

Nro. 2



Cochabamba - Bolivia

Difusión
Gratuita

Misión: Aproximar contenidos científicos desde el ámbito de la psicología para la población general en un lenguaje claro, sobre temáticas relevantes, actuales y de interés regional, con el propósito de ayudar a potenciar su salud mental, identificando posibles situaciones conflictivas en los aspectos: cognitivo, emocional y comportamental desde la Psicología; a fin de que nuestros conciudadanos puedan a partir de conocer (se) más sobre su posible situación solicitar la ayuda o el apoyo psicológico correspondiente. Los contenidos son redactados por profesionales acreditados en Psicología, que buscan promover este ámbito profesional para favorecer el incremento de la salud mental en la población de nuestro Departamento.

Visión: Promover el ámbito de actuación profesional de los Psicólogos y Psicólogas de Cochabamba, para visibilizar la importancia de su intervención para atender y mantener la salud mental en nuestros conciudadanos, trabajando activamente para prevenir e informar sobre riesgos y medidas a tomar en cuenta para desarrollar la salud mental, en aras del bienestar tanto individual como procurar un bienestar colectivo, que se refleje también en la promoción y el desarrollo de una cultura Solidaria, Resiliente, apoyada en valores y enfocada en una óptima salud mental e integral.

En la base de todo orden social está la familia, como una agrupación humana central para nuestra supervivencia, se constituye cómo un núcleo protector y proveedor de cultura, al enfrentar la Pandemia muchos de los hogares cochabambinos tuvieron que reunir gran fortaleza y resiliencia para hacer frente juntos a una adversidad de escala mundial. Gracias a esta unidad es que se sortearon muchas dificultades, pero también es cierto que hubieron pérdidas irreparables, que dejaron huellas y heridas profundas que requieren cuidado y atención desde la esfera de la Salud Mental.



El promover la Salud Mental en el ámbito familiar es nuestra misión, una tarea que asumimos desde el **BOLETIN DIGITAL CONOZCA-SE**, con compromiso y voluntad de brindarles

información útil y valiosa desde la Psicología, escrita en un lenguaje claro, para orientarle y abordar las situaciones derivadas de estos tres años de Pandemia, en este mes de Mayo enfocamos la mirada hacia la FAMILIA.

Bienvenidos a este segundo número, esperamos que los artículos escritos a continuación le permitan identificar posibles situaciones problema, y le posibiliten tener un panorama claro para saber si usted o algún familiar que conoce requiere acceder al apoyo psicológico correspondiente.

Transitar por un problema o situaciones familiares conflictivas suele ser desgastante, y lo es aún más cuando uno o una no pueden contárselo abiertamente ni a familiares, ni mucho menos a amigos o amigas, se suelen entremezclar emociones de vergüenza, culpa, miedo, incertidumbre, queremos recordarle que no estas solo, ni sola, la psicología te brinda un espacio de apoyo y de confidencialidad, con un aval científico para acompañarte en la resolución del problema, porque si reconocemos que solos no podemos con una situación, buscar ayuda esta bien, es el paso correcto.

Nuestros artículos son escritos por profesionales en Psicología legalmente acreditados, y con amplia experiencia en la atención de casos en consultorio e instituciones desde donde trabajan con esmero para atender y mantener la salud mental de nuestra comunidad.

Desde la Edición del presente Boletín aclaramos que se atribuye los respectivos derechos de autor correspondientes a los creadores de imágenes, contenidos digitales usados, etc. Aclarando que este Boletín digital será distribuido gratuitamente, sin fines de lucro, por lo que nos deslindamos de toda responsabilidad legal por uso de imágenes que tienen únicamente un fin didáctico educativo.

COMITE EDITORIAL

- Lic. Verónica Piérola Derpic
- Lic. Carmen Tardío Ugarte
- Lic. María Luz Mendoza
- Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza
- Lic. Gabriela Arraya de Montecinos
- Lic. Klaus Carpio Torrico

SUMARIO

Carta Editorial	Pág. 1
LA ADOPCION: UNA MIRADA POSITIVA	Pág. 5
LA FAMILIA: MÁS ALLÁ DE LA CÉLULA BÁSICA DE LA SOCIEDAD	Pág. 9
EL CYBERBULLYING	Pág.13
¿UN SOPORTE PARA CADA NIÑO?	Pág.17
LA FAMILIA Y RESOLUCION DE CONFLICTOS ENTRE PADRES E HIJOS	Pág.22
Entrevista a la Psicóloga Destacada	Pág.27
La Noticia Positiva	Pág.33
Frases de Reflexión	Pág.38
Humor Grafico	Pág.41

1. LA ADOPCION: UNA MIRADA POSITIVA

Por: Lic. Carmen Claudia Montecinos Vasquez

Hablar de adopción, es hablar de la posibilidad de formar una familia que no está sostenida con vínculos biológicos.

Es un modo diferente de acceder a la maternidad y a la paternidad. Se constituye simbólicamente en el lazo de filiación que tiene la misma trascendencia en la reproducción natural, y que tiene como fin proveer al restablecimiento de bienestar y seguridad del niño.



Cabanellas, señala que la adopción es el acto por el cual se recibe como hijo propio, con autoridad real o judicial, a quien lo es de otro por naturaleza. La adopción constituye un sistema de crear artificialmente la patria potestad.

La adopción es un deseo, manifestado por el querer dejar aquí algo nuestro, el que alguien continúe nuestra historia, es esperanza, es cariño, es tener a alguien a quien querer, a quien cuidar y que nos quiera y nos cuide.

Es formar una familia, ante este deseo, la adopción es una alternativa más, ser parte de la familia o de una familia, no siempre implica un vínculo de sangre. Muchos padres adoptan a sus hijos con tanto amor y emoción que les sorprende enfrentarse en algunos casos a emociones inesperadas en los pequeños.



Tal vez la adopción, se percibe como un derecho de los padres que desean tener un hijo, pero en realidad es una medida de protección infantil que busca rodear a los pequeños con un entorno seguro, estable e idóneo para que puedan recuperarse de sus heridas emocionales o los daños vividos por experiencias anteriores.

El proceso de adopción sigue determinados pasos, es prudente asesorarse acerca de los requisitos, el papeleo y todo lo que debe preparar la pareja o la persona que desee adoptar, no obstante, tener en cuenta estos importantes asuntos no puede convertirse en un reemplazo de lo que es aún más vital,

lo más importante de todo el proceso de adopción, son los niños, es momento de situarnos en la realidad y saber que tal como pasa con los hijos biológicos los hijos adoptivos también conllevan retos y luchas. La adopción implica un trasfondo emocional para los padres y para los hijos, no es sinónimo de problemas, pero habrá desafíos que con amor y paciencia podrán ser afrontados. Cada caso es único y muchos no los tienen.



Una vez cumplidos los requisitos de la adopción, es muy importante, contarles la verdad de su origen, no es crueldad sino amor, ellos necesitan saber quiénes son, pero muchos adultos se preocupan pensando que es cruel contarles acerca de su origen. La duda generalizada es ¿cuál es el mejor momento para contarles que son adoptados?, y aunque no hay referencias exactas, dado que cada caso es particular, las opiniones de muchos expertos en psicología infantil son que 'entre más rápido mejor'. Los padres adoptivos pueden buscar asesoría psicológica para acompañarles a dar este importante paso.

Si desde bebés les contamos que no nacieron del vientre pero que son igualmente amados, más tiempo y oportunidades les estamos dando para elaborar, asumir y superar su condición adoptiva. La incertidumbre podrá estar presente pero el deber de los adultos es acompañarlos en este momento.



Aunque en la adolescencia es cuando se harán más preguntas -debido a que están construyendo su propia identidad-, el mayor conocimiento de su origen les ayudará bastante en su estabilidad emocional y una construcción positiva de su autoimagen y autoestima.



Pensar en lo estupendo y maravilloso que es la adopción, porque no solo le cambias la vida a un niño, sino que tu vida también cambia. Aprendes a descubrir tantas cosas lindas de ti con este acto de amor y llegas a amarlo de la misma forma que quieres a tus hijos biológicos, desde el momento en que esa niña, niño llega a tus brazos, ella o él, comenzará a recibir amor y a reparar de cierto modo el abandono de sus padres biológicos. Cuando decides adoptar, le estás dando una segunda oportunidad de ser feliz a una persona que posiblemente estuvo triste desde el vientre.

“No importa cómo se unieron a la familia, un niño adoptado es hijo de los padres que lo adoptaron.”

Lic. Claudia Montecinos Vasquez

Celular: **72285366**

Correo Electrónico: **claudiamontecinos66@gmail.com**

Consultorio: Solicitar previa cita por WhatsApp

2. LA FAMILIA: más allá de la célula básica de la sociedad

Por: Mgtr. Jenny Berzain Rodríguez

La familia, si bien es entendida muchas veces como la célula básica de la sociedad, es además un constructo social que ha perdurado en el tiempo como sistema, pero ha ido cambiando con el tiempo según contexto y desarrollo del mundo. Si planteamos una línea histórica del concepto de familia, seguramente tendremos muchos elementos para confirmar el cambio conceptual que ha tenido.



Hemos avanzado tanto que hasta tenemos una clasificación de familias según su estructuración: monoparentales, nucleares, ampliadas, etc. Pero, en definitiva, la familia es el espacio que nos permite hacer lazos sociales, vínculos con el otro y, por si fuera poco, es el lugar donde nos desarrollamos como seres humanos.

Los primeros mil días de nuestra existencia son fundamentales porque somos seres dependientes, dependemos del otro. Es ahí donde formamos nuestra estructura psíquica en función a las relaciones que construimos. Llegamos al mundo para crecer y desarrollarnos en sociedad en relación con el otro. Esos otros, inicialmente, conforman nuestra familia. Después de las primeras etapas de desarrollo empezamos una búsqueda constante de la autonomía, para luego generar nuestro propio grupo familiar sobre la base de nuestros lazos iniciales.

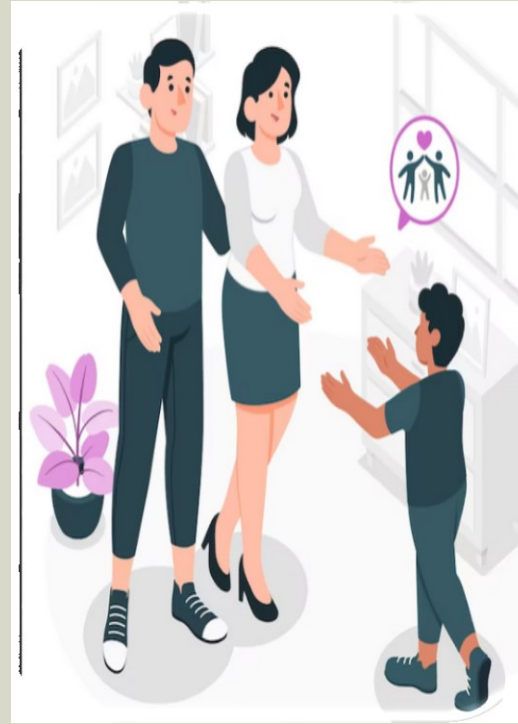


Como dijimos, la familia es la institución fundamental de una sociedad; sin embargo, vale la pena preguntarnos ¿Qué es la familia socialmente aceptada?. Muchas personas pueden responder desde su subjetividad. Sin embargo, no podemos negar que el entendimiento de lo que es familia está estrechamente relacionado a la organización social a donde pertenece.

Por ello, podríamos decir, que hay concepciones de familia, así como la cantidad de familias existentes porque cada una presenta su propia dinámica, organización y desarrollo. Lo que sí está claro es que no cualquier grupo social es una familia. Familia es el espacio donde se genera un lazo social y donde se establecen roles específicos que generan un lugar de convivencia, que en el mejor de los casos debe llegar a ser un espacio de cuidado y protección.



Definitivamente, la diferencia entre cualquier grupo social y la familia es la afectividad. Generar vínculos seguros en el sistema familiar es fundamental para asegurar la crianza positiva de los miembros del mismo. No se asemeja una relación que genera lazo afectivo, que tiene la intención de conformar familia y procrear, con una relación social generada por otros intereses, como la venta de un objeto o la convivencia en un barrio con la vecina o el vecino.



A manera de cierre, mencionar que la familia, a pesar de los cambios históricos y conceptuales, sigue siendo el mejor espacio para que un ser humano se desarrolle, siempre que perdure el lazo y la construcción de la relación que tienen como ingrediente principal a la afectividad.

Mantener el pensamiento de que la familia es la célula básica de la sociedad es posible, si añadimos a ello que las familias deben ser vistas como singulares, con su propia dinámica y organización sin expandir demasiado la posibilidad de llamar a cualquier grupo social como tal.

Lic. Jenny Berzain Rodríguez Psicóloga especialista en Psicología Clínica, **Maestría** en Políticas Sociales dirigidas a niños, niñas y adolescentes. **Diplomados** en: Prevención de tipos de abuso a niños, niñas y adolescentes, Atención a familias en situación crítica y atención a poblaciones en situación de vulnerabilidad. **Docente universitaria** en sistema estatal y privado. **Gerente Operativa** en Aldeas Infantiles SOS. Cel.: **72269107** Email: **jsuber_bo@hotmail.com**

3. EL CYBERBULLYING

Por Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza
Psicóloga – Psicoterapeuta

El Ciberbullying es una de las formas de realizar bullying (acoso escolar) utilizando redes sociales, en la que se genera violencia o agresión psicológica de forma anónima y abierta a opiniones públicas en la que se critica, ataca, humilla, avergüenza, menosprecia, discrimina, a la víctima, con el fin de ridiculizar, manipular, dañar, hostigar la reputación, imagen, prestigio con consecuencias como etiquetas, insultos, utilización de adjetivos peyorativos, donde existen varios actores o protagonistas:

El cyberbull, el grupo del bulls, los “opinólogos” (que forman parte de la controversia realizada opinando positiva o negativamente al respecto sin frenar la agresión), la víctima, los espectadores que no



opinan pero observan, no defienden pero callan, y de alguna manera socapan el daño ocasionado, absteniéndose de participar, pero son miembros de esas páginas o grupos sociales en internet. Cabe resaltar que el cyberbullying, es realizado generalmente por la población adolescente, en grado de secundaria.



En muchas unidades educativas de Bolivia desde el 2020 (pandemia Covid-19), se vio el incremento del uso de la tecnología para realizar cyberbullying, ya sea con mensajes intimidatorios a celulares, en redes sociales y en grupos de redes sociales, ocasionando grandes daños más a mujeres que a varones, sin dejar de mencionar que en muchas de las páginas creadas por adolescentes se mencionaba el nombre de la institución educativa, y que muchas de las opiniones vertidas como imágenes publicadas (fotomontajes) en modo “broma” también involucraron a sus profesores, dañando también la vida privada de sus educadores para crear controversia nociva.

Las instituciones educativas iniciaron estrategias educativas para frenar el cyberbullying creando talleres orientativos sobre el uso adecuado de las redes sociales dictados tanto a los estudiantes como a los padres de familia para interiorizarlos sobre los límites y el autocontrol de debe existir en el uso de las redes sociales, sin embargo, en la actualidad persisten las páginas de grupos sociales escolares, porque no se ha concientizado la magnitud del daño psicológico que llegan a tener en las víctimas, a continuación se señalan solo algunas de sus consecuencias:

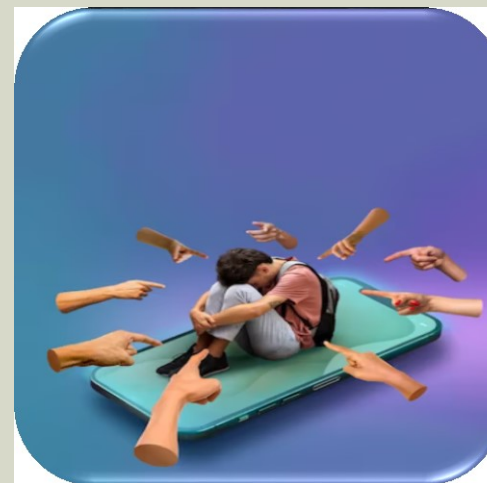
Deserción escolar, cambios escolares importantes en su actitud ante el aprendizaje (baja motivación, apatía, etc.), ausentismo, mal desenvolvimiento social, sentimientos de persecución, angustia, ansiedad, depresión, baja autoestima, autolesiones, y en casos extremos suicidio.



El 2 de mayo se celebra el Día Internacional contra el Acoso Escolar o Bullying, con el objetivo de concienciar sobre el riesgo de estos temas nocivos para la estabilidad emocional en las niñas, niños y adolescentes a nivel mundial.

Como recomendaciones se sugiere, a los padres de familia: realizar una comunicación activa sobre esta temática, dialogar diariamente con sus hijos, estrechar los lazos afectivos congruentes y fluidos, para que

los adolescentes puedan sentirse protegidos, seguros, y se fortalezca el autoestima de los mismos, para que si en alguna ocasión llegarían a ser objetivo de ciberacoso y estas páginas puedan pedir ayuda y tener recursos para superar y sobrellevar la intencionalidad negativa de las mismas. Controlar y asesorar a niños y adolescentes sobre el uso seguro del internet y las redes sociales para evitar consecuencias irreversibles.



Bloquear el acceso a páginas de violencia y de páginas que contengan material dañino para sus hijos.

A las instituciones educativas, tener un mejor control de información de los grupos de “confesiones”, llamando a la concientización sobre las repercusiones del cyberbullying en su población estudiantil.

Recuerde que no está solo ni sola, si usted o su familia necesitan apoyo psicológico, contáctenos podemos ayudarle.

Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza:

Cel: 70354459-60739340 - 4663588 , cristinardce@gmail.com

Consultorio: Psiconsulting, Av. Salamanca esq. Crisóstomo Carrillo.

Edificio Cibeles, consultorio 13C Cochabamba- Bolivia.

4. ¿UN SOPORTE PARA CADA NIÑO?

Por: Mgtr. Ross Mary Tania Russel Fuentes



La Familia convencional -*mamá, papá e hijos*- no es algo que veamos mucho hoy en día, los problemas sociales de nuestra época, como la migración, la violencia, el abandono y la pérdida de valores, nos genera una realidad muy distinta. Recordemos el concepto de ***“Familia”*** como; ***Un grupo de personas que aseguran el desarrollo y supervivencia de un ser de su misma especie, unidos por vínculos ya sea sanguíneos, culturales, espirituales e inclusive territoriales.*** Entonces surgen varias incógnitas cuando por acciones u omisiones de los padres, los niños son víctimas de irresponsabilidad y exposición a riesgos, abandonados y desprovistos de familia. ¿Qué ocurrirá con ellos?

Imaginen por un momento la difícil vida de niños hacinados, olvidados, en calidad de depósito en los antiguos *“Orfanatos - Hogares”* ahora llamados *“Centros de Acogida”*, quienes esperan por amor y cuidados personalizados, anhelando poseer algo solo suyo, aun sea un calcetín, ¡disculpen el dramatismo!, pero es necesario considerar esa otra realidad; ¡como nada es suyo y no son de nadie, no pertenecen a ningún lado y siguen tristemente olvidados!.



Los Centros de Acogida simulan a una familia artificialmente, garantizando la seguridad e integridad, cumpliendo con las necesidades básicas de los Niños y Adolescente temporalmente albergados ahí, pero nunca podrán igualar a los beneficios de la dinámica compleja de roles, sistema de valores y objetivos únicos de una familia propia, aclarando siempre y cuando está sea funcional. Debemos entender que no son internados, ni escuelas privilegiadas o selectivas para niños, donde deban crecer en asistencialismo, pues no son ventajosas en realidad, son la respuesta temporal a una emergencia, no dan amor de padre y madre, no son, ni serán una familia real.

Entonces ***¿Qué es una familia funcional?***, aquí retomo una frase que escuché ya años atrás y lamentablemente olvidé al autor, pero la hago vuestra; ***“Familia, es aquello que mantiene el hogar ardiendo para que tu vuelvas y sentirte seguro, ese lugar de personas que no siempre están de acuerdo contigo, pero que te aman incondicionalmente y aun a regañadientes terminan apoyándote para que seas mejor, donde no faltó que comer y una caricia en el momento adecuado, es aquello que llevas todos los días en la cabeza con orgullo y dignidad, a quien proteges y te protege al final del día o cuando las cosas se ponen feas”***, concepto que pese a estar lleno de imperfecciones, logra ilustrar el desarrollo de una persona con valores, sentido de pertenencia, bienestar, empatía, en la búsqueda de una finalidad a su existencia, que es lo que busca cada ser humano, está idea de familia remarca la protección y el amor desinteresado con la imagen nutricia, protectora, de seguridad, corresponsabilidad y comunicación, inclusive sin palabras.

Ser o hallar a esa Familia, ese adulto responsable, ¡ALGUIEN!, que pueda amar con compromiso, porque amar es cuidar, proteger, dejar de lado las taras, el egoísmo y brindar todo lo que precisa esa persona desprovista aun de todas las habilidades para lidiar con el mundo, ese pequeño o pequeña que suplica por ternura, cuidados y amor, ese mismo amor que tú necesitaste cuando eras niño o niña, para así no replicar más el desamor.

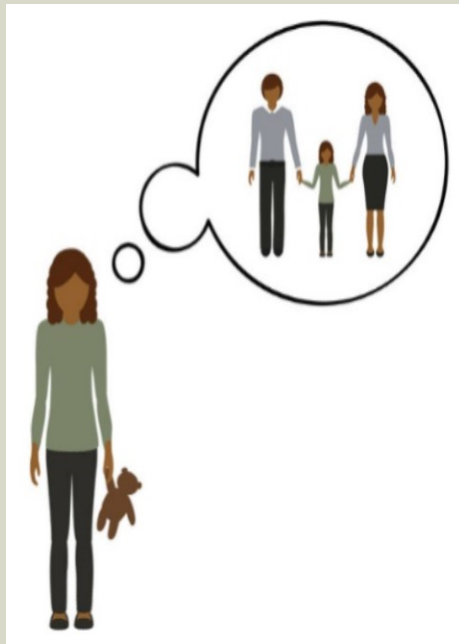
En esta búsqueda y reconstrucción titánica e incansable de familias funcionales para los niños, participamos todos los ciudadanos, no solo las instituciones y profesionales, a contrarreloj, ya que desde los 6 años la posibilidad de que los niños accedan a una familia adoptiva es casi nula.



Pero y ***¿dónde está su familia?, ¿a quién hacemos responsable?, ¿Cuánto más deben esperar?,*** y así ahora cuestionamos a la población, ***¿cuánto esperarías tú para que te amen?, ¿cuándo vas a cambiar para ser el padre o madre que este niño o niña necesita?, ¿Cuánto más tiene que pasar y cuanto más debe sufrir para que tú seas su familia?***.

A los 30 días de ser rescatados de situaciones de riesgo, abandono o maltrato, de 100 niños y adolescentes, aproximadamente solo 50 retornan a sus familias de origen, ampliadas o espirituales, con la supervisión de las instituciones pertinentes, de los otros 50 que se quedan en Centros de Acogida durante 1 a 5 años, solo 20 pueden ser reintegrados a sus familias de manera más funcional, con arduo trabajo.

Por último, de los 30 niños y adolescentes que permanecen más tiempo, a veces hasta ser mayores de edad, sumándose día a día mas niños que necesitan con urgencia un soporte familiar, cabe reflexionar que **en el 2022 eran 1593 y para el 2023 son alrededor de 1700 niños y adolescentes en Centros de Acogida en Cochabamba**, viviendo lejos de sus familias, algunos sin visitas, siempre esperando, que alguien si quiera pregunte por ellos o sean amados y pertenecer a algún lugar.



Mgtr. Ross Mary Tania Russel Fuentes
Psicóloga Jurídico - Forense
Cel.: 79362281
Correo electrónico: russel.fuentes.ross@gmail.com

5. FAMILIA : RESOLUCION DE CONFLICTOS ENTRE PADRES E HIJOS

Por: Lic. Carmen Tardío Ugarte

La familia es el punto de encuentro entre el individuo y la sociedad, constituye un espacio por excelencia para el **desarrollo de la identidad** siendo el primer grupo de socialización del individuo. Es así que en la familia se adquieren:

- Las primeras experiencias
- Valores
- Concepciones del mundo.

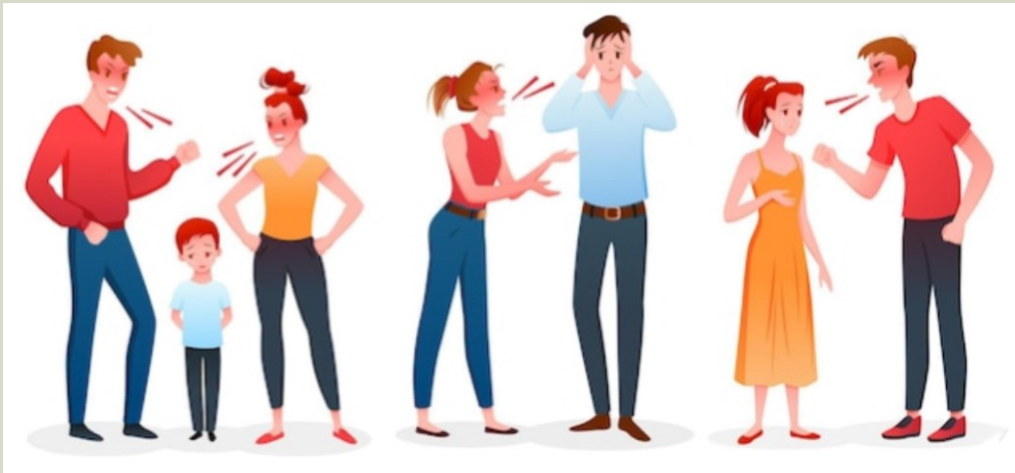
La familia aporta al individuo las condiciones para un desarrollo sano de la personalidad o en su defecto es la principal fuente de trastornos emocionales.



En este sentido se presenta en toda familia una **dinámica** compleja que dirige sus: esquemas mentales, de comportamientos, su modo de convivencia y funcionamiento.

Si su **dinámica** resulta **adecuada y flexible**, hablamos de **FAMILIAS FUNCIONALES**, las que contribuirán a la armonía familiar dando a sus miembros la posibilidad de desarrollar **sólidos sentimientos de identidad, seguridad y bienestar**, prevalece un modo de comunicación directa y clara, con un clima emocional afectivo y positivo, potenciando la integración familiar, permitiendo enfrentar los conflictos, las crisis y problemas que pueden presentarse en distintas etapas del ciclo vital evolutivo familiar. Sus miembros suelen expresar de manera espontánea tanto sus sentimientos positivos como negativos, sin negarle a nadie la posibilidad de expresar libre y plenamente su afectividad.

Si su **dinámica** resulta **inadecuada** hablamos de **FAMILIAS DISFUNCIONALES** donde se destaca, el fracaso en los papeles parentales, confusión de roles, conflictos continuos y crisis constantes, discusiones repetitivas y fuerte resistencia al cambio.



Sabemos por experiencia que en toda familia existen **conflictos**, los mismos no necesariamente tienen que ser desagradables, el hecho de tener diferentes visiones de una situación es normal, saludable y su solución se puede convertir en algo fructífero si actúan unidos como familia. Del conflicto interpersonal se logra aprender mucho, sobre uno mismo, sobre el otro, sobre el mundo exterior y sobre cómo salir ganando en crecimiento personal y humano, tanto para los padres como para los hijos.

La relación entre los padres, las normas de crianza, la posición de los hijos en la familia y las perspectivas educativas de los padres, influyen notablemente en el desarrollo social, afectivo y psicológico del individuo desde su nacimiento. A medida que los hijos crecen, las relaciones entre padres e hijos suelen sufrir cambios que no siempre llevan a conductas adecuadas. Ten en cuenta las siguientes pautas:

Pautas para resolver conflictos entre padres e hijos	
Elaborado por la Lic. Carmen Tardío	
Lo que hacemos en la relación familiar	El peor error de los padres
Pasamos menos tiempo en casa	Sobreproteger a los hijos.
Ausencia de comunicación.	Evitar que cometan errores
Diferencia de percepciones de vida entre padres e hijos.	Responsabilizarlos de tareas que no le corresponden por su edad.
Utilizar el miedo como amenaza	Amenazar con castigos exagerados.
Etiquetar a los hijos con discursos negativos	Razonar con tu hijo cuando estás enojado y las emociones están desbordadas.
Dicotomía entre ser permisivos y el exceso de autoridad.	Castigos físicos y psicológicos

En algunas familias la solución de conflictos que viven entre padres e hijos es insatisfactoria. Emplean la estrategia **Ganar - Perder**, de manera unidireccional en su propósito de buscar solución a los conflictos, hacen primar sus decisiones y no toman en cuenta la posición de sus hijos.

Es importante para orientar a los hijos el buen manejo de los estilos de comunicación en la familia. A continuación brindamos algunas pautas que pueden orientar en la resolución de estos conflictos:

El papel que desempeña la familia en la solución de conflictos	
Elaborado por la Lic. Carmen Tardío	
Permite que tus hijos vayan resolviendo sus conflictos	Acompáñalos en la emoción
No te contamines de la emoción de tu hijo, ayúdale a gestionarla.	Usa un lenguaje libre de crítica y comparación
Muestra interés por su vida	Identifica un objetivo positivo para ambas partes
Aprende a escuchar sin juicios	Disfruta del placer de dialogar con tu hijo
No te lo tomes personalmente	Confía en tu hijos
Sé capaz de “perdonar y olvidar”	Comprométete sin esperar retribución

Durante el desarrollo evolutivo de todos existen cambios importantes en su comportamiento, crisis que son transitorias.

Padres e hijos ven la necesidad de modificar su comunicación, nivel de autonomía y dependencia, modificar los roles habituales, así como también van a pasar por cambios en su relación intra e interfamiliar, se expanden las posibilidades de participación social, incrementan las necesidades económicas y el enfrentamiento cotidiano a los problemas. Por lo que resulta crucial aprender a gestionar los conflictos en la familia priorizando la buena comunicación y un clima familiar armónico.

Lo que deberíamos hacer en las relaciones familiares	
Elaborado por la Lic. Carmen Tardío	
Escuchar activamente y definir el problema	Reflexionar en tu propia conducta
Mantener la calma	Comunicación asertiva
Analizar las soluciones planteadas, escuchando las razones	Dejar el orgullo y las emociones de lado
No interrumpir al otro mientras está hablando	Crear un buen ambiente
Ser concreto en lo que se quiere decir	Predica con el ejemplo
Demuéstrale que estás ahí para él	Dialoga y evita ser impositivo

Para sostener los conflictos, crecer y aprender de ellos es necesario que la familia sea flexible, esté lo suficientemente cohesionada, su comunicación sea sincera y principalmente que se base en el Amor.

Lic. Carmen Tardio Ugarte: Psicóloga - atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
Celular: 76440510 - ctardiou@gmail.com
Consultorio: calle Ecuador 871 entre oquendo y 16 de julio
Edificio CEMPRO, piso 1 consultorio 1- Cochabamba

Entrevista a la Psicóloga Destacada



Lic. Patricia Pessoa Psicóloga Clínica y
Docente Universitaria – Universidad Mayor de San Simón.

Amplia experiencia en la atención de su consultorio de niños, adolescentes y adultos.

1 ¿La pandemia por Covid 19 nos ha cambiado en nuestra perspectiva acerca de la Salud Mental?

Si, evidentemente la Pandemia ha tenido un impacto mundial, un cambio de vida que todo el planeta tierra ha sufrido, y obviamente, esto ha tenido repercusión en cada ser humano, y cada ser humano ha tenido una respuesta, una acción, una conducta frente a ello, pensamientos y sentimientos que se han desplazado desde los más positivos hasta los más negativos y tenebrosos; esto ha posibilitado un repensar sobre nuestros orígenes, es decir, la Pandemia nos ha encerrado con los seres más significativos y por lo tanto ha sido como un reflexionar, un re experimentar, un analizar sobre nuestros vínculos, nuestras relaciones primarias. Digo “primarias” por nuestro núcleo familiar, donde la vertiginosidad en la que antes vivíamos: que trabajo, que esfuerzo, que compromisos, que dar cuenta tanto de lo social, laboral como de lo familiar hizo que, de alguna forma se camuflarán o negarán determinados tipos de problemáticas que podían existir en el interior de nuestras casas. La dinámica familiar era compensada por acontecimientos laborales y sociales y a su vez éstos, (que también conllevan sus propios calvarios), eran compensados por la familia. Pero, viene la época de la Pandemia y los hábitos empiezan a cambiar, y empezamos a volcar nuestra mirada hacia las personas más significativas en nuestro entorno familiar, empezamos a volcar esa mirada hacia las relaciones universales y primarias que hacen a nuestra situación humana: nuestros apegos.

Esto ha posibilitado de alguna forma estrechar los vínculos familiares en algunos casos, pero también ha originado conflictos, se han tenido que enfrentar con las problemáticas más profundas de los vínculos y relaciones que existían dentro del núcleo familiar y, esta vez, sin poderse evadir y parapetar en las responsabilidades en un mundo social/laboral porque, en ese momento, la responsabilidad era la salud, y sin querer, esto de la salud física nos ha enfrentado a todos los paradigmas de la salud mental.

2 ¿Qué ha cambiado para los cochabambinos en relación al Rol del Profesional en Salud Mental en estos tres años de Pandemia?

Yo creo que hay mayor valorización de nuestro Rol Profesional, prueba clara es que los consultorios están llenos, y eso ha posibilitado una mirada, una apertura de la sociedad hacia la real utilidad de nuestro Rol. Los cochabambinos del pasado tenían muchos prejuicios antes de asistir al consultorio del Psicólogo, sin embargo vemos que ahora es mucho más aceptado, más ampliamente aceptado. Muchos prefieren ir al Psicólogo que al Psiquiatra o que al Neurólogo e incluso están demandando respuestas nuestras en diversas áreas y eso habla de una cierta posición de nuestro Rol en nuestra sociedad.

3 ¿Cuál es la solicitud de atención en salud mental o atención Psicológica más frecuente en este año 2023?

Yo me dedico a la Psicología Clínica por lo tanto atiendo a personas de toda edad. En los niños, la mayor convivencia con los padres, con los adultos, ha hecho de que se generen hábitos cotidianos muchos de ellos beneficiosos para el desarrollo, el crecimiento y la maduración de los niños por la atención hacia los infantes y el estrechamiento de los vínculos, pero en otras situaciones familiares han ido en contra, por ejemplo en niños que tenían corta edad dos, tres, cuatro años, y viene la Pandemia y esto hace que en la convivencia haya mayor sobreprotección por parte de los padres, y al haber mayor sobreprotección hay menos autonomía, menos independencia; si a esto le sumamos situaciones donde la sociabilidad

en los niños ha sido casi nula, por lo tanto las posiciones egocéntricas y dependientes se han incrementado y se han prolongado en el tiempo; por otra parte, en niños mayores en edad escolar, se han utilizado estímulos de diferente índole en la casa, pero por lo general recurriendo las últimas tecnologías, sin pensar que éstas, jamás van a reemplazar el contacto humano; por ejemplo, las clases virtuales han sido un total fracaso porque ni los niños estaban preparados para ese tipo de situaciones, ni la madurez, ni la inteligencia, ni las necesidades, deseos y demandas de ellos. Por otra parte, los padres tampoco estaban preparados para la educación virtual de sus hijos, por lo tanto, yo veo que, en el desarrollo intelectual, de conocimientos y aprendizaje en general, ha habido reales retrocesos, y más si en las horas de ocio también se recurría a la televisión, a los juegos en línea y a la comunicación deformada y mal usada muchas veces, de las redes sociales.

Quiero especificar además que las crisis de tipo familiar han golpeado muchísimo a las diversas familias en Cochabamba. Así como algunas familias se han unido por la Pandemia, otras y muchas de ellas han entrado en verdaderos conflictos, pues, familias que antes eran disfuncionales han llegado a la desintegración, y muchas que ya estaban desintegradas han llegado al abandono total de un progenitor o de ambos, pues, durante años no se han visto ni han tenido ese cuidado de comunicarse con los hijos lo que ha profundizado los problemas afectivo-emocionales. En este ámbito, la violencia en todas sus formas y características se ha convertido en el mejor aliado de cualquier malentendido o desavenencia, matando la palabra como intermediario, y tratando de implantar el poder por la fuerza.

Lastimosamente las conductas agresivas dentro del ámbito familiar han transgredido todo límite inimaginable, plasmándose en nuestra sociedad como modelo de vinculación sin importar el barrio, la clase social, el sexo, la edad. Es preocupante observar las características Super-yoícas que están imperando en nuestro medio.

En púberes y adolescentes sintomáticamente estamos observando que el hecho de estar conectados al internet y de algún modo enfrentados a un exceso de información sobre temas sexuales, (sin la adecuada supervisión, sin explicación, sin el sostén y la guía de valores y principios familiares), ha producido la apertura de diversos escenarios sintomáticos en ese terreno, ya que gran parte de los púberes y adolescentes que acuden a consulta demandan y afirman tener trastornos, problemas, conflictos sobre la identidad sexual. Son numerosos los casos de ambos sexos con el discurso de soy bisexual, soy homosexual, soy metrosexual, etc., etc. Con este discurso se presentan a los 11/12 o 13 años, donde obviamente se encuentran en una etapa muy crítica de crecimiento tanto físico como mental, pero con planteamientos conflictivos sobre su sexualidad muy profundos, demanda que antes de la crisis del covid 19 había esporádicamente.

En adultos obviamente la Depresión, cuadros de depresión, de ansiedad, es cosa de todos los días, pero la sintomatología ha cambiado, la depresión está acompañada por mucha hipocondría, comportamientos compulsivos, fobias de tipo social, agorafobia, síndrome de la cabaña, etc. Por otra parte, las crisis de ansiedad, los ataques de pánico y trastornos de estrés postraumático han aumentado y es por lo que más acuden al consultorio. Llama también poderosamente la atención la influencia de la tecnología en la salud mental de las personas, causando diversas adicciones a juegos, redes sociales, pornografía y sus consecuentes efectos en la vida personal y familiar.

Por ultimo las crisis de relaciones conyugales, de matrimonios constituidos y de matrimonios incluso de larga data, han emergido y se han manifestado en los consultorios de Psicología. Parecería que el hecho de no poder salir y el hecho de tener que estar las veinticuatro horas frente a su pareja, a su compañera, a su compañero, ha hecho de que se enfrenten conflictos que estaban en muchos de los casos dormidos, no solamente por los años, sino que permanecían latentes en estado embrionario desde siempre y con la Pandemia se han manifestado con toda su potencia.

Estoy de acuerdo con la información científica mundial que los síntomas de los diversos cuadros psicopatológicos han cambiado, y deben ser estudiados, por lo que amerita por parte nuestra una real investigación, análisis y reflexión de estas variaciones y su modo de abordarlas en las diversas líneas psicoterapéuticas en el consultorio.

4 ¿Para mantener una adecuada salud mental que sugerencias realizaría para la población de profesionales en su área?

Los psicólogos debemos estar preparados para escuchar y responder a las demandas del medio y nuestra preparación debe ser continua. Muchos de nuestros colegas son nuestros peores enemigos por desprestigiar tan noble y científica tarea. Considero además que debemos generar mayor demanda en el medio, buscando espacios que tendrían que darnos mayor cobertura para brindar a la población orientación en temas cotidianos, seminarios, talleres sobre salud mental. Se tendría que enfatizar el trabajo en la Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria con temas puntuales, por ejemplo, en tanto a la violencia que es algo que se ha desatado en estos últimos tiempos, debemos dejar de restringir a la violencia de tipo sexual y/o de género que hoy en día son tan socializados e informados, pues, son también relevantes el bullying, cyberbullying en los colegios que urge atender, violencia debida a la delincuencia en general motivada precisamente por la crisis económica.

Estoy convencida que la palabra del psicólogo debe hacerse pública, debe ser escuchada como forma de prevención y generador de cambios.

La Licenciada Patricia Pessoa ha sido y es actualmente Catedrática en la Universidad Mayor de San Simón, y varias generaciones de sus alumnos han recibido de su enseñanza no solo conocimientos académicos, sino también la transmisión de la pasión por la ética profesional y su profesionalismo de excelencia, celebramos su contribución en la formación de los futuros profesionales.

Estando próxima la fecha del día del Maestro desde el Boletín de Psicología deseamos brindarle un sincero agradecimiento y homenaje por su abnegada y ardua labor docente.

LA RESILIENCIA EN LAS FAMILIAS

Por Lic. Maria Luz Mendoza



Durante el periodo de la pandemia y post pandemia, hemos enfrentado situaciones que cambiaron completamente nuestra forma de vivir y la percepción que se tenía del mundo hasta entonces, enfrentando situaciones extremas que atentaban nuestra integridad física y psicológica, como ser la enfermedad o fallecimiento de seres queridos; familiares o amigos, como también la propia enfermedad con el consiguiente temor a la muerte, el aislamiento obligado y necesario,

además de la crisis económica que se desato en este periodo de recesión, sin embargo dentro este panorama poco alentador surge como aspecto positivo **la resiliencia** que **generan los entornos familiares**, siendo que la resiliencia es la habilidad de una persona o un grupo, para mantener su capacidad de adaptación a pesar de vivir experiencias adversas, sus características son:

- la exposición a algún acontecimiento vital negativo,
- la adaptación a ese suceso,
- la superación y crecimiento posterior.

La crisis por el COVID 19, supuso un retorno al entorno familiar, un mayor acercamiento a la familia, considerada como un entorno que brinda seguridad, protección y cuidado para sus integrantes, lo cual posibilitó que muchas de las personas que se encontraban viviendo acontecimientos vitales negativos como ser: la enfermedad, duelo, el desempleo, síntomas psicológicos como ansiedad y depresión entre otros, logren gracias a su **entorno familiar Resiliente** afrontar la adversidad, adaptarse al suceso amenazante que vivían, reinventándose orientados a superar esta crisis a pesar de las pérdidas que ocasionó, siendo las familias entornos seguros y funcionales para sus integrantes, buscando el bienestar y la satisfacción de las necesidades de sus miembros, con motivación para salir adelante, con esperanza, optimismo hacia un futuro mejor y la superación de la crisis con actitud positiva.

La **noticia positiva** es que la resiliencia puede aprenderse y fortalecerse día a día en lo personal y en los entornos familiares, con algunas de las siguientes actividades:

- Fomentando la confianza entre los integrantes de las familias para que sepan que pueden contar con su entorno familiar en cualquier situación.
- Construyendo relaciones fuertes y positivas con familia y amigos, para contar con su apoyo en momentos difíciles.
- Permitiendo la expresión y gestión de emociones evitando críticas y juicios.
- Con la existencia de reglas y acuerdos claros y a la vez flexibles en la familia.
- Mediante la búsqueda conjunta de estrategias de supervivencia y resolución de problemas.
- A través de los valores familiares que se van inculcando día a día en la convivencia.
- Identificando las creencias personales y familiares respecto a la adversidad y como afectan en la forma de afrontarla.

- Evitando la negación de los sucesos estresantes, por el contrario tener consciencia de lo que ocurre, favorece a una mejor adaptación ya que conocer el problema permite planificar y tomar medidas para su resolución.
- No entrar en desesperación puesto que aunque recuperarse de un evento traumático o una pérdida, lleva tiempo, las cosas están en constante cambio, y se debe saber que la situación puede mejorar, aunque implique tiempo y esfuerzo.
- Establecer metas claras y alcanzables que ayuden a encarar el futuro.
- Aprender de experiencias similares, reflexionando sobre cómo se afrontaron las dificultades en el pasado, reconociendo las habilidades y estrategias que ayudaron en los momentos difíciles.
- Manteniendo el optimismo, evidentemente no se puede cambiar el pasado, pero se puede ver hacia el futuro, anticipándose para ver los nuevos obstáculos con menor ansiedad.

- Con autocuidado, atendiendo las propias necesidades y sentimientos, con actividades y pasatiempos, actividad física, buenas rutinas de alimentación y de sueño.
- Compartiendo tiempo de calidad en familia.



Lic. Maria Luz Mendoza: Psicóloga de niñas, niños, Adolescentes y familia, Psicodiagnóstico y Psicoterapia.

Celular: **70306163** - marialuzmendoza3@gmail.com

Frases para Reflexionar



Realizar Actividades JUNTOS



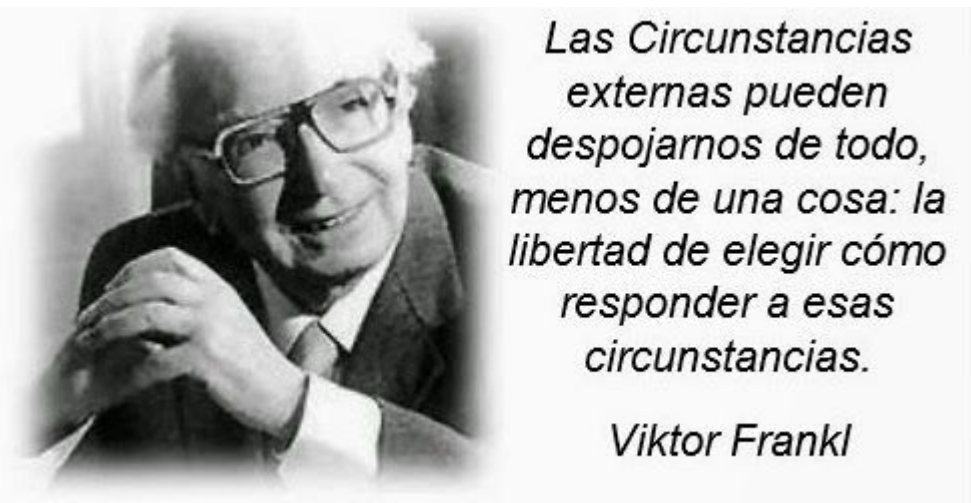
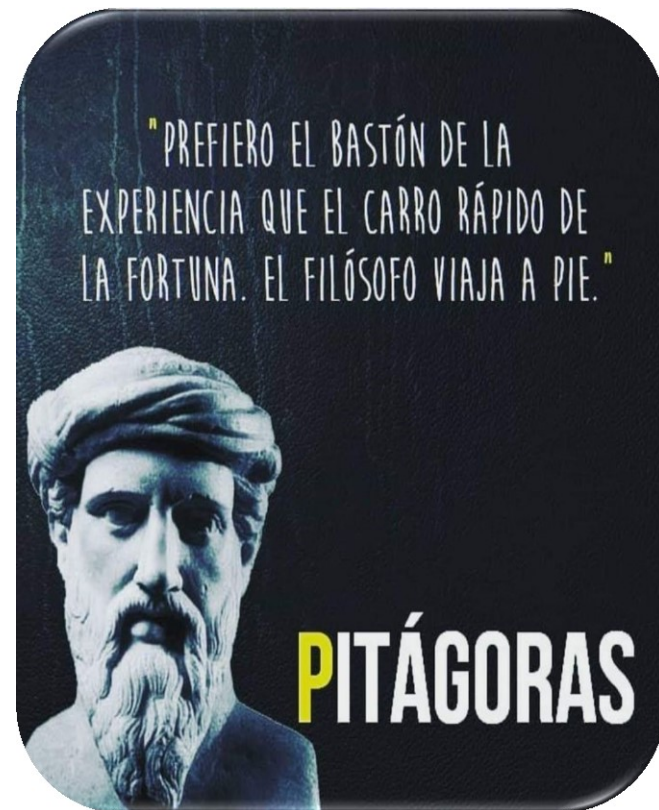
Evitar Peleas y Discusiones delante de Ellos

FRASES CELEBRES



"A menudo sufrimos más por nuestra imaginación que por la realidad".

—Séneca

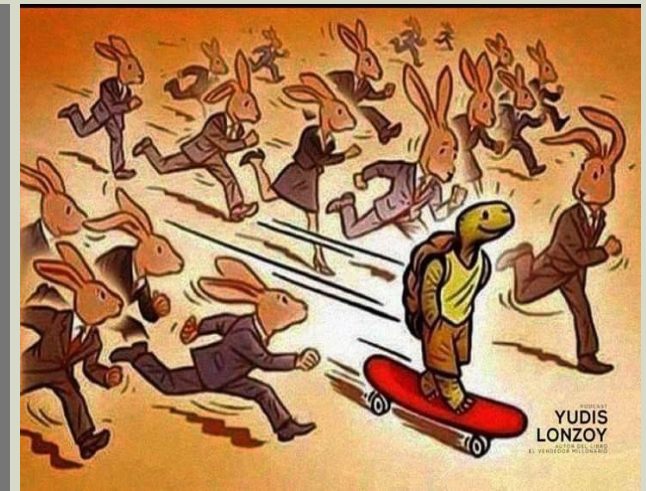


En momentos de ira debemos abstenernos tanto de hablar como de actuar.

PITÁGORAS
Filósofo y matemático griego



Sección de Humor



Recordar a nuestros queridos lectores que al iniciar un nuevo día tomar cinco minutos para sonreír y agradecer lo positivo en nuestras vidas contribuye a una actitud mental mas saludable durante el día. Aclarar que el logo ha sido generado por la aplicación Logo Maker; y que las imágenes anteriores han sido retomadas de internet: Google, pinterest, freepik, dreamstime, etc., y son de sus respectivos creadores o autores, son compartidas aquí gratuitamente con el animo de esbozar en sus rostros una sonrisa. Y quizás con ello aportar para que usted tenga una mirada mas reflexiva y positiva frente a las situaciones difíciles en la vida. Recuerde que la actitud con que respondemos ante las adversidades es nuestra ultima libertad.

REFERENCIAS.-

American Psychological Association, Guía de Resiliencia para padres y Maestros;2010

Buscarons Gedalberto Mónica “Análisis de conflictos familiares” Editorial UOC- 2018

Cabanellas de Torres Guillermo, Diccionario Jurídico Elemental Editorial Heliasta S.R.L 1993, Buenos Aires- Argentina

Caicedo Montoya, J. (2023). *Efectos del lazo social contemporáneo en la adolescencia* [Trabajo de grado especialización]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

ESPINOZA M, Julio; YURASZECK T, Jennifer y SALAS U, Cecilia. Adopción: Una familia para un niño o una forma de hacer familia. Rev. chil. pediatr. [online]. 2004, vol.75, n.1, pp.13-21. ISSN 0370-4106. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062004000100002>.

Interdisciplinaria; Revista de Psicología y Ciencias Afines; La Resiliencia y Bienestar en las Familias Colombianas; 2021.

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-contra-bullying-acoso-escolar>

<http://www.gacetaoficialdebolivia.Gob.bo/edicions/view/1383NEC>

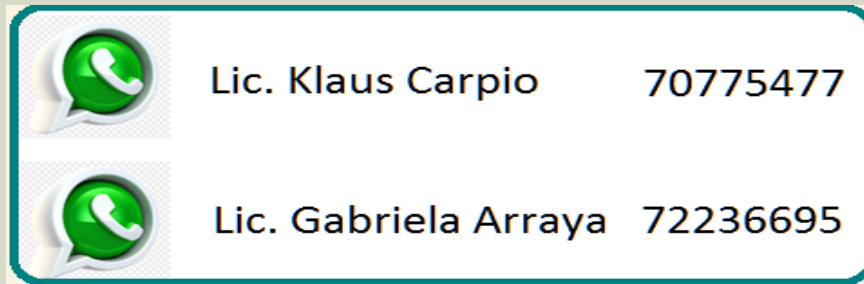
<http://www.halhythchildren.org>

<https://medicoplus.com/psicología/tipos-ciberacoso>

<http://www.obserdiscriminacion.gob.ar/2-de-mayo%E2%80%8Bdia-mundial-contra-el-bullying-p-acoso-escolar/>

Muchas gracias por su visita

Sera hasta un próximo encuentro, donde esperamos contar con su grata atención, siempre brindándoles información útil para cuidar de su salud mental y la de su Familia, si existe algún tema que les interese sea abordado por nuestros profesionales en Psicología, por favor escribirnos o contactarnos a los siguientes números:



Correo Electrónico: boletindigitaldepsicologia@gmail.com