

PSICOMEDIOS

#15

LA ESCUELA VIRTUAL
¿PROPICIÓ UN HÍBRIDO
ENTRE LAS
SITUACIONES DE
BULLYING Y
CYBERBULLYING?

ACOSO LABORAL
O MOBBING

EL PODCAST
SOBRE
PSICOLOGÍA
INTEGRADORA

ADICCIONES Y
ACOMPañAMIENTO
TERAPEUTICO



MAGAZINE SALUD MENTAL
AGOSTO 2021

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

Micaela Ravello

MARKETING DIGITAL

Maria Sol Cogan

ADMINISTRACIÓN

Evangelina Amengual

Bahía Blanca

CC 8000

ARGENTINA

+54 9 291 4149933

administracion@psicomedios.com.ar



#CONTENIDO

CambiodeHábitos *Pág.04*

La escuela virtual ¿Propició un híbrido entre las situaciones de bullying y cyberbullying?

Telepsicología *Pág.07*

Acoso laboral o mobbing

Radio Rohsam *Pág.11*

El podcast sobre psicología integradora

TeAcompañamos *Pág.15*

Adicciones y acompañamiento terapéutico

CAMBIO DE HÁBITOS





LA ESCUELA VIRTUAL ¿PROPICIÓ UN HÍBRIDO ENTRE LAS SITUACIONES DE BULLYING Y CYBERBULLYING?

Por Valentina Campos

A partir de la pandemia generada por el COVID-19, la escuela tradicional se vio modificada, es por ello que resulta fundamental reflexionar y dar lugar a la siguiente pregunta ¿Qué sucede con los vínculos que allí se entablaban? Ante dicho suceso, se advierte la posibilidad de que los mismos se vean claramente transformados y es por eso que apelamos a repensar el concepto de violencia escolar, entendiendo a la misma como aquella que puede desarrollarse dentro de la escuela o en otros sitios vinculados a ella, destacando así que dicha violencia incluye a una amplia gama de víctimas: estudiantes, docentes, trabajadores de la escuela o familiares de los alumnos.

Consideramos pertinente indagar de qué manera se está desarrollando la violencia escolar en este contexto tan particular, de hecho ¿sigue existiendo?

Es en este punto en el que la misma encuentra su relación con las nuevas tecnologías (NTICS), ya que es bien sabido que ante la situación sanitaria se debió apelar al cursado remoto y que las plataformas educativas tuvieron un rol central en dicho escenario, por eso consideramos necesario apuntar a un tipo de violencia escolar: el bullying, definido como una conducta de persuasión física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro, al que elige de como víctima de repetidos ataques (Olweus, 1983).

Retomando el punto nodal de lo que aquí nos convoca, ¿Podemos considerar que el cyberbullying está desplazando al bullying? O.. ¿Será que se está gestando una nueva forma de violencia que se compone del bullying tradicional y el cyberbullying?

Ante dicho interrogante, en principio cabe destacar que el cyberbullying se encuentra conceptualizado como una conducta de acoso entre iguales en el entorno TIC que incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de unos niños a otros niños, supone difusión de información lesiva o difamatoria en formato electrónico a través de medios de comunicación. Tiene que haber menores en ambos extremos del ataque para que se considere como tal (INTECO, 2009). Se diferencia principalmente del bullying por la invisibilidad de los acosadores ya que no hay un “cara a cara” y por la amplitud de escenario, porque no hay un lugar específico donde se perpetran las agresiones, y por tanto, ningún lugar es seguro para la víctima.

Lógicamente, como todo tipo de violencia, posee grandes consecuencias en la salud mental de la víctima y del agresor, generando efectos significativos a nivel emocional, psicosocial y académico.

Entre ellos, la ciber-víctimas pueden presentar sentimientos de ansiedad, depresión, ideación suicida, estrés, miedo, baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, sentimientos de ira, frustración, indefensión, nerviosismo, irritabilidad, somatizaciones, trastornos del sueño y dificultades para concentrarse que afectan al rendimiento escolar; mientras que los ciber-agresores tienen mayor probabilidad de manifestar desconexión moral, falta de empatía, dificultades de acatamiento de las normas, problemas por su comportamiento agresivo, conducta delictiva, ingesta de alcohol y drogas, dependencia de las tecnologías y absentismo escolar.

En el 2006, Flores aseguró que el incremento de dicho fenómeno se debía a la alta disponibilidad de nuevas tecnologías, a la importancia progresiva del ciberespacio en la vida de las personas como espacio de socialización complementario, a la menor percepción del daño causado y a la sensación de impunidad del acosador, entre otros. Por ello, 15 años después de dicho estudio y con el avance que la tecnología cobró en nuestra vida, podemos contemplar la idea de que a partir de la utilización de las mismas para el cursado de las clases, el bullying tradicional mutó a una nueva forma de cyberbullying.

Aún resta un gran camino por investigar y cuestionar las formas que el bullying puede adoptar, pero si de algo estamos seguros, es de la importancia de que tanto los padres como los docentes, puedan contar con diversas herramientas que le permitan detectar situaciones de violencia escolar, ya sea en la presencialidad o virtualidad. Además de adquirir distintas técnicas que permitan la puesta en práctica de las habilidades sociales como instrumentos preventivos de la violencia y favorecedoras de relaciones sociales saludables.

Te invito a mi curso: "Violencia escolar: indicadores y herramientas para familiares y docentes" con el fin de trabajar sobre los puntos mencionados con anterioridad.



TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología



ACOSO LABORAL O MOBBING

La siguiente viñeta es un caso típico de acoso laboral:

Laura es una joven administrativa que se desempeña en una organización textil. Sus rasgos más sobresalientes son la puntualidad, capacidad creativa para resolver imprevistos y su comportamiento ético en todo cuanto hace. Al retornar de su licencia anual, le es presentada su nueva supervisora, Juana, quien anteriormente trabajaba junto a ella como cadete en la planta. Allí mismo supo que nada sería igual. Juana era manipuladora, indiscreta, y parecía disfrutar cuando tenía el control de una situación que terminaba siendo desfavorable para otros.

Antes de que pudiera reaccionar se encontró con que su nueva supervisora resolviera sin consultarle trabajos que antes ella realizaba, le adjudicaba tareas que no eran inherentes al cargo, e informaba a los directivos de chismes irrelevantes (por ejemplo, el tiempo que demoraba entre servirse un café y retornar a su asiento) El extremo fue prohibirle que al atender un proveedor hablara sobre sí misma.

Un día, minutos después de ingresar a trabajar, decide terminar con varios años de agotamiento psicológico y redacta su renuncia.

El acoso laboral puede adoptar variadas formas, pero en la generalidad de los casos radica en la conducta intencional y sostenida en el tiempo de humillación, trato discriminatorio, amenazas, desvalorización y limitaciones al desarrollo laboral de la víctima. Asimismo, puede presentarse de manera muy sutil y difícil de probar como lo es ignorarle u omitirle información relevante para luego acusarle de negligencia, hasta maneras explícitas de hostigamiento como los gritos, insultos o sabotaje en su puesto laboral (dañar la máquina con la que trabaja). Otras veces, detrás de un cargo que exige control, el acosador tiene la postura de que las personas funcionan mejor si trabajan bajo presión e intenta infundir la imagen de que si no se hace lo que pide pagarán las consecuencias.

A los ojos de otras personas, el acosador puede no ser visto como tal. Se lo puede catalogar como alguien que “es muy enérgico”, “trae los problemas de la casa al trabajo y por eso viene loco/a”, o simplemente una persona exigente en donde “habría que entender las responsabilidades que tiene y ponerse un poco en su lugar”. No debemos confundir una persona cuyo cargo le requiera controlar el cumplimiento cabal de una tarea, a una conducta intencional y sostenida en el tiempo donde hace uso y abuso de su lugar de poder.

Es importante dejar en claro que – de acuerdo a nuestra experiencia- es muy difícil que las conductas de acoso llevadas a cabo por un individuo le pasen desapercibidas a la mayor parte de los miembros de la institución, sus directivos o superiores inmediatos. Muchas veces esa persona es funcional, y podríamos decir que es “cobijada” mientras le sirva a los intereses de la organización en donde hay pleno conocimiento del accionar y comportamiento de quien acosa.

Centrándonos en los efectos, genera un profundo desgaste en la víctima entre los que se incluyen su desvalorización, disminución del rendimiento laboral, sentimientos de culpa por no haber detenido a tiempo el acoso, ausentismo laboral, retraimiento, irritabilidad o explosiones de ira, estrés agudo (sensación de estar alerta ante un peligro) y enfermedades físicas en donde la exploración médica no arroja causas.

¿Qué hacer entonces?

-Intentar confrontar al hostigador desde un inicio mostrándole sus intentos de manipular, humillar o controlar.

-Asesorarse legalmente y solicitar asistencia psicológica

-Hacer públicas las agresiones con compañeros de trabajo y demás allegados.

-Cuando no hay nada más para hacer, hay que evitar más desgaste emocional. Renunciar al empleo es la última opción, pero es el comienzo del fin de una pesadilla.

Por Lic. Alberto Zibil



RADIO ROHSAM



Radio online hispanohablante
de salud mental

EL PODCAST SOBRE PSICOLOGÍA INTEGRADORA

Por Antoni Martínez Monzó

Psicología en positivo es un podcast compuesto por una amplia variedad de episodios. El mismo, en un principio, se dedicaba exclusivamente a la psicología positiva, tal como lo plantea su nombre. Sin embargo, luego se fueron introduciendo temas de otros sectores de la psicología, entre ellos asertividad, habilidades sociales como la autoestima, por ejemplo. Además, también comenzamos a realizar meditaciones guiadas y entrevistas a diversos profesionales.

Incluso se llegó a ir mucho más allá de la psicología dado que una de las entrevistas se realizó con Amaia Pardo, quien es profesora de yoga. También participó algún que otro escritor sobre crecimiento personal, psicólogos dedicados a la comunicación, sociólogo instructor de seducción, entre otros.

La última etapa del podcast, los últimos episodios se dedican a una psicología más abierta, más integradora, más holística.

Lo que se busca es lograr integrar aspectos de la psicología, con cuestiones relacionadas con el yoga, las energías, la neurología, la meditación, entendiendo que somos un todo unificado, cuerpo, mente y espíritu.

Nuestro podcast va dirigido a todo aquel que desee generar un cambio en su vida. El objetivo se basa en otorgar las herramientas necesarias para comenzar a producir movimientos, desplazamientos, fundamentales para alcanzar la vida que uno desea.

Un aspecto a resaltar es que el podcast invita a la actividad, cada episodio además de transmitir conocimientos sobre distintos temas centrales para una vida en positivo, que por cierto es el principal de nuestros objetivos, movilizar las formas de alcanzar una vida en positivo, invita además a no quedarse solamente en la escucha, sino a actuar, a ponerse en movimiento, dando la posibilidad de intercambiar experiencias, realizar preguntas o entrar en contacto con nosotros.

Por lo tanto, en este podcast hacemos principal hincapié en la necesidad de un compromiso de quien lo escucha con él mismo. Nuestro mayor interés está en lograr transmitir a la mayor cantidad de personas herramientas que se sabe tienen grandes beneficios si se logran aplicar en el día a día de nuestras vidas.

Si bien, como planteamos al comienzo de este artículo en un inicio se centraba exclusivamente en la psicología positiva, con el paso del tiempo, a partir de estudios e investigaciones realizadas, se observó como una alianza entre la psicología, la neurología, el yoga, las meditaciones podrían brindar herramientas más útiles para nuestro bienestar.

Creemos que el podcast implica un desafío para todo aquel que lo escuche. Probablemente, al escucharlo, se movilicen muchas cuestiones internas, se cuestionen ideas preconcebidas, surjan nuevos puntos de vista respecto a distintas áreas de la propia vida. Eso es lo que queremos lograr, nuestro mayor interés es movilizar a las personas a cuestionarse, a despertar del piloto automático en el que están inmersos y ponerse en contacto con el presente, hermoso presente que tiene infinitas posibilidades para ofrecerte.

Actualmente los cocreadores de este maravilloso podcast somos Antoni Martínez Monzó, psicólogo integrador residente en Valencia-España e Inés Yanotti, futura psicóloga residente en Tucumán-Argentina. Como planteamos al inicio y al final de cada podcast, tienen diferentes maneras de entrar en contacto con nosotros, así que ante cualquier inquietud o necesidad no duden en hacerlo.



TEACOMPañAMOS



TEACOMPañAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



ADICCIONES Y ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO

El sitio que parecen ocupar las adicciones en nuestra sociedad mostrarían una especie de estigma referido sólo a las drogas, sin ser relevante en cuanto a la condena social que supone ser adicto. La gran mayoría de las veces, las adicciones y sus padecientes, son percibidos con temor por parte de su entorno y por la sociedad, lo mismo suele pasar con los padecientes mentales. Es probable que todo esto sea una especie de arquetipo fantasmagórico que pulula en el inconciente colectivo. Tal vez se deba a la falta de información que se tiene al respecto. Obviamente que nadie tiene la obligación de interiorizarse profundamente en el tema, sin embargo sería una buena construcción colectiva entre todos, el compromiso social de renovar la mirada y el discurso para resignificar las adicciones y sus adictos.

Por ADICCIÓN se engloban muchas definiciones: Lo No Dicho-Malos Hábitos-Dependencias...y muchas más. Las adicciones parecen ser fértiles en una gradiente de multifactores (carga genética, trastornos neurológicos, desequilibrios fisiológicos, psíquicos, emocionales, familiares, medioambientales, etc).

La adicción puede tener variantes en sus consumos. Hay quienes son adictos al juego, al alcohol, al tabaco, a las drogas sintéticas, al trabajo, a la comida, psicofármacos, etc. En muchas ocasiones la larga exposición a ciertas sustancias crean enfermedades.

Recordando que todos somos singulares, se observa en las personas adictas y sus familias, una gran carga de subjetividad. Acompañar a un adicto en su tránsito terapéutico es acompañar indirectamente a su familia. Todo el entorno de esa persona junto a su historia de vida lo conforman en gran parte. Se puede observar a la persona en adicción como el emergente de algo que fermenta tras bambalinas. Aunque no sería sano sólo ver al adicto fuera de contexto. Porque él también es su contexto.

Las estadísticas sobre adicciones, sus patrones etc, nos colaboran con generalidades para comenzar a escudriñar de que iría esto. Sin embargo en el trabajo de campo muchos conceptos establecidos van perdiéndose de muchas otras cosas singulares a cada persona en adicción. Estas circunstancias son inmensas oportunidades donde poder repreguntarnos sobre el encuadre del abordaje.

En mi experiencia de acompañar a personas en adicción, me colaboró mucho el apoyo que otorga la supervisión por un lado, y por otro, el sesionar en psicoanálisis de manera personal. Estas dos herramientas suelen obrar como vías de descompresión emocional, para así renovar la mirada hacia nuestra labor en cada caso. Desde ya que todo el trabajo del AT sólo puede ser viable, más allá del resultado, si se trabaja en equipo (equipo interdisciplinario).

Acompañar a un adicto muchas veces se siente como estar parado en la cornisa. El dolor de ese otro nos atraviesa.

Se suelen jugar allí corrientes emocionales que se desprenden de la transferencia. Poder equilibrarlas, en estos casos, sin dejar de ser empáticos sería otra buena herramienta para tener a la mano. Muchas personas en adicción sienten frustración, miedo, soledad, incompreensión, culpa, dolor. Ofrecerse para ellos acompañando en la escucha, en los silencios, en las charlas reflexivas pudiera dar posibilidades para alojar espacios cómodos dónde la persona pueda vislumbrar horizontes cercanos para si. Acompañar en ese pasaje al no acto con

pequeñas metas, esparcimientos, validado la estima, es un buen recurso a realizar. Poder mostrarle a la persona que aún puede deconstruir ciertos parámetros a través de la terapia por ejemplo, para construir otros saludables, funciona como hilo conductor hacia sus propios deseos renovados. El acercarle posibilidades lúdicas, simples y reales, lo ubican en un lugar mejor dónde exacerbar el dolor de manera positiva, sin dejar de recordarles que el trabajo personal suele ser mucho, pero que no están solos en esta cruzada por la vida.

Es mucho lo que se puede ofrecer a un acompañado en adicción y/o abstinencia. Nobleza obliga decir que no siempre se logra como equipo el cometido... Y esto también hay que saberlo.

De todas formas, acompañar a cada ser humano en sus vulnerabilidades, cruzar sus infiernos con ellos, nos colocan en ese espacio certero de comprender que ese otros es un ser como nosotros, y entendiendo que todos somos humanos acompañándonos para andar el camino de la vida.

Por Patricia Gavilán, AT AATRA N°465

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabitoshabitos.com.ar

@telepsicologia

@radiatorhsam

@teacompañamos

