

PSICOMEDIOS

#13

¿QUE ES LA
RESILIENCIA?

REGULACIÓN
EMOCIONAL

ROHSAM SE ESTÁ
RENOVANDO

FOBIA ESCOLAR.
INTERVENCIÓN DEL AT



PSICOMEDIOS

EDICIÓN ESPECIAL 2021

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un Multimedia en Salud Mental. Brindamos información, dictamos cursos, realizamos eventos científicos. Colaboramos con todas las instituciones hispanohablantes que promueven el bienestar emocional. Somos una organización proactiva, inclusiva y comprometidas con nuestra época. Nos expresamos a través de diferentes medios digitales.

CONTÁCTANOS, NOS ENCANTA HACER NUEVOS AMIGOS...

Nuestros cursos www.cambiodehabitos.com.ar

Terapia online www.telepsicologia.com.ar

Nos puedes escuchar www.rohsam.com.ar

TeAcompañamos www.teacompañamos.com.ar

CRÉDITOS

GRUPO PSICOMEDIOS

DIRECCIÓN

MSc Hugo Amengual

SECRETARIA TÉCNICA

Lic. Debbie Simil

MARKETING DIGITAL

Maria Sol Cogan

ADMINISTRACIÓN

Evangelina Amengual

Bahía Blanca

CC 8000

ARGENTINA

+54 9 291 4149933

administracion@psicomedios.com.ar



#CONTENIDO

CambiodeHábitos ¿Qué es la Resiliencia?	<i>Pág.04</i>
Telepsicología Regulación emocional	<i>Pág.07</i>
Radio Rohsam Rohsam se está renovando	<i>Pág.11</i>
TeAcompañamos Fobia escolar. Intervención del AT	<i>Pág.15</i>

CAMBIO DE HÁBITOS





¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia se entiende como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos, como posibilidad de protección frente a las diferentes situaciones traumáticas. De modo que hablar de resiliencia es hacer referencia a la posibilidad de resistir y superar un acontecimiento encontrando recursos creativos para emerger.

El sociólogo Vanistendeal (2009) afirma que existe gran diversidad en cuanto a su conceptualización. Algunos autores la definen como un proceso, como una capacidad y otros autores como un resultado, en efecto, el sociólogo sostiene que el concepto ha sido cuestionado y estudiado por tantas teorías que su precisión se hace compleja.

El psiquiatra y neurólogo Boris Cyrulnik ha sido un gran referente en el estudio de la resiliencia, define:

“La resiliencia consiste en la habilidad para tener un momento de felicidad incluso cuando tienes una herida en el alma”
(Cyrulnik, 2002,p.2)

Este autor, ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto; sostiene que la escisión del sujeto herido por la situación traumática es característico de una persona herida pero resistente, sufriendo pero feliz de esperar y avanzar a pesar de las experiencias vividas desagradables. Asimismo, se genera un nuevo desarrollo después de alguna adversidad, lo que permite a las personas, que llevan en sí las huellas imborrables de una o más situaciones adversas, salir del paso más fortalecidas.

Los estudios sobre esta temática afirman que las personas son capaces de sobreponerse a situaciones adversas, si es que cuentan con factores protectores, es decir, toda aquellas características de la persona, así como de su ambiente (familiar y social) que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad ante la presencia de factores de riesgo para salud mental.

Se agrupa en seis categorías elementos importantes para fortalecer la resiliencia:

- Conocer la realidad.
- Avanzar hacia la independencia y la autonomía.
- Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social.
- Potenciar la capacidad de explorar todo el entorno, animando a experimentarlas posibilidades que se le ofrecen.
- Mantener la capacidad de jugar, como método para incrementar la creatividad y activar el sentido del humor.
- Educar la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico.

Viktor Frankl, neurólogo, psiquiatra y filósofo, que estuvo recluido en Auschwitz, planteaba que, a pesar de la terrible situación en la que un ser humano pueda encontrarse, nadie puede quitarle la última de las libertades, la de elegir la actitud que toma ante las situaciones que le tocan vivir.

La resiliencia nos equipa para sobreponernos al evento crítico y transformar la situación en una fortaleza para el futuro.

Ser resiliente no significa no sentir dolor, malestar o no encontrar dificultades ante los acontecimientos. Al contrario, son muchos los factores que permiten mirar de frente aquello adverso, a partir de esto, se puede crear mejores herramientas para afrontarlo y aprender de la circunstancia.

Lic. Florencia Antillanca.



TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología



LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Es fundamental, para empezar, saber que no hay que calificar a las emociones como buenas o malas, debido a que todas las emociones son necesarias. Cada experiencia que vivimos está cubierta de una atmósfera emocional y cada una de ellas expresa una vivencia emocional distinta. La manera en que nos relacionamos con nuestras emociones es fundamental, ya que una mala regulación será la fuente del malestar, causada por muchos de nuestros problemas cotidianos. Es por esto, que adquirir esta capacidad para regularlas será fundamental para resolverlos de forma adecuada y de esta manera sentirnos mejor.

La Regulación emocional es el proceso por el cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, para mantenerla, aumentarlas o suprimirlas y así poder expresarlas de forma apropiada, mediante una respuesta ajustada al contexto. Para esto, es necesario entender la distinción entre la emoción y la acción que resulta al sentir una emoción intensa.

Para comprenderlo mejor el siguiente ejemplo será de gran utilidad:

“Al estar en una situación en donde otra persona nos agrade, sentir ira puede ser válido, pero lo que no lo es, sería responder a esto actuando con violencia”.

Aunque el proceso de regulación no cambiará totalmente la emoción, nos permitirá introducir algunos cambios en cuanto a la duración e intensidad de la misma, y este es el motivo por el cual es importante saber expresar la emoción y regularla, ya que será la que nos permitirá controlar los impulsos, canalizar las emociones desagradables, así como también tolerar la frustración, logrando así alcanzar un equilibrio emocional con efectos positivos en diversos dominios relacionados con el funcionamiento personal, social y laboral.

El llegar a regular las emociones requiere de un gran trabajo personal y responsabilidad, y para esto es importante ser consciente de la relación que existe entre pensamiento, emoción y conducta, debido a que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción y ambos pueden regularse por la cognición.

Por eso, aprender a regular las emociones empieza por hacerse cargo de ellas, experimentarlas y aceptar que nos van apareciendo a lo largo de nuestros días, ya que la eficacia de la regulación emocional consiste en realizar una correcta gestión del foco atencional, esto quiere decir que no debemos dejarnos llevar por pensamientos que hacen referencia a momentos pasados, o incluso la perspectiva de futuro que se nos presenta en ese momento.

Por ejemplo: “Ante un comentario ofensivo dirigido hacia nosotros podemos pensar que nunca seremos socialmente aceptados, o que recordemos otras humillaciones pasadas”. Por eso es importante ser capaces de distanciarnos un poco de lo que ocurre y analizar el presente a partir de lo que ocurre en ese contexto.

Por todo esto, podemos decir que la respuesta se encuentra en la regulación emocional, porque el tener conciencia de las emociones y saber regularlas en el día a día son aspectos totalmente necesarios en nuestra vida.

LIC. SOSA YAMILA
MP.1961



RADIO ROHSAM



Radio online hispanohablante
de salud mental

ROHSAM SE ESTÁ RENOVANDO

Estamos incorporando un nuevo segmento radial en vivo para que tengas la oportunidad de escucharnos a tiempo real. Los días jueves de 10 a 11 a.m (horario de Argentina) te espera el magíster en psicología Álvaro Altieri Aufranc para compartir un espacio de prevención a las adicciones en su programa llamado “Jerarquizar la prevención”.

Seguimos trabajando para que la radio sea un instrumento de promoción y prevención en materia de Salud Mental, es por eso que creamos constantemente contenido apto para todo el público y para profesionales que quieran nutrirse en esta materia.

Además te queremos contar que estamos en proceso de creación de un programa radial donde se invitan a los colegios de psicólogos de todos los países hispanohablantes a ser partícipes de un espacio para debatir sus actividades, conocer las realidades de los profesionales de la salud de distintos lugares del mundo, y acercar el colegio de psicólogos a la comunidad de profesionales y no profesionales para que se vinculen activamente en las instituciones colegiales.

Si sos parte de algún colegio de psicólogos de habla hispana y te interesa la propuesta, te comentamos que te podés conectar con nosotros mediante nuestro correo electrónico gestiónradiorohsam@gmail.com para asesorarte del funcionamiento de este programa radial. ¿Cuál es nuestra visión? que los colegios de psicólogos puedan tener un espacio en vivo para conectarse con la comunidad y con los profesionales de la Salud Mental desde un canal de comunicación con tanto vigor como es la radio para comentar su funcionamiento.

También continuamos con nuestra programación regular compuesta por numerosos podcast que los profesionales de la salud mental nos van proporcionando para alimentar nuestra radio y difundir aún más los conocimientos en salud mental con el objetivo de mejorar el bienestar de todos los oyentes.

Te recordamos que puedes encontrarnos en www.rohsam.com.ar y en nuestras redes sociales.

Buscanos en Instagram y Facebook como “Radio Rohsam”.



TEACOMPañAMOS



TEACOMPañAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



FOBIA ESCOLAR. INTERVENCIONES DEL AT

¿CUÁNDO HABLAMOS DE FOBIA ESCOLAR?

Para comenzar a adentrarnos en esta problemática bastante frecuente en la población infanto-juvenil, es importante comprender que cuando hablamos de fobias nos referimos a la expresión de un miedo que causa una sintomatología ansiosa excesiva, desproporcionada, irracional e involuntaria, mantenida en el tiempo y que interfiere significativamente en la mayor parte de las áreas vitales personales.

La fobia escolar está considerada en el DSM-V (Manual Estadístico de los Trastornos Mentales) como una fobia específica ligada a una situación concreta: el contexto escolar. En la fobia escolar, el/la niño/a o adolescente siente un temor intenso que le lleva a elaborar continuas quejas, expresiones de malestar físico y psicológico y conductas de evitación hacia el propio acto de asistir a la escuela así como en relación al repertorio de conductas que lo preceden como levantarse, vestirse, preparar la mochila, entre otras.

¿CÓMO DETECTARLA?

A continuación veamos los indicadores a considerar en la detección de una fobia escolar:

- A nivel físico: síntomas de ansiedad (mareos, dolor de cabeza, dolor de panza, vómitos, sudoración, taquicardia, otros)
- A nivel cognitivo: pensamientos anticipatorios relativos a situaciones concretas que pueden darse en el colegio (ser hostigado por un compañero, ser castigado por el/la profesor/a, no ser capaz de hacer las tareas, etc.)
- A nivel emocional: miedo intenso, pánico, crisis de llanto, angustia.
- A nivel comportamental: conductas de evitación (evitar situaciones que le generan malestar, negarse a ir a la escuela); mostrar excesiva dependencia hacia sus figuras parentales.

Es importante tener en cuenta que muchas veces los niños y niñas no son capaces de "poner en palabras" lo que les sucede por lo que se recomienda a los padres que estén atentos ante la presencia de alguno de los indicadores mencionados y acudan a la consulta con un profesional de ser necesario (pediatra o psicólogo/a infantil). Por ejemplo, si el niño presenta una crisis de angustia cada vez que se aproxima el momento de ir a la escuela.

En el caso de los niños y niñas en edad preescolar y escolar, normalmente esta problemática se manifiesta de forma progresiva pero en algunas ocasiones el comienzo puede ser brusco, con la negativa rotunda y total a ir a clase; en ocasiones precipitado por alguna circunstancia como una enfermedad pasajera, un pequeño traumatismo o un cambio de colegio. En los adolescentes el comienzo suele ser más progresivo, con dificultades para relacionarse, conductas de aislamiento social e irritabilidad.

A la hora de abordar en psicoterapia este tipo de fobia debemos comenzar por indagar el o los factores desencadenantes y de mantenimiento, la comorbilidad con otras problemáticas o afecciones y los factores de riesgo asociados para poder realizar el diseño terapéutico, dentro del cual podríamos determinar la relevancia de incorporar la figura de el/la Acompañante Terapéutico/a como un eslabón clave del proceso terapéutico para operar dentro del contexto mismo en que esta problemática se manifiesta. Más adelante avanzaremos sobre este punto, pero primero consideremos las posibles causas y factores de riesgo en el desarrollo de una fobia escolar y las consecuencias a largo plazo de no ser tratada.

FACTORES CAUSALES Y DE RIESGO

- Características personales: baja autoestima, inseguridad, autopercepción de incapacidad para responder a las exigencias académicas, temor al rechazo social, autopercepción de minusvalía, complejos físicos, falta de habilidades sociales y comunicaciones asertivas, entre otras.
- Presencia de otra/s problemática/s: ansiedad social; trastorno del aprendizaje; ansiedad por separación; depresión; entre otras.
- Características familiares: figuras de apego sobreprotectoras, ansiosas, que sostienen la dependencia en lugar de propiciar la autonomía del/la menor y el desarrollo de la capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Características del contexto escolar: elevada exigencia de el/la docente; actitud autoritaria y distante de el/la docente; hostigamiento, críticas y acoso por parte de pares, entre otras.
- Circunstancias vitales: estar atravesando por acontecimientos vitales adversos o experiencias traumáticas; por ejemplo, la elaboración de un duelo ante una pérdida de alguna figura significativa.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

La fobia escolar puede tener serias consecuencias a largo plazo, no solo a nivel del aprendizaje sino también por las dificultades de adaptación a la vida que implica y en la socialización, incrementándose las probabilidades de desarrollar otros trastornos psiquiátricos más complejos. Por este motivo no es aconsejable la "escuela en casa", que aumentará la ansiedad del niño, niña o adolescente y sus dificultades de adaptación. La detección temprana y el abordaje psicoterapéutico auguran un pronóstico muy favorable, de ahí que siempre es recomendable no demorar la consulta con un profesional de la salud ante el primer indicio de que "algo no está marchando bien".

SOBRE LAS INTERVENCIONES DE EL/LA AT

A partir de lo expuesto podemos pensar el abanico de intervenciones posibles de un/a Acompañante Terapéutico/a en la puesta en marcha del dispositivo de trabajo, elaborado de manera conjunta con el/la psicoterapeuta. Es fundamental considerar que las intervenciones dependerán de las particularidades del caso y estarán orientadas no solo a cambios individuales sino también ambientales (del contexto escolar y familiar)

Las intervenciones de el/la AT deberán ser específicas y estratégicas, evitando quedar en el lugar de "objeto contrafóbico" de el/la paciente. Precisamente, el objetivo de su trabajo es movilizar procesos de cambio que permitan a el/la acompañado fortalecer su autoconfianza y autovalía, integrarse al contexto escolar, generar un sentido de pertenencia social y desenvolverse de manera autónoma e independiente, prescindiendo a futuro de la asistencia profesional.

De acuerdo a las características del caso, sus intervenciones se centrarán en:

- Trabajar con el/la paciente para ayudarlo/a a superar conductas de evitación. Acompañar a el/la paciente siguiendo un plan de desensibilización sistemática mediante exposición a situaciones ansiógenas asociadas a lo escolar (desde prepararse para ir a la escuela hasta acompañarlo/a durante su permanencia y en el regreso a casa)
- Guiar a el/la paciente en la puesta en práctica de recursos para la autorregulación de la ansiedad.
- Fomentar en el/la paciente el despliegue de habilidades sociales y habilidades de comunicación asertiva con sus pares y docentes.
- Potenciar los recursos personales de el/la paciente, reforzando la confianza en las propias capacidades y promoviendo su autonomía.
- Operar como nexo entre la escuela, el/la psicoterapeuta y la familia, trabajando de manera articulada y conjunta para generar cambios sobre aquellos aspectos que generan y/o sostienen el problema.

Como vemos el rol del AT puede ser sumamente valioso cuando se articula con un tratamiento psicoterapéutico que contempla el abordaje individual y sistémico de esta problemática que tanto padecimiento causa a la persona que la transita y a su entorno, quienes muchas veces acaban por reforzar y sostener el problema de manera inconsciente, en el afán por aliviar a los/las pequeños/as y jóvenes en su malestar.

Lic. Karina Peñin

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabitados.com.ar

@telepsicologia

@radiatorhsam

@teacompañamos

