

PSICOMEDIOS

#14

IDENTIDAD DE GENERO
Y AUTOESTIMA

REFLEXIONAR
SOBRE NUESTRO
TIEMPO,
PARA ORIENTARNOS

LOS PODCAST EL
PULMÓN DE NUESTRA
RADIO

EL ACOMPAÑANTE
TERAPEUTICO CON
PERSONAS CON
DETERIORO
COGNITIVO
Y SU FAMILIA

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 *Pág.04*

Identidad de género y autoestima

Telepsicología *Pág.07*

Reflexionar sobre nuestro tiempo, para orientarnos

Radio Rohsam *Pág.11*

Los podcast el pulmón de nuestra radio

TeAcompañamos *Pág.15*

El acompañante terapéutico con personas con deterioro cognitivo y su familia

CAMBIO DE HÁBITOS





IDENTIDAD DE GÉNERO Y AUTOESTIMA: EL VALOR DEL ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR Y TRANSDISCIPLINAR

El abarcar varias disciplinas académicas en forma transversal y también involucrar el conocimiento de diversas disciplinas, cada una aportando desde su espacio a los temas en cuestión, permite presentar formas de comprender y atenderlos. El curso lo hace así, para aproximar a las personas lectoras, se presentan diferentes fuentes de conocimiento y específicamente en este documento se enuncia el aporte valioso de uno de los dos artículos de una autora que es reconocida política, académica, investigadora y antropóloga: etnóloga Marcela Lagarde y de los Ríos.

En la literatura propia de las ciencias sociales titulada Autoestima y Género (Lagarde, M. 2000) se entiende la contribución de las mujeres en “la cultura, la conciencia colectiva, las representaciones sociales, los análisis, la historia y la memoria... con todo aquello que las mujeres hemos conservado para beneficio personal y social...”

De manera dialéctica, al ir de la autoestima personal a la estima de género, contribuimos a la estima social de las mujeres como legítimas habitantes de esta tierra que valoramos las muy diversas maneras de vivir y ser mujeres”.

Concebir los procesos educativos de la autoestima impulsados desde una visión de género corresponde a las ciudadanías constructivas y la formación en nuevos liderazgos que expresen las posturas políticas orientadas al Desarrollo social. Así, el liderazgo promueve nuevos modos de vivir y la democracia en la esfera privada y en el contexto público, de la seguridad y la convivencia en las vidas cotidianas y de las tendencias frente a las alternativas sociales, “se trata de que las acciones vitales redunden siempre en el desarrollo personal y el fortalecimiento de cada mujer” Lagarde (2000).

Son temas fundamentales:

El empoderamiento

Uno de los principales fines de las agencias y agendas políticas es lograr el empoderamiento ya que resulta en que cada persona es la primera quien satisface sus necesidades y defensora de sus intereses, y la promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo, enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer, varios autores lo argumentan desde su propia disciplina.

Marcas de autoestima

La autoestima es una dimensión de la autoidentidad manifiesta por todas las condiciones sociales que configuran a cada ser humano, considerando todos los autoesquemas desde diferentes análisis disciplinarios. El poder del patriarcado y de las instituciones sobre las mujeres, independiente de las características particulares (vistas o no desde la interseccionalidad), afecta la autoestima de las mujeres. .

“El daño se convierte en marca de identidad femenina sobre todo cuando se cree en la natural precariedad de género o, por el contrario, cuando se cree que la igualdad entre mujeres y hombres es real” Lagarde (2000)

Anhelos y autoestima

Las pretensiones contemporáneas incluyen varios ideales, algunos son: desarrollo personal extendido al desarrollo social y bienestar a plenitud. “El anhelo del progreso de género entendido como el fin de las arbitrariedades e injusticias de género en la propia vida... Eliminar la injusticia y los conflictos desgastantes, gozar y disfrutar de la vida, vivir en libertad, son los más caros anhelos de autoestima de más y más mujeres cada día” (Lagarde, 2000). Existe la aspiración a la realización personal, aunque en la actualidad sigan viviéndose experiencias y relaciones en varios contextos ambivalentes y desfavorables.

Para finalizar lo expuesto en el presente documento, es relevante hacer énfasis en la presentación de los elementos de análisis relacionados previamente, desde la perspectiva de género e interseccional frente a la disciplina Psicología, así se facilita la lectura de la realidad, la valoración, la Impresión Diagnóstica- IDx., la atención, la intervención y el seguimiento dentro de la práctica profesional.

Te invito a mi curso de identidad de género y autoestima para juntos aprender más.

Alina María Villa Sánchez



TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología



REFLEXIONAR SOBRE NUESTRO TIEMPO, PARA ORIENTARNOS

Podría decirse que el tiempo es uno de los pocos recursos que se distribuye en forma equitativa entre las personas. No distingue rango etario, género, nivel socioeconómico, ni cultura. Bien sabemos que para todxs el día tiene 24 horas, la semana 7 días, y así sucesivamente. De hecho, entre las características fundamentales del tiempo están que es irreversible, indispensable, escaso y que es una variable siempre presente en cualquier actividad humana.

Esto hace que muchxs quieran administrar su tiempo de una manera más efectiva, y para eso, se pueden adoptar herramientas cada vez más eficaces y organizar la mente, logrando así una mayor claridad en los objetivos, y en el modo en que se destina el tiempo para dedicarles y conseguirlos.

Ya habrán notado que en el día a día, más de una vez, lo urgente termina desplazando a lo importante y se deja de lado las prioridades auténticas, en las diferentes áreas de nuestra vida.

El punto está en la diferenciación entre lo que es una urgencia y lo que es importante. Esto nos plantea un dilema frente al contraste entre lo que tenemos que hacer en función de nuestros compromisos, y lo que queremos hacer según nuestras prioridades personales. Aun más, puede aparecer una tensión en caso de que esos compromisos no estén en línea con lo que creemos que es importante, o lo que buscamos para nuestra calidad de vida.

En la mitología griega se hablaba de *chronos* ('tiempo') como la personificación del tiempo, o también *Eón* ('tiempo eterno'), términos que se referían al tiempo cronológico, secuencial y lineal, donde ningún segundo vale más que el otro. Por otro lado, la palabra griega *kayros* ("el momento justo") que en la mitología es hijo de *Chronos*, representa la experiencia del momento oportuno, la oportunidad. Este es el tiempo que está más ligado a lo cualitativo, al tiempo de calidad, conectado a la experiencia, al valor existencial, al valor que obtenemos de su transcurrir, donde sí que puede un segundo valer más que el otro, ya que será un valor subjetivo.

Ligado a lo anterior, para nuestro objetivo de administrar el tiempo de manera más pertinente, será esencial diferenciar el tiempo cronométrico, cuantitativo y medido por el reloj, de la calidad del tiempo invertido, relacionado con nuestros objetivos, y "medido" por nuestra brújula interna, nuestros valores y deseos.

Tomando conciencia, reflexionando y teniendo en cuenta que somos libres y responsables de decidir cómo gestionamos el tiempo disponible, es una buena idea ir clarificando nuestros principios, que nos ayudarán a tomar decisiones y actuar de forma coherente con nosotrxs mismxs.

De a poco, podremos ir enlazando mejor en lo cotidiano todos los aspectos. El cumplir con los compromisos, los horarios, las metas que queremos alcanzar y las actividades que tenemos que llevar adelante para alcanzarlas, estará más relacionado con el reloj y el *chronos*; y por otro lado, nuestra brújula interna, que nos conecta con lo que sentimos que es importante y el modo en cómo dirigimos nuestra vida, orientándola según nuestra visión, valores, principios y la misión que decidimos tener y nos da sentido.

Por Lic. Micaela Ravello Baldini



RADIO ROHSAM



Radio online hispanohablante
de salud mental

LOS PODCAST EL PULMÓN DE NUESTRA RADIO

A continuación le presentamos un artículo creado por Valeria Romero por alterciclo.co sobre cómo nacen los podcast:

Actualmente, el fenómeno de los podcasts crece cada vez más. Prácticamente existen podcasts para todo público e interés. Por eso, en el artículo de hoy queremos indagar un poco sobre su origen. Pero primero debemos entender qué es un podcast, para ello vamos a la etimología y a cómo surgió el término. Esta palabra fue usada por primera vez por el periodista Ben Hammersley, del diario The Guardian. Es una unión entre dos palabras, iPod y broadcasting (radiodifusión). Hoy en día, cuando hablamos de podcasts, nos referimos a contenido multimedia sobre temas específicos, comúnmente en formato de programa radial, que los usuarios pueden escuchar y descargar cuando lo deseen.

Sin embargo, no es tan sencillo como decir que los podcasts se crearon en el momento en que alguien empezó a subir sus programas a Internet. Algunos años antes del nacimiento del término, ya existían en la red varios programas de radio disponibles para escuchar online. Por ejemplo, en 2003 se lanzó el programa "The Backstage Pass", de Matt Schichter, un programa de entrevistas mejor conocido como "Matt Schichter Interviews", que sigue hasta el día de hoy, ya como un podcast constituido.

Como la etimología del término lo indica, sin el iPod no existiría el podcast. Y es aquí cuando entra en la historia un personaje fundamental: Adam Curry.

Adam Curry es un empresario y locutor estadounidense. Su importante participación en esta historia fue que él hizo posible la forma en la que el usuario pudiera obtener directamente en sus iPods este tipo de contenido y sus actualizaciones.

Adam Curry, junto al desarrollador de software Dave Winer, experimentaron con el formato y lograron involucrar al iPod, creando el programa iPodder, que permitía la sincronización automática de transmisiones radiales online con un iPod. Además, en agosto de 2004, Adam Curry también se hizo podcaster, lanzando la primera emisión de su podcast "Daily Source Code", muy popular hasta la fecha. Este programa trataba tópicos variados, incluyendo al podcast en sí, además de tips para crearlos. Esto fue de vital importancia para su posterior desarrollo, pues se generó una comunidad de pioneros del podcast.

El aporte de los años posteriores hasta la actualidad fue hacer del podcast un medio cada vez más asequible. Ya no es necesario tener un iPod para acceder a los miles de podcasts disponibles en la red, es más, ni siquiera es necesario un dispositivo Apple. Páginas web como Tunein permiten a cualquier usuario escuchar un podcast, incluso plataformas como YouTube y Spotify han incluido podcasts en su contenido.

Al conocer esta historia, hay un punto muy interesante, pues podemos ver claramente cómo la novedad y exclusividad del iPod impulsó la creación y desarrollo del podcast, hasta el punto en el que ya ni siquiera este dispositivo es necesario para escuchar nuestro podcast favorito, sólo necesitamos una conexión a Internet para hacerlo. La mayor fortaleza del podcast en la actualidad reside en su gran variedad de contenidos, y, al tener la opción de acceder a ellos cuando lo deseemos, tenemos la posibilidad de una experiencia totalmente personalizada.



TEACOMPañAMOS



TEACOMPañAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



EL ACOMPAÑANTE TERAPÉUTICO CON PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO Y SU FAMILIA

Cuando se habla de personas con deterioro cognitivo no siempre se trata de personas mayores, con demencias o con niveles altos de dependencia. En cuestiones relativas a las necesidades que pueden tener las personas con afectación del área cognitiva, tenemos que considerar básicamente cuáles son los apoyos que cada caso requiere.

La primera distinción a la hora de ofrecer apoyo a estas personas, es determinar si necesita acompañamiento desde lo cognitivo, desde lo psicoemocional, o lo motor; o cuidado y asistencia en sus actividades básicas, supervisión y compañía. De este modo, hacemos la diferenciación en dos perfiles profesionales: el acompañante terapéutico y el cuidador/asistente.

El cuidador/asistente puede ser una persona calificada para permanecer en el entorno de la persona para estar atento a las necesidades de cuidado, higiene, alimentación, manejo general de la casa, acompañar durante las horas de descaso, manejo de la medicación. En ocasiones, cuando la necesidad de apoyo es alta, puede recurrirse también a un profesional de la enfermería, para realizar tareas de higiene personal, entre otras tareas a nivel físico.

El acompañante terapéutico, en cambio, es un profesional capacitado para trabajar en equipo, en permanente intercambio con los profesionales tratantes para llevar adelante los objetivos, en el ámbito doméstico, cotidiano, que emanan de dicho grupo de profesionales. En el caso de las personas con deterioro cognitivo, de acuerdo a las necesidades singulares de cada caso, el acompañante puede ofrecerse como auxiliar de las habilidades cognitivas, a través de actividades de estimulación, de orientación, de evocación, con ejercitación de las funciones para mantenimiento o mejoría a través de actividades preparadas para tal fin, como juegos, crucigramas, recorridas del barrio, uso de calendarios, etcétera. Además, puede acompañar y contener algunos cuadros de ansiedad que pueden estar asociado al curso de la patología, o momentos de agitación o de angustia.

Uno de los puntos que suele abordar el acompañante en los casos de las personas con deterioro, es el trabajo psicoeducativo con la familia. Muchas veces hay miembros de su círculo cercano, convivientes o no, que tienen actitudes que no contribuyen a la consecución de los objetivos que proponen los profesionales. El acompañante terapéutico puede detectar estas actitudes y compartir esta información con el equipo tratante, de modo de poder orientar a la familia y cercanos para ser partícipes activos y facilitadores de las intervenciones.

Suele aparecer resistencia a aceptar las limitaciones, con manifestaciones de enojo, o señalamiento de las cuestiones que la persona “no puede hacer”, del tipo “¿no te acordás que ayer fuimos a ...?”, que provocan angustia y no colaboran en facilitar el recuerdo. Otra actitud que suele presentarse es la sobreprotección, con lo cual la persona se ve impedida de realizar actividades que solía llevar a cabo; como cocinar, limpiar, bañarse solo, que en muchas veces podría hacer, o al menos parcialmente, o con asistencia.

En este sentido, el acompañante puede velar por el mayor nivel de autonomía posible, ser sostén de las funciones y de las emociones que se generan en el ámbito cotidiano y ofrecer un vínculo diferente, sin juicio, más contenedor y favorecedor de la independencia.

Por Lic. Mariana de la Canal

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabitos.com.ar

@telepsicologia

@radiatorhsam

@teacompañamos

