece estar un tanto más superada la visión más competitiva del contexto estudiantil, por lo cual se puede pretender que exista un mayor desarrollo de instancias deliberativas, creativas, en pos del mejoramiento del grupo, más allá del intento de alimentar algunos egos disparados, o del deseo de sobresalir momentáneamente. Queremos pensar que la madurez aquí permitiría alcanzar mayores cotas de compromiso en el otro, más que en el sí mismo.

Solamente faltan los espacios, las instancias que cuenten con el estudiante vespertino desde un principio, para ser una parte más activa, más participativa, más propositiva. Los materiales – nosotros – desde hace ya bastante tiempo, están dispuestos.

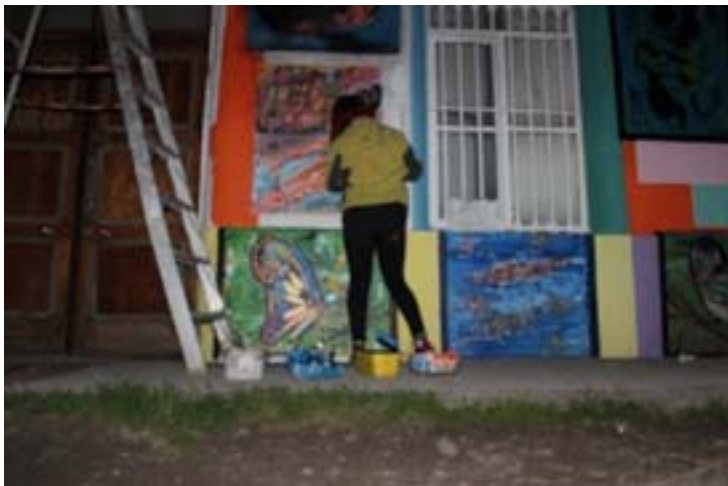
Víctor J. Badaracco-Sepúlveda
Estudiante de Pregrado en Psicología
Universidad Autónoma de Chile



La Ruta del Cómic

Estimada comunidad académica: Soy Camila Cáceres Corvalán estudiante de segundo año Psicología, integrante de "Axero" compañía de artistas callejeros. Con el siguiente testimonio, quiero informar y plantear un proyecto de intervención, para contribuir a la cultura y dejar una huella en ésta: mi querida universidad.

Todo partió por la idea de hacer un proyecto para pintar los espacios recreativos del campus el LLano, similar al compilado de murallas que conforman "la Ruta del Cómic" en La Cisterna, con el propósito de darle vida artística a las estructuras universitarias y que los estudiantes también puedan acceder al arte dentro del establecimiento, empaparse y ser parte de esto. Así Axero estructuró un proyecto que vincula el arte callejero con el establecimiento educacional, buscamos que principalmente se gestione nuestro plan para cambiar algunos aspectos estéticos internos. De este modo, tome la decisión enviarlo al departamento de psicología, y encontré un espacio para hacerlo en la Revista el Encuentro, información de la cual corroboré con la profesora Ana Maria Fredes quien me apoyó a gestionar mi iniciativa y poder vizibilizar e informar todo el trabajo que se encuentra detrás de intervenir artísticamente en nuestros lugares habituales.



Por consiguiente estudiar psicología ha nutrido mi sabiduría la cual se ha complementado con mis capacidades artísticas. Por ello he podido comprender que la psicología está presente en todas las personas, en el interior de ellas, cada uno por separado y a la vez distinto, es por ello que existen las diversidades de pensamiento y a su vez distintas corrientes. El arte también tiene historia y sus representantes, todos importantes y marcados a su época. Para mí el arte y la psicología están relacionadas en lo que convoca al estado contextual del hombre en un período definido, afloran las emociones sobre lo que quiere entregar el artista y la conexión percibida por cada observador en particular.

En este mismo sentido nuestra técnica ambiciosa democratizar el arte de la expresión, sacar las exposiciones artísticas del interior de un museo, de un casa de la cultura y sin comprar entrada, dirigiéndose a un público que sabe lo que quiere y los que no saben, que también quisieran degustar cultura también serán parte de nosotros. Queremos liberar la clasificación de los géneros y abarcar todos los estratos, colores y espectadores que se interesen en aprender y apreciar el arte callejero.

Aismismo, aquí presentamos el poster cromo, una propuesta rupturista e innovadora inspirada en las láminas de cromo usadas como

juego para completar los álbumes de colección durante los 70 y 80, en Chile con un toque de Art nouveau estilo modernista (1830-1905) Francia. Cada póster contiene una creación, lo esencial de las imágenes lleva a plasmar impactantes instalaciones que llaman la atención, capturando la vista de transeúntes que se contagian con las obras de arte puestas en una simple muralla a la luz del sol.

Junto con todo lo anterior, hoy queremos socializar el arte, en el sentido de que hasta los objetos más cotidianos como las murallas adquieran un valor estético y sean accesibles a toda la población y en este caso a la universidad.

Somos el futuro de nuestra universidad, con este cambio de imagen interna incentivaremos a todos los alumnos de participar y sentirse identificados con la expresión libre, dejando un legado artístico, con la meta avanzar culturalmente.

Espero se den las instancias para exponer nuestro arte, en las paredes de nuestra universidad y aportar lugares reconfortadores que brinden espacios para crecer en armonía. Creo que las intervenciones generan cambios de pensamiento y a la larga de sociedad, empezar a intervenir en un establecimiento educacional promueve la cultura popular, para la gente común y llevar arte a los muros de la universidad es innovador y auténtico.

Antes de terminar quisiera expresar que esta universidad me ha entregado mucho, y cuento actualmente con buenos profesores, lugares acogedores para estudiar, está siempre limpio y bien cuidado, por lo mismo quiero agradecer dejando una huella mía aquí, quiero compartir lo que amo; mi vocación y todo lo

que he ganado aprendiendo como alumna de esta carrera.

Muchas gracias.



Vecinos de lo espejo: Exigen a efe que se respeten los derechos constitucionales

El mejoramiento integral de la infraestructura ferroviaria del tramo Santiago - Rancagua cumple, sin lugar a dudas, con ser un proyecto de mejoramiento, basado en las buenas intenciones de proveer desarrollo a los vecinos de las comunas de Lo Espejo, Pedro Aguirre Cerda, El Bosque, Buin, Rancagua y lugares aledaños.

Sin embargo, para los habitantes de la comuna de Lo Espejo, segunda comuna más vulnerable a nivel nacional, se produciría una absoluta segregación en conjunto con la práctica división de la comuna, además de profundizar los problemas de acceso a servicios públicos, colegios y ferias, restando, incluso, espacios de áreas verdes.

Vecinos de dicha comuna declaran: “Queremos dejar en claro que pensamos que el proyecto de mejoras ferroviarias es buena; pero debe incluir el progreso de las comunas más pobres de la zona sur. Los vecinos nos hemos organizado en movimiento social transversal llamado FRENTE AMPLIO DE DEFENSA CIUDADANA “LO ESPEJO”, recogiendo las observaciones de los vecinos afectados.”

HISTORIA DEL MOVIMIENTO

➤ Este movimiento ciudadano nace en noviembre del año 2012, momento en que los vecinos notaron trabajos en las vías férreas presentes en el sector.

➤ Desde aquel noviembre hasta la fecha, han realizado variadas manifestaciones, tanto a nivel comunal como intercomunal: detención forzada de trenes, reivindicaciones en Estación Central, la Marcha del 5 de marzo

en Paseo Ahumada hasta Plaza de Armas, visitas a La Moneda junto a los diputados Teiller (PC), Montes (PS) y Browne (RN).

➤ Los medios de comunicación han sido muy importantes para la difusión de la problemática. Agradecemos el interés

tanto de medios comunales como los nacionales (Canal 13, Mega, TVN y Chilevisión). También nos han atendido medios internacionales como CNN y Telesur, entre otros.

¿QUÉ ES EL PROYECTO RANCAGUA EXPRESS?

1. Contempla la construcción de dos líneas férreas que se sumarán a las que ya existen.
2. Contempla expropiaciones a vecinos de la comuna.
3. Pasarán 118 trenes al día, circulando a



alta velocidad.

4. El tren de carga incrementará su frecuencia, y llevará carga de peligrosidad media a alta.

5. La Feria de José María Caro será desplazada, siendo que ella es, para muchos, la única fuente económica en Lo Espejo.

6. Las personas que viven en Rancagua acortarán sus tiempo de trasladado hacia Santiago, pero con altos costos para Lo Espejo.

La Empresa de Ferrocarriles del Estado presenta este proyecto con varias falencias legales. La Resolución de Calificación Ambiental (RCA) del proyecto “Mejoramiento Integral de la Infraestructura Ferroviaria Tramo Santiago Rancagua”, es un acto ilegal y arbitrario, que amenaza el derecho a la vida y la integridad física y psíquica (artículo 19, número 1 de la Constitución Política de la República de Chile, en adelante CPR); así como vulnera la garantía de igualdad ante la ley del número 2 del mismo artículo de la CPR, el derecho a vivir en un medio ambiente libre de contaminación del número 8, ídem, y el derecho de propiedad del número 24 del mismo articulado de la Constitución.

Por su parte, los vecinos interpusieron demandas contra EFE, por no presentar el estudio de impacto ambiental. Es importante destacar que EFE,



La Corporación de Abogados Ambientalistas, la Fiscalía del Medio Ambiente y la Clínica

Jurídica de la Universidad de Chile, a cargo de las profesoras Nora González y Valentina Durán han apoyado esta causa desde comienzos de 2013 asesorando nuestras demandas, y, hace unos meses atrás, se sumó otra demanda contra el Servicio de Evaluación Ambiental, por ser quienes aprobaron este proyecto con las ilegalidades expresadas anteriormente.

“Los vecinos de Lo Espejo, Pedro Aguirre Cerda, San Bernardo y El Bosque nos hemos visto vulnerados en nuestros derechos constitucionales. El movimiento junto con equipos técnicos, quienes en mesas de diálogo con la anterior administración de EFE, hemos señalado los costos de un tren subterráneo o en trincheras. Sin embargo, esto no fue escuchado”, declara el FRENTE AMPLIO.

La Empresa de Ferrocarriles del Estado, contando con alrededor de 277 millones de dólares para efectuar el Proyecto Rancagua Express que abarca 13 comunas, ha gastado según la apreciación de los vecinos, el doble. Aun no existe claridad en los costos reales del proyecto, pues EFE habría conseguido dinero con los Consejeros Regionales.

“Nuestra mayor molestia radica en el trato indigno que se le ha dado a las comunas pobres de la zona sur de la capital pues – como ejemplo – para el proyecto Vespucio Oriente se han destinado 1.000 millones de dólares (habien-



do partido de un presupuesto estimado de 7'5 millones de la divisa norteamericana; fuente: sitio www.concesiones.cl, del Ministerio de Obras Públicas. Nota del Editor). Este proyecto atravesará sólo 6 comunas del sector nor-oriental de Santiago. Escuchando los reclamos de aquellos vecinos de La Reina, Ñuñoa, Las Condes, Vitacura, Recoleta y Huechuraba, se les asignó 9'1 kilómetros de autopista subterránea. Si esto no es discriminación, no sé qué nombre tiene. Si algo se puede destacar de esta situación, es que los vecinos nos hemos empoderado más de nuestros derechos ciudadanos.”

TREN SUBTERRANEO

Los miembros del Frente Amplio pretenden que el tren sea subterráneo y que sobre éste se desarrolle un parque intercomunal para la zona sur, necesario en una zona “azotada por la droga, la delincuencia y la desesperanza”. Dicen soñar con una comuna integrada al progreso y con una mejor calidad de vida.

Han transcurrido ya algo más de tres años y todos somos testigos presenciales de una intervención urbana fuera de toda lógica técnica, profesional y social.

Actualmente, el Sistema Nacional de Información de Fiscalización Ambiental (SNIFA) formuló cargos contra el proyecto, argumentando superación de la norma de ruido, lo que constituye una falta grave, y problemas de funcionamiento de estas, falta gravísima. También deja a los vecinos en calidad de patrocinantes interesados, por lo cual pueden solicitar reparaciones al daño que han estado sufriendo durante estos años por las malas prácticas de Ferrocarriles del Estado.

Ha sido motivo de justa satisfacción para los dirigentes del Frente Amplio Catalina Huerta,

Marcelo Gálvez, María Cecilia Espinoza, Zaydee Abdala, Luis Rojas y todos los pobladores que han estado permanentemente en el litigio contra EFE, la recepción de estas noticias, y es la razón que nos lleva a compartir la contingencia por nuestro medio.

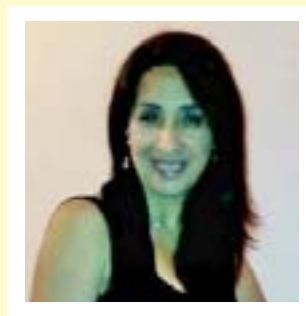
María Cecilia Espinoza Brevis: Magíster en Didáctica del Lenguaje; Licenciada en Educación y Docencia. Profesora Tutora en proyecto de Centro de Atención Tutorial Integrada.

Apoyo del Alcalde Miguel Bruna, para el sitio de Memoria a Víctor Jara

María Cecilia Espinoza, Zaydee Abdala, Miguel Bruna, Luis Rojas, Catalina Huerta.

Lanzamiento del Libro de Lutgardo Bahamondes.

María Cecilia Espinoza Brevis: Magíster en Didáctica del Lenguaje; Licenciada en educación y Docencia. Profesora Tutora en proyecto de Centro de Atención Tutorial Integrada.



Ver partir un Hijo. Posibles caminos de restauración

Sobre la muerte de un hijo se ha escrito mucho. Aunque no todo lo que se escribe puede que sea de ayuda para quienes han tenido que enfrentar este evento en la vida que, usualmente, deja serias complicaciones emocionales que habitualmente en los progenitores.

Algunas estadísticas muestran que esta no es una experiencia tan infrecuente. Son 9 millones de niños los que mueren al año (Cardonet, 2014). Muchos de ellos mueren por causas que podrían evitarse si existiese la voluntad política para ello. Más de la mitad de estos niños, provienen de los siguientes países: India, Nigeria, la República Democrática del Congo, Etiopía y China; prácticamente la mitad muere de hambre o de otra causa relacionada. Pero también mueren los niños en las ciudades de Latinoamérica. Las causas más frecuentes son:

- Accidentes caseros.
- Atropellos.
- Accidentes de tráfico.
- Asesinatos.
- Ahogos.
- Otras formas.

El dolor que produce la muerte de un hijo o de una hija deja devastados no solo a los padres, sino a toda una familia. Bucay ofrece un listado, tomado de los países anglosajones, sobre la intensidad del dolor puntuado de 0-100 donde la muerte ocupa los primeros lugares:

- La muerte del cónyuge ocupa el primer lugar con 100 puntos
- La muerte de un hijo el segundo lugar con 83

puntos

- La muerte de un hermano y padres con 65 puntos
- La muerte de un amigo 48 puntos
- La muerte de una mascota 37 puntos.

Charles Corr, un autor dedicado al estudio de la muerte en niños, citado en Acero-Rodríguez calcula que, por cada muerte repentina e inesperada de un niño, al menos diez personas (10X1) sufren un efecto directo de ello, por lo que si se reflexiona en torno a las cifras de los accidentes, homicidios, suicidios y problemas de salud que afectan a los hijos, descubrimos que son muchísimas las personas tristes en el día de hoy.

¿Qué es duelo?

El duelo, es definido por el experto e investigador J. Bowlby, como “todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado”. Por su parte, Guic y Salas definen duelo como “[...] la reacción ante una pérdida que puede ser la muerte de un ser querido, pero también la pérdida de algo físico o simbólico, cuya elaboración no depende del paso del tiempo sino del trabajo que se realice. Claramente cambia el curso normal de la vida de una persona, pero es un proceso normal.”

¿Cuánto dura el duelo y cómo se manifiesta?

No hay acuerdo entre los autores especializados y para algunos va desde los seis meses hasta los cinco años. Testimonios de padres que han visto partir un hijo hablan incluso de un duelo que abarca los siete años y el profesor Alonso-Fernández, Catedrático de Psiquiatría de la

Universidad Complutense de Madrid, por su parte, afirma que alrededor de un 20% de los padres no logra superar la muerte de un hijo.

El duelo se caracteriza por una profunda tristeza y las consecuencias se extienden a los pensamientos, de impotencia, de confusión, de dudas y preguntas sin responder. En lo emocional los dolientes se llenan de emociones negativas, desde la tristeza hasta la ira. Desazón, sensación de vacío, decepción, nostalgia. En lo social muchos dolientes buscan la soledad, evitan el juntarse con otras personas. El mundo entero cambia para los padres que han visto partir un hijo.

Esta experiencia, de acuerdo con Roitman et al se vuelve fundacional. Marca un antes y un después para los padres y el resto de la familia. Prácticamente todas las actividades, de manera principal al inicio de la partida del hijo o hija giran en torno a un antes o a un después de la partida del hijo o hija.

Algunas de las razones, citadas por el mismo autor para el profundo dolor de los padres, están el hecho de que la paternidad es irrenunciable. El hijo o la hija ya no está, pero los padres siguen siendo padres. Siempre se va a recordar el día de su nacimiento. No se pueden olvidar las anécdotas vividas, las experiencias compartidas, el afecto entregado y recibido. Se puede dejar de ser novio, esposo, amigo íntimo, pero no se puede dejar de ser padre o madre. El profeta bíblico, escribiendo 500 años antes de Cristo pregunta de manera retórica “¿Olvidará la mujer lo que dio a luz? La respuesta en el mismo texto es un rotundo no. No se puede dejar de ser padres.

¿Cómo brindar ayuda a esos padres que quedan?

Algunos caminos de restauración son los siguientes:

Recibir una actitud de acogida. Los que han pasado por la experiencia de haber visto partir un hijo necesitan hablar de sus hijos, de cómo eran. De su carácter, recordar anécdotas, llorar, reír, volver a llorar o guardar silencio. Necesitan un psicólogo empático, auténtico, que llore con ellos, que no apesegue nada, que no dirija nada, que escuche solamente y lo más importante, les ayude en ese proceso a desarrollar los medios o herramientas psicológicas que los padres tienen para seguir adelante con la vida, porque no hay otra posibilidad. La vida debe continuar, a pesar de la pena profunda que se siente. Nadie puede realizar este trabajo por los padres, por difícil que sea y aunque muchos deseen ayudar, la restauración debe provenir desde los propios dolientes. La duración de ese proceso es muy variable y va a depender de los recursos psíquicos de las personas.

Aceptar la realidad. Este es otro camino a seguir y requiere más dedicación terapéutica y más elaboración por parte del que sufre, aceptar la realidad. Este principio proviene de la psicología cognitiva y es lo opuesto a la negación. Aceptar la verdad, es mirar la situación sin taparse los ojos, la boca o los oídos. Es aceptar que la vida es como es y no como nos gustaría que fuera. Entender esto aminora el sufrimiento, lo que no ocurre sin una importante intención de trabajo para lograr esto. Aceptar la realidad, que el hijo o hija ya no está toma tiempo. Durante las primeras semanas la sensación es de adormecimiento, de estar anestesiado, de vivir un sueño o una pesadilla. Al pasar los días se descubre que no es un sueño y que lo que ha sucedido es real y que me ha pasado a mí, a mi hijo o hija. Aquí

comienza la lucha por aceptar la realidad.

El dolor como una oportunidad de aprendizaje. Dicen las personas que han vivido un tiempo de mucho éxito, fama y euforia: cantantes, actores, modelos, deportistas y otros, que en ese tiempo no han aprendido mucho o tanto como en el tiempo de dolor. El éxito está lleno de ego, ruido, dinero, mucha actividad y esto no da tiempo para reflexionar o aprender de la vida. Se está “arriba de la máquina” y no se puede bajar, no hasta que algo inesperado ocurre. Conflictos importantes, una enfermedad sorpresiva, un divorcio, la ruina o la muerte de un hijo. Nos dicen entonces estas personas, que es en este tiempo donde más se aprende.

Pilar Sordo conocida psicóloga chilena, emplea una metáfora interesante para referirse al dolor, ella habla de la encomienda:

“Definir el dolor es simple y lo pueden encontrar en cualquier diccionario, es básicamente una sensación subjetiva lacerante, que muchas veces hace que duela literalmente todo y a través de la cual muchos hemos podido comprobar que el alma existe, porque de verdad se siente cuando lo padecemos. El dolor es una encomienda que llega a nuestras vidas, la mayoría de las veces sin que la hayamos solicitado, y directamente a domicilio. Es una “caja” de feo aspecto que cuando la recibimos nos hace preguntarnos ¿Por qué a mí?, “yo no la quiero recibir, vemos entonces la forma de devolverla y de rechazar el envío”.

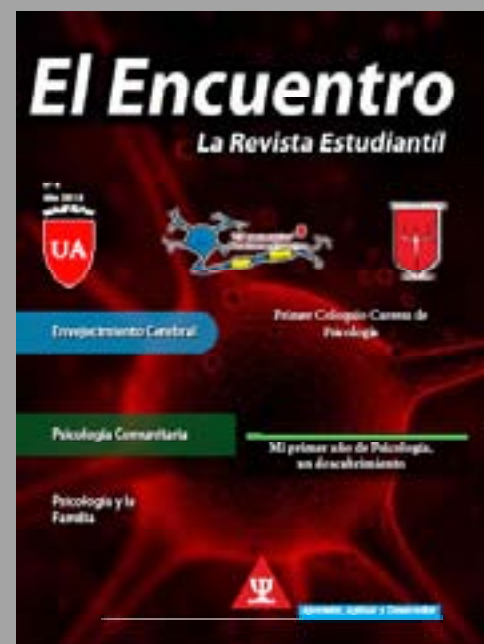
Aprender a vivir un día a la vez. “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.” Este principio aplicable frente a la pérdida de un hijo o hija son palabras de Jesús refiriéndose a la ansiedad por

el futuro. De manera automática, cuando un hijo parte, vienen a la cabeza de los dolientes una serie de pensamientos. Verdaderos huracanes mentales confusos que traen todo tipo de pensamientos e imágenes que producen mucho dolor. Inmediatamente se piensa en la navidad que se celebrará sin el hijo. En su cumpleaños, las vacaciones donde no va a estar, sus amigos, su pieza, su ropa, etc. Estos pensamientos crean gran aflicción y casi no se pueden controlar. Apenas se sabe la noticia de la partida, la mente de los dolientes vuela por toda la vida que se vivirá sin el hijo o hija. Desde el primer momento se piensa que la ausencia del hijo será muy difícil de llevar. Estas palabras de Jesús son preciosas, cargadas de sanidad, de gran valor terapéutico, palabras que restauran. Se relacionan con la preocupación por el futuro que tanta paz quita.

La partida de un hijo siempre dejará una huella en la vida de los padres, pero es posible seguir adelante. Hay caminos de restauración, se han nombrado algunos de ellos. Ninguno está exento de dificultades y todos requieren de la implicancia de los dolientes, pero elaborados apropiadamente traerán alivio a quienes han visto partir a un hijo o hija.

Ps. Juan Barrera
Docente U.A.S.





Agradecimientos



EQUIPO EDITOR

Dirección :

Ana María Fredes R.

Corrector de Estilo Dirección Facultad de Psicología :

Mg. Pablo Gutiérrez

Equipo Editor :

Astorga Fabián
Fuentes Netty
Fredes Santiago
Rojas Jorge
Juan Antonio Pastrián
Sazo Guido
Alfredo Fredes Ramírez

Colaboradores Editores :

Camila Pontillo
Víctor Badaracco

Fotografía y Video :

Valentín Pavez

Correctora de estilo:
Diseño Gráfico y Web:

Natalia Parada - Víctor Badaracco
Jorge Rojas

Equipo Enlaces Sede Temuco:

Coordinadora Equipo Enlace:
Docentes:

María Loreto Reckmann Cárdenas
Danniela Iturriaga y Natalia Villagrán

Alumnos Editores:

Yussef Nagib Ali
Shelsy Camila Alvarez Riquelme
Camila Cofre
Pablo Morales Araya
Camila Ricardi
Constance Thielemann Silva
Ana María Aros
Diego Narvaez
Nicolas Rodriguez

Equipo Enlaces Sede Talca:

Coordinadores:

Albornoz Cristián

Alumno Editor:

Cisternas Nicolás

Alumnos Colaboradores:

Centro de Alumnos Vespertino Sede
El Llano U.A.S.

Alumnos Sede Talca Carrera de Psicología
U.A.S.

Alumnos Carrera de Derecho Sede El Llano
U.A.S.

Agradecimientos especiales al Sr. Decano, Rodrigo Ubilla, y a la Directora de Carrera de
Psicología sede Santiago Jessica Morales.

EL ENCUENTRO

TU REVISTA CORPORATIVA "UN ESPACIO PARA CRECER"

Nº 8
Año 2016



Nuestra Revista:
"Un espacio para crecer"

Contingencias Universitarias
Área Estudiantil

Acción Social

¿Qué Leer?

Testimonio Estudiantes
Proyecto de Valor Agregado

Contingencia Universitaria
Área Docente

