



PSYKHE

A LA VANGUARDIA

VOL 7
ENE/FEB
2021

REVISTA DE LA JUNTA DE VIGILANCIA
DE LA PROFESIÓN EN PSICOLOGÍA

EDITORIAL

PORQUE LA SALUD MENTAL IMPORTA

Las promesas, ilusiones, compromisos y desafíos que al final de cada año se construyen terminan como un recuento de logros o de pendientes un año después, este es un ejercicio personal importante. El 2021 se asoma al mundo entre luces y sombras. Con sensaciones de que el 2020 se “vivió apenas” y que dejó deudas en la agenda de vida personal, así es que este nuevo año inicia con discreción en cuanto a las, aún están en construcción, nuevas dinámicas de convivencia denominadas nuevas normalidades. Lo cierto es que sus impactos y desafíos ya están presentes para bien o para mal en todas las sociedades.

Como recuento del año 2020 para los profesionales de la psicología en el país nos quedan varios aprendizajes, puntos de reflexión y tareas que asumir. El contexto de emergencia nos puso en evidencia nuestras fragilidades como gremio, la poca articulada respuesta que como sociedad hemos sido capaces de dar, y sobre todo nos pone en evidencia que la salud mental tiene muy poca prioridad en el marco de las políticas públicas y en la gestión a las emergencias.

La revista Psykhé a la Vanguardia se titula en esta nueva entrega: “Porque la salud mental importa” y de hecho todas las actividades que esta Junta de Vigilancia desarrollara este año se denominarán con este lema. El objetivo es lograr evidenciar ante la opinión pública que la salud mental es un valor tan importante como es la economía, los servicios básicos, la democracia y otros aspectos vitales para el buen desarrollo.

“La salud mental importa” nos dice que sin salud mental no es posible tener salud ni un pleno desarrollo, nos recuerda que la vida buena y saludable pasa por contar con políticas y planes con presupuesto y capacidades profesionales instaladas para que la población salvadoreña tenga los escenarios para ser una sociedad que busca ser feliz, estar contenta y lograr el mejor y mayor nivel de vida posible.

La psicología en El Salvador tiene una oportunidad valiosa por la crisis de posicionar una cultura preventiva de salud mental por medio de acciones diversas como la investigación, generación de opinión pública, congresos, entre otras, para la creación de conciencia social de la necesidad de la adopción de conductas y actitudes responsables por la protección de las vidas y el entorno social.

En síntesis, una normalidad más empática y con nuevos paradigmas que generen esas políticas públicas que abonen a un desarrollo humano con un enfoque bio-psico-social y de derechos humanos. Evidenciar que el tema de salud mental es vital en los planes de Estado si queremos un país saludable o que aspira a serlo.

En la JVPP proponemos estos artículos de profesionales, y de un joven en proceso de serlo, que buscan plantear que la psicología en sus diferentes actuaciones es importante para el bienestar social.

Mtra. Ana Lorena de Orellana

Presidenta de la JVPP
PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

AUTORIDADES JVPP 2019 – 2022

Primera fila (sentadas) de izquierda a derecha:

Maestra María Stella Viaud de Soundy (Secretaria),
Maestra Ana Lorena Pérez Gómez Funes de Orellana (Presidenta),

Segunda fila (de pie) de izquierda a derecha:

Licenciado Juan Carlos Regalado Orellana (Tercer Vocal),
Licenciada María Daysi Berríos Cortez (Segunda Vocal),
Maestro Juan Ramón Umaña Fernández. (Primer Vocal).



INDICE

4

SENTIDO DE COMUNIDAD EN JÓVENES Y PROYECTO DE VIDA MIGRATORIO IRREGULAR HACIA LOS ESTADOS UNIDOS

POR MARCIA ELIZABETH GATICA ÁGUILA SP.

Licenciada en Psicología. Universidad José Simeón Cañas. El Salvador

ABNER BALMORE ÁNGEL MURCIA

Licenciado en Psicología y Terapeuta en la Alcaldía Municipal de San Julián/Sonsonate. El Salvador

7

PSICOLOGÍA COMUNITARIA: APRENDER DE LAS VIRTUDES DE LA ORGANIZACIÓN SOCIOCOMUNITARIA

POR ERICK TOMASINO

Licenciado en psicología por la Universidad de El Salvador, El Salvador

9

IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES INTERPERSONALES SANAS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

POR DEREK FABRIZIO GUZMÁN HERNÁNDEZ

Estudiante de 5 año de Licenciatura en Psicología. Universidad Francisco Gavidia, El Salvador

11

EL AMOR: ¿IMPLICA SACRIFICIO?

POR JENNIFER ALEXANDRA ARRIOLA

Licenciada en Psicología, Universidad de El Salvador, El Salvador

13

EL DERECHO A LO SUBLIME

POR CARLOS IVÁN ORELLANA

Doctor en Ciencias Sociales por la FLACSO-Centroamérica. Investigador y profesor de la Universidad Don Bosco (UDB) de El Salvador. Co-Director del programa de Doctorado y Maestría en Ciencias Sociales, cotitulado UCA-UDB. Cuenta con diversas publicaciones en temas como violencia e inseguridad, migración irregular hacia los Estados Unidos, autoritarismo, anomia, prejuicio y la psicología de los crímenes de odio.

Fuente: Revista Gato Encerrado (Noviembre 19, 2020)

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA
VOLUMEN 7 | ENE/FEB 2020

CONSEJO EDITORIAL PSYKHÉ

Mtra. Ana Lorena de Orellana
Mtra. Ruth Luna Vigil
Licda. Johanna Carolina Rivera

COMITÉ DE REDACCIÓN

Licda. Johanna Carolina Rivera
Licda. Cecilia Elizabeth Rivas
Licda. Daysi Berríos

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Mtra. Ana Lorena de Orellana

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mtro. Carlos Orellana

La revista PSYKHÉ A LA VANGUARDIA hace un atento llamado a estudiantes, profesionales, investigadores y docentes de psicología que estén interesados en presentar artículos para ser publicados en las próximas ediciones de la revista digital. Más información al correo electrónico: crrivas@cssp.gov.sv

Las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política de la revista.

SENTIDO DE COMUNIDAD EN JÓVENES Y PROYECTO DE VIDA MIGRATORIO IRREGULAR HACIA LOS ESTADOS UNIDOS

POR MARCIA ELIZABETH GATICA ÁGUILA SP.

Licenciada en Psicología. Universidad José Simeón Cañas. El Salvador

ABNER BALMORE ÁNGEL MURCIA

Licenciado en Psicología y Terapeuta en la Alcaldía Municipal de San Julián/Sonsonate. El Salvador

El presente escrito, trata de comprender el fenómeno migratorio irregular hacia los Estados Unidos desde el sentido de comunidad y el proyecto de vida general y migratorio irregular de los y las jóvenes del Cantón Tierra Blanca del Municipio de Jiquilisco. Si bien los elementos aproximados nacen desde una tesis abordada por Gatica, Ángel y Lovo (2018), éste ha sido objeto de nuevos análisis que resultan ser de interés para la formulación de nuevas políticas públicas que se orienten al desarrollo de competencias comunitarias y de participación ciudadana (Gatica, 2019).

Por otro lado, y dentro del marco de interacción social, cabe destacar que, la triada *familia, amigos y vecinos* se configura como un elemento central de desarrollo de sentido de comunidad en los y las jóvenes. En tal sentido, los deseos que manifiesta esta población se vinculan con el hecho de permanecer, participar y compartir sus proyectos de vida en dicho Cantón, lo cual facilita que se desarrolle el sentido de pertenencia: porque influyen y comparten sus emociones “con” y “desde” la comunidad (McMillan y Chavis, 1986).

Sin embargo, cabe destacar que la amenaza permanente que se observa en esta población se vincula al bienestar social y económico. Desafortunadamente, muchas veces esta realidad nacional obliga a los y las jóvenes a optar por abandonar su país con la esperanza de lograr una mejor calidad de vida para ellos y sus familias (Gaborit, Zetino, Brioso y Portillo, 2012).

A continuación, se expone un breve marco teórico para comprender el sentido de comunidad y los proyectos de vida de los y las jóvenes, para luego dar cabida a algunos hallazgos y conclusiones.

SENTIDO DE COMUNIDAD

Se comprende el sentido de comunidad como un conjunto de significados que los individuos de un territorio desarrollan y fortalecen en la medida que se sienten “parte de” e identificado “con” (Kraus, 2001). McMillan y Chavis (1986) refuerzan esta idea al mencionar que es la comunidad la que facilita los vínculos emocionales profundizando la pertenencia, la influencia recíproca y la conexión emocional compartida entre los miembros.

De igual modo, el sentido de comunidad desarrolla en los individuos participación y cohesión, ambos conceptos se relacionan en la medida que los sujetos invierten tiempo, recursos y afectos; influyendo proactivamente en la garantía de obtención de beneficios tangibles e intangibles en los miembros de la comunidad. La participación en este sentido logra un efecto socializador que beneficia al grupo tanto en la dinámica territorial identitaria como en el proceso de organización colectiva y de acción política (Montero, 2004).

En el proceso de sentirse “parte de” mencionado anteriormente, el empoderamiento emerge como un indicador sustantivo respecto a la influencia recíproca, esto se debe a que las acciones que las personas adquieren como compromiso faculta a los actores comunitarios a comprender desde sus propias experiencias que tanto la voz propia como comunitaria genera fuerza y acción transformadora. De esta manera, las experiencias que se construyen a partir de sentirse escuchados y tomados en cuenta suscitan en las personas vínculos afectivos que profundizan el compromiso bajo la óptica de creer y crear en la capacidad de agencia de cada actor comunitario (Montero, 2004).

PROYECTO DE VIDA GENERAL Y MIGRATORIO IRREGULAR

El proyecto de vida en términos generales es un concepto asociado a la naturaleza humana en su carácter funcional en cuanto a la representación subjetiva del logro. Es decir, las personas construyen ideas y se plantean objetivos tomando en cuenta alternativas que se le presentan, siendo el plan de vida un camino que el sujeto construye en la medida que diseña sus metas (Casullo et al, 1994).

En este sentido, aunque el proyecto de vida está ligado al deseo innato de lograr objetivos y metas, su proceso de construcción también es influido por los recursos socioeconómicos disponibles. Relacionado a esto último, podemos preguntarnos ¿Qué pasa en las mentes de los jóvenes o qué sienten cuando sus proyectos de vida se ven frustrados y/o con mínimas esperanzas de ser realizados en su país de origen? ¿Qué situaciones viven los y las jóvenes para tomar la decisión de viajar de forma irregular? ¿Qué papel juega el sentido de comunidad en la construcción de un proyecto de vida? ¿Por qué algunos jóvenes se van y otros se quedan teniendo una misma realidad social y económica? Estas son solo algunas de las interrogantes iniciales que se plantean para intentar comprender algunas de las dinámicas de la migración irregular y la construcción de un proyecto de vida (Gatica, Ángel y Lovo, 2018).

Por otro lado, abordar la temática de migración irregular podría parecer algo trillado; al caer en ideas generalizadas y considerando que solo se trata de personas que dejan su país de origen para desplazarse a otro país con mayores oportunidades de empleo y mejor remuneración. Sin embargo, la migración irregular es un fenómeno dinámico y complejo en el que las personas a pesar de conocer algunos de los riesgos implicados, están determinados a intentar llevar a cabo su proyecto de vida migratorio irregular hacia los Estados Unidos (Gaborit, Zetino, Brioso y Portillo, 2012).

Teniendo como base lo expuesto anteriormente, emerge en el estudio algunos hallazgos que han sido significativos tales como: al existir un sentido de comunidad compuesto por el sentido de pertenencia y una influencia recíproca, se logra una conexión emocional compartida, lo cual está asociado a un proyecto de vida en la localidad. También que las condiciones socioeconómicas favorables facilitan la creación de un proyecto de vida general, como seguir estudiando una carrera técnica/universitaria y encontrar empleo.

También, el sentido de comunidad que presentan los y las jóvenes se arraiga directamente en el afecto dirigido a su comunidad de origen. Dicho arraigo tiene a su base un proceso de interacción social al que llamamos la tríada: “familia, amigos y vecinos” los cuales animan a esta población a concretar sus proyectos de vida en dicho territorio; motivando desde las posibilidades existentes la concreción de los objetivos de vida de los y las jóvenes.

No obstante, la población es consciente de la necesidad de la comunidad, vale decir, el solo sentimiento no es suficiente para concretar las metas de la población joven, ello significa que para alcanzar el proyecto de vida necesitan oportunidades de desarrollo integral la cual requiere de la existencia de comunidades que tengan oportunidades socioeconómicas y la interacción participativa de los diversos actores públicos, privados y de la sociedad civil. (Gatica, Ángel y Lovo, 2018).



CONCLUSIÓN

Es de importancia comprender que las personas necesitan desarrollar un adecuado sentido de comunidad, en tanto incrementan un deseo genuino de pertenecer, influir y sentirse emocionalmente vinculados. Todas estas características propias de sentirse “parte de” e identificado “con” (Kraus, 2001) genera en los y las jóvenes una legítima necesidad de participar conscientemente identificando problemas y aportando soluciones.

De igual modo, cuando se logra un apropiado sentido de comunidad y existen condiciones socioeconómicas favorables, los y las jóvenes no solo minimizan la posibilidad de construir un proyecto de vida migratorio irregular hacia los Estados Unidos, sino que también aumentan las probabilidades de construir proyectos de vida donde incluye el

desarrollo personal y familiar dentro de la comunidad (Gatica, Ángel y Lovo, 2018). Vale decir, sentir afecto por la comunidad y/o por la tierra donde están las raíces, es sin duda, algo gratificante y de mucho significado; pero es aún más significativo, cuando en la localidad o país, se cuenta con todo lo necesario para tener una vida digna (Jiménez, 2017).

Dicho lo anterior, se hace un llamado a la construcción de nuevas realidades donde el sentido de comunidad proporcione dinámicas sociales justas, participativas, innovadoras e inclusivas. Hoy más que nunca se necesita del apoyo de las familias, amigos y vecinos, pero también se necesita que los actores de gobierno central y local, privados y sociedad civil unan sus capacidades para crear espacios de diálogo y praxis solidaria que humanice lo humano.

REFERENCIAS

- Casullo, M., Cayssials, A., Liporace, M., Diul, L. D., Michel, J. A., & Álvarez, L. (1994). *Proyecto de Vida y Decisión Vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Gaborit, M., Zetino, M., Brioso, L. y Portillo, N. (2012). *La esperanza viaja sin visa: Jóvenes y migración indocumentada en El Salvador*. UNFPA-UCA, San Salvador.
- Gatica, M., Ángel, A. y Lovo, L. (2018). *Sentido de comunidad en jóvenes y proyecto de vida migratorio irregular hacia los Estados Unidos*. La Libertad, El Salvador: UCA.
- Gatica, M. (2019). Sentido de Comunidad: Un elemento clave de participación ciudadana y generación de políticas públicas sostenibles en El Salvador.
- Jiménez, C. (2017). Migraciones, derechos humanos y vulnerabilidad. *Revista de Fomento Social* 73/1 (2018), 115–140. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6221368.pdf>
- Krause, M. (2001). *Hacia una redefinición del concepto de comunidad -cuatro ejes para un análisis crítico y una propuesta*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 10, (2), 49–60.
- McMillan, B. & Chavis, M. (1986). Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6–23. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/235356904_Sense_of_Community_A_Definition_and_Theory.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

PSICOLOGÍA COMUNITARIA: APRENDER DE LAS VIRTUDES DE LA ORGANIZACIÓN SOCIOCOMUNITARIA

POR ERICK TOMASINO

Licenciado en psicología por la Universidad de El Salvador, El Salvador

INTRODUCCIÓN

Las desigualdad estructural en el país y las condiciones de exclusión, precarización y pobreza en las que buena parte de la población se encuentra, por falta de acceso a bienes y servicios básicos, han sido desnudadas y agudizadas por la presencia del Covid-19; sumado a que los servicios de carácter público están centralizados, lo que hace que acceder a ellos sea todavía más difícil, lo cual -evidentemente- tiene implicaciones para la salud mental y por tanto, para el trabajo que realizan profesionales de la psicología.

Por otra parte, este escenario motivó en distintos ámbitos, a repensar y reconstruir formas de acción para la atención, siendo relevante la acciones asumidas desde organizaciones sociocomunitarias para el cuidado colectivo de sus miembros, que más que el publicitado “quédate en casa” asumen el compromiso del “cuidémonos en comunidad”. Actitud que llama la atención y requiere de una reflexión conceptual y metodológica de cómo estos grupos actúan frente al contexto y el aporte que las personas trabajadoras de la salud mental -y en especial en el campo de la psicología comunitaria- están asumiendo; pues aún con lo complicado del fenómeno, las distintas respuestas de los grupos comunitarios ante la pandemia, representan una oportunidad para la construcción de aprendizajes significativos.

FALTA DE POLÍTICAS PÚBLICAS Y RESPUESTAS SOCIOCOMUNITARIAS

Ante la falta de políticas públicas claras en la atención a la salud mental, se ha evidenciado por un lado que grupos de carácter filantrópicos y/o religiosos asumen esta función, muchas veces con modelos de tipo paternalista en los que se percibe a las comunidades apenas como objetos de ayuda, como víctima sin defensas y no como sujetos sociales con potencialidad para la transformación de sus condiciones de vida. Enfoques que a la larga producen que estas comunidades acepten los acontecimientos como algo incontrolable frente a lo que nada se puede hacer, alimentando actitudes de apatía, conformismo y fatalismo.

Por otra parte, también existen organizaciones que plantean la atención desde la perspectiva de la psicología comunitaria, la cual se define, de acuerdo a Montero (2004) “como la rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social”. (p. 32). Enfoque que entiende el trabajo comunitario no como la asistencia a las consecuencias más inmediatas, sino además -y sobre todo- como un trabajo de “concientización”, como proceso de cambio de conciencia orientado a la transformación social que ubica a los grupos sociocomunitarios en su historia concreta y contextos específicos, con relación a las formas de organización social estructural, para que sus acciones tengan una perspectiva estratégica.

Por cuanto, esa relación cuestiona el concepto de “comunidad”, como algo más que el espacio geográfico habitado por población en condiciones de vulnerabilidad; sino que también, como un espacio relacional en el cual se entiende a la comunidad como un espacio de relación e interacción entre personas, que se construye a partir de intereses, valores, objetivos y/o características comunes y que, asumiéndose como sujetos protagónicos de los cambios, se organizan a partir de esto. Y en este contexto, se ha observado cómo aquellos grupos sociocomunitarios con trayectoria organizativa y que expresan valores como la solidaridad, la cooperación y la ayuda mutua, han respondido de forma satisfactoria, no solo a las afectaciones a la salud, sino a los impactos sociales y económicos que no se encuentran en los lugares donde la organización es inexistente o deficiente.

Han sido éstas, con el apoyo de organizaciones no gubernamentales, asociaciones y gremios de profesionales de la salud mental, las que han encontrado formas para atenuar los impactos de una crisis que no es sólo sanitaria, sino económica, ecológica, de relaciones interpersonales y que no tiene perspectivas de solución en lo inmediato.

No obstante, hay que destacar que los enfoques de la psicología comunitaria aplicados también son diversos y, por tanto, su implementación no está exenta de tentaciones paternalistas pues tienen que ver con las apuestas que desde las instituciones se implementan, sean estas públicas o privadas, algunas reproduciendo relaciones de dependencia y otras, por el contrario, promoviendo el protagonismo comunitario. Observar, documentar y analizar estos enfoques para construir aprendizajes, pueden permitir la elaboración de estrategias acertadas y asertivas para la atención de la salud mental desde y con la comunidad, y la promoción de políticas públicas favorables a estos grupos destacando las virtudes de la organización sociocomunitaria.

DESAFÍOS PARA EL TRABAJO COMUNITARIO

De tal forma, las experiencias organizativas plantean que los aportes del psicólogo y de la psicóloga que hacen trabajo comunitario, posibiliten la construcción de propuestas para una política pública de salud mental con base a las necesidades e intereses de los sectores populares, que aliente su participación y protagonismo, no sólo como comunidad receptora de ayuda, sino como comunidad que se organiza, propone y actúa. Políticas en las que no basta extender la atención comunitaria en sí misma, sino que amplíe los niveles de cobertura para la atención en salud mental, sin apostar a los enfoques que aporten hacia un proyecto de transformación social.

Esto conlleva resignificar el rol de las personas trabajadoras de la salud mental, más que como agentes externos que asisten en la crisis y ejecutan acciones de adaptación, es el de aportar a la potenciación de las capacidades comunitarias y como señala Fuentes Ávila (2005) “debe orientarse a facilitar procesos de organización comunitaria, favoreciendo la participación activa de sus integrantes en la solución de los problemas, a través de la toma de conciencia de su posición dentro de la sociedad y del cuestionamiento a la misma y a ubicar a los sujetos comunitarios no sólo desde sus carencias sino a partir de sus potencialidades” (p. 16).

Una acción en lo inmediato para construir aprendizajes, es la sistematización y difusión de experiencias de trabajo sociocomunitario concretas, que permitan efectuar una reflexión crítica y profunda acerca de la dimensión conceptual, metodológica y técnica de la acción comunitaria, cuyo objetivo sea aportar a la transformación en el campo social y particularmente el comunitario. Sistematizar esas experiencias que identifiquen las fortalezas, los acumulados organizativos y las perspectivas de cambio social desde los aprendizajes que se generen.

Evidenciar la respuesta de los grupos sociocomunitarios con trayectoria organizativa, brindarían mayores posibilidades para adaptar estas experiencias con otras comunidades donde la organización para la atención y respuesta es inexistente. Experiencias que “potencien las virtudes populares” y construyan sujetos para la transformación social y no solo para la adaptación funcional a una sociedad desequilibrada.

REFERENCIAS

Fuentes Ávila, M. (2005). *Psicología Social II*. Parte 2. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Félix Varela.

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Desarrollo, conceptos y procesos. Buenos Aires: Editorial Paidós.

IMPORTANCIA DE CULTIVAR RELACIONES INTERPERSONALES SANAS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

POR DEREK FABRIZIO GUZMÁN HERNÁNDEZ

Estudiante de 5 año de Licenciatura en Psicología. Universidad Francisco Gavidia, El Salvador

Uno de los efectos principales del aislamiento social, al cual como sociedad ha sido sometida la población salvadoreña debido a COVID-19 es la soledad, la cual tiene un efecto muy grande en el estado de ánimo, la adaptación, y el bienestar en general de una persona. Debido al confinamiento, se ha tornado una obligación el luchar diariamente contra la ansiedad, la depresión, las tensiones, los pensamientos intrusivos, la irritabilidad, el desempleo, la pérdida de un familiar o bienes personales, el miedo, la incertidumbre y otras consecuencias, sin el apoyo directo de otros.

1. IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

¿Por qué es importante en este tiempo el cultivar relaciones sanas? Las relaciones interpersonales son aquellas que incluyen las relaciones de amistad, pareja, padres e hijos, compañeros, y otras que forman parte esencial de la vida social. Según Buunk (1996) el beneficio directo es la reducción de ansiedad cuando tenemos miedo y nos encontramos en situaciones estresantes, la asociación con otros puede servirnos de distracción, apoyo emocional y seguridad.

Las investigaciones en este campo han demostrado que las relaciones interpersonales están estrechamente vinculadas con el bienestar de las personas. ¿Por qué?

a) La necesidad de pertenencia, esto es, la motivación por la búsqueda y mantenimiento de fuertes, estables y positivas relaciones con otros, puesto que es una necesidad que compartimos naturalmente.

b) Apoyo social o la provisión de soporte social en tiempo de estrés, y trauma. A veces, no hay mejor mecanismo de enfrentamiento que compartir un problema con un amigo o persona íntima. Esto incluye: apoyo social como tal (estima, afecto y confianza), apoyo instrumental (ayuda material), apoyo empático (auto-afirmación, auto-validación y retroalimentación) y finalmente el apoyo informativo (consejo y sugerencias).

El apoyo social tiene efectos beneficiosos sobre la salud física y psíquica de las personas. Cada tipo de apoyo suele tener efectos beneficiosos diferentes (Stroebe y Stroebe 1996). Por ejemplo, el apoyo emocional está más relacionado con la salud y el bienestar (Willis, 1991), por ser más específico. El apoyo instrumental trae beneficios contra el estrés mientras que el apoyo empático proporciona validez, seguridad, y otras características a la persona. El apoyo informativo influye en las conductas relacionadas con la salud, o evitar situaciones estresantes o arriesgadas.

2. RIESGOS DE LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL

La soledad se puede manifestar de diferentes maneras. Puede disfrazarse de irritabilidad, enojo, fatiga, depresión, y ansiedad (Murphy, 2020). Para muchas personas, el sentimiento de soledad es momentáneo, para otros es un estado crónico que crea serios problemas de salud física, mental y social. Además, está relacionada con numerosos aspectos negativos como depresión, baja autoestima y falta de habilidades sociales, entre otros. Al mismo tiempo, la soledad está asociada con un menor optimismo y satisfacción en la vida (Neto y Barros, 2000).

Según Hawkey (2015) el aislamiento social genera devastación en la salud física, mental y cognitiva. Tales consecuencias pueden inducir a la depresión, pobre calidad del sueño, acelerado declive cognitivo y disfunción cardiovascular. De acuerdo a un estudio en 2019 liderado por Cassandra Alcaraz, PhD, e investigadora de salud pública en la Sociedad Americana del Cáncer, en el cual se analizó datos de más de 580,000 adultos; el aislamiento social incrementa los riesgos de muerte prematura de cualquier tipo (*American Journal of Epidemiology*, Vol. 188, N, 1, 2019). Alcaraz declaró: “Nuestra investigación muestra que el riesgo que presenta el aislamiento social es muy similar en magnitud a la obesidad, fumar, y falta de actividad física”. El año pasado, otros investigadores de la Universidad de Medicina del Estado de Florida también encontraron que la soledad está asociada en un 40% al incremento de que una persona sufra demencia (*The Journals of Gerontology: Series B*, online 2018).

3. ¿CÓMO ABORDAR LA SOLEDAD?

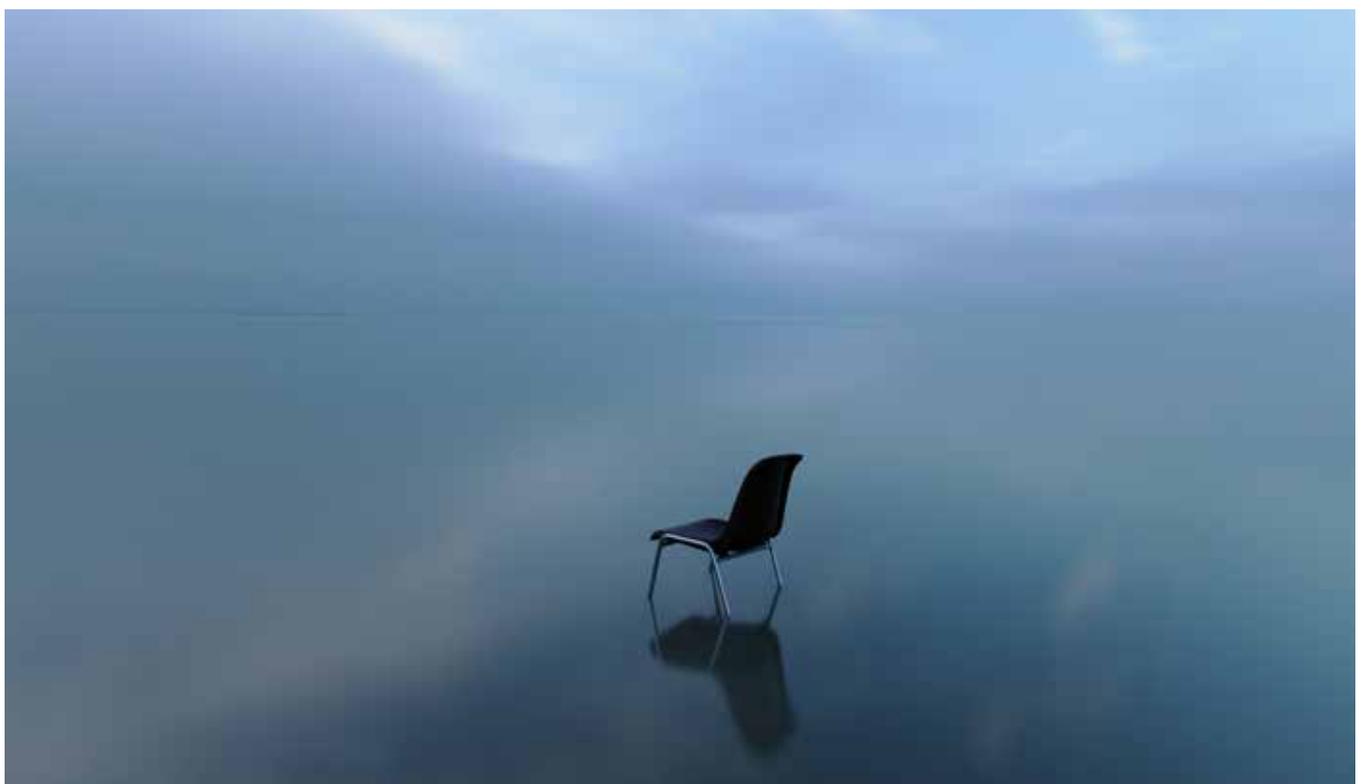
Según un estudio realizado por Christopher Masi y sus colaboradores en la Universidad de Chicago, las investigaciones que se enfocan en abordar pensamientos negativos parecen ser las que ayudan a combatir la soledad, en primer lugar sobre las que están designadas a mejorar las habilidades

sociales, aumentar el apoyo social, o incrementar las oportunidades de interacciones sociales (*Personality and Social Psychology Review*, Vol. 15, N, 3, 2011). Masi realizó un meta-análisis en el cual revisó 20 intervenciones para disminuir la soledad en niños, adolescentes y adultos de manera aleatoria. Los resultados demostraron que el abordaje de lo que ellos llamaron cognición social desadaptada a través de terapia cognitivo-conductual fue la que mejor funcionó, ya que empoderaba a los pacientes para reconocer y lidiar con pensamientos negativos acerca de su autoestima y de cómo otros los percibían.

Por otro lado, mientras muchos están enfrentando dificultades por el COVID-19 podemos verificar si nuestros vecinos están bien, llamar a un amigo, regalarle víveres o comida a alguien. Vivek Marty, autor de *Together* (2020), recomienda permanecer por lo menos 15 minutos al día con las personas que amamos ya sea por video conferencia o por celular. Este tiempo puede ser de mucho valor para ayudarnos a elevar nuestro estado de ánimo y hacer que los demás se sientan mejor. Segundo, enfocarnos en la calidad de tiempo que tenemos con otras personas al escucharlas atentamente y sin distracciones. Tercero, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales al ayudar a otros. El ayudar reafirma que agregamos valor al mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Morales, J., Moya, M., Gaviria, E., & Cuadrado, I. (2007). *Psicología Social Tercera Edición*. Madrid: McGraw-Hill.
- Sonja Lyubomirsky. (2007). *The How of Happiness*. New York: Penguin Books.
- Henry Cloud. (1992). *Changes that Heal*. United States: Zondervan.
- Amy Novotney. (2019). *The risks of social isolation*. May 2019, de American Psychological Association Sitio web: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>



EL AMOR: ¿IMPLICA SACRIFICIO?

POR JENNIFER ALEXANDRA ARRIOLA

Licenciada en Psicología, Universidad de El Salvador, El Salvador

El amor es un término utilizado para designar un sentimiento intenso y fascinante que los seres humanos experimentan hacia otras personas. Cada persona vive y expresa este sentimiento de distintas maneras, y en esta ocasión se analizará una curiosa vinculación del amor con el sufrimiento que la sociedad ha arraigado como forma de expresar este sentimiento. La Real Academia Española facilita diferentes definiciones del término según su uso, se enfocará este texto en tres de esas definiciones que se irán describiendo y analizando, vinculándolas con la temática de este artículo.

Partiendo con la primera que define amor de la siguiente manera: *Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear*. Esta definición invita a ver al amor como un sentimiento relacionado a la atracción hacia otra persona, término que se entenderá como meramente romántico, es decir el amor de pareja, pero en esta ocasión interesa ver el amor bajo una concepción global incluyendo el amor hacia la familia, amigos y pareja, por lo que rescataremos de esta descripción dos de sus enunciados.

El primero de los enunciados expresa: “*nos completa*”, expresando que amar a alguien nos genera la sensación de integridad emocional, aspecto importante del desarrollo personal, ya que los seres humanos poseen necesidad de afiliación, el amor entonces ayuda a suplirla, en el sentido que este amor sea recíproco y saludable. El segundo enunciado a tratar: “*alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear*”. Estas palabras inducen a entender el amor como una experiencia agradable que causa bienestar y alegría, generando de esta manera motivación para interactuar íntegramente con los seres que se aman, es decir crear y mantener un vínculo afectivo con ellos.

Se ha establecido entonces que el amor es una experiencia subjetiva y agradable que las personas experimentan en el transcurrir de sus vidas y este representa un vínculo afectivo hacia otra persona. Es un aspecto fundamental dentro de las relaciones humanas, ya que la interacción, el agrado y la intimidad son las condiciones que le dan paso a este sentimiento tan curioso. El nivel de bienestar que genera, motiva a vincularse a la persona por la cual se experimenta el amor, a buscar cercanía, crear lazos, compartir y realizar otras acciones hacia el ser amado. Partiendo de esta idea se entra en materia respecto a la temática de este texto, ya que el amor es un sentimiento que incita a actuar hacia el bienestar de la otra persona y realizar actividades o acciones que nutran la satisfacción del otro, muchas personas han concebido la idea de que hay que renunciar al propio bienestar para garantizar el bien de quien se ama sobre el propio.

Algunas relaciones parentales son un claro ejemplo de esta concepción: *el amor es sacrificio*. Muchas madres y padres recalcan a sus hijos *los sacrificios* que han hecho para que ellos puedan desarrollarse, no es extraño escuchar a las madres decir que sacrificaron su cuerpo por sus hijos o decir que renunciaron a sus sueños para velar por el bienestar de su familia, lo que genera una sensación de culpa o de deuda hacia los progenitores, aprendiendo de esta manera a ver al amor como un acto de sacrificio: dejar todo por los demás, renunciar a sí mismo por otros, olvidar las metas personales para procurar que la pareja cumpla las suyas o tomar decisiones que harán felices a la familia aunque no sea algo que se desee personalmente.

Se ha establecido esta relación entre amor y sacrificio de tal manera que algunas personas lo han interiorizado al punto de resultarles difícil separar un término del otro, como si amar significara exclusivamente sacrificio. Hay que entender el concepto de sacrificio para continuar este análisis. La Real Academia de la lengua española define sacrificio como: *Abnegación, renuncia o privación que se hace en favor de algo o de alguien*. Se puede establecer que renunciar o privarse de algo no necesariamente implica sufrimiento o dolor y si exploramos la etimología de la palabra sacrificio se encuentra que proviene de la unión de los términos latinos “sacrum”, con el significado de sagrado y “facere”, que puede traducirse como hacer. El sacrificio era la entrega de cosas, animales o personas, para honrar a las divinidades superiores, haciéndolas, por ello, sagradas. Si se utiliza esta información se definirá sacrificio como “hacer a algo o a alguien sagrado”, definición que da la impresión de ser positiva ya que algo sagrado es algo con valor. La cuestión es que antiguamente el sacrificio significaba entregar la vida de un ser humano o un animal a los dioses, implicaba muerte e incluso este sacrificio era obligatorio y por tanto involuntario, por lo que resulta fácil comprender que actualmente este término se relacione con sufrimiento.

La discusión central es que las acciones realizadas por amor se han relacionado con sacrificarse por quien se ama y este sacrificio suele implicar sufrimiento por renunciar a los propios deseos por el otro. En este punto se analizará la segunda definición de amor: *Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser*. Esta definición explica el amor desde la insuficiencia personal que motiva a buscar a alguien que compense esa falta de suficiencia, en otras palabras, haciendo entender que las personas por sí mismas son insuficientes y necesitan unirse a otro ser que los complete, dejando de lado la importancia del crecimiento individual y mermando el papel de la autoestima.

La definición anterior convierte al amor en una meta que cumplir a como dé lugar y esto le da paso a reforzar la idea que se discute: el amor es sacrificio. Si una persona se concibe como insuficiente y necesitada de alguien más para sentirse plena es probable que renuncie a sí misma para mantener a

su lado a quién ama. El problema de esta forma de vivir el amor es que el sacrificio lleva a las personas a no enfocarse en su bienestar y buscar la prosperidad de los demás sobre la propia, y esta renuncia genera sufrimiento, el cual es tolerado porque “es por amor” y es aquí donde se originan conductas pasivas que los llevan a soportar indiferencias, insultos, maltrato físico o psicológico en nombre del amor. Las personas pueden sentir que enfocarse en sus metas personales o en su felicidad los hacen egoístas y por lo tanto dejan de lado su individualidad y se enfrascan en apoyar y dar todo por quien aman, o el otro lado de la moneda, la espera de que la otra persona renuncie a sus intereses y deseos para entregarle su amor a otro y que si esta falta de sacrificio no existe significa que no hay amor.

Esta tergiversación del amor lejos de construir relaciones saludables y recíprocas que nutran el bienestar y el crecimiento personal, alimenta la baja autoestima, la frustración y la dependencia emocional, abriéndole las puertas a otros problemas psicológicos que afectan la calidad de vida de las personas, que en un futuro puedan generar frustraciones, arrepentimientos o la sensación de haberse perdido a sí mismos. Aunque el amor buscar el bien de quien se ama, esta búsqueda no debería nublar el bienestar personal, el amor debería ser mutuo y voluntario, mostrar comprensión y apoyo, ayudar a las personas a crecer personalmente y a conectar emocionalmente.

Por lo anterior se definirá al amor con la tercera definición: *Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo*. Entendiendo que este sentimiento implica una entrega hacia quien se ama, pero esta acción de entregar no debe ser basada en el sacrificio de uno mismo, sino una entrega voluntaria, consciente y hecha bajo las posibilidades personales sin dar lo que sobra ni más de lo que se tiene.

Amar implica dedicar tiempo, emociones, detalles y acciones, pero que esto dado no genere malestar personal, que se dedique con intención y afecto que nutra a la otra persona y quien lo entrega. Toda relación implica compromiso, pero este compromiso no debe sobrepasar el cuidado ni el bienestar personal. Por tanto, el amor no es sacrificio ni sufrimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Anónimo (7 de marzo de 2020). *El amor no duele y si duele no es amor*. Psicólogos en casa. <https://medium.com/@LaPsicologaEnCasa/el-amor-no-duele-y-si-duele-no-es-amor-f22fe81d8753>

Aragón, R. (24 de julio de 2019) *El amor no es sufrimiento*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/amor-no-sufrimiento/>

Bismarck, T. (2020) *Psicología del amor*. Publicación del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

Sabater, V. (12 de marzo de 2018) *Cuando el amor se transforma en sufrimiento*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/cuando-el-amor-se-trasforma-en-sufrimiento/>

EL DERECHO A LO SUBLIME

POR CARLOS IVÁN ORELLANA

Doctor en Ciencias Sociales por la FLACSO-Centroamérica. Investigador y profesor de la Universidad Don Bosco (UDB) de El Salvador. Co-Director del programa de Doctorado y Maestría en Ciencias Sociales, cotitulado UCA-UDB. Cuenta con diversas publicaciones en temas como violencia e inseguridad, migración irregular hacia los Estados Unidos, autoritarismo, anomia, prejuicio y la psicología de los crímenes de odio.

Fuente: Revista Gato Encerrado (Noviembre 19, 2020)

El derecho a lo sublime es el derecho a que el mundo pueda seguir siendo mundo. Uno en el que, a pesar de la incesante tormenta, se pueda arropar a un niño por la noche con la certeza suficiente de que, a la mañana siguiente, el niño, la cama, quien lo arropó y la casa permanecerán en su sitio.

En El Salvador existe una relación promiscua entre la posición socioeconómica y el medio ambiente. La escasa abundancia, la frágil suficiencia y la abundante escasez danzan frenéticamente en un salón de baile hacinado, agreste y urbanísticamente desordenado en el que, cuando llueve, llueve mucho. Cosas del azar geográfico y climático. Cosas de una sociedad en la que colapsan mansiones, viviendas clasemedieras y casas que desafían la gravedad en orillas de ríos y quebradas.

Como resultante, a muchos la lluvia provoca noches en vela y, a otros, la oportunidad de usar ropa guardada. Suciedad y goteras para unos, si acaso, y riesgo de perderlo todo, incluyendo vidas, para otros. Unos verán que la lluvia no para de caer y otros como el río no para de subir. A unos no los veremos si llueve demasiado, mientras a otros los veremos en exceso, al convertirse en objeto de asistencialismo, de reportajes con ambientación persecutoria o de fotografía escenificada con algún funcionario ávido de estampas de tragedia con fines proselitistas.

Digamos pues que, según la lotería de la vida, pero, sobre todo, del grado de humanización de una sociedad, la naturaleza puede ser una inconveniencia transitoria o una amenaza vital. En un país vulnerable al capricho climático y político, la aspiración reside en que la amenaza no pase de ser las más de las veces una inconveniencia. **Solo entonces podríamos hablar de que existe el derecho a lo sublime.**

Immanuel Kant distinguía entre lo bello y lo sublime¹. Lo bello suele ser pequeño, lleva a la contemplación, al reposo y a la posibilidad de poner en palabras lo observado. Lo sublime, en cambio, es inquietante, monstruoso, revienta el razonamiento y el lenguaje capaz de nombrarle. Lo sublime surge de experimentar una manifestación excesiva de la naturaleza que sobrecoge, pero que se atestigua desde una posición segura.

Sublime es ver el mar enfurecido desde tierra, o el derrumbe o la erupción en la lejanía, o la nerviosa fractura eléctrica del cielo cuando lo surca un relámpago seguido de su estridente trueno, con un techo firme sobre la cabeza. El refugio material y la consciencia de este, así como la educación con sus herramientas simbólicas, hacen la diferencia para que los arrebatos de la naturaleza constituyan un desastre o un espectáculo al cual asistir con asombro y reverencia.

Hace falta volver a lo esencial. [Rescatemos ese reporte del PNUD del 2004](#)² en el que se problematizaba la democracia y la ciudadanía. Aquí se reconoce que la democracia encierra una promesa civilizatoria y la ciudadanía integral pasa por conquistar una ciudadanía social, civil y política para todos y todas. Es decir, en este orden, la satisfacción de necesidades vitales básicas, el respeto de libertades y la participación –más allá de votar– en asuntos públicos.

Vivir inmerso en el medioevo del terror a los elementos y la *azarosa clemencia divina*³ –lo que incluye la *manía grandilocuente de decretar días de oración*⁴– concede razones para ser indiferente a la democracia. **Lo sublime requiere la protección objetiva del débil y su entorno para que este pueda concebir un entorno que valga la pena proteger.** Que ciertos pobres sean damnificados recurrentes o esperables, confirma el carácter cíclico de los rigores climáticos en el país, pero sobre todo la persistente ineptitud e indiferencia de distintas administraciones para cambiar la situación.

Hoy que nos llueve sobre mojado, y los fantasmas de Montebello y Nejapa pasean empapados por el país, la libertad de prensa y el derecho a la información son ridiculizadas y urgen a votar mecánicamente para consolidar un proyecto político con deformaciones autocráticas congénitas, **pensar en lo sublime hace volver la mirada a ese ideal de democracia de verdaderos ciudadanos y ciudadanas.**

El derecho a lo sublime es el derecho a que el mundo pueda seguir siendo mundo. Uno en el que, a pesar de la incesante tormenta, se pueda arropar a un niño por la noche con la certeza suficiente de que, a la mañana siguiente, el niño, la cama, quien lo arropó y la casa, permanecerán en su sitio.

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Sublime>

² <https://www2.ohchr.org/spanish/issues/democracy/costarica/docs/PNUD-seminario.pdf>

³ <https://gatoencerrado.news/2020/09/10/todos-los-dias-son-dias-de-la-razon/>

⁴ <https://www.prensalibre.com/internacional/unamonos-en-oracion-bukele-decreta-dia-nacional-de-oracion-en-el-salvador-ante-la-tormenta-iota/>



El caminante sobre el mar de nubes (1818), de Caspar David Friedrich, representación prototípica de lo sublime.

PSYKHÉ

A LA VANGUARDIA

JUNTAPSICOLOGIA@CSSP.GOB.SV
(+503) 2561 2546
(+503) 2561 2547