

---

# Boletín

---



---

## Asociación de Psicología de Puerto Rico

---



# Contenido...

Mensaje Presidencial: Poblaciones Vulnerables	3
Huracán María: 175 Relatos para la Historia	5
Hominis 2018: Bienestar Humano y Desarrollo Sostenible	7
A Gabriela Sifre Santaella	8
Autogestión y Salud Mental: Elementos Indispensables para el Empoderamiento de los Vulnerables	10
Obituario: FERNANDO LUIS GONZÁLEZ REY (1949-2019)	14 14
Simposio Temático 2019- Celebración de Cultura e Innovación	17
Fotos del Simposio Temático 2019	19
Reunión de Febrero 2019 del Concilio de Representantes de la American Psychological Association	20
Reseña de “Disertaciones, Proyectos y Tesis en Psicología y otras Disciplinas: Desafío y Estrategias para Afrontarlo”	23
Flexibilización Laboral: Riesgos Psicosociales en la Sociedad del Postrabajo Puertorriqueño	34

## Mensaje Presidencial: Poblaciones Vulnerables

**Dra. Silma Quiñones**

Nuestra convención lleva como título **Poblaciones Vulnerables, Prevención e Intervención**. Es una mirada amplia a la vulnerabilidad que pretende atraer una gran diversidad de temas relevantes para nuestro quehacer como psicólogos/as en un Puerto Rico que vive grandes retos, en parte provocados por desastres naturales y humanos.

El concepto de poblaciones vulnerables puede verse desde dos enfoques; desde la vulnerabilidad específica de unos grupos ante condiciones y enfermedades y la injusticia social que los lleva a un acceso limitado a recursos y servicios que necesitan y, por otro lado, desde los elementos que promueven la salud y el bienestar general.

La vulnerabilidad de poblaciones se asocia a factores de riesgo presentes en unos grupos más que otros. Las alternativas de intervención responden a características específicas que categorizan a las poblaciones y que han probado ser efectivas en disminuir los elementos que provocan mayor vulnerabilidad en éstas de sufrir ciertas condiciones y enfermedades (Padilla-Elías, Miranda, Algarín, Peña, Rivera, Nieves, González, Castellano, Robles, 2016). Por otro lado, cuando hablamos de poblaciones vulnerables y la necesidad de disminuir los riesgos, también podemos considerar lo que implica mantener estilos de vida saludables que protegen de caer en problemas de salud física y mental.

Tomemos el ejemplo de la importancia del sueño en el bienestar general. El patrón de sueño en niños, adultos y envejecientes ha sido identificado como un factor determinante en el estado de salud, en el curso de enfermedades y en el bienestar general. Para todos, la cantidad de horas y la calidad del sueño tiene un impacto significativo. La falta de sueño ha sido asociada a irritabilidad, dificultad para regular el ánimo, problemas para concentrarse y prestar atención, desgano, falta de energías y un sistema inmunológico afectado, (Montgomery, Wiggs, 2014).

Las deficiencias en la cantidad y calidad del sueño para el ser humano responden en cierta medida a los cambios en estilos de vida surgidos en las últimas décadas en los cuales el patrón de sueño saludable es cada vez más difícil alcanzar. En general, se espera que un niño preescolar duerma de 10-12 horas, un adolescente de 8-10, un adulto de 7-8 y un adulto envejeciente de 6-8 horas. Encuestas encuentran que muchos niños están despiertos todavía a las 9 de la noche, lo que dificulta que duerman el total de horas de sueños recomendadas. Las rutinas diarias de los

adultos incluyen largas horas de trabajo e inconsistencia en actividades cotidianas lo que lleva a irregularidad en cuanto a tiempos de descanso y sueño.

Además, existen serios planteamientos sobre la deseabilidad de ciertas rutinas cotidianas utilizadas para lograr el sueño (Sheridan, Murray, Cooper, Evangeli, Byram, Halligan, 2013). Si abordamos el asunto desde la niñez, por ejemplo, encontramos evidencia científica de la importancia de atenderlo. Miremos los resultados de un estudio realizado con niños desde la infancia hasta la adolescencia que apuntan a que las madres que participan activamente en lograr que el niño se duerma y que los acuestan en la cama una vez dormidos, los privan de lograr activar mecanismos de autorregulación y de calmarse, lo que luego se observa en conducta problemática y estados de ánimos irritables en el cuidado. (Cowie, Palmer, Hussain, Alfano, 2015))

Una revisión de publicaciones con respecto al tema del sueño en niños, (Fuentes-Vega, Castro, Van de Veer, 2017), encontró que la mitad de las publicaciones ven con buenos ojos la práctica del colecho y la otra mitad enfatizan los efectos negativos a largo plazo de compartir la cama con los hijos y recomiendan el establecer una rutina positiva para dormir.

Así como el asunto del sueño resulta ser un tema relevante para todos los psicólogos/as a la hora de entender, prevenir e intervenir con nuestros participantes estaremos abordando temas de gran pertinencia tanto para encaminar esfuerzos de prevención como para promover intervenciones y estrategias que respondan a nuestra cultura y nuestras vulnerabilidades.

#### Referencias

- Cowie, J., Palmer, C. A., Hussain, H., Alfano, C.A., (2015). Parental involvement in sleep routines predicts differential sleep patterns in children with and without anxiety disorders. *Child Psychiatry Human Development*, Vol. 47, pp.636-646
- Fuentes-Vega, S., Castro, P., van de Veer, R., (2017). Co-sleeping versus sleep training: publications with advice for parents. *Revista Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia*, Vol. 65, Issue 2, pp. 203-210
- Montgomery, P., Wiggs, L., (2014). Definitions of sleeplessness in children with attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): implications for mother's mental state, daytime sleepiness and sleep-related cognitions. *Child: care, health and development*. Vol. 41, 1, pp.139-146
- Padilla-Elías, N., Miranda, G., Algarín, M., Peña-Orellana, R., Rivera-Gutiérrez, A., Nieves, Juan., Castellano, M., Robles-García, H., (2016). Una mirada a las poblaciones vulnerables en Puerto Rico ante desastres. *Caribbean Studies*, Vol. 44, Nos. 1-2, pp.141-163

Sheridan, A., Murray, L., Cooper, P.J., Evangeli, M., Byram, V., Halligan, S.L., (2013). A longitudinal study of child sleep in high and low risk families: relationship to early maternal settling strategies and child psychological functioning. *Sleep Med* Vol. 14 (3), pp. 266-273

## Huracán María: 175 Relatos para la Historia



**Tainari Dávila Rodríguez, Ph.D.**

*Huracán María: 175 relatos para la historia* es un libro que recoge experiencias de puertorriqueños que desde o fuera de Puerto Rico vivieron el huracán María. Ciento setenta y cinco voces se han unido para contar la experiencia que dejó huellas en cada uno de los que lo vivieron. El huracán María tocó tierra y dejó una gran devastación mientras los que estábamos en la isla nos encontrábamos incomunicados y los de afuera enfrentaban la falta de comunicación con un exceso de imágenes, tal y como ellos mismos lo describen en la encuesta. Cada puertorriqueño tiene una historia que contar sobre los fenómenos de Irma y María que nos cambiaron la vida. El libro comienza con el capítulo titulado *Perdí casi todo* en el que esta servidora narra la experiencia de como me tocó perder casi todo y el manejo de las pérdidas. Además de mi experiencia, he incluido historias como la de una colega que le tocó enfrentar la maternidad en medio del desastre, de una estadounidense que vivió la experiencia de Katrina, en Pensacola e Irma y María, en Puerto Rico, una familia que estuvo 265 días sin luz, un periodista y un niño (Dávila Rodríguez, 2018). También hay un capítulo dedicado a los municipios de Yabucoa, Naguabo y Maunabo, así como un capítulo de recomendaciones. En el libro también encontrarán datos sobre el evento así como lo que buscaron los puertorriqueños en Google después del paso del fenómeno.

**¿Por qué contar nuestra historia?**

La idea de contar nuestra historia surgió con el propósito de educar a los lectores y documentar este periodo de la historia de Puerto Rico. Por eso también le di voz a aquellos de aquí y de allá que sufrieron en carne propia el desastre climatológico llamado María. También quise que los lectores se equiparan de recomendaciones para el manejo de situaciones como esta en el futuro.

### ¿Cómo se obtuvo la muestra?

La mayoría de los participantes (166) del libro se obtuvieron mediante una encuesta que se distribuyó por Internet a través de Facebook. Todos los participantes firmaron una hoja de consentimiento y de manera voluntaria contaron sus historias haciendo uso de la encuesta que se proveyó. Los datos de la encuesta se encuentran tabulados en el libro. Algunos de los participantes como el periodista, la estadounidense, el niño, la familia que estuvo 265 días sin luz y los que nos contaron sus historias de Yabucoa, Naguabo y Humacao fueron seleccionados de forma intencional y eran personas cercanas.

### Participantes

Los encuestados de la diáspora vivían en diferentes países o estados de Estados Unidos. La mayor participación fue de los estados de Florida, Texas y Massachusetts, pero también recibimos respuestas de Colombia y Panamá. Los encuestados que vivieron el huracán en Puerto Rico residían en 31 pueblos, siendo Naguabo, Dorado y Bayamón los de mayor participación.

### ¿Por qué hablar del huracán María?

Sin duda este evento nos cambió la vida. La prensa del país lleva más de un año reseñando historias sobre los daños y secuelas de este fenómeno. En un trabajo de cobertura especial, periodistas de El Nuevo Día y Primera Hora indicaron que el huracán dejó al país 100% a oscuras y 60% sin agua, sin telecomunicaciones y dejó la isla en un retroceso de 40 años (El Nuevo Día, 2018). En dicho artículo los autores añaden que “en menos de 8 horas, María ha provocado daños jamás vistos por los puertorriqueños en los últimos 80 años” (El Nuevo Día, 2018, párr. 13). También hablan de la desesperación que sentían las personas. La prensa internacional también tenía los ojos puestos sobre nosotros. En el periódico El País (internacional) comenzaron a hablar de la emigración masiva de los puertorriqueños hacia los Estados Unidos. Ya para noviembre de 2017, unos 150,000 puertorriqueños se habían trasladado a Florida (El País, 2017). Y así hay muchísimas más historias periodísticas, locales e internacionales. Durante más de un año de lo que se ha hablado en todas partes ha sido de María.



Escribí sobre María porque sentí que tenía que hacerlo. Indudablemente, María marcó nuestras vidas. Esta experiencia nos enseñó más de lo que pensábamos y nos continúa enseñando. Escribí sobre María porque nos unió como pueblo, nos cambió como personas y sobre todas las cosas, nos mostró la grandeza de los nuestros, los de aquí y los de allá. A más de un año es un tema que continúa latente en las sesiones de psicoterapia con mis clientes porque las secuelas siguen presentes. Hablé de este evento, aunque fue muy doloroso porque tal y como escribió alguien de la diáspora en nuestra encuesta **“el mundo fue testigo de quiénes somos y de qué somos capaces”**. María hoy es historia y yo espero que este libro también sea parte de la nuestra.

### Referencias

Dávila Rodríguez, T. (2018). *Huracán María: 175 relatos para la historia*. San Juan, Autor.

El Nuevo Día. (2018). María, un nombre que no vamos a olvidar. Recuperado de <https://huracanmaria.elnuevodia.com>

El País. (27 de noviembre de 2017). Puerto Rico a la deriva. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2017/11/24/opinion/1511554210\\_725336.html](https://elpais.com/elpais/2017/11/24/opinion/1511554210_725336.html)

## Hominis 2018: Bienestar Humano y Desarrollo Sostenible

**Caleb Esteban, Ph.D.**

La VIII Convención Internacional de Psicología, mejor conocida como Hominis, se llevó a cabo en el palacio de Convenciones de la Ciudad de la Habana, Cuba. Hominis iniciada en el 1999, fue celebrada en el 2018 y organizada por el Presidente de la Sociedad Cubana de Psicología, el Dr. Alexis Lorenzo. La convención fue dedicada al bienestar humano y el desarrollo sostenible, temas de auge en la disciplina de la psicología a nivel mundial. Además, esta convención fue visitada por más de 50 países de los 5 continentes.

En esta convención tuve la oportunidad de ser invitado para ofrecer un taller precongreso titulado: *Taller de psicoeducación y sensibilización hacia la comunidad LGBTIQ*. En este taller se pudo dar un intercambio muy interesante sobre la situación de la comunidad LGBT+ en diversas partes de Latinoamérica tales como: Cuba, República Dominicana y Colombia. Recalaron la importancia de la investigación, educación y sensibilización hacia la comunidad. Además, tuve la oportunidad de presentar los resultados cuantitativos de la investigación que llevamos a cabo en el Comité de la Diversidad de Sexo, Género y Orientación Sexual de nuestra Asociación. Esta presentación se tituló: *Percepción de satisfacción de clientes LGB hacia el proceso de terapia*. Igualmente, la retrocomunicación de la misma

fue muy positiva y colegas de otros países reiteraron y nos felicitaron por los adelantos científicos de la comunidad LGBT+ en Puerto Rico.

Esta convención fue muy enriquecedora para mi persona. Para mi sorpresa, contó con una sección de sexualidad y estudios de género en cada uno de sus días. Esto fue de asombro para mí, debido a que otros congresos y convenciones que he asistido en ocasiones son escasos estos temas. Me pareció una convención muy completa en cuanto a temas y contó con excelentes recursos de diversas partes del mundo. Por tanto, le doy gracias a la Asociación de Psicología de Puerto Rico y su beca de viaje por hacer posible esta oportunidad.

## A Gabriela Sifre Santaella

**Irma Serrano-García, PhD**

Hace poco menos de dos semanas, la vida nos dió una de esas noticias que nos dejan desconcertados y conmovidos. Una llamada telefónica irrumpió en el silencio de mi estudio y una voz amiga me preguntó si yo sabía de la muerte de Gabriela. “Tiene que ser una broma de mal gusto”, dijo la persona. Poco tiempo pasó antes de que confirmara que la supuesta broma era la terrible realidad. La doctora Gabriela Sifre Santaella murió en su casa el 21 de abril a los 42 años.

Quienes tuvimos la dicha de compartir con ella conocimos de su gentileza, de su sentido del humor, de su fortaleza, de su lealtad y de su profesionalismo. Como profesional Gabriela se destacó en el campo de la psicología forense y en el campo de las relaciones de pareja y familia. Tuvo una práctica privada exitosa y sirvió de perita en numerosos casos en corte. Sin embargo, desde que conocí a Gabriela, cuando era estudiante graduada, su pasión era estar en la academia, enseñar. Por esto, casi desde que completó su doctorado, comenzó a enseñar, primero en la Universidad del Sagrado Corazón, donde también fue seleccionada Consejera de la Asociación de Estudiantes de Psicología. Poco después y, simultáneamente, comenzó a enseñar en la Universidad Albizu, donde eventualmente se convirtió en Directora de un Certificado en Psicología Forense y Directora del Programa PsyD en Psicología Clínica.

Pensé que la mejor forma de honrarla era con algunos fragmentos de textos que redactaron sus colegas y estudiantes.

De sus años enseñando en Sagrado escribió Samuel Ocasio:

Una mañana de agosto, en el 2010, regresé a la universidad luego de 8 años de haberme "dropeado" de la UPR. Nervioso, e indeciso aún de si estaba dando el paso correcto, llegué a su clase en Sagrado, Psicología del Desarrollo. Hizo una dinámica en la clase de

esas para pelos, que me confirmó que estaba donde tenía que estar. Al terminar la clase, me llamó aparte y me dijo: "Samuel, tienes el perfil de psicólogo, sigue, esta vez no te quites, aquí estoy, cuenta conmigo". Siempre, siempre hago esta historia cuando contesto la pregunta, ¿por qué volviste a estudiar? La he nombrado y me transporto a ese día en que regresé a la academia. Marcó mi vida.

Una colega de recién reclutamiento en la UCA, la Dra. Nayra Rodríguez Soto añadió:

Fue poco el tiempo que tuve la dicha de conocerle. Pienso en un fragmento de una frase de Maya Angelou "la gente...nunca olvidará como la hiciste sentir". Al reflexionar sobre esas primeras veces que hablamos, sólo recuerdo cómo me hizo sentir. Me hizo sentir segura y acogida en un espacio que era completamente nuevo para mí. Luego de varios meses compartiendo almuerzos y reuniones, me percaté que era así con todos y todas.

Samuel Cedrés nos comunicó:

Son sumamente especiales las personas que tienen la capacidad de ejercitar el más alto estándar de profesionalismo, a la vez que hacen gala de la más sincera y afable humanidad. Fui honrado de coincidir y colaborar con la Dra. Gabriela Sifre, de quien tuve el privilegio de ser estudiante, asistente de cátedra y de formar parte de su equipo de trabajo. Muchas personas ejecutan su trabajo, por sencillo o complejo que sea, de manera exitosa. Hacerlo con auténtico liderazgo, integridad y sensibilidad, como lo hizo ella, trasciende y cambia vidas.

Yomara Belardo completa los comentarios estudiantiles al compartir que:

Si hay algo que aprecio son las relaciones en las que pueda crecer y mostrarme tal cuál soy. La doctora Sifre con su humildad, bondad y sencillez me proporcionó un ambiente donde me sentía segura. Guardo y conservaré en mi memoria recuerdos de nuestros encuentros cálidos y no me cansaré de agradecerle lo que contribuyó a mi vida. Por último, dejo plasmado que la pasión que me transmitía a través de sus acciones es la misma que me impulsará a no parar.

El Dr. Noel Quintero, Catedrático de la UCA,, que fue tanto su profesor como su colega indicó:

Gabriela fue (y es) una persona muy significativa para mí. Su afecto, su sonrisa; su apertura y humildad para consultarme situaciones; su preocupación por mi bienestar me llevaron a apreciarla, valorarla y quererla cada día más. Sus detalles cuando cada noche nos despedíamos al terminar el trabajo: "no se quede mucho...descanse, Dr." son expresiones de una calidad y sensibilidad humana extraordinaria.

Por último, otra colega, la Dra. Maribel Matos, añadió:

Agradezco a la vida la oportunidad de conocerle. No necesité mucho tiempo para darme cuenta de su valor humano y profesional. Por eso hoy atesoro los momentos que

compartí con ella. Voy a recordar su sonrisa, su entusiasmo, su perseverancia y, sobre todo, su maravillosa capacidad de crear espacios de armonía.

Es evidente que Gabriela dejó su huella en todas las personas que la conocimos. La mejor forma de recordarla y honrarla es mantener su legado y emular sus dotes. Que en paz descanse.

## **Autogestión y Salud Mental: Elementos Indispensables para el Empoderamiento de los Vulnerables**

**Por: Gilvic Carmona-De Jesús, M. A.; Psy D  
Psicólogo en Consejería**

*“Que todos los seres sean felices. Que todos los seres alcancen la paz. Que todos los seres estén protegidos de cualquier daño, interno o externo. Que todos los seres se liberen. Que todos los seres se iluminen. ¡Que así sea, así es! Hecho está...” (Bendición Tibetana)*

Resulta ineludible, antes de comenzar formalmente esta discusión, hacer una reflexión ponderada acerca de la tendencia humana innata a permanecer en estado de bienestar. La propia naturaleza de los individuos propende hacia la búsqueda de la felicidad, y a perdurar en balance ante las adversidades que vienen como consecuencia de la existencia. Dicho sea de paso, es precisamente en los momentos que ocurren calamidades, que surge el espacio idóneo para emanar la creatividad y el uso de todo el entramado de herramientas que cada cual posee. Cuando nadie está a tu alrededor para brindar la ayuda necesaria muchas veces la alternativa es enfrentar los problemas desde las propias capacidades y desde las posibilidades internas. De esa manera, la autogestión es inevitable. Los seres humanos somos por naturaleza entes de bienestar y plenitud. Todo lo demás es alteración de la normalidad deseable. Justamente a través del *caveat*, que significa lo puesto en epígrafe, que espero dejar claro la intención de este artículo, se expresa el *desideratum* de una vida plena. De ningún modo el mismo pretende hacer énfasis en lo sombrío del escenario de la salud mental, toda vez que hay miles de artículos y estudios que han tratado este campo: es solo un contrapeso del acto responsable de presentar un paradigma distinto que sea de carácter alentador, sin parecer un elemento simplista tomado del postpositivismo. Más aún, en este encuentro espero generar en usted la curiosidad permanente de conocer a fondo las incógnitas del panorama de la realidad presente de salud mental en la población vulnerable de Puerto Rico como las experimentamos los profesionales de la

psicología, y que esto provoque una reacción contundentemente positiva para mejorar nuestra práctica, del propio bienestar de los pacientes, de los educandos y el de aquellos que nos rodean.

El individuo es un ser pluridimensional. Es por eso por lo que su análisis debe ser uno holístico. Es esencial para la autogestión que el individuo esté en pleno conocimiento de sus múltiples dimensiones. Thich Nhat Hahn (2005), filósofo oriental, propone que el ser humano, por naturaleza, persigue alcanzar constante el balance de sus múltiples dimensiones. Estar en esa búsqueda constante le permite mantenerse mentalmente saludable y por el camino del centro evitando a toda costa las polaridades en la percepción de las cosas, en otras palabras, obviando definir las situaciones como buenas o malas.

La perspectiva holística aplicada al ámbito de la autogestión explica el encuentro exitoso entre el individuo y su fuente de inspiración como aquél en el cual ocurre un proceso de transformación continua mediante el intercambio de una serie de historias, experiencias, significados e interacciones, por ejemplo: entre terapeutas y clientes, líderes comunitarios y religiosos, estudiantes y profesores, con el efecto de promover el desarrollo intelectual, ético, psicoafectivo y espiritual. De esa manera el individuo logrará reconocerse a sí mismo como ente valioso en el mundo y capaz de tomar sus propias decisiones al enfrentarse conscientemente con las situaciones que le surgen.

### ***Salud mental Aspectos generales***

La Organización Mundial de Salud Mental (OMS, 2010) define la salud mental como el estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, es capaz de enfrentar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera al mismo tiempo, apta para hacer una contribución a su comunidad. Se dice que una persona con balance emocional tiene la destreza para autogestionarse. La salud mental no es solo la ausencia de trastornos emocionales, sino un estado en el que el individuo pueda desafiar las cotidianidades de la vida conservando en esencia su equilibrio. El ser humano, innatamente, tiende al estado de bienestar, y este ejercicio permite hacerse consciente de sus virtudes y limitaciones.

Existen unos indicadores necesarios para gozar de una salud mental adecuada, estos comprenden, pero no se limitan, al bienestar emocional, al bienestar psicológico, al bienestar social, al bienestar espiritual. (CDC, 2013). El bienestar emocional se refiere al grado de satisfacción hacia la vida, como percibida por la persona, que le provoque alegría, disfrute y un estado de paz. Por su parte, el bienestar psicológico incluye aspectos tales como la autoaceptación, el adecuado crecimiento personal. Interviene, además, la capacidad para vivir nuevas experiencias con apertura, optimismo, esperanza, con propósito en la vida, control de su entorno, espiritualidad. El autocontrol y el desarrollo de relaciones humanas positivas son algunos elementos esenciales en este indicador. Por su parte, en el bienestar social se añade la

aceptación social, la creencia en el potencial de las personas y la sociedad en su conjunto, la autoestima personal y utilidad para la sociedad y el sentido de comunidad.

### ***Definamos autogestión***

La autogestión desde la perspectiva anglosajona consiste en encontrar el autocontrol y el dominio necesarios para tomar el control personal y del trabajo (por ejemplo, para administrar el tiempo, el flujo de trabajo y la comunicación). Merriam-Webster (2017) Por su parte la Real Academia Española, define la autogestión dentro del marco de la economía el cual implica el diseño de un sistema de organización social y económico el cual se caracteriza porque la actividad desarrollada es realizada por parte de las mismas personas encargadas de dicha labor. En esta perspectiva las personas cooperan para su consecución, cuentan con absolutas facultades en la toma de decisiones y el control de la empresa u organización.

Durante mucho el tema de autogestión estuvo vedado por algunos sectores de la sociedad por su vinculación con el marxismo y socialismo de los años 50, para muchos, este tema era la excusa perfecta para que el poder de las dictaduras cobrara más fuerza. Sin embargo, hoy en día ha resurgido el tema como punto importante para la descentralización de los servicios y las decisiones, eso su pone el logro del empoderamiento, primero del individuo y luego de la comunidad.

### **Autogestión del individuo**

En una ocasión colaborando con una fundación de servicios a personas sin techo, me topé con el caso de Jordan, un joven de 22 años huérfano, el cual había pertenecido en los primeros años de su adolescencia a gangas; esto lo llevó a estar en una institución carcelaria por casi cinco años. Era una persona suspicaz al principio, sin embargo, en nuestros talleres de autogestión era uno de los más destacados. En una ocasión me invitó a tener una charla con alguno de los amigos de su barrio. El impacto emocional que recibí fue tal, que aún recuerdo como se me movían las entrañas. Al finalizar la charla y las dinámicas de grupo, me percaté de que otro joven, de nombre Jairo estaba con la ropa muy sucia, sin zapatos y solo contaba con 9 años. Rápidamente, coloqué mi mano en el bolsillo de mi pantalón y saqué algo de dinero que tenía para dárselo, cuando Jordan me detuvo, enseñándome una gran lección: “Pai, sé que eres generoso, pero la gente aquí tiene que aprender a ganarse las cosas... Cuando te vayas el dinero se lo gastará y nadie vendrá a darle más”.

Historias como ésta definen con claridad la importancia de la autogestión. Hemos estado acostumbrando, quizás demasiado, a ser subsidiados, a que obtengamos las cosas con el menor

esfuerzo, esto deteriora paulatinamente nuestra capacidad para estar *empoderados* (en donde proviene el poder proviene de nuestro interior) y nos acostumbrados a estar *apoderados* (el poder es otorgado por quien lo tiene y lo ejerce). Esto nos coloca en una vulnerabilidad debido a que ponemos mayor confianza en las cosas exteriores que en nuestras capacidades intrínsecas.

Es preciso comprender que con solo tomar conciencia de un problema que estemos experimentando adquiriremos la destreza para encontrar la solución adaptada, tenemos que hacernos responsables de la toma de decisiones y dejar de culpar a nuestras circunstancias externas. Debemos desarrollar los valores de la autoconciencia y conocer el entorno que nos rodea, estas dos constituyen el inicio de una vida autogestionable. Si comenzamos a fijarnos en nuestra fuerza interior libre de juicios valorativos, podemos lograr alcanzar la plenitud.

Seguro se preguntará: ¿Cómo lo hago? ¿Es tan fácil como decirlo? ¿Cómo puedo enseñar autogestión a mis pacientes, a mis alumnos o a quienes me rodean? Pues bien, no hay respuestas simples para un asunto complejo, sin embargo, hay algunas recomendaciones que puedo compartir.

**1.Reconocer que la opción de transformar el destino individual:** Nada está dado para siempre, no importa donde hayas nacido o tus circunstancias pasadas, eso no define el momento presente. Aceptar esto implica asumir la responsabilidad de propios actos presentes. Este elemento exige dejar de representar el papel de víctima, aunque se tengan razones poderosas que justifiquen ese papel; esto no ayuda a cambiar nada, es mejor enfocarnos en los efectos que se pueden alcanzar cuando se aplica la autogestión.

**2.Aprender a vivir en el momento presente:** a pesar de que el pasado forma parte de nuestra historia y que no podemos hacer nada para cambiarlo, es como un fósforo el cual, una vez consumado no es más que una astilla de madera. Si vivimos anclados en el pasado no podremos liberarnos de la depresión y el dolor emocional. Al mismo tiempo pensamos equivocadamente que el antídoto del pasado es el futuro, entonces nos llenamos de ansiedad y nos olvidamos de vivir cada momento con armonía. Incluso es saludable practicar el silencio, que dicho sea de paso no es la ausencia de ruido, sino la elección consciente de aquello que elegimos prestar atención.

**3.Practicar la proactividad y la no reacción:** quien desarrolla la capacidad de autogestión es capaz de no reaccionar, ante los sucesos de manera impulsiva, reconoce que los elementos externos a él no están en su control y por ende no puede otorgarle mayor importancia de lo que tiene. Claro esto requiere entrenamiento, para evitar juicios *a priori* y para reconocer aquello que esta en sus manos cambiar y aquello que no.

**4. Aprender los cinco elementos de la autorregulación:** autocontrol; integridad; escrupulosidad; adaptabilidad; e innovación. Estos cinco principios planteados por el Dr. Daniel Goleman permite que puedas gestionar adecuadamente las emociones.

Finalmente, es importante educarnos en el ámbito de la autogestión para poder ser gestores de empoderamiento de aquellos más vulnerables, debemos confiar en las capacidades humanas y de que como en los muchos ejemplos de la historia han podido superar los escollos. Debemos promover que aquellos que nos rodean puedan redirigirse hacia un espacio creativo en el cual sean capaces de visualizar su realidad presente libre de sufrimiento. Es menester nuestro ser portaestandarte de lo positivo, transformado la queja y la crítica por soluciones creativas. Tenemos, indudablemente que reconocer las experiencias, las necesidades y las desavenencias que hemos experimentado como profesionales del campo de la salud mental. Los últimos años, han sido tiempos difíciles que nos han obligado a reinventarnos, eso lo mismo que debemos enseñar, promover y defender a los más vulnerables de nuestra sociedad.

Si desea tener las referencias utilizadas en este artículo puede comunicarse al correo electrónico: [ctces.pr@gmail.com](mailto:ctces.pr@gmail.com)

## Obituario: FERNANDO LUIS GONZÁLEZ REY (1949-2019)

Wanda Rodríguez Arocho, Ph.D.



Fernando Luis González Rey nació en La Habana, Cuba, el 27 de junio de 1949 y falleció en Sao Paulo, Brasil, el 26 de marzo de 2019. Vivió intensamente y compartió con pasión sus ideas, lo mismo en amenos diálogos que en acalorados debates. Por varios años luchó

con tesón y valentía contra el cáncer que le llevó a un final prematuro e inoportuno pues estaba en un momento de alta producción intelectual. Deja un importante legado a la psicología latinoamericana, cuya proyección global se hizo visible en años recientes.

Obtuvo el grado de Doctor en Psicología del Instituto de Psicología General y Pedagógica de Moscú (1979) y el grado de Doctor en Ciencias del Instituto de Psicología de la Academia de Ciencias de la Unión Soviética (1987). Fue presidente de la Sociedad de Psicólogos de Cuba de 1986 a 1995, Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana de 1985 a 1990 y Vicerrector de esa misma universidad de 1990 a 1995. Demostró su liderazgo y compromiso con la Sociedad Interamericana de Psicología (SIP) durante la organización del XXI Congreso Interamericano, celebrado en La Habana en 1987. En la SIP ocupó el cargo Vicepresidente para México, Centroamérica y El Caribe. Por sus contribuciones a la disciplina fue galardonado con el Premio Interamericano de Psicología en 1991.

Su producción académica se refleja en la gran cantidad de libros, artículos y presentaciones a lo largo de varias décadas de investigación en las que predominó el interés por el tema de la personalidad y su desarrollo. Estos trabajos y la reflexión crítica sobre ellos le llevaron al desarrollo de una teoría de la subjetividad que enmarcó en la perspectiva histórico-cultural. El primer libro en esta dirección *Epistemología Cualitativa y Subjetividad* fue publicado simultáneamente en San Paulo, Brasil y La Habana, Cuba en 1997.

El giro hacia el estudio de la subjetividad implica un nuevo conjunto de obras en las cuales hay una articulación permanente entre lo teórico, lo epistemológico y lo metodológico. Las áreas de investigación se amplían y aparecen importantes diálogos con la Teoría de las Representaciones Sociales, así como nuevos campos de reflexión teórica y de investigación en relación a los temas de la psicoterapia, de la psicología social y de la salud. En este periodo el libro *Sujeto y subjetividad: una aproximación histórico-cultural*, publicado en México en 2002 en español y en Brasil en portugués en 2003. En este texto avanza sobre los conceptos básicos iniciales de su propuesta teórica sobre la subjetividad, conceptos que va profundizando y ampliando en sus obras posteriores. Sus publicaciones en idioma inglés dentro de esta línea de trabajo crecen rápidamente y en los primeros años del siglo XXI aparecen tres importantes publicaciones en idioma francés sobre el diálogo entre la Teoría de la Subjetividad y la Teoría de las Representaciones Sociales, vinculada al trabajo de Serge Moscovici. Entre sus últimos trabajos destacan dos libros de los que fue coeditor y en los cuales escribió capítulos de gran valor para el desarrollo de la perspectiva histórico-cultural: *Perzhivanie, emotions and subjectivity: Advancing Vygotsky's legacy* (2017) y *Subjectivity within the cultural-historical approach: Theory, methodology and research* (2019).

Al momento de su fallecimiento era profesor titular e investigador del Centro Universitario de Brasilia e investigador colaborador de la Universidad de Brasilia. Desde allí fue

líder científico del grupo de investigación *Estudio de la subjetividad en la salud y en la educación , promoción de salud y orientación de la educación para el desarrollo humano* del Directorio de Grupos de Investigación del Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de Brasil, órgano del cual, desde 2007, recibió una beca de Productividad en Investigación. Las investigaciones propias y las realizadas con colegas, la supervisión de tesis para grados de maestría y de disertaciones para grados doctorales ha generado un cuerpo de conocimiento que hoy genera actividad en varias universidades y centros de investigación en América Latina y otras partes del mundo. En ese sentido, su contribución a la formación teórica e investigativa de una nueva generación de profesionales de la psicología deja una huella indeleble.

La proyección internacional del trabajo académico de González Rey se observa en las importantes invitaciones que recibió para compartir y debatir sus producciones académicas. En estas destaca su participación con profesos o conferenciante invitado en *The London School of Economics, École des Hautes Études en Sciences Sociales, Monash University, City University of New York, Universidad Autónoma de Madrid, Universidad Autónoma de México, Universidad de Valencia, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Puerto Rico, Universidad Complutense de Madrid, Universidad de São Paulo y Universidad de Brasilia.*

Quienes conocimos personalmente a Fernando podemos dar testimonio de su agudo sentido crítico, de su extraordinaria capacidad para la expresión verbal y escrita sus ideas, su capacidad de razonamiento, su fogosidad en la argumentación y su sentido del humor. Su extraordinario legado a la teoría, la investigación y práctica de la psicología presenta una oportunidad para el desarrollo y elaboración de aproximaciones complejas a la psique, que sus continuadores seguramente sabrán aprovechar. Esa perspectiva de futuro otorga un sentido especial a toda su obra.

## Simposio Temático 2019- Celebración de Cultura e Innovación

**Por: Silma Quiñones**

**Presidenta APPR**

El Simposio Temático 2019 se diseñó para divulgar nuevos modelos de intervención creados ante los retos de la práctica aplicada de la psicología en Puerto Rico, con los límites en recursos, la diversidad de la población y de las problemáticas; además de los retos de los últimos años a raíz de los eventos climáticos catastróficos y el éxodo de muchos debido a una economía en crisis.

Comenzamos los trabajos del Simposio con la conferencia magistral de la Dra. Lilliam Comas-Diaz, autora de más de 100 publicaciones, quien recibirá el premio “APF/APA 2019 *Gold Medal for Life Achievement in the Practice of Psychology* quien disertó sobre los elementos curativos de la cultura. Las demás presentaciones incluyeron temas tan variados como la espiritualidad y la experiencia interviniendo con participantes que viven, la espiritualidad como un recurso para manejar sus retos; la terapia de familia y pareja, la adaptación cultural en la evaluación psicológica, la nutrición desde la cultura puertorriqueña, intervenciones psicoeducativas para potenciar el desarrollo integral de estudiantes, el uso y composición de música para el manejo de ansiedad en atletas, la tele psicología, intervenciones con mujeres confinadas, las parafilias en la población puertorriqueña, el uso de Brain Wave, la inclusión del cuerpo en el tratamiento a través del Yoga, atención plena con niños preescolares, terapia en espacios naturales, la participación en los medios como una nueva forma de hacer psicología, entre otros.

Los doctores Alfonso Martínez-Taboas y Guillermo Bernal se dieron a la tarea de explicar de manera práctica y sencilla las implicaciones de realizar investigaciones que vayan abonando a la literatura científica de los nuevos modelos de la práctica aplicada en Puerto Rico y la importancia de darlas a conocer a través de las publicaciones. Estos dos expertos reconocidos por la calidad y cantidad prolífica de sus trabajos compartieron con los asistentes sus propias resistencias a las tareas y ofrecieron sus estrategias personales y recomendaciones. Nadie mejor que ellos para motivar y trazar el camino.

Por otro lado, surgió de manera imprevista, la realización de que varios de los conferenciantes de la diáspora mantienen relaciones profesionales y de afecto de muchos años pero que no habían coincidido físicamente en mucho tiempo en Puerto Rico, ni en Estados Unidos. El encuentro entre los de aquí y los de allá comenzó en una cena celebrada la noche antes del simposio en

Casa Rectoría de la Universidad Ana G. Méndez en Gurabo. En ese ambiente que evoca nuestras raíces culturales y rodeados de la naturaleza surgió una conversación mágica y nostálgica de quiénes somos, nuestros lazos de amistad, nuestros retos como psicólogos puertorriqueños y la comprobación de nuestro compromiso profundo de ser fieles a nuestra cultura. Un junte especial de personas reconocidas fuera y dentro del país, donde fluyó el recuento de experiencias y la expresión de emociones que nos distingue al convertirnos en “familia” al celebrar nuestras raíces y respeto por la diversidad.

Luego en un conversatorio con los doctores puertorriqueños, Lilliam Comas-Diaz, Félix Ortiz y Héctor Rivera, todos compartieron sus experiencias personales y profesionales como parte de la diáspora que ha enfrentado los retos de dejar su patria, su familia y amistades en la búsqueda de oportunidades profesionales en Estados Unidos. Hablaron de los retos y ajustes que han tenido que hacer para lograr el éxito en ambientes multiculturales en los cuales el puertorriqueño vive el rechazo y con frecuencia se invalidan sus talentos y proezas desde el discrimen y las estrategias de exclusión. La reacción de los asistentes, tanto jóvenes como de más experiencia fue de agradecer la disposición de los conferenciantes a compartir sus anécdotas y estar accesibles para ellos.

El simposio cumplió con las expectativas establecidas y es el inicio de una conversación que continuará en noviembre en la convención anual: Poblaciones Vulnerables: Prevención e Intervención.

## Fotos del Simposio Temático 2019



## Reunión de Febrero 2019 del Concilio de Representantes de la American Psychological Association

**Luisa Álvarez Domínguez, PhD**  
**Representante de la APPR**  
[luisa.alvarez@upr.edu](mailto:luisa.alvarez@upr.edu)

Como saben, desde 2015 he estado representando a la APPR en el Concilio de Representantes (CoR) de la American Psychological Association (APA). Este año, la reunión de invierno se llevó a cabo como de costumbre en Washington, D.C. del 14-17 de febrero. Durante cuatro días de reuniones intensas, se revisaron informes y se consideraron varias medidas y resoluciones comprendidas en una agenda de más de 400 páginas.

Este año también tuve el placer de dirigir por primera vez la reunión de integrantes del *Minority Issues in Psychology Caucus*. Desde mi llegada al CoR, me uní a este grupo de trabajo y he sido parte de su comité ejecutivo en distintos roles. El grupo reúne a representantes de distintas divisiones y organizaciones afiliadas a APA que tienen como interés común el adelantar aquellas medidas que toman en consideración la diversidad étnica y cultural que es parte de la organización y los grupos a quienes sirve la psicología. Durante la reunión de este año se hizo un alto en la agenda para recordar al Dr. Alberto Figueroa García, quien falleció el día antes de la reunión. Alberto fue reconocido como un excelente colaborador, muy comprometido con la diversidad en la psicología y la protección de los derechos de grupos étnicos y minoritarios.



En esta

primera reunión del 2019, el Concilio de Representantes de APA aprobó un plan estratégico que se espera permita ampliar los campos y las formas en que la psicología puede abordar los retos que enfrentan las sociedades actuales. El borrador del plan fue circulado ampliamente entre la membresía previo a su aprobación y cuenta con el insumo de representantes de varios grupos de interés, dentro y fuera de la organización. Según expresa la visión de dicho plan estratégico, se espera que el mismo sea representativo de una psicología fuerte, diversa y unificada, y que

aumente el conocimiento del campo para mejorar la condición humana. Según el Dr. Arthur Evans, CEO de APA, el nuevo plan estratégico permitirá que la organización enfoque sus esfuerzos e invierta en las prioridades identificadas, posicionando la psicología hacia el logro de un impacto continuo y duradero en la sociedad. Específicamente las metas del plan son las siguientes:

- Utilizar la psicología para impactar de manera positiva los asuntos sociales que son considerados como críticos en la actualidad.
- Elevar la comprensión del público sobre la psicología, su valorización y utilización.
- Preparar la disciplina y la profesión para el futuro.
- Fortalecer la posición de APA como una voz con autoridad para la psicología.

Los principios que guían el plan estratégico llevan a la APA a realizar actividades que en todo momento muestren su compromiso con promover el más reciente conocimiento científico disponible en la disciplina, defender la diversidad y la inclusión, respetando y promoviendo los derechos humanos. Para más información o detalles sobre el plan estratégico de APA, les invito a acceder el siguiente enlace: [www.apa.org/about/apa/strategic-plan](http://www.apa.org/about/apa/strategic-plan) .

Entre otros asuntos incluidos en la agenda y sobre los cuales se solicitó que el CoR tomara acción se encuentran los siguientes:

- Se votó para recibir un informe relacionado a la posible acreditación de programas de maestría en psicología de servicios de salud. Dicho informe titulado *Report of the Board of Educational Affairs Task Force to Develop A Blueprint for APA Accreditation of Master's Programs in Health Service Psychology* , discute posibles rutas para que APA pueda acreditar dichos programas a nivel de maestría. El informe completo puede accederse en el siguiente enlace: [www.apa.org/ed/governance/bea/masters-accreditation-blueprint](http://www.apa.org/ed/governance/bea/masters-accreditation-blueprint) .
- Se adoptó una resolución en relación a la disciplina física de niños y niñas por parte de sus padres. Dicha resolución recomienda a cuidadores que utilicen formas alternativas de disciplina, tales como modelaje de conductas esperadas, la comunicación respetuosa y la resolución colaborativa de conflictos en sustitución al castigo físico. Previa a su aprobación, se mencionaron aspectos culturales que deben considerarse, solicitándose que APA promueva adiestramientos que reconozcan dichos aspectos y que eduquen sobre estrategias alternativas de disciplina. En la página de APA pueden encontrar el comunicado de presenta con fecha del 18 de febrero.
- Fueron adoptadas unas guías para la práctica clínica de la depresión tituladas *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts*, las cuales proveen recomendaciones para el tratamiento de desórdenes depresivos basados en revisiones sistemáticas de la evidencia disponible para niños y adolescentes, adultos en general y adultos mayores. Dichas guías no constituyen requisitos para la práctica pero establecen las bases de lo que se consideran guías útiles para tratamiento dirigidas a psicólogos y otros profesionales de salud mental, así como consumidores, familiares, estudiantes y programas de entrenamiento, legisladores y público en general. Dichas guías estarán disponibles para el verano.

- Se aprobó una enmienda a las reglas de la organización para aclarar la política existente en cuanto a los pronunciamientos públicos realizados por las distintas divisiones de APA, de forma tal que sean consistentes con los estatutos de la organización. Dicha enmienda no representa una acción de censura o veto a posiciones críticas, asunto que fue traído durante la discusión. Sin embargo, se espera que la medida ayude a que las posiciones asumidas por las divisiones sean interpretadas de manera correcta.
- Se aprobó una actualización de las políticas de APA y el currículo vigente en relación a la psicofarmacología. En la actualidad, hay algunos estados de la nación estadounidense en los que se han aprobado currículos que preparan a psicólogos y psicólogas para obtener una licencia que les permita recetar psicofármacos. Uno de esos estados es Illinois, en donde se llevará a cabo la Convención de este año en la ciudad de Chicago. Los cambios principales sugeridos están dirigidos a que se puedan incluir cursos de psicofarmacología en el entrenamiento clínico a nivel doctoral y no solo a nivel postdoctoral.

Como en años anteriores, durante la reunión de febrero del CoR, la presidenta actual de APA, Rosie Phillips Davis, también reconoció a algunas colegas por sus contribuciones sobresalientes a la psicología. El primer reconocimiento otorgado fue para el *APA Leadership Institute for Women in Psychology* (LIWP) por su compromiso con apoyar, empoderar y preparar psicólogas para asumir roles de liderazgo, fortaleciendo su presencia y oportunidades para realizar contribuciones el campo de la psicología. Por espacio de 11 años, el LIWP ha sido conformado por una comunidad de aprendizaje en la cual 350 alumnas y 40 asesoras/profesoras han participado. Como parte de los logros relacionados al LIWP se mencionó que el último año más de 30 alumnas y participantes han sido electas o nombradas en posiciones diversas de liderato dentro de APA. También fue reconocida Elizabeth Straus quien fungió como directora ejecutiva y vice presidenta ejecutiva de la *American Psychological Foundation* (APF) por 27 años hasta su retiro en el 2018. Por último, se reconoció a Bethany A Teachman por su liderato en el avance de la práctica basada en la evidencia en la psicología y en la aplicación de la tecnología tanto en la investigación como en la práctica en salud mental.



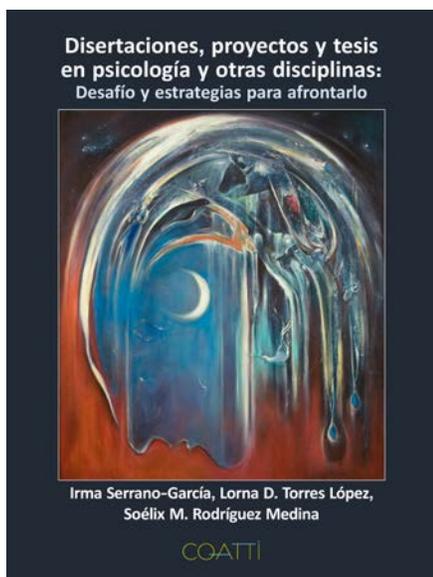
Como siempre ocurre, algunos asuntos incluidos en la agenda sobre los cuales se esperaba tomar alguna decisión fueron pospuestos o referidos a algún comité antes de ser considerados nuevamente en la reunión de agosto. Aprovecho para recordarles que todas las minutas de

reuniones del CoR y de la junta directiva de APA están o estarán disponibles en su página web próximamente. Les invito a entrar a la página web de APA y ver las oportunidades que hay para la membresía.

Solo me resta recordarles que la próxima Convención Anual de APA será en Chicago del 8-11 de agosto. Si nunca han asistido a una convención de APA, les invito a que consideren hacerlo. Además de contar con presentaciones, talleres y conferencias sobre múltiples áreas de interés dentro de la psicología, las convenciones ofrecen una oportunidad excelente para conectar con colegas que tienen intereses similares a los propios y de exponernos a campos emergentes dentro de nuestra disciplina. Como de costumbre estoy disponible para cualquier duda o pregunta que puedan tener sobre APA y mi participación en representación de la APPR en el Concilio de Representantes.

## Reseña de “Disertaciones, Proyectos y Tesis en Psicología y otras Disciplinas: Desafío y Estrategias para Afrontarlo”

**Joselyn Rosado Martínez**



Soy estudiante graduada de Psicología Social-Comunitaria en la Universidad de Puerto Rico y estoy en el proceso de tesis, específicamente en el proceso de propuesta. Por tanto, lo que les voy a mencionar del libro está enmarcado en el grado de identificación que me generó la lectura en este proceso. ¿

El libro *Disertaciones, proyectos y tesis en psicología y otras disciplinas: Desafío y estrategias para afrontarlo*, redactado por Irma Serrano-García, Lorna D. Torres López y Soélix M. Rodríguez Medina, está dirigido principalmente a estudiantes graduadas y graduados de psicología y así se siente en el proceso de lectura. El diálogo continuo que se genera entre las autoras y el lector o lectora produce una sensación de apoyo y acompañamiento en un proceso que puede ser muy solitario. Las autoras nos dicen que “las barreras sociales incluyen el hecho de que en la mayoría de los casos este es un proceso individual y bastante solitario”. Aunque el libro no sustituye ni pretende sustituir la

compañía humana en el proceso, sirve como una herramienta adicional que comprende desde la preparación para comenzar el trabajo de tesis, disertaciones o proyectos hasta la transición entre la obtención del grado y el mundo laboral-académico.

Para el proceso de preparación para comenzar el trabajo de tesis, disertación o proyecto, las autoras proveen una serie de instrumentos para la auto-evaluación de cada estudiante sobre sus habilidades, destrezas y conocimientos. A través de estos instrumentos la persona puede identificar áreas que debe fortalecer antes de enfrentarse al reto de su investigación. Con estos instrumentos se podrían reducir algunas de las barreras y retos del proceso como, por ejemplo, los retos de redacción y del manejo del formato establecido en el manual de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), entre otros. Al elaborar sobre la preparación antes de comenzar el proceso, las autoras resaltan la importancia de identificar y establecer un lugar fijo para realizar la tarea de tesis, disertación o proyecto. Podríamos subestimar el beneficio que puede tener destinar un lugar específico para esta tarea, pero la realidad es que podría ayudar a terminar el trabajo en menos tiempo.

En todos los pasos, las autoras resaltan la importancia del ámbito emocional que muchas veces queda relegado y que, a su vez, es crucial para el éxito. Como en todo aspecto de la vida, en la tesis, disertación y proyecto es importante mantener un balance. Muchas personas tendemos a aislarnos para producir y cumplir con las tareas requeridas. Las autoras resaltan la importancia de no aislarnos completamente ya que como seres humanos necesitamos el contacto con otras personas. Este contacto puede incluir familiares o consistir de un grupo de apoyo. Es importante crear y fortalecer vínculos y redes que, entre otras cosas, pueden ayudar en momentos de bloqueo para escribir. Ellas también resaltan los beneficios de integrar distracciones como herramienta. Las distracciones nos pueden parecer una pérdida de tiempo, pero pueden ayudarnos a superar un bloqueo.

A su vez, las autoras presentan la importancia de incorporar recompensas y celebraciones al finalizar cada paso del proceso y al cumplir con los objetivos que nos habíamos trazado. El proceso de tesis, disertación y proyecto se presenta como EL requisito, como LA investigación, como EL gran proyecto al cual es muy difícil enfrentarse. Las autoras logran dividir este proceso en etapas que lo hacen menos intimidante. En la etapa de revisión de literatura en particular, las autoras incluyen información muy útil para contestar la pregunta tan común de ¿cuándo dejo de leer? O ¿Cuánto debo leer para escribir la revisión de literatura? En ocasiones leemos demasiado y utilizamos más tiempo del necesario para realizar esta tarea, en otras ocasiones no leemos suficiente y al comenzar a escribir tenemos que retomar la búsqueda de literatura para completar la sección. Por esto son tan pertinentes los criterios presentados para tomar la

decisión de dejar de leer y comenzar a escribir. Por otro lado, las recompensas y celebraciones, que antes mencioné, nos motivan a continuar al visualizar lo que hemos avanzado. Es decir, dejamos de enfocarnos en lo que nos falta para terminar y damos igual importancia a lo que hemos logrado.

Por otro lado, las autoras, para presentar un libro tan completo como este, consultaron a todas las partes de interés en el proceso de tesis, disertaciones y proyectos, entiéndase estudiantes, profesoras y profesores y coordinadoras y coordinadores de programas de psicología. Fue interesante encontrar grandes diferencias entre lo informado por estos grupos. Esto ocurrió especialmente en dos aspectos fundamentales: la redacción en español y en el manejo del manual de la *APA*. En la encuesta dirigida a estudiantes, el estudiantado identificó que dominaba la redacción en español y tenía conocimientos del manual de *APA*, sin embargo, en las entrevistas y grupos focales con el profesorado y coordinadoras y coordinadores, se identificaron estos aspectos como unas de las mayores barreras en el proceso. Sería interesante auscultar las razones para esta discrepancia y, aunque las autoras no profundizan al respecto, sí ofrecen estrategias para mejorar la redacción y para asegurarnos de utilizar el formato *APA* de manera correcta.

Algunos de los instrumentos para mejorar la redacción aparecen en la sección de preparación para comenzar el trabajo de tesis, disertación o proyecto. Estos son la lista de cotejo de aprestamiento para la investigación y la lista de cotejo de destrezas de redacción. De igual forma, en la sección dedicada a la revisión de literatura, las autoras proveen categorías para designar palabras y frases de transición muy útiles para el proceso de redacción.

Las autoras nos hablan sobre las razones que llevaron a la creación de un manual de formato de redacción en la disciplina. En esta exposición, las autoras apelan a un sentido de solidaridad inter y transdisciplinaria, diciéndonos que esta uniformidad en formato le provee al lector o lectora una experiencia más eficiente y fluida. Además, las autoras nos dicen que el manual de la *APA* se ha flexibilizado al insistir en el lenguaje inclusivo, entre otros aspectos. Nos dicen, y cito, que “utilizar un lenguaje inclusivo por género (...) muestra respeto por la contribución de personas de diversos géneros a sus respectivas disciplinas”. Esto nos ayuda a mantener un lenguaje en común en nuestra disciplina, con otras y a mantenernos actualizadas y actualizados con los cambios en la profesión. Como estudiante en el proceso de tesis, la exposición de las autoras respecto a este asunto me ayudó a encontrarle utilidad a realizar un esfuerzo para redactar mi trabajo en sintonía con las normas del manual de *APA*.

Para terminar, quiero hablarles un poco sobre la última sección del libro que se dirige a la diseminación del producto final. Muchas estudiantes criticamos que nuestros

esfuerzos para producir una tesis, disertación o proyecto sean en vano porque el producto se queda en una biblioteca y no llega a influir en la disciplina ni en el País. Sin embargo, no asumimos la responsabilidad de evitar que esto suceda ni tomamos acción para provocar el impacto que entendemos que nuestro trabajo puede tener. Esto, sin duda, implica un esfuerzo adicional en un proceso arduo e intimidante. Hablar de un esfuerzo como presentar o publicar luego de un proceso tan largo y difícil es retante. Sin embargo, es una de las soluciones más contundentes para que el producto final de un largo recorrido no quede en la biblioteca e influya en nuestra sociedad. Para poder enfrentar este reto de diseminar el producto final, las autoras nos presentan diversas estrategias. Algunas de estas estrategias incluyen integrarse a organizaciones profesionales y académicas, mantener una relación con el mentor o mentora y realizar ponencias o presentaciones orales nacional o internacionalmente. Además, incluyeron una tabla sobre mitos del proceso de publicar y respuestas a estos mitos generada por el Dr. José Toro-Alfonso que puede ser de ayuda para superar miedos que tenemos a este proceso.

Es importante que al leer este libro no dejemos de ver y enfrentar el proceso por partes, ocupándonos del paso en el que nos encontramos y no en todo lo que nos queda por hacer. Para mí fue muy reconfortante leer este libro en el proceso de la redacción de propuesta porque me identifiqué con muchos de los planteamientos de las autoras. Los bloqueos, las auto-exigencias y los sentimientos de soledad que ellas presentan, para mí fueron un despertar mostrándome que no soy la única que enfrenta estas barreras y que tal y como otras personas las han superado, yo también las puedo superar. Así, las estudiantes graduadas y graduados nos beneficiaríamos de tener este libro como una guía y un acompañante en esta travesía.

Note:

1. Agradezco a las autoras la invitación para realizar esta reseña y, en especial, a la Dra. Serrano-García su retroalimentación sobre el escrito.

# Estudio de Necesidades de la Comunidad Estudiantil Vinculado a la Membresía de la Asociación de Psicología de Puerto Rico: Un Estudio Exploratorio

Orlando M. Pagán-Torres<sup>1</sup> & Luismiguel Rodríguez-Ríos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Representante Estudiantil Graduado de la Junta Directiva de la APPR 2018

<sup>1</sup>School of Behavioral and Brain Sciences, Ponce Health Sciences University

<sup>2</sup>Coordinador del Comité de Estudiantes de la APPR 2018

<sup>2</sup>Albizu University

## Resumen

**Introducción:** La membresía es un aspecto fundamental para el avance y sostenimiento de toda organización. Por lo tanto, resulta fundamental evaluar las necesidades de los miembros con el propósito de poder atender las necesidades de la membresía para el fortalecimiento de una organización. **Objetivo:** Por consiguiente, el objetivo del presente estudio fue explorar las necesidades del estudiantado con relación a la *Asociación de Psicología de Puerto Rico* y su membresía. **Método:** Se realizó un estudio no experimental, transversal, de tipo exploratorio con 305 estudiantes universitarios de Puerto Rico. Se realizaron análisis de frecuencias para explorar la institución académica de procedencia, grado académico, área de especialidad de los participantes y las respuestas reportadas por los mismos. **Resultados:** Los hallazgos del estudio revelaron que las necesidades reportadas por los estudiantes con mayor frecuencia estuvieron asociadas al costo de la membresía y matrícula de convención para estudiantes, la accesibilidad para pertenecer a comités y grupos de trabajos y limitaciones concernientes a la realización de actividades en distintas zonas del país. **Discusión:** Es indispensable el desarrollo de nuevas políticas capaces de atender las necesidades de los/as estudiantes con el propósito de que éstos puedan conceptualizar la Asociación como una organización que aportará significativamente en su desarrollo académico y personal.

*Palabras claves:* Asociación de Psicología de Puerto Rico, Estudiantes, Membresía



## Introducción

Durante la última década, la retención y aumento en el número de afiliados (miembros) se ha convertido en uno de los aspectos más discutidos en las áreas de retención, reclutamiento y recursos humanos de organizaciones tanto en el sector público como privado (Gonzales-Miranda, 2009). Este escenario permite que las organizaciones presten mayor atención en proveer los medios necesarios para cautivar y convencer a sus actuales y potenciales afiliados; considerando que la retención y aumento de sus membresías o afiliaciones es una variable fundamental para su sostenimiento y fortalecimiento. La *Asociación de Psicología de Puerto Rico* (APPR) no ha sido la excepción. Desde su formación (1964-1974) la APPR ha enfatizado en la importancia de retener y aumentar el número de afiliados (miembros) (Roca-de-Torres, 2007). Sin embargo, se ha documentado en múltiples ocasiones una disminución significativa en el reclutamiento y la participación de sus afiliados, a tal nivel que la APPR ha estado en riesgo de ser disuelta (Ruiz-Rodríguez, 1975). Esto impulsó el desarrollo de nuevas estrategias con el fin de retener y aumentar el número de afiliados en la Asociación; aludiendo al nivel de identificación con la asociación, su deseo de pertenencia y la calidad de su participación.

No obstante, en la actualidad la situación se agudiza al considerar que la retención y el reclutamiento de nuevos miembros en la APPR puede verse afectado por las motivaciones y formas de pensamiento de las nuevas generaciones (Gonzales-Miranda, 2009). Por consiguiente, es evidente la necesidad de flexibilizar los procesos y los beneficios ofrecidos a los afiliados, adaptándose a las nuevas tendencias de la comunidad estudiantil a través de actividades dinámicas que les permitan mantenerse conectados y relacionados a sus motivaciones, gustos, creencias y necesidades (Jaramillo-Cárdenas & Gil-Duque, 2015). Este nuevo enfoque estratégico permitirá una mayor satisfacción y por ende, una mejor capacidad dirigida a promover un mayor compromiso y enfoque por parte de las organizaciones con el fin de atraer y retener a esas nuevas generaciones (Sheehan, Holland & De-Cieri, 2006).

Por consiguiente, el objetivo del presente estudio fue explorar las necesidades del estudiantado hacia la APPR y los beneficios de su membresía. Además, a partir de los hallazgos de esta investigación, se pretende ofrecer una serie de recomendaciones que la Asociación pudiera tomar en consideración para integrar en su política con el objetivo de poder beneficiar a la comunidad estudiantil en el presente y futuro. Este es un estudio realizado por el *Comité de Estudiantes* de la APPR (CEAPPR) durante el año 2018.

## Método

### Diseño y Análisis de Datos

Se llevó a cabo un estudio no experimental, transversal, de tipo exploratorio con el propósito de evaluar las necesidades de los estudiantes sobre la APPR y los beneficios de su membresía. Se utilizó el programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 20 para realizar los análisis estadísticos del estudio. Se procedió a realizar análisis de frecuencias para analizar la universidad de procedencia de cada uno de los participantes y para identificar las tasas de respuestas mayormente seleccionadas por los mismos.

### Participantes

El reclutamiento de la muestra fue por disponibilidad de tipo no probabilístico. Se reclutó un total de 305 estudiantes a nivel subgraduado y graduado pertenecientes a distintas universidades del país. Entre los criterios de inclusión de la muestra, se estableció que los participantes debían ser estudiantes universitarios pertenecientes a alguna institución académica en Puerto Rico y que los participantes pudieran comprender el propósito del estudio. No se excluyeron participantes que no tuvieran su membresía activa en la APPR al momento de participar en el estudio. La Tabla 1 presenta información de los participantes asociada a la institución académica de procedencia.

Tabla 1: *Institución Académica de procedencia de los participantes del estudio (n=305)*

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Institución Académica</b>		
Ponce Health Sciences University	77	25.2
Pontificia Universidad Católica	42	13.8
Universidad Carlos Albizu	83	27.2
Universidad Central de Bayamón	4	1.3
Universidad de Puerto Rico	40	13.1
Universidad del Este	1	0.3
Universidad del Turabo	10	3.3
Universidad Interamericana	30	9.8
Universidad Metropolitana (UMET)	5	1.6
Otra	13	4.3
<b>Grado Académico</b>		

Bachillerato	85	27.9
Maestría	74	24.3
Doctorado (PhD o PsyD)	146	47.8
Total	305	100.0

Area de Especialidad		
Consejería Psicológica	38	12.5
Cursos Preparatorios	5	1.6
Psicología	60	19.7
Psicología Académica Investigativa	8	2.6
Psicología Clínica (PhD y PsyD)	140	45.9
Psicología Escolar	6	2.0
Psicología Industrial/Organizacional	26	8.5
Psicología Social Comunitaria	3	1.0
Trabajo Social	4	1.3
Otra	15	4.9
Total	305	100.0

### Instrumentos

Se desarrolló un cuestionario para evaluar las distintas necesidades de los/as estudiantes sobre la APPR y su membresía. El mismo consta de un total de 18 preguntas entre las cuales 14 fueron desarrolladas en formato de selección múltiple, mientras que cuatro preguntas fueron elaboradas en formato de preguntas abiertas con el objetivo de que los participantes pudieran reportar sus respuestas con mayor flexibilidad. Esto permitiría la obtención de mayor información. Algunas de las preguntas del instrumento son: *¿Conoce sobre la APPR?*, *¿Tiene conocimiento sobre los beneficios de pertenecer a la APPR?*, *¿Qué le motivó a pertenecer a la APPR?*, *¿Qué le ha impedido pertenecer a la APPR?*, *¿Qué podría convencerle como estudiante a permanecer o ser parte de la APPR?*, *Como estudiante, ¿Cuál sería el mayor beneficio de ser miembro de la APPR?*, etcétera.)

### Procedimiento

Este estudio fue aprobado por la Junta Directiva de la APPR-2018. Los autores procedieron a desarrollar un cuestionario con una serie de preguntas preliminares. Después, el instrumento fue sometido a evaluación por los miembros de la Junta Directiva. Luego de haber

integrado las recomendaciones provistas por los miembros de la Junta, se recibió la autorización final para poder comenzar la fase de reclutamiento de los participantes. Se utilizó la plataforma JotForm para distribuir el cuestionario a través de la red social Facebook y por correo electrónico creando un efecto “bola de nieve”.

### Resultados y Discusión

Los resultados del estudio revelaron que el 52.8% de los participantes no tenían conocimiento sobre los beneficios que conlleva ser miembro de la APPR. Por otro lado, según la muestra de nuestro estudio, el 36.7% de los participantes reportó haber sido miembro de la APPR en años anteriores, mientras que el 30.8% reportó no tener su membresía activa actualmente, lo que implica una disminución de un 5.9% en la membresía. Con relación a las actividades en las que los/as estudiantes participaban, se encontró que un 10.5% habían participado en talleres y adiestramientos. Por otra parte, entre las respuestas abiertas reportadas por los participantes que consideramos de gran relevancia fueron: *a.) Enmiendas al costo de la membresía de los estudiantes y su matrícula en la convención, b.) Mayor accesibilidad para pertenecer a comités y grupos de trabajos, c.) Realización de actividades de la Asociación en distintas zonas del país.*

De acuerdo al último informe de membresías de la Junta Directiva de la APPR en el año 2018, la APPR logró la mayor cantidad de miembros reportada en la historia de la Asociación. Además, un dato digno de resaltar es que el 39.25% de la membresía estuvo compuesta por estudiantes ese año, lo que sugiere que la comunidad de estudiantes es un elemento indispensable y de vital importancia para el avance y sostenimiento de la Asociación. De forma similar, ocurre con la membresía de estudiantes de la *American Psychological Association* (APA), en el que la *American Psychological Association of Graduate Students* reportó que los/as estudiantes graduados componen alrededor de un tercio (33%) de toda la membresía de la APA (APA, 2019). Por consiguiente, resulta fundamental la innovación y desarrollo de nuevas actividades y políticas capaces de atender las demandas y necesidades de los/as estudiantes con el propósito de que éstos puedan conceptualizar la Asociación como una organización que aportará significativamente en su desarrollo académico y personal. Además, dentro de pocos años la comunidad estudiantil pasará a evolucionar en los futuros académicos y profesionales de la salud mental en nuestro país, por lo que es responsabilidad de todos/as preparar a la APPR para la futura generación de profesionales.

Incluimos una serie de recomendaciones que la Asociación pudiera tomar en consideración en su política actual basado en los hallazgos del estudio:

1. Expandir la realización de actividades en las distintas zonas del país con el objetivo de que la Asociación logre impactar y orientar a una mayor cantidad de estudiantes. Esta fue una de

las recomendaciones más frecuentes que los/as estudiantes reportaron en sus respuestas abiertas. Este hallazgo es muy relevante ante la realidad actual de Puerto Rico donde los programas graduados ofrecen grados doctorales en psicología en siete universidades y maestrías en 13 universidades y recintos (Boulon & Roca-de-Torres, 2016).

2. Aumentar la accesibilidad de los/as estudiantes a los comités y grupos de trabajo de la Asociación. Dicha recomendación podría lograrse a través del desarrollo de un plan estructurado de integración de estudiantes en los comités y grupos de trabajo una vez éstos hayan completado su membresía. Este aspecto es de suma importancia debido a que una cantidad significativa de estudiantes deciden pertenecer a la Asociación basado en su interés en colaborar en los comités y grupos de trabajos. Los hallazgos de nuestro estudio sugieren que algunos/as estudiantes reportaron insatisfacción por este asunto.

3. Los autores del estudio recomiendan que la Junta Directiva en colaboración con el CEAPPR dirijan esfuerzos en alcanzar la comunidad estudiantil a nivel sub-graduado debido a que la membresía de este sector de estudiantes es la más baja de la Asociación. Esto sugiere la importancia de mantener la posición del “*Representante Estudiantil a Nivel Sub-Graduado*” y la participación de éste en el reclutamiento de los/as estudiantes, reconociendo las necesidades, costumbres y los cambios particulares de esta comunidad, puesto que esto facilitará el aumento del número de socios.

4. Realizar esfuerzos para modificar la accesibilidad de los precios establecidos a la comunidad estudiantil en torno a la membresía y el costo de matrícula en la Convención general de la APPR. Esto podría limitar la asistencia y participación del estudiantado. Nuestro estudio reportó que la Convención es la actividad que mayor cantidad de estudiantes asisten.

### **Limitaciones del Estudio y Futuras Investigaciones**

Nuestro estudio contiene una serie de limitaciones que deben ser mencionadas. Primero, el reclutamiento de la muestra no fue aleatorio, sino por disponibilidad, por lo que la muestra no es representativa de la población actual de estudiantes en Puerto Rico. Segundo, no se logró obtener una cantidad representativa de estudiantes de todas las universidades y disciplinas para poder observar las similitudes y diferencias en las percepciones y necesidades del estudiantado a lo largo del país y las disciplinas. No obstante, el estudio provee información relevante sobre las necesidades y percepciones del estudiantado hacia la Asociación. Consiguientemente, este estudio sirve como una antesala para la realización de futuras investigaciones con objetivos similares y de mayor alcance. Se recomienda que las futuras Juntas Directivas puedan llevar a cabo estudios similares y de mayor alcance dirigidos a evaluar las actitudes y necesidades de los/as profesionales de la salud mental hacia la membresía de la APPR con el propósito de obtener

una visión más amplia acerca de las fortalezas y áreas a mejorar de la Asociación. Este tipo de proyectos permitirá la obtención de una visión más objetiva que permita el desarrollo de nuevos planes y estrategias que impulsen el incremento de la membresía de la Asociación.

### **Conclusión**

En conclusión, los resultados de nuestro estudio proveen información relevante tanto para la Junta Directiva, así como para los comités y grupos de trabajos sobre los distintos puntos de vistas y formas de pensamientos de los/as estudiantes. Los autores sugieren una reconceptualización con relación al método de búsqueda, involucramiento y participación de los/as estudiantes en la Asociación. Históricamente, la APPR ha sido una organización comprometida con el servicio hacia sus miembros (profesionales y estudiantes) y la comunidad en general con la misión de promover el avance de la psicología en Puerto Rico. Hace poco más de una década, Miranda Gierbolini (2007) resaltó la importancia de cuestionarnos sobre el por qué se hacen los psicólogos/as miembros de la APPR. Los autores sostienen que actualmente es tiempo de cuestionarnos de igual manera sobre el por qué se hacen los/as estudiantes miembros de la APPR. Las asociaciones y organizaciones más sólidas y eficaces de nuestro país son aquellas que reflejan la composición demográfica de la comunidad a la que sirven. En este estudio, hemos explorado varios elementos que pudieran afectar el aumento de la membresía de los/as estudiantes y su involucramiento dentro de la Asociación. Puesto que vivimos en un mundo en constante cambio, el éxito y futuro de la APPR dependerá de su capacidad para adaptarse y evolucionar a través del tiempo. Hacemos eco de las palabras de Roca-de-Torres (2007) *“De esta forma, las Juntas Directivas manifiestan su interés de que cada participante disfrute de su membresía y vea la APPR como un lugar para dialogar y compartir con sus colegas, además de escuchar y presentar los últimos hallazgos investigativos”* (p.271).

### **Agradecimientos**

Los autores agradecen a todos los/as estudiantes pertenecientes al CEAPPR que colaboraron en el estudio. También, agradecemos a la Junta Directiva de la APPR 2018 y al *Instituto de Investigación Psicológica* de la Universidad de Puerto Rico Reciento de Rio Piedras por su apoyo y contribución en la diseminación del estudio.

### **Referencias**

Para tener acceso a las referencias del artículo, favor de contactar a los autores del estudio.

orlando.m.pagan.torres@gmail.com

lrodriguez242@sunmail.albizu.edu

# Flexibilización Laboral: Riesgos Psicosociales en la Sociedad del Postrabajo Puertorriqueño

Ángel R. Comas Nazario, PhD  
Comité Psicología y Política Pública  
Asociación de Psicología de Puerto Rico

## *Introducción*

El mercado del trabajo atraviesa por profundas transformaciones debido a la reorganización de los modos de acumulación del capitalismo neoliberal, los acelerados cambios que presentan las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y por el fin del Estado de Bienestar (Blanch, 2008). Ante este panorama, se han precarizado las condiciones socio-laborales, marcadas por una inestabilidad subjetiva y económica y por ambientes de trabajo tóxicos (García-Ramos, Díaz-Juarbe y Santiago-Estrada, 2013). Algunos ejemplos de las transformaciones más significativas son: las “reformas” laborales dirigidas a la flexibilización de los salarios y beneficios adquiridos por la clase trabajadora, la privatización de los servicios públicos, la desregulación del sector financiero, empleos parciales y temporeros, la subcontratación, el detrimento en la participación laboral, el des-empleo acelerado, entre otros (Navarro, 2015). Por lo que cada vez son menos los trabajos a tiempo completo con sueldo fijo y beneficios marginales, mientras que, por otro lado, aumentan exponencialmente los empleos precarios de tarea parcial o contingente (Blanch, 2008).

Estas nuevas realidades referentes al trabajo asalariado tienen fuertes implicaciones a nivel psicológico y económico, tanto para la (el) que está dentro como para la (el) que está fuera del mercado laboral. Salgado y Peiro (2008) apuntan que las transformaciones mencionadas y los cambios sociodemográficos han provocado un giro abrupto en el mundo del trabajo, en la organización de producción y, por supuesto, en las relaciones socio laborales. La flexibilización laboral supone un nuevo modelo organizacional que pretende asegurar el capital a coste de menos trabajadores efectivos, produciendo, por consiguiente, una sociedad precaria y polarizada. De igual manera, la desestabilización de los sistemas de protección social amenaza a la seguridad de la sociedad puertorriqueña. Es decir, el Estado ha dejado de ser garantía de estabilidad.

Según expone Chomsky (2016), desde la década del 1970, se han venido suscitando cambios en las economías de países avanzados, como en los Estados Unidos y en los países de la Europa Occidental, donde empresarios poderosos comenzaron a adentrarse al aparato gubernamental con el fin de desregular las agencias que les regulaban. En consecuencia, se implementó la reestructuración y reconfiguración de los procesos productivos y de servicios, y con esto, el rediseño de los puestos de trabajo y de las modalidades de contratación. A medida que pasa el tiempo, empleos atípicos han ido sustituyendo empleos estables. Los empleos atípicos se refieren al empleo de tarea parcial, el empleo temporal (ya sea por medio de agencias de empleo y otras modalidades multipartitas), entre otros. Son empleos descritos como importantes y necesarios para que cada empresa pueda atender las demandas que la economía globalizada les presenta. Sin embargo, estos cambios dirigidos a la flexibilización merman, no solo, en la calidad y cantidad de empleos producidos en cuanto a la salud psicológica, física y social de la clase trabajadora.

Según indica Elías (2017), estas condiciones mencionadas se denominan como *trabajo precario*. Este se puede definir como aquel empleo con pocos o casi ningún beneficio social, con un reducido nivel de permanencia, bajos salarios, con potencial riesgos de lesiones y accidentes en el trabajo y enfermedades físicas y mentales. Es decir, un trabajo incierto, impredecible y riesgoso.

#### *Mercado Laboral en Puerto Rico*

El pasado mes de abril, el periódico El Nuevo Día (2019) presentó una radiografía alarmante del escenario laboral, empero, no sorpresiva. Se relatan historias de trabajadores y trabajadoras que viven la precariedad laboral y social. Es decir, un escenario laboral que ha reducido aceleradamente la jornada completa, dando paso a la proliferación del trabajo precario a través del sub-empleo. No obstante, para entender esta desregulación laboral, es meritorio repasar algunos eventos históricos relevantes. En Puerto Rico, desde la década del 1980, se han introducido reformas dirigidas a flexibilizar notablemente las relaciones de trabajo y una tendencia a favorecer al sector patronal debilitando el poder de la negociación colectiva. Tomando como punto de referencia el marco legal de la Ley 45 del 1998, Ley 7 de 2009, Ley 66 de 2013, Ley 4 de 2017, y a la Ley 32 de 2017, podemos apreciar una profunda descentralización

a la negociación colectiva y al diálogo social. De igual forma, se observa la intensificación de la presencia de los riesgos psicosociales como elementos de importancia para ser evaluados y prevenidos. La aprobación de medidas de austeridad, según el Gobierno, corresponde a la urgencia por atender la crisis económica y fiscal del país, y en cumplimiento, además, con las exigencias la Junta de Control Fiscal Federal. Con esto, se impuso flexibilizar las leyes laborales como medida de desarrollo económico. Sin embargo, es inquietante el hecho de que esta gestión se continúan tomado a la ligera –rechazando estudios de base científica especializada– y sin considerar las implicaciones psicosociales en la clase trabajadora.

El desequilibrio entre la falta de oportunidades de desarrollo con las exigencias laborales flexibles y el menosprecio percibido, el(la) empleado(a) puede reaccionar con respuestas alteradas de carácter cognoscitivo, emocional, fisiológico o conductual. Investigaciones especializadas en este tema confirman que la salud física peligra cuando el medio de trabajo deshumaniza o mercantiliza al (a la) empleado(a). La presunta derogación de la Ley 80 del 1976 sobre el despido injustificado posiciona a la clase trabajadora como mercancía desechable a la merced de patronos que gestionan meramente a base de cálculos económicos sin considerar las implicaciones psicológicas que de ya puede estar manifestando la clase trabajadora en un ambiente de incertidumbre laboral. También, es de interés el conocer cómo se implantará el Art. 4 de la Reforma Laboral del 2017 en materia de jornadas de trabajo ya que el ciclo alterno de 24 horas podría afectar las estructura de sueño y vigilia del (de la) empleado(a), producir fatiga, desarrollo de condiciones físicas y afectar su participación en actividades de ocio, entre otros.

La tendencia a flexibilizar el mercado del trabajo local insiste en establecer las condiciones idóneas para aumentar la creación de empleos precarios a través de la inversión extranjera directa. No obstante, el informe del Departamento del Trabajo y Recursos Humanos (2018) muestra una reducción significativa tanto en el empleo como en el desempleo en el país. Los datos en la categoría “Empleo Total” indicaron una reducción de 7 mil empleados menos que el año 2017. Mientras, la participación laboral se ubicó en 40.1% en noviembre del 2018, una reducción de 10 mil personas empleadas menos comparadas con el mes de octubre 2018 y una tasa de desempleo de 7%. Expertos indican que el marco laboral viene disminuyendo aceleradamente desde hace más de una década. Mientras el discurso del Gobierno indica que

estos datos son “logros históricos” y apuntan a un desarrollo económico, expertos cuestionan la reducción del desempleo al no considerar el impacto por la emigración de profesionales al extranjero o de las personas que abandonan la búsqueda del empleo formal debido a la precarización avanzada del mercado del trabajo. Esto pone en evidencia que las legislaciones flexibles anteriormente mencionadas continúan fallado significativamente en cumplir con las expectativas de crecimiento económico para el país, imposibilitando estabilidad económica y movilidad social de la clase trabajadora.

### *Conclusión*

En el marco de las observaciones anteriores, es fundamental traer a la discusión pública las implicaciones psicosociales de la flexibilización, la precariedad laboral, automatización, desempleo, entre otros relacionados al trabajo. Barrero-Cuellar (2012; 2016) nos exhorta a adentrarnos en “la historia de los sin historia” y en los procesos de política pública que inciden la sociedad puertorriqueña. Un acercamiento de y desde las grandes mayorías trabajadoras como parte del nuevo enfoque ético-político de los psicólogos y las psicólogas en Puerto Rico. El reto propone formar una psicología desde nuestra realidad colonial que permita acercarnos al análisis de los diversos fenómenos laborales, desde sus múltiples dimensiones, y cómo éstos inciden en los procesos de subjetivación de la clase trabajadora puertorriqueña (García-Ramos, et al. 2013). Por los pasados 20 años, las legislaciones laborales se han enfocado en debilitar la clase trabajadora a través de marcos jurídicos que aceleran el retroceso del país-colonia. Ante la adopción de las medidas regresivas, que solo favorecen a intereses privados, llevará a la isla a una pobreza sin precedentes. En consecuencia, a la pauperización de la vida puertorriqueña. Queda por preguntarnos, ¿qué vamos a hacer?

### Referencias

- Barrero-Cuellar, E. (2016). *La psicología como engaño. ¿Adaptar o subvertir?* Bogotá: Ediciones Cátedra Libre.
- Barrero-Cuellar, E. (2012). *Psicología de la liberación: Aportes para la construcción de una psicología desde el sur.* Bogotá: Ediciones Cátedra Libre.
- Blanch, J. M. (2008). *La psicología del trabajo en tiempos ante la crisis de empleo.* Recuperado de <https://ddd.uab.cat/pub/artpub/>

2011/128099/2011\_Blanch\_2011\_La\_Psicologia\_del\_Trab  
ajo\_ante\_la\_crisis\_del\_empleo.pdf

Chomsky, N. (2016). Requiem for the american dream. [Documental]. Estados Unidos: Gravitas Ventures

Departamento del Trabajo y Recursos Humanos. (2018). Empleo y desempleo en Puerto Rico. Recuperado de <http://www.mercadolaboral.pr.gov/lmi/pdf/Default/Grupo%20Trabajador/EMPLEO%20Y%20DESEMPLEO%20EN%20PUERTO%20RICO.pdf>

Elías, A. (2017). Riesgos psicosociales derivados de la precariedad laboral en la CAV y posibles líneas de actuación. Recuperado de <http://www.ehu.es/documents/2005117/4318361/Riesgos+psicosociales+derivados+de+la+precariedad+laboral>

El Nuevo Día. (2019). Los empleos “full time” se pierden. Recuperado de <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/nota/losempleosfulltimesepierden-2487402/>

García-Ramos, T., Díaz-Juarbe, R., y Santiago-Estrada, S. (2013). Historicidad crítica de la psicología industrial/organizacional: hacia una nueva psicología del trabajo y las organizaciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 146-176. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2013000100008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100008&lng=en&tlng=es).

Navarro, V. (2015). La reactivación de las izquierdas a nivel mundial. Recuperado de <http://www.nuevatribuna.es/opinion/vicenc-navarro/reactivacion-izquierdas-nivel-mundial/20150911175827119994.html>

Salgado, J. F. y Peiro, J. M. (2008). Psicología del trabajo, las organizaciones y los recursos humanos en España. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 2-5.

# REVISTA CIENCIAS DE LA CONDUCTA CONVOCATORIA ABIERTA



La Revista CC publicará próximamente un Volumen Especial sobre  
**Psicología de la Religión y la Espiritualidad.**

Editores Invitados: Dr. Juan Aníbal González y Dr. José Rodríguez Gómez

Le invitamos a someter sus manuscritos a nuestra revista para ser considerados en este volumen especial en o antes del **31 de agosto de 2019.**

Los manuscritos pueden ser casos clínicos, revisiones de literatura, estudios empíricos, ensayos teóricos, entre otros.

**Enviar manuscritos a: [dr.juananibalgonzalez@outlook.com](mailto:dr.juananibalgonzalez@outlook.com)**

Comité de Boletín APPR:

Alfonso Martínez-Taboas (Coordinador)  
Marie Torres-Valentín  
Gisela G. Jiménez-Colón