

PSYKHÉ

**PROMOVIENDO
LA CALIDAD Y ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL**



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA

PSYKHÉ

Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología 2019-2021

PRESENTACIÓN

Presentamos a partir de esta fecha, el nuevo proyecto institucional de la actual Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP) del período 2019 - 2021, con el objetivo de dar a conocer el quehacer institucional de la Junta, así como de artículos de opinión, investigaciones y ensayos de la realidad nacional, que reflejen el trabajo de quienes ejercen psicología.

Esta Junta, busca generar mecanismos de difusión sobre su funcionamiento, atribuciones legales relacionadas con la autorización, supervisión y vigilancia de profesionales en psicología, así como de las actividades de educación continua que esta junta realiza a través de talleres, charlas y capacitación en varios temas necesarios para el fortalecimiento de la profesión.

PSYKHÉ, será una publicación de carácter bimestral. Los temas que se abordan son escogidos por su actualidad y pertinencia y se publicarán artículos originales e inéditos de investigación, contribuciones teóricas o metodológicas, así como también estudios de casos sobre diversas temáticas. Así también servirá de medio para dar a conocer seminarios, entrevistas, noticias y otros materiales de interés al gremio de psicólogos.

¡Enhorabuena por este esfuerzo que hoy inicia! Quedan invitados los psicólogos a ser parte de este esfuerzo contribuyendo con sus opiniones, artículos y participación activa a este esfuerzo.

CONSEJO EDITORIAL

- Mtra. Ana Lorena de Orellana
- Mtra. Juana Estela López
- Lic. Juan Ramón Umaña Fernández

JEFA DE REDACCIÓN

Mtra. Ruth Elizabeth Luna Vigil

COMITÉ DE REDACCIÓN

- Licda. Johana Carolina Rivera
- Licda. Cecilia Elizabeth Rivas
- Lic. Juan Carlos Regalado Orellana
- Licda. Yuliana Beatriz Cienfuegos Aquino
- Licda. Karen Rocío González Alvarado
- Lic. Saúl Abraham Romero Hernández
- Licda. Carmen Eugenia Chicas de Mercado
- Licda. María Daisy Berríos Cortez

Mtra. Ana Lorena de Orellana
Presidenta de la JVPP



JVPP 2019-2021

Licda. María Stella Viaud de Soundy (Secretaria), Mtra. Ana Lorena de Orellana (Presidenta), Licda. María Daisy Berríos Cortez (Vocal Suplente).
De Pie: Lic. Juan Carlos Regalado (Tercer Vocal), Lic. Juan Ramón Umaña (Primer Vocal).

NUESTRO EDITORIAL

¿SOMOS FUERTES Y RESILIENTES FRENTE A LOS CAMBIOS?

Cuando un año termina y un nuevo año se acerca, muchos sentimientos cruzan en la vida de las personas. Solemos creer que la atmósfera festiva por la celebración del fin del año es común en todas las personas; sin embargo, la gente vive esa transición de año viejo al nuevo con una diversidad de emociones y sentimientos que no siempre son de alegría.

En el umbral del nuevo año, en El Salvador suelen ocurrir cambios a nivel laboral como la no renovación de contratos, lo cual coloca a la persona en la ambigüedad de vivir las fiestas pero con desempleo. Ya no se diga de cerrar el año con la ausencia de un ser querido que partió de esta vida, ese vacío dispone una atmósfera de melancolía.

El Salvador es además un país de alta migración, el desplazamiento provoca dolor, desarraigo, pérdida de amistades, amores, mascotas, oportunidades laborales y bienes materiales. La transición a un año nuevo suele hacernos reflexionar en todo lo que ha quedado en el camino; a esto se suma la incertidumbre de entrar en un 2020 sin tener la certeza de qué nos depara el futuro. Un nuevo año no es un simple cambio de mes y día. Enfrentar un nuevo año es evidenciar posibles cambios, aceptar hechos, luchar por mantener ilusiones, decisiones y desafíos.

En general un año nuevo puede implicar esperanza de lograr nuevas cosas en la vida; pero es mejor estudiar primero las posibilidades para plantear así metas razonables y realistas.

Hacer planes es proyectar tiempos y esfuerzos para definir así prioridades de tiempo y recursos. Esto implica entender si algo es realizable, para que valga la pena el esfuerzo. Es decir, no solamente clarificar metas (lo cual es primordial), sino establecer estrategias, recursos y apoyo que para alcanzarlas. Por ejemplo, si la meta es sacar una maestría, ¿cuánto cuesta? ¿cuál es el esfuerzo económico y en tiempo que me implicará el compromiso? ¿qué situaciones deberé apartar para dedicar ese tiempo y esfuerzo en la maestría? ¿cuáles podrían ser los obstáculos y si suceden, cómo los podría enfrentar?

Proyectar los posibles obstáculos es una de las tareas más importantes, porque así reducimos la adversidad al tener un plan B y así nos adaptamos mejor.

Otro punto es aceptar los cambios como la pérdida de seres queridos o de circunstancias queridas porque implica un gran esfuerzo emocional.

Es importante aceptar las transiciones vitales propias de cada ciclo de vida, para ello el año nos coloca frente a procesos de duelos y debemos adoptar un sentimiento fuerte de trascender al dolor de la pérdida y transforma ese dolor en aceptación y paz.

En síntesis, un año nuevo nos reta a adoptar una actitud fuerte y resiliente; a tener una mentalidad con pensamientos proyectados a logros y hacerlo con ilusión. Todo cambio es una oportunidad.

UN POCO DE HISTORIA

La Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP), es el organismo encargado del registro, control y vigilancia de los Profesionales en Psicología a nivel nacional

La Junta de Vigilancia, cumplirá 33 años de creación, gracias al Decreto Legislativo N°591 del año 1987, que dio vida a este organismo de control, en el marco de la nueva Ley del Consejo Superior de Salud Pública.

Previo a ese año, desde 1966, los primeros profesionales en psicología, se inscribían en la Junta de Vigilancia de la Profesión Médica, pero con la entrada en vigencia de la nueva ley del Consejo, es que se crean las condiciones para que los psicólogos tuvieran su propia junta de vigilancia, como organismo legal que vigilara su ejercicio profesional.

El Consejo realiza la Toma de protesta de la Primera Directiva electa el 29 de julio de 1987, el funcionamiento de la Junta inicia en oficinas de los directivos y la inscripción de profesionales se inicia en 1988.

Desde esa fecha hasta la actualidad, esta junta ofrece los servicios de:

- Autorización temporal, provisional y permanente de ejercicio profesional.
- Vigilancia del ejercicio profesional.
- Pago de anualidad, carnet, sello y diploma.
- Capacitación a profesionales en Psicología.



Primera Junta Directiva JVPP

Primera Fila (Sentados) de izquierda a derecha: Dra. Ana Virginia de Menéndez; Lic. Francisco Armando Torres (Presidente); Licda. Ana Medina de Cubías y Licda. Oralia Esther Román de Rivas .

Segunda Fila (De Pie) de izquierda a derecha: Licda. Clara Irma Rivas de Posada; Dra. Nuria Elizabeth Salinas Mira; Lic. Rafael Santos Arias Castellanos, Dra. Blanca Estela Funes de Rodríguez y Licda. Leticia Calderón de Orellana.

ATRIBUCIONES JUNTA DE VIGILANCIA

La Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP) forma parte de la corporación del Consejo Superior de Salud Pública, que tiene su asidero legal en el Art. 68 de la Constitución de la República. Entre las atribuciones principales de la Junta de Vigilancia, establecidas en el Código de Salud, son las siguientes: AUTORIZACIÓN y VIGILANCIA DEL EJERCICIO PROFESIONAL.

Por ello, en los meses de noviembre y diciembre de 2019, iniciando nuestra gestión, juramentamos a más de 100 nuevos profesionales, quienes se encuentran aptos para ejercer legalmente la profesión.



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA

EL COACHING

Una forma de potenciar habilidades, que no requiere preparación académica

El ser humano en su afán de alcanzar sus metas y cumplir con las expectativas profesionales en los tiempos de globalización, busca nuevas alternativas que le ayuden a potenciar sus habilidades y generar la motivación necesaria para no desistir en el logro de dichos objetivos. Una de esas alternativas es el **Coaching**, esta disciplina tiende a trabajar con la conducta humana, motivación, autoconfianza, entre otras, por lo que puede confundirse con la psicología. Es común que los límites entre una y la otra tiendan a confundirse, al grado de pensar que son lo mismo, por tal motivo, no está de más conocer algunos aspectos del coaching.

¿QUÉ ES Y NO ES EL COACHING?

El **coaching** busca influir en la transformación de las personas, generando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, el compromiso y la responsabilidad. Usa una metodología que se basa en sugerir y posibilitar la vida del cliente a partir de la conversación y el método socrático.

No es un proceso terapéutico, ni curativo tal y como se entendería en el contexto de la psicología, aunque ayuda al individuo a mejorar y superar estados de estancamiento personal y/o profesional. El coach es una persona experta en habilidades comunicativas que busca que su cliente sea capaz de descubrir sus objetivos en la vida.

Un **Psicólogo**, por su parte, es alguien que ha estudiado durante años y de forma rigurosa y sistemática todas las cuestiones relacionadas con la psique humana, el desarrollo de aptitudes, y las técnicas y métodos que permiten que una persona mejore en su ámbito y pueda lograr sus objetivos personales y profesionales. Además de su formación universitaria reglada, el psicólogo debe estar inscrito en la Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología, aceptando así unas consignas éticas y deontológicas comunes para todos los profesionales del sector, hecho que garantiza al cliente la seriedad y confianza en el servicio que se le prestará, en cualquiera de las áreas en que labore el profesional. El psicólogo tiene en su haber varios enfoques metodológicos y distintas técnicas con las que tratar al cliente, dependiendo de su personalidad o sus objetivos.

Existen diferentes tipos de coaching dependiendo de las áreas de trabajo y de los objetivos de vida en los que se quiere incidir, entre los más conocidos están:

- **Coaching Personal:** Busca incidir en las habilidades para la vida diaria.
- **Coaching Organizacional:** Desarrollan temas como el empoderamiento, la gestión del tiempo y buscan favorecer las relaciones entre los trabajadores.
- **Coaching Ejecutivo:** Dirigido a altos ejecutivos, se pretende el desarrollo de habilidades de liderazgo, dirección y comunicación interpersonal.
- **Coaching Deportivo:** Trabaja la motivación y desarrollo de todo potencial del deportista.

MODELO DE PSICOTERAPIA

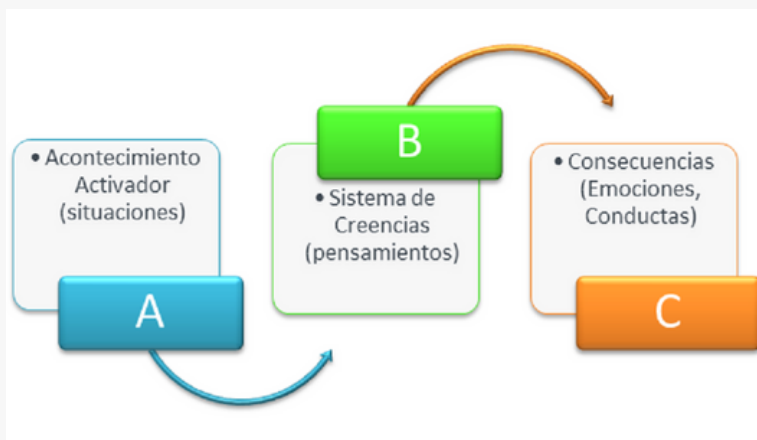
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL (TREC)

Albert Ellis, desarrolló las bases de un modelo de psicoterapia todavía Vigente

Albert Ellis, es considerado el padre de la Terapia Emotiva Conductual (TREC) y para el ejercicio profesional como psicólogos, es importante conocer este modelo de psicoterapia.

¿En qué consiste esta psicoterapia?

Esta terapia se basa en el modelo **ABC** de la psicología cognitiva propuesto por este autor. En este modelo se propone que los acontecimientos activadores (**A**) por sí mismos, no provocan consecuencias emocionales, conductuales o cognitivas (**C**); estas dependerán de cómo se perciba o interprete (**B**) dicho acontecimiento. En resumen, A (acontecimientos) provocan B (interpretaciones) y estas provocan C (consecuencias/conductas).



Esquema visual de la TREC:
La Terapia del Autoconocimiento

El trabajo con el paciente se centra en intentar cambiar algunas de las interpretaciones que hace y que le llevan a realizar las conductas que pretendemos cambiar. Para Ellis, los problemas conductuales y emocionales que presentan los seres humanos, podían tener su génesis a partir de sus tres fuentes: La del pensamiento, la emocional y la conductual. Enfatizó en cómo los pensamientos inciden en las alteraciones psicológicas.

En 1995, este autor, afirmó que las personas son en gran parte responsables de sus sentimientos perturbados, que son generados tanto consciente o inconscientemente. Por ende, esas mismas personas disponen de todos los recursos para poder modificar sus pensamientos y traer a sus vidas estados duraderos y estables.

Los estudios que Ellis desarrolló a lo largo de su vida tuvieron sus frutos, el tiempo dio lugar a numerosos estudios e investigaciones sobre casos en donde se ha aplicado la TREC, obteniendo una alta confiabilidad y excelentes resultados.

Es por ello que desde que fue creada por Albert Ellis hasta la actualidad se encuentra en la vanguardia de las psicoterapias.

La TREC no solamente se ha aplicado en el campo clínico sino que existen varios escritos sobre la intervención en los ámbitos laboral y educativo. Una psicoterapia que brinda muchas oportunidades en el estudio sobre el ser humano, las emociones, el pensamiento y la salud mental.

La Terapia Racional Emotiva Conductual tiene un cometido claro: las personas han de cuestionar sus creencias fundamentales (en la mayoría de casos, irracionales), para después sustituirlas por otras más constructivas (racionales).

EL PROCESO DEL DESPIDO PARA LOS TRABAJADORES

La desvinculación laboral, es una situación por la que atraviesan la mayoría de personas en el ámbito laboral. Es un tema que produce ansiedad y depresión, porque ocurre cada final de año o cada inicio de año. La primera reacción frente a los rumores de despido son la negación e incredulidad. A medida que éstos aumentan y se materializan, se incrementa la ansiedad de los trabajadores despedidos como de aquellos que permanecen en la empresa.



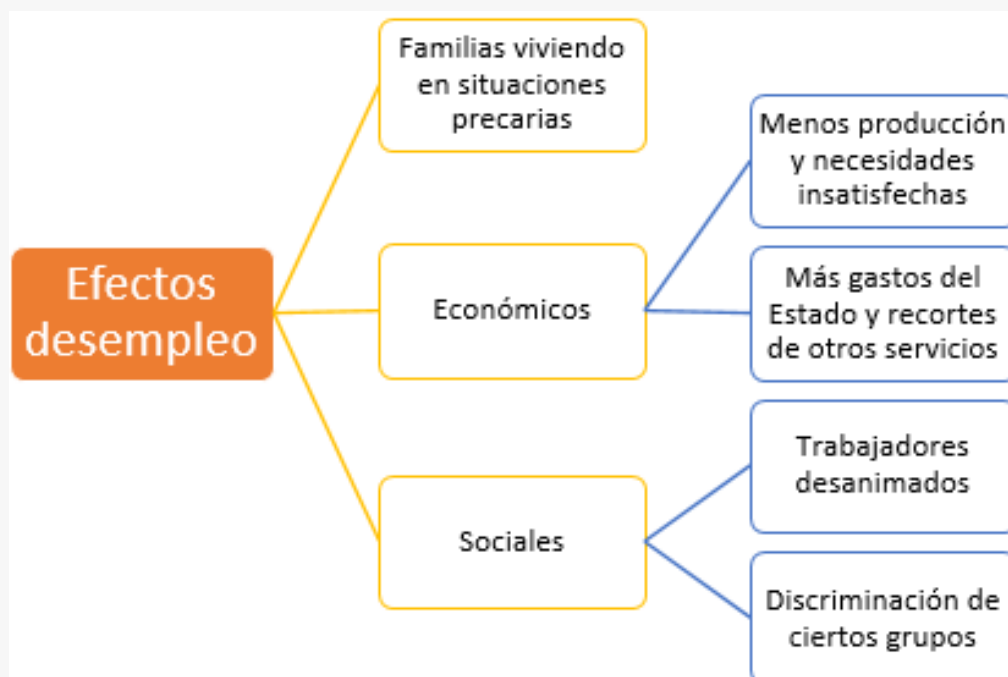
Esta fase de shock, intensifica la sensación de perplejidad, acompañada de un sentimiento de escepticismo, confusión y de miedo. Esta etapa de inmovilización, favorece la confusión, sorpresa e imposibilidad para razonar, la noticia del despido provoca importantes cambios psicológicos motivados por la percepción o valoración cognitiva del evento.

Se presenta una fase de recuperación, caracterizada por un optimismo irreal, en la cual el individuo, no se considera desempleado en la etapa de aceptación de la realidad, se da lugar a una revisión y abandono de los supuestos, percepciones y conceptos que fueron funcionales se realiza una fase de prueba, donde se buscan y exploran alternativas orientadas a alcanzar una reconstrucción del espacio vital que ha sido alterado , consiste en que el término de la transición, supone efectos positivos sobre la estima personal de los sujetos.

Esto es, que si bien las transiciones pueden ser eventos de gran complejidad, cuando son superadas en forma exitosa, son fuente de satisfacción y crecimiento personal. Los tiempos de transición son espacio de oportunidades para alcanzar un mayor nivel de madurez y confianza en las capacidades.

Se describe a continuación, el impacto en diferentes ámbitos de la vida al sufrir una desvinculación laboral:

- **Nivel económico** : El empleo es generalmente la primera fuente de ingresos que tienen las personas para satisfacer necesidades básicas.
- **Impacto en la identidad personal** : El bienestar, progreso y éxito que las personas pueden alcanzar para sí y sus familias, se asocia con el tipo de empleo, el prestigio y con los ingresos económicos que éste entrega.
- **Desempleo y edad** : Para los jóvenes, el desempleo supone principalmente una prolongación de dependencia de los padres, al tiempo que suelen vivenciar esta situación como una circunstancia externa a ellos mismos.
Los adultos por su parte, suelen responder a la pérdida de empleo con sentimientos de inutilidad, disminución de la autoestima y angustia, lo que provoca trastornos de índole depresiva principalmente.
- **Efecto social y familia** : Se observa la ruptura o reducción de una serie de contactos en el medio social, la pérdida de amigos relacionados con el trabajo y en algunos casos, el deterioro de las relaciones familiares. Este cambio en la estructura de vida cotidiana, favorece la inseguridad y la vergüenza.



¿QUÉ HACER SI ES DESPEDIDO?

Si se encuentra en situación de desempleo, no entre en pánico, mantenga una actitud positiva y tranquila. Los cambios generan crisis pero estas pueden ser oportunidades de acceder a nuevos espacios o formas laborales. En este espacio, compartimos algunos consejos prácticos para sobrellevar esa situación:

1. Acepta un trabajo temporal. Aunque no sea de tu mismo nivel laboral y salarial, el tener un trabajo te proveerá continuidad de ingresos y puede ser un tentempié, además los empleadores pueden ver tu trabajo y estar anuentes a conservarte bajo condiciones mejores salariales.
2. Establezca una rutina diaria. Levántate a horas tempranas como si fueras a trabajar, define en cada día una agenda de actividades y trata de cumplirlas. Al final del día, haz un recuento de lo logrado.
3. Aprovecha el tiempo para realizar pendientes de trámites, arreglos en casa, socializar con familiares y amigos.
4. Toma cursos en línea de temas que te interesen y has que este tiempo sea parte obligada de tu rutina.
5. Haz trabajo de voluntario y de pasante, son oportunidades de conocer y que te conozcan, además de evitar la depresión.
6. Infórmate sobre las áreas y puestos en buscadores de empleo.
7. Actualiza tu curriculum vitae y según sea el sitio donde aplicar , ajuste su historial laboral dando realce a las experiencias que son importantes para ese posible empleador.
8. Haga un presupuesto y procure regirse al mismo, de modo que reduzca sus gastos y optimice el dinero de la liquidación y ahorros si los posee en cubrir los gastos fijos.
9. Hable con la familia para que comprendan que se vivirá mientras usted consigue empleo con un presupuesto limitado y que por tanto rutinas como desayunar los domingos fuera de casa se verán afectadas.
10. Contacte a conocidos, que sepan que busca empleo.
11. Realice actividad física, le ayudará a su salud mental.
12. Asista a eventos culturales gratuitos que le permitan contactar gente.

EVITE

- Aislarse emocional y físicamente.
- Estar desempleado no es una vergüenza. Pasa en la vida de las personas y es una experiencia que en algún momento se vive y hay que enfrentar.
- Renunciar al autocuido.
- Evite ir a centros comerciales que puedan ser tentación de compras superflúas.
- Si asiste a reuniones con amigos, busque que sean de costo. Recuerde que está en austeridad
- Guarde las tarjetas de crédito, úselas exclusivamente en lo necesario pero no se comprometa a gastos que no puede cubrir.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE LA JUNTA

JURAMENTACIONES

ENERO

Miércoles 22 de enero

FEBRERO

Miércoles 26 de febrero

CAPACITACIONES

ENERO

TEMA: Prevención de Acoso en el Trabajo

Día: Miércoles 15 de Enero

Ponente: Lic. Roberto Urías.

Conferencia Gratuita

FEBRERO

TEMA: Terapia Racional Emotiva Conductual.

Día: Miércoles 12 de Febrero.

Ponente: Mtro. Marckus Rivera.

REFLEXIONES

Los cambios en los ciclos vitales son una constante en la existencia humana, pese a ello los cambios suelen enfrentarse con miedo e inseguridad. El cambio exige salir de la zona de confort, y es por eso que muchas veces adaptarnos a la nueva situación se nos hace complicado.

Muchos autores y pensadores de la historia han reflexionado sobre el paso del tiempo y han generado pensamiento que invitan a valorar las decisiones que tomamos y como invertimos el tiempo.

A continuación, dejamos 4 frases para su reflexión:

1. Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos. (Viktor Frankl)

2. Quería cambiar el mundo. Pero he descubierto que lo único que uno puede estar seguro de cambiar es a uno mismo. (Aldous Huxley)

3. Cada día me miro en el espejo y me pregunto: "Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?". Si la respuesta es "No" durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo. (Steve Jobs)

4. Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña. (Heráclito)