



CONOZCA-SE

Boletín Digital de Psicología

Nro. 3

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 a partir de conocer (se) más sobre su posible situación puedan solicitar 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 en atender y mantener la salud mental en nuestros conciudadanos, trabajando activamente para prevenir e informar sobre riesgos y las medidas a tomar en cuenta para desarrollar la salud mental, en aras del bienestar tanto individual como 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.

Bienvenidos a este espacio iniciamos considerando la siguiente reflexión atribuida a Confucio: “Dale a un hombre un pez y comerá por un día, enséñale a pescar y comerá por el resto de su vida”

La educación campo de la enseñanza y el aprendizaje, es uno de los pilares más importantes de nuestra sociedad, nos permite transmitir a las nuevas generaciones no solo conocimientos, sino también una amplia gama de valores, cultura, en estrecha colaboración con la familia permite que los niños, niñas y adolescentes inmersos en el sistema educativo adquieran las habilidades y destrezas que luego requerirán en su vida en sociedad.



La Psicología Educativa es una de las principales ramas de la Psicología, cuyo desarrollo en estos últimos años ha tenido un despliegue vertiginoso, aborda desde el aprendizaje, procesos cognitivos, atención psicológica de dificultades de aprendizaje, trastornos del aprendizaje, concepciones curriculares, diseño de aula y contenidos educativos, metodologías de enseñanza entre muchos tópicos mas.

La sociedad actual es un producto de modificaciones constantes, se actualiza y reorganiza según factores tanto internos como externos, y con el impacto de la pandemia por covid 19 el sector educación naturalmente se ha visto afectado, en este numero del Boletín Digital de Psicología contemplamos algunas de las situaciones donde la Psicología puede colaborar con el campo de la Educación, siempre ponderando la importante labor de los profesores que en alianza con los padres de familia permiten formar un camino para que las nuevas generaciones transiten bajo su guía y acompañamiento en este recorrido que inicia desde la educación inicial, pasando por la primaria y secundaria, y luego del bachillerato la importante decisión vocacional donde los psicólogos y psicólogas participan activamente orientando a las/los graduad@s, se extenderán por delante los años de universidad o diversos institutos de capacitación técnica que han surgido para ampliar el abanico de posibilidades de capacitación o habilitación para la vida laboral de las/los jóvenes.

Como observamos el campo de acción e intervención de la Psicología Educativa es muy extenso e interactúa con los equipos multidisciplinares para brindar la mejor atención.

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 Digital aclaramos que los contenidos así como las ideas vertidas en cada artículo son responsabilidad de los respectivos autores y autoras, y 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.

COMITÉ EDITORIAL

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

SUMARIO

CARTA EDITORIAL	Pág.1
LA NEUROPSICOLOGÍA EDUCATIVA Y LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DE NEUROEDUCADORES	Pág.5
LA PSICOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN ESPECIAL Y LA FAMILIA	Pág.9
LA PSICOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN	Pág.13
PROTOCOLO ANTIBULLYING EN COLEGIOS ¿MITO O REALIDAD?	Pág.18
ENTREVISTA A PSICÓLOGAS DESTACADAS	Pág.25
LA NOTICIA POSITIVA	Pág.36
FRASES DE REFLEXIÓN	Pág.39
HUMOR GRAFICO	Pág.41

LA NEUROPSICOLOGÍA EDUCATIVA Y LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DE NEUROEDUCADORES

Por: Mgtr. Paola Adriana Muguertegui Velasco

«Ante el inmenso campo abierto que representa la interacción de múltiples disciplinas que se retroalimentan, y que darán luz, esperanzadoramente, a nuevos y fructíferos conocimientos acerca de la educación, cada vez parece más necesaria la aparición de un nuevo género de maestros y profesores: los neuroeducadores».

**Francisco Mora, autor
(Alianza editorial, 2022)**

El objetivo principal del presente artículo es generar una concientización en tanto la importancia de abrir espacios de formación para educadores, desde un enfoque neuroeducativo, esto debido a que hasta el día de hoy los educadores pretenden programar, organizar e intentan motivar a los alumnos para desarrollar al máximo sus capacidades, cualidades y talentos, pero sin conocer como funciona el cerebro durante los procesos de enseñanza/aprendizaje. Y en otros casos relegan a los estudiantes que manifiestan dificultades en el proceso de aprendizaje y erróneamente los hacen responsables de este.

Desde el origen de las neurociencias, han ido haciéndose más presentes los conocimientos en tanto el funcionamiento del cerebro en los diferentes aspectos de la vida, y si bien pese a los grandes descubrimientos aun el cerebro continúa siendo un enigma en muchos aspectos, hoy los avances en neurociencias han permitido comprender cómo funciona el cerebro y ver el importante papel que la curiosidad y la emoción tienen en la adquisición de nuevos conocimientos.

Las neurociencias ofrecen un apoyo a la psicología con la finalidad de entender mejor la complejidad del funcionamiento mental. La tarea central de las neurociencias es la de intentar explicar cómo funcionan millones de células nerviosas en el encéfalo para producir la conducta, y cómo a su vez, estas células están influidas por el medio ambiente.



Tratando de averiguar la manera de cómo la actividad del cerebro se relaciona con la psiquis y el comportamiento, revolucionando la manera de entender nuestras conductas y lo que es más importante aún: cómo se aprende, cómo se guarda la información en nuestro cerebro y cuáles son los procesos biológicos que facilitan el aprendizaje.

Es aquí donde la Neuropsicología Educativa cobra importancia puesto que su principal objetivo es enlazar el conocimiento del cerebro y su relación con el aprendizaje puesto que en la actualidad se ha demostrado científicamente que, ya sea en las aulas o en la vida, no se consigue un conocimiento al memorizar, ni al repetirlo una y otra vez, sino al hacer, experimentar, y sobre todo al emocionarnos. Las emociones, el aprendizaje y la memoria están estrechamente relacionadas.

La formación de Neuroeducadores es la clave en tanto la prevención y detección de los problemas de aprendizaje entre muchos otros aspectos.

Es por ello que resulta de suma importancia que los avances de la neurociencia sean conocidos por los educadores puesto que estos deberían ser profesionales capaces de hacer resaltar el valor de la individualidad de cada estudiante, de su ser único, diferente, y que este fuera el eje de todos los procesos conducentes a una mejor y más acertada educación.

Para concluir resulta de suma importancia que los maestros dejen de centrarse solo en la instrucción, y tomen en cuenta al ser individual de la persona que están formando, que dejen de lado la idea de que la educación es netamente responsabilidad de los padres puesto que si trabajamos con personas tenemos el poder de influir en ellas por ende debemos cuidar también el lado humano y lo que como educadores podemos llegar a generar en los estudiantes (sea este, niño/niña, adolescente o joven). Demos a cada estudiante la oportunidad de entender el mundo que le rodea desde un lugar de respeto....siempre partiendo de la empatía.

Mgtr. Paola Adriana Muguertegui Velasco

Celular: 76918793

Correo electrónico: muguertegui@gmail.com

La Psicología en la Educación Especial y la Familia

Por: Lic. Karina Reyes Fuentes



https://youtu.be/4INwx_tmTKw

En la actualidad son muchas las estrategias, herramientas y técnicas que se pueden emplear desde la Psicología de la Educación Especial, tenemos que tomar en cuenta que el trabajo conjunto con la familia, Unidades educativas, sociedad y la persona en si son relevantes para un programa del área educativa.

La familia tiene un accionar vital, incisivo para el logro de metas en el ámbito educativo. Estando entre algunas de sus intervenciones claves:

- Los COMENTARIOS POSITIVOS sobre el concepto que se trasmite a manera de espejo (una imagen positiva que se les devuelve a niños y niñas de sí mism@s) Ej.: Eres inteligente, Eres hábil, Eres talentoso/a, Eres creativo/a, Eres perseverante, etc.

Todos los “eres” en positivo ayudarán a potenciar los talentos y habilidades de los niños y niñas; por el contrario los “eres” en sentido negativo pueden llevar a disminuir o anular energías que potencien sus capacidades, es negativo decir: eres inútil, eres flojo, eres malo para esto..., etc.

No existen personas inútiles, cada una tiene fortalezas y debilidades que siempre pueden ser mejoradas; por ejemplo la flojera es una forma de emoción y comportamiento que puede ser trabajada pero no define a la persona en sí misma, puede tener origen en diversas causas que debemos aprender a identificar, debemos evitar poner etiquetas negativas a los niños y niñas, si en ellos esta presente la falta de ganas, estas pueden ser motivadas de diferentes maneras, se trata de estimular e incentivar, convertir la actividad de aprendizaje en algo recreativo o lúdico para ellos.

Y en cuanto a decirles malo o mala, que es considerado como: *daño intencional, planeado y moralmente injustificado...*

por naturaleza y en general ningún niño o niña tiende a realizar algún acto malo intencionado, pueden equivocarse si, o cometer errores por que están en proceso de aprender, y debemos ser pacientes con ellos aprender a saber guiarlos positivamente, en estos y otros ejemplos se considera que es primordial buscar los orígenes de cada expresión antes de calificar y etiquetar así a los niños, niñas y adolescentes.

- Los MENSAJES MOTIVACIONALES: pueden llegar a ser la energía que recargue el interés de la persona para alcanzar metas Ej. : tú puedes, ánimo, no te rindas, Intenta, vuelve a intentar, falta poco, en lo que pueda ayudarte cuentas conmigo.

Todos estos mensajes y muchos otros similares, pueden ser fuente de algo positivo, debemos evitar mensajes como: “es tu problema”, que pueden llevar a pensar al niño, niña o adolescente que no cuentan con nadie y a sentirse indefensos. Claro está que se tiene que tener cuidado de no caer en la sobreprotección o anulación de la autonomía de cada niño, niña o adolescente.

- Las ACCIONES: Referidas a buscar, facilitar estrategias de apoyo para NEE necesidades educativas especiales, pudiendo ser: cursos extra para mejorar aprendizajes; cursos extra curriculares que ayuden a descubrir potencialidades, habilidades ya que no somos seres idénticos. Cada niño, niña o adolescente es un ser único debemos alentar métodos de estudio en base al modo de aprender de cada persona.

Las Unidades Educativas, institutos, universidades, pueden trabajar similares parámetros en cuanto a comentarios positivos, mensajes de motivación y acciones adaptados a su población.

También se pueden buscar una serie de alternativas en coordinación con el equipo de trabajo en Colegios, desde la dirección, administrativos, pero principalmente con los profesores, para que en diferentes momentos y actividades puedan incluir a los estudiantes en acciones concretas que promuevan un mejor aprendizaje, considerando que aprender no solo tiene que ver con conocimientos de educación formal, sino también en cuanto habilidades de la vida diaria, socialización y toma de decisiones.

Entre algunas de las situaciones que atienden los profesionales de la Psicología de la Educación Especial, se encuentran: Problemas de aprendizaje, dislexia, disortografía, discalculia, disgrafía; sensoriomotrices de la visión, audición, etc.; Trastorno con Déficit de Atención e Hiperactividad, síndrome de Down, condiciones como el autismo y muchas otras como superdotación que también requieren una serie de adaptaciones curriculares que deben ser tomadas en cuenta siempre integrando la labor de los profesores y padres para beneficiar los procesos educativos de los niños, niñas y adolescentes.

Lic. Karina Reyes Fuentes - Psicóloga
Celular: 76417481

La Psicología en la Educación

Por: Lic. René Parihuancollo Encinas

La psicología actualmente es muy importante en el ámbito de la educación, muchos profesionales en el área de la psicología son requeridos por diferentes instituciones tanto en educación regular, de convenio, privadas y también de orden superior, el psicólogo interviene, participa, coordina y supervisa muchos de los procesos de aprendizaje en distintos enfoques ya que la educación es inclusiva, diversa y con una serie de matices que permite a las personas que están en una institución educativa tener como orientador/a, evaluador/a, consejero/a, administrativo, docente o coordinador a un profesional psicólogo o psicóloga.

Todo psicólogo y psicóloga que decide trabajar en esta área se nutre de diferentes experiencias incluso desde su formación en donde los docentes de las diversas universidades lanzan a los futuros profesionales a tener prácticas en distintas Unidades Educativas que requieren del servicio Psicológico en especial instituciones pertenecientes al estado que no pueden contar con este servicio. Es importante conocer el trabajo de campo la atención personalizada y la evaluación de los estudiantes con dificultades de aprendizaje, comportamiento o algún tipo de habilidad diferente (discapacidades físicas, psicológicas o fisiológicas).



En las instituciones educativas requieren de profesionales que sepan evaluar un sinfín de facetas que se viven actualmente en las Unidades Educativas, Institutos Técnicos Superiores, universidades, pre Universitarios u Ongs que tienen como atención primordial el contexto de la educación que en la actualidad debido a la bases teóricas fundamentadas por Piaget, Vygotsky, Dewey , Watson, Skinner y muchos otros psicólogos más quienes dieron forma y marco teórico para que podamos comprender los

diferentes procesos de desarrollo cognitivo y quienes además enmarcan cuales deberían ser los parámetros para que podamos diagnosticar concretamente la inteligencia, emociones, desarrollo y crecimiento personal de los estudiantes, además debemos entender que el análisis diferenciado en cada caso es importante realizar el estudio de cada caso como algo como único y particular para partir de un análisis neutral en las conclusiones que se puedan emitir en un determinado informe.

Son los estudiantes quienes día a día por cientos acuden a las instituciones educativas ellos son la razón por los cuales se activan los mecanismos psicológicos de la ciencia objetiva de la psicología basados en el comprender, entender y observar sus diferentes tipos de conducta y desarrollo en las distintas aulas de las Unidades de Educación, son ellos los que participan activamente y pueden ser detectados o derivados a un espacio de trabajo Psicopedagógico, actualmente los diferentes líderes, gerentes o propietarios han visto como algo positivo poner como un pilar importante de la educación a un psicólogo o psicóloga en sus instituciones ya que ellos son quienes pueden garantizar el equilibrio, atención y socialización de diferentes temas educativos así como sus contra tiempos para que una comunidad educativa tenga como un agente de cambio social a un psicólogo o psicóloga



En este espacio de trabajo el psicólogo o psicóloga es la mano derecha y muchas veces quien también es designado para llevar adelante a toda una institución educativa, ya que como persona comprende y entiende al macro de toda una comunidad es la psicología con sus diferentes enfoques, clínico, social, gestáltico, comportamental y muchos otros más quien ingresa a un espacio de trabajo sumamente importante para la formación y capacitación de la comunidad educativa desde los distintos niveles estudiantiles, es el profesional apto para llevar a cabo diferentes programas, talleres o capacitaciones ya sea para docentes o para los estudiantes, es quien explica a través de métodos científicos cuales son las particularidades de un estudiante y cuáles son los motivos para que un educando tenga progresos significativos o retrocesos en su formación educativa.

La psicología educativa requiere de un posicionamiento importante dentro la Educación Boliviana y un espacio claro conciso y correcto dentro el área de la salud es la Ciencia psicológica, una profesión importante para el ser humano que ayuda con sus diferentes procesos a mantener una salud mental en la población Educativa a través de sus diferentes tipos de atención.

Tanto maestros normalistas, docentes o personas en el área de la administración buscan el apoyo del área psicológica. Los conflictos educativos tienen un tinte y un color muchas veces incomprendido por personas que no están en esta noble profesión, son los profesionales en psicología quienes son los indicados para la resolución de conflictos escolares, mediadores por excelencia y orientadores en los diferentes casos que se presentan a diario. El valor de esta profesión está en sus procesos científicos, en su formación, en la atención y en la vocación de los psicólogos y psicólogas que intervienen en esta área para hacer de la Educación en Bolivia un espacio de crecimiento, desarrollo y formación humana con valores para nuestra sociedad.

Lic. René Parihuancollo Encinas.

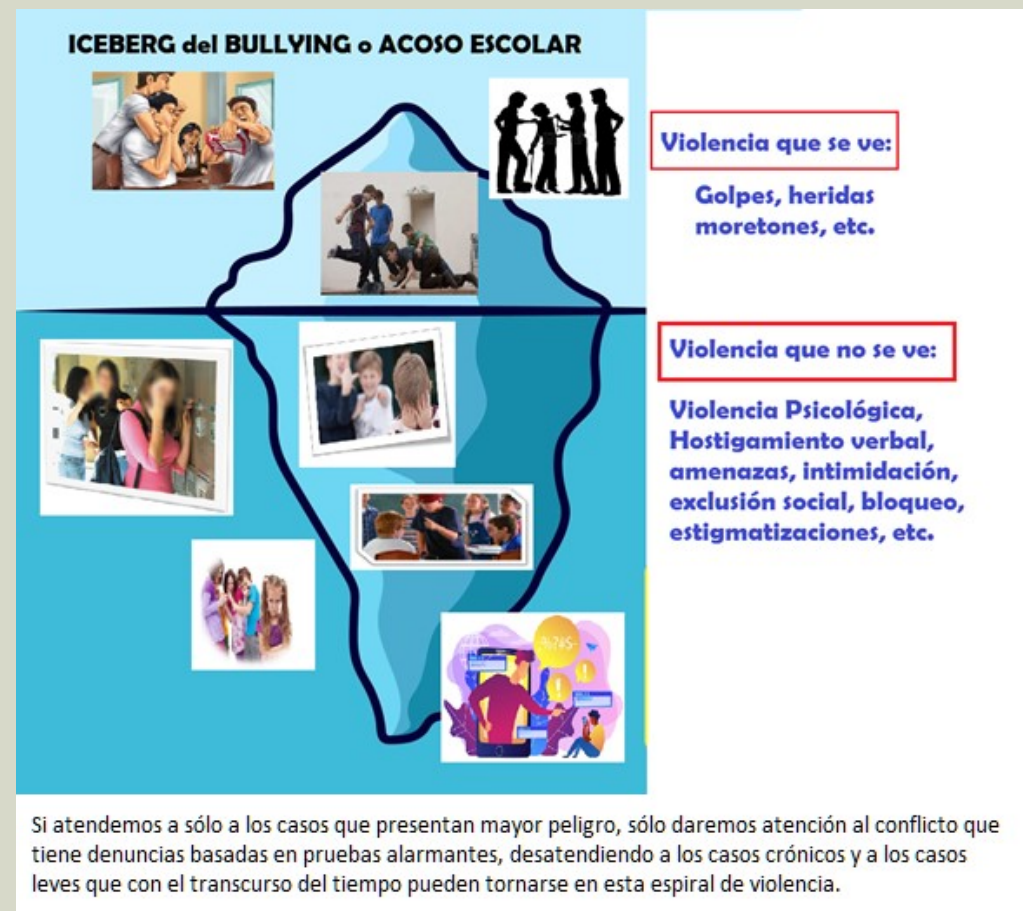
Cel.: 77488684

Psicólogo Educativo. Psicodiagnóstico. Psicólogo Forense.

Protocolo Anti-bullying en Colegios

¿Mito o Realidad?

Por: Lic. Carmen Tardío Ugarte y Lic. Cristina Rubín de Celis



Se menciona el Bullying, de manera frecuente a nivel mundial por el incremento de casos graves donde las víctimas sufren no sólo daños psicológicos si no que pierden la vida, ya sea por sus agresores o por suicidio; lo que es alarmante para Bolivia son los casos que actualmente se denuncian cuando existen pérdidas de vida, daños físicos irreparables, daños psicológicos no sólo de la víctima sino también el daño que los familiares de las víctimas sufren.

Se debe tomar en cuenta que la violencia está presente en los colegios de nuestro Departamento, es una dolorosa realidad, el “acoso escolar” es tan frecuente y es que la violencia entre estudiantes prolifera descaradamente a plena luz del día, en el horario regular, a vista y paciencia de testigos enmudecidos por su rudeza y violencia, con el miedo de ser “el próximo objetivo”, los hay también quienes por miedo apoyan al agresor o instigadores de esta violencia (que serían los agresores activos), los hay también apáticos “neutrales” que distantes y pasivos aguardan con una esperanza vana de que alguna otra persona lo detenga.

Como sabemos también hay varios tipos de Bullying: físico, social, psicológico, verbal, y en estos últimos años se ha extendido mucho más con la pandemia por COVID 19 a la esfera del mundo virtual, el cyberbullying, abarca a mayor población de diferentes edades: niños, niñas y adolescentes afectados por la incertidumbre de la amplia difusión virtual al ser víctimas públicamente muchas veces en grupos escolares ya no a nivel de curso si no a nivel de colegio, a nivel de grupos sociales extra escolar donde el “bull” o agresor se esconde en un anonimato o en una pseudo identificación, como también se viralizan encuestas para desprestigiar, burlar, humillar, despreciar a la víctima del bullying afectando también a los familiares no sólo temporalmente si no a largo plazo.

Surgen entonces las preguntas: ¿Que hacemos como padres?; ¿Qué hacemos como educadores?; ¿Qué hacemos como colegios o institución educativa? ; ¿Qué hacemos como sociedad en general? ¿Qué hacemos?

Para intentar responder a estas y otras interrogantes (¿Cómo pararlo?: ¿Cómo ayudar a disminuirlo? ¿Cómo ser parte de la solución y no del problema?), el primer paso deberá ser siempre tomar consciencia del problema y no negarlo, dejar de decir **“son cosas de chicos”** o hasta el absurdo **“así ha sido siempre... ya pasara”**, minimizarlo es un error, o decir **“que con el tiempo pasará o mejorará la situación”**; esta forma de pensamiento con el tiempo será un problema para los padres y los niños víctimas de esta situación, si esperamos pasivamente el problema solo avanza, se agrava y se torna crónico, es tiempo de actuar conscientemente.

Al saber que hay algo por hacer, surge la idea del **Protocolo**, *que es una serie de normas y acciones definidas específicamente para saber qué hacer y como debemos actuar ante esta situación*, que muchas veces desborda a la familia (tanto de las víctimas como de los agresores) y a los centros educativos por los devastadores daños que ocasiona a generaciones de estudiantes, que incluso esas mismas unidad educativas ya tiene fama de ser centros de bullying, **“ si pasaste por el colegio “x” y no sufriste bullying fuiste tu parte del bullying”**.

Los protocolos pueden ser propuestos a nivel estatal o específicamente dentro de una institución, y nos ayudan definiendo los roles y las medidas concretas frente al “Acoso Escolar”, pero debemos reconocer que al ser un problema asentado sobre la violencia estructural de nuestras sociedades (por eso continua sin extinguirse, nos interpela como sociedad en nuestra conducta, es un reflejo de las cosas que están mal, es un síntoma de la violencia generalizada y es además una pregunta abierta ¿qué haremos como **SOCIEDAD** al respecto?), requiere respuestas multisectoriales, es decir, participación global, entre los principales actores están:

Padres de Familia

Observando y participando atentos en la educación de sus hijos, dialogando con los niños, niñas y adolescentes diariamente, escuchando activamente, sin criticar o juzgar, ni descalificar sus opiniones. Guiar el desarrollo de su criterio para interpretar la vida y la realidad, educar en valores, en el manejo de la regulación emocional, con resiliencia en su sistema de creencia y asertividad, fomentando la autoestima, mostrando modelos positivos de resolución de conflictos, incentivando habilidades sociales (Pro sociales) en el marco del respeto. Y muy importante recordemos que detrás de los niños, niñas y adolescentes que son agresores, instigadores, espectadores sean estos activos o pasivos, están unos padres, una familia, que muchas veces es disfuncional, indiferente y patológica, sin que esto sea un justificativo para esa conducta desadaptada y que daña a los demás. Se ha enfocado la lupa mucho tiempo sobre las víctimas, pero ¿y los agresores?; ¿Son ellos los del PROBLEMA? ; ¿Cómo es su núcleo familiar? ; ¿Cuál es la actitud como familia frente a la violencia? ¿Cuál es el comportamiento de la familia del agresor en el sistema educativo? Deberán ser objeto de mayor estudio, atención e intervención, se deberán considerar las siguientes situaciones:

1. ¿Aislarlos funciona por cuánto tiempo y dónde?
2. ¿Reeducarlos sin que su entorno familiar cambie será una solución temporal?
3. ¿Cómo reeducar a su familia en valores, sistemas de creencias que no alienten comportamientos desadaptados, ni antisociales?
4. ¿Cómo lograr que dejen de ser agresores o infractores?

Niños-Niñas y Adolescentes:

Victimas, Victimadores o matones. Seguidores, espectadores, pasivos, activos, “neutrales”

Según el psicólogo Dan Olweus para definir el Acoso Escolar, se debe diferenciar de incidentes de violencia interpersonal o conflictos entre pares en el escenario escolar, se tiene que evidenciar los siguientes elementos:

- conducta repetitiva,

intencionalidad de daño y

desbalance de poder real o percibido, por la víctima

Es crucial que los niños, niñas y adolescentes sepan identificar estas conductas y más aún que las repelen, rechacen, y comuniquen a padres y profesores, el callar o secretismo es lo que permite que prolifere este comportamiento nocivo de los acosadores y acosadoras, también el silencio de las víctimas o espectadores contribuye a la proliferación del acoso escolar.

Plantel de Profesores

Estar atentos a sus estudiantes, comprender que parte de su labor es educar contribuyendo al sistema de valores, motivar la cultura de paz, no solo es ir a dar clases, son líderes y motivadores e inspiradores de conductas responsables. Dispuestos a detectar situaciones de Bullying y tomar medidas institucionales; el no contener a las víctimas es parte de la violencia a los NNA siendo indiferentes al dolor de ellos.

Instancias administrativas del Colegio, SEDUCA, Defensorías, Slims, Policía	Establecer protocolos específicos de actuación frente al Bullying en todas sus manifestaciones y también frente a la violencia escolar. Respaldar a los profesores y al colegio en el cumplimiento de Normas de conducta socializadas, y velar por proteger a los niños que son blanco de este ataque cobarde, cruel e injustificado. Promover líneas telefónicas y redes de ayuda, de apoyo gratuito a las víctimas de violencia.
Medios de comunicación social, medios digitales o redes sociales	Comunicar de manera responsable la noticia sin dramatizar o utilizando el sensacionalismo, tratando de brindar un enfoque orientado hacia la solución, educación, invitando a psicólogos y psicólogas para orientar sobre esta situación. Hacer seguimiento, vigilancia y bloqueo de programas que fomentan antivalores, modelos nocivos de comportamientos que son tomados equivocadamente como modelos de conducta a seguir por jóvenes que sin ningún criterio aplican lo que mal aprenden.

Y los fundamentales:

Las Políticas Públicas Estatales que puedan establecerse para atender esta problemática	Marco legal específico para casos de Bullying. Señalar los Roles, acciones concretas para atender casos de Bullying en todas sus tipologías.	Establecer sanciones, plazos, personal capacitado para su atención, investigación y monitoreo.
---	---	--

Si es que existen protocolos de actuación contra el acoso escolar, su alcance puede variar o verse disminuido por varias situaciones y su ejecución depende de cada centro escolar. Más allá de si es mito o realidad la aplicación de medidas anti bullying en colegios, queremos expresar la evidente necesidad de protocolos bien establecidos para atender la alarmante crecida de casos de Bullying en nuestro departamento.

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

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.

Entrevista a la Psicóloga Destacada



Mgtr. M. Teresa Maldonado Psicóloga Clínica con Especialidad en Terapia Sistémica Familiar y con Maestría en Investigación Educativa.

1 ¿De qué manera la pandemia por Covid 19 ha impactado en el ámbito educativo desde una perspectiva psicológica?

Desde mi práctica profesional en el campo de la Terapia Sistémica familiar y de pareja puedo señalar que la pandemia por Covid 19 ha tenido impacto en el ámbito educativo en el aprendizaje de niños, adolescentes y jóvenes adultos. De la misma manera he identificado repercusiones en las relaciones interpersonales en el contexto familiar y social que han afectado su salud mental.

El aprendizaje exclusivamente virtual implicó el aislamiento social y la falta de contacto personal del estudiante con profesores y pares, dificultando su aprendizaje desde el nivel pre escolar. El padre , madre o adulto responsable a cargo del niño/a muchas veces no sabía cómo ayudarle generándose frustración tanto en los pre escolares como en los niños/as de primaria y adolescentes. Estas situaciones se manifestaron en malestar entre los miembros de la familia y con mayor énfasis en los casos de dificultades específicas de aprendizaje, trastorno de déficit de atención, trastornos del espectro autista, etc.

Igualmente, hubo impacto en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Al estar mucho tiempo en internet estuvieron expuestos al contacto de las redes sociales como whatsapp, facebook, Instagram y consecuentemente al acoso (cyberbullying), acoso sexual, captación de niños y adolescentes para trata de menores, pornografía e influencias negativas a través de estos medios, especialmente en sujetos con ausencia de control parental y de modelos sociales positivos. Es importante mencionar la influencia de youtubers e influencers negativos en muchos menores.

Todo lo anterior ha generado disfunciones al interior de los subsistemas individuales, conyugales, parentales y fraternales en el sistema familiar.

Pero cabe rescatar y es importante señalar que varias familias han manifestado también que el período de encierro por la pandemia fue beneficioso para ellos, porque les permitió conocerse mejor entre los miembros del núcleo familiar, colaborar y comprenderse.

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

Este año 2023 y después de la pandemia he recibido solicitudes de atención psicológica a nivel individual, familiar y de pareja.

A nivel individual, adultos jóvenes me han pedido apoyo psicológico para ayudar a enfrentar y resolver situaciones de : a) insatisfacción con la Carrera que estaban estudiando y/o cambio de Carrera; b) dificultades en sus relaciones afectivas con sus padres y parejas propias; c) dependencia emocional; d) ansiedad, depresión e intentos de suicidio; e) consumo de narcóticos y/o sustancias controladas; f) consumo de alcohol; g) embarazos no deseados, aborto; h) conflictos en identidad sexual y de género. Otros adultos requirieron terapia para superar la pérdida y el duelo por la muerte de un familiar cercano por el Covid 19.

En el sistema conyugal muchas parejas, o uno de ellos, pidieron terapia de pareja por disfunciones en su relación, por:

a) Infidelidad, muchas veces por contactos iniciales por redes sociales; b) divorcio, c) celos d) violencia intrafamiliar; e) conflicto por los roles y reglas en la pareja y en el sistema parental; f) triangulación de los hijos en su relación; g) adicción al alcohol, tabaco, drogas, h) depresión y/o pérdida de trabajo en uno de ellos.

En el sistema parental se solicitó terapia para resolver conflictos originados por las relaciones con los hijos del otro (familias ensambladas); dificultades en las relaciones con los propios hijos, problemas de autoridad y límites; depresión o adicciones en alguno de los hijos.

Varios padres también solicitaron evaluación y tratamiento para sus hijos escolares con problemas de aprendizaje. Se les derivó a colegas del área educativa, ya que actualmente desde hace unos cinco años me he dedicado solamente a terapia familiar y de pareja.

En casos de tratamiento clínico médico de adicciones y depresión he derivado a psiquiatras. En casos de conflicto por identidad sexual y de género he derivado a colegas psicoanalistas u otros.

Las **familias disfuncionales** son aquellas en las que la pérdida de afecto, abandono, comunicación patológica, ausencia de límites, excesiva permisividad, presencia de conflictos permanentes, rigidez y a veces tolerancia de la violencia por parte de algunos miembros llevan a generar problemas de salud física y mental.

Generalmente, las familias funcionales o sanas son capaces de tomar acciones para resolver conflictos que surgen en la vida diaria.

Primeramente señalar que **la Salud Mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Cómo esa persona maneja el estrés, la enfermedad, la salud, cómo se relaciona consigo mismo/a y con los demás en su entorno familiar y social, y el como toma decisiones y resuelve sus problemas.

Los trastornos mentales son consecuencia de un problema de salud mental, y por tanto corresponde su atención a los profesionales formados específicamente en esta área, es decir, psicólogos y psicólogas que se especializan y capacitan continuamente para beneficio de sus pacientes. Los tipos de afecciones de salud mental son la ansiedad, la depresión, trastornos de conducta y de personalidad.

Para una adecuada salud mental familiar y social en nuestro medio sugeriría:

- Que los padres hayan desarrollado una identidad definida antes de separarse de su familia de origen. Que haya separación clara de los límites generacionales.
- Existencia de percepciones y expectativas realistas de los padres acerca de sí mismos y de sus hijos.
- Que los padres tengan una lealtad mayor con su familia actual y los cónyuges prioricen a cada uno de ellos y la relación de uno al otro antes que nadie más, incluidos los propios hijos.

- Estimular el desarrollo de la identidad y autonomía de todos los miembros del sistema familiar.
- La comunicación tiene que ser abierta, honesta, directa y clara para tratar cualquier asunto entre sus miembros.
- Establecer reglas claras y flexibles con los hijos e hijas de acuerdo a su edad.
- Expresar afecto y calidez no posesiva entre padres, entre éstos y sus hijos y entre los hermanos.
- Existencia de una relación adulto–adulto y afectuosa de cada uno de los padres con sus familias de origen.
- Saber controlar el manejo de las redes sociales y el uso del celular en todos los miembros del sistema familiar y social.
- Estimular relaciones con miembros del exosistema social (comunidad- contextos que afectan a la familia) protegiendo a los hijos e hijas, enseñando a cuidarse de influencias nocivas en las redes sociales.
- Respetar y comprender las diferencias culturales en la pareja y en el medio para un mejor relacionamiento social.

Para terminar, deseo invocar que recuperemos la espiritualidad que involucra, según Humberto Maturana, la consciencia de un poder superior y una relación de armonía, paz y tranquilidad, una forma de comprenderse a sí mismo y la manifestación de plenitud personal, el respeto y la aceptación del otro, de la otra y del medio ambiente para generar una cultura de paz y bienestar entre los seres humanos y el mundo en que vivimos.

La Licenciada Teresa Maldonado ha sido Catedrática en la Universidad Mayor de San Simón en las carreras de: Psicología y Ciencias de la Educación, publico libros y artículos de investigación científica, y además de su prolífica experiencia en consultorio y atención de pacientes, contribuyo en la formación de varias generaciones de alumnos, quienes además de sus enseñanzas académicas han recibido un ejemplo valioso y memorable de ética profesional y deseo de excelencia en su actividad profesional.

Estando en el mes de junio la fecha del día del Maestro, desde el Boletín de Psicología Cochabamba deseamos brindarle un notable agradecimiento y sincero homenaje por su magnánima labor docente.

Entrevista a la Psicóloga Destacada



Licenciada Teresa Marzana
Psicóloga y
Psicoterapeuta

1 ¿De qué manera la pandemia por Covid 19 ha impactado en el ámbito educativo desde una perspectiva psicológica?

En general, debido a la pandemia, en todos los estudiantes se incrementaron los niveles de irritabilidad y estrés debido a la disminución de la actividad física y el fomento del sedentarismo. También hubo un incremento de la violencia doméstica dado que el cierre de las escuelas hizo más vulnerables a los escolares al abuso de todo tipo en sus hogares.

Por otro lado, el impacto de la pandemia por Covid 19 en los estudiantes tuvo diferencias de acuerdo a las diferentes etapas evolutivas. Para los más pequeños pre-kinder, kínder, primero de primaria, significó una restricción en el desarrollo cognitivo porque, en una etapa crucial para la construcción de la inteligencia, disminuyó la posibilidad de interacción con materiales concretos. Se sabe desde Piaget que para desarrollar el razonamiento lógico, muy útil en la escolaridad, los niños necesitan interactuar con objetos tridimensionales y sólo más tarde con representaciones simbólicas de estos, es decir con dibujos.

Durante la pandemia se multiplicaron las explicaciones y demostraciones de los maestros con dibujos en las pantallas. Por este hecho, en esta etapa los escolares tuvieron problemas en la concentración, desgano y hasta rechazo a permanecer durante varias horas frente al ordenador.

Para los adolescentes, el colegio, es el principal espacio de socialización, entonces su cierre significó que se vean seriamente afectadas las interacciones con sus compañeros, en una etapa clave para el desarrollo de la independencia y socialización. Se dieron también vivencias de tremenda soledad y aislamiento en los adolescentes, porque una característica de esta etapa es la tendencia a encerrarse en sí mismo, tendencia que fue favorecida por la pandemia.

2 ¿Cuál es el rol del psicólogo en el ámbito educativo, actualmente en Cochabamba, luego de estar 3 años de pandemia?

Sería deseable que el psicólogo educativo tenga una mirada de mayor sensibilidad frente a los retrasos educativos de los estudiantes, en especial de aquellos que provienen de grupos de economía restringida y que por ello, durante el cierre de las escuelas, no accedieron a internet o accedieron de modo limitado. Considerar también Padres que, por diferentes motivos, mostraron escasas habilidades para apoyar a sus hijos en los hogares en el transcurso de la pandemia. Cabría esperar, en estos casos un diagnóstico que contemple estas carencias y déficits cognitivos y una intervención psicoeducativa compensadora en este sentido, frente a problemas de aprendizaje que tengan este origen.

También se sugiere que el psicólogo educativo este más alerta frente a los efectos emocionales, del incremento de la violencia de todo tipo en los hogares durante la pandemia, como en los colegios (Bullying o acoso escolar) que ya reiniciaron actividades presenciales, ya que estar expuestos a violencia puede obstaculizar los aprendizajes de niños y adolescentes.

Es necesario reflexionar con los maestros periódicamente sobre las problemáticas post pandemia aquí mencionadas.

Es imprescindible también que el psicólogo educativo incluya en su plan de comunicación con los padres de familia, la información y reflexión sobre las consecuencias cognitivas, emocionales y sociales, de las limitaciones de todo orden que generó la pandemia en el ámbito escolar, dado que todo ello redundó de modo negativo en el avance escolar y por tanto en los aprendizajes de los estudiantes.

3 Para mantener una adecuada salud mental que sugerencias realizaría a la población cochabambina?

Me referiré a un problema muy frecuente en la actualidad, el estrés. Explicaré antes algo para que se entienda luego las sugerencias que haré en relación a este problema: según Gregg Braden la ciencia del mundo moderno está, ahora de acuerdo, que toda nuestra vida, es decir, nuestras relaciones, trabajo, profesión, divorcio, sanación, enfermedad, etc., transcurren en un campo de energía, también conocido como campo cuántico. Este campo es el contenedor de toda nuestra experiencia. Ahora también se sabe que somos seres compuestos de materia, energía e información.

Braden sostiene que sí podemos influir en este campo energético. La manera que tenemos de influir en él y también en el mundo dentro de nuestro cuerpo, es a través de nuestro corazón, considerado el órgano más potente del cuerpo tanto a nivel eléctrico, como magnético. Ahora se sabe que es el corazón el que comanda al cerebro y no al revés. El corazón, donde se sabe que también existen neuronas, llamadas neuronas sensoriales, es el órgano más fuerte para comunicarse con ese campo de energía y nosotros regulamos nuestro corazón por medio de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y creencias.

Entonces para sintetizar lo plantearé así, tenemos 2 opciones, la primera es, estar en estrés en forma permanente: si vemos noticias todo el tiempo, 7 días a la semana, siempre estaremos estresados porque los medios de comunicación presentan problemas que generan estrés, pero no presentan soluciones. De este modo, si estamos siempre conectados a los medios estamos en constante estrés y el mayor ejemplo de ello lo tuvimos en la pandemia y si a esto añadimos el estrés del trabajo, el estrés de las relaciones, etc. significa que estamos todo el tiempo en constante estrés. Entonces si tenemos continuamente estrés, esa es la señal que nuestro corazón envía al cerebro y esa es la señal que el cerebro enviará a nuestro cuerpo para lidiar con el estrés: altos niveles de cortisona y de adrenalina, los cuales bloquean la respuesta de sanación y rejuvenecimiento del cuerpo. Por el contrario cuando el corazón siente gratitud, compasión y amor, las señales que envía al cerebro liberan químicos que coinciden con estas señales y eso produce que 1200 funciones se optimicen en nuestro cuerpo.

La segunda opción es, dejar de vivir en piloto automático, desarrollar la conciencia crítica y elegir regular nuestra vida y hacer algo para abrir nuestro cuerpo a la respuesta de sanación. Para dar a nuestro cuerpo un alivio del estrés del mundo en el que vivimos, es importante, por una parte elegir dosificar tiempo de ver o escuchar noticias y por otra, decidir dedicar algo de tiempo a prácticas que nos proporcionen relajación, paz mental y armonía interior, como yoga, meditación, algún tipo de terapia psicológica, o alguna práctica espiritual como, por ejemplo, Hoóponopono.

La Licenciada Teresa Marzana ha sido una excelente Docente en la Universidad Mayor de San Simón en la Carrera de Psicología, realizando investigaciones y publicando artículos de interés científico-académicos, celebramos desde el Boletín Digital de Psicología su distinguida contribución en la formación de generaciones de Psicólogas y Psicólogos que ahora atienden la salud mental en Cochabamba. Gracias por impulsarnos a ser cada día mejores, gracias por sus enseñanzas y su dedicación.

La Noticia Positiva

¿Que es el Pensamiento Positivo?

Por: Lic. Verónica Piérola Derpic - Psicóloga

Actualmente se ha incrementado la difusión en redes sociales y otros medios de comunicación masiva sobre los beneficios del pensamiento positivo, es sin duda un fenómeno mundial, lamentablemente no tan exitoso en todos los estratos sociales como debería serlo, o subestimado en algunos casos, pero ¿qué es el Pensamiento Positivo?

Es la Actitud mental de aceptación y adaptación saludable a los hechos cotidianos de la vida. Reconociendo nuestros recursos para enfrentar los problemas, nos ayuda a: no sufrir en demasía, no quejarnos todo el tiempo porque esto muchas veces mantiene las cosas en un statu quo, no tener visión de túnel, etc.

Se trata de algo no tan nuevo pero siempre vigente para todos los seres humanos, el foco de nuestra atención debe ser puesto en sus efectos favorables en nuestras vidas y nuestra salud:

Mejora la Inteligencia emocional	Mayor bienestar psicológico y físico, por que fortalece el sistema inmunológico	Aumenta la autoestima y confianza en ti mismo
Combate al estrés.	Aumenta el pensamiento crítico que nos mueve a la acción.	Permite tener una perspectiva diferente más abierta a los aprendizajes.
Estas son solo algunas de sus bondades.		

Pensar en Positivo es contemplar lo favorable de una situación, desestimar lo negativo (se toma en cuenta pero no determina ni frena nuestras acciones), y poder enfocarse en la conducta proactiva, en una palabra pensar en positivo es: Elegir enfocarte en la solución del problema, sin paralizarse por la queja, dudas y miedos, usando los recursos presentes en cada persona, va más allá del simple optimismo, porque no es solo esperar que las cosas vayan mejor, porque es una elección que toma uno cada día y varias veces al día, porque es decidir, es aplicarse a fondo para plasmar en la realidad esos sueños, esas metas, esos anhelos y deseos de una vida mejor, en todo ámbito: salud, relaciones interpersonales, trabajo, autorrealización personal, en suma es darse a un@ mism@ las palmaditas en la espalda animándose a continuar este viaje llamado vida.

La buena noticia es que se puede aprender y enseñar, si desde pequeños nos educan en la familia y en la escuela, colegio no solo en conocimientos, sino enseñándonos a enfocarnos en solucionar problemas, a creer en nosotr@s mism@s con buena autoestima, buena actitud mental encaminada a seguir adelante, confiando en valores positivos, es cuando lo conviertes en uno de tus hábitos que se hace una cualidad que suma a la hora de enfrentar situaciones difíciles y complicadas, un verdadero aliado que junto a tus recursos personales te posibilitara afrontar los tiempos de cambio e incertidumbres.

Para entrenar a nuestra mente en desarrollar una actitud positiva podemos seguir las siguientes sencillas indicaciones:

- ✓ Identificar áreas a cambiar, mejorar.
- ✓ Ponerse metas realistas y conseguibles, empezar por lo más próximo o realizable a mediano y corto plazo.
- ✓ Practicar el dialogo interno positivo.
- ✓ Usar un lenguaje propositivo y Positivo.
- ✓ Aprender a gestionar las emociones, practicar la gratitud al iniciar el día y al finalizarlo. Toma unos 5 minutos y será una verdadera inversión en tu calidad de vida.
- ✓ Hacer ejercicio regularmente y cuidar de tener una alimentación equilibrada.
- ✓ Rodearse de gente positiva.

Lic. Verónica Piérola Derpic –Psicóloga:

Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.

Celular: 71723521 - veryru@yahoo.es

Calle Ecuador 871 casi Oquendo, Edif. CEMPRO, piso 1, consultorio 1 - Cochabamba

FRASES DE REFLEXIÓN



“El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron.”

FUNIBER 

Jean Piaget
Psicólogo



Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Éste es el desafío educativo fundamental.

HOWARD GARDNER



El aprendizaje es más que la adquisición de la capacidad de pensar; es la adquisición de numerosas habilidades para pensar en una gran variedad de cosas

Lev Vygotsky

EL CONOCIMIENTO
QUE NO PROVIENE DE LA EXPERIENCIA
NO ES REALMENTE UN SABER

Lev Vygotski

Jerome Bruner

"La educación es una tarea social, y la sociedad nunca puede darse por satisfecha con dejarla en manos de profesionales."

"La educación no es un proceso mecánico de transferencia de conocimiento, sino un proceso activo de construcción de significado."

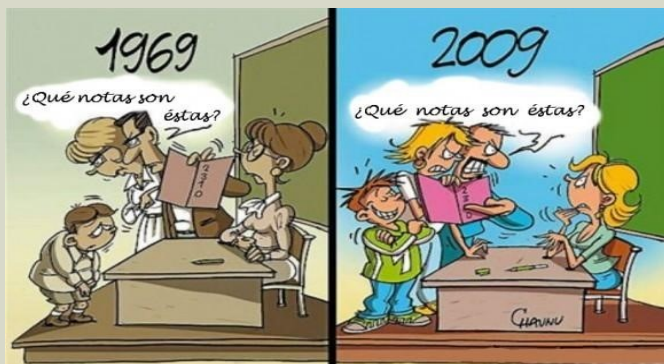
La psicología no puede decirle a la gente cómo deben vivir sus vidas. Sin embargo, puede proporcionarles los medios para efectuar el cambio personal y social.

Albert Bandura

Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso.

A. Bandura

Sección de Humor



HAY UNA EDUCACIÓN QUE ES GRATUITA

"La que usted debe proporcionar a sus hijos"

Enséñeles a respetar, a no destruir, a no mentir, a no robar, a ser responsables, esforzados, solidarios, a tener valores, a no ser violentos y a cuidar el medio ambiente.

Es muy bueno luchar por una educación de calidad, pero la educación comienza en el hogar.

NO DELEGUE A LOS PROFESORES LO QUE USTED DEBE DE HACER



Recordar a nuestros queridos lectores que al iniciar un nuevo día tomar cinco minutos para agradecer lo positivo en nuestras vidas contribuye a una actitud 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 animo de generar en usted una reflexión, un recuerdo y 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.-

A continuación son enumeradas las fuentes bibliográficas de referencia.

<https://librosdelminedu.com/educación-especial/>

<https://www.opinion.com.bo/articulo/opini-oacute-n/iquest-psic-oacute-logos-escuelas/20190522215100650223.html> Notal al Pie #1

<https://n9.cl/9w81t> Url Imagen #1

<https://n9.cl/3tr6n> Url imagen #2

<https://n9.cl/2q519> Url foto Imagen #3

Mora Francisco (2014) Neuroeducación- Madrid: Alianza Editorial, S. A.

Seligman Martin (2014) FLORECER La nueva psicología positiva y la búsqueda del Bienestar, México: Editorial Océano S.A.

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 desarrollado por nuestros Colegas, por favor escribirnos o contactarnos a los siguientes números:

	Lic. Klaus Carpio	70775477
	Lic. Gabriela Arraya	72236695



Correo Electrónico: boletindigitaldepsicologia@gmail.com