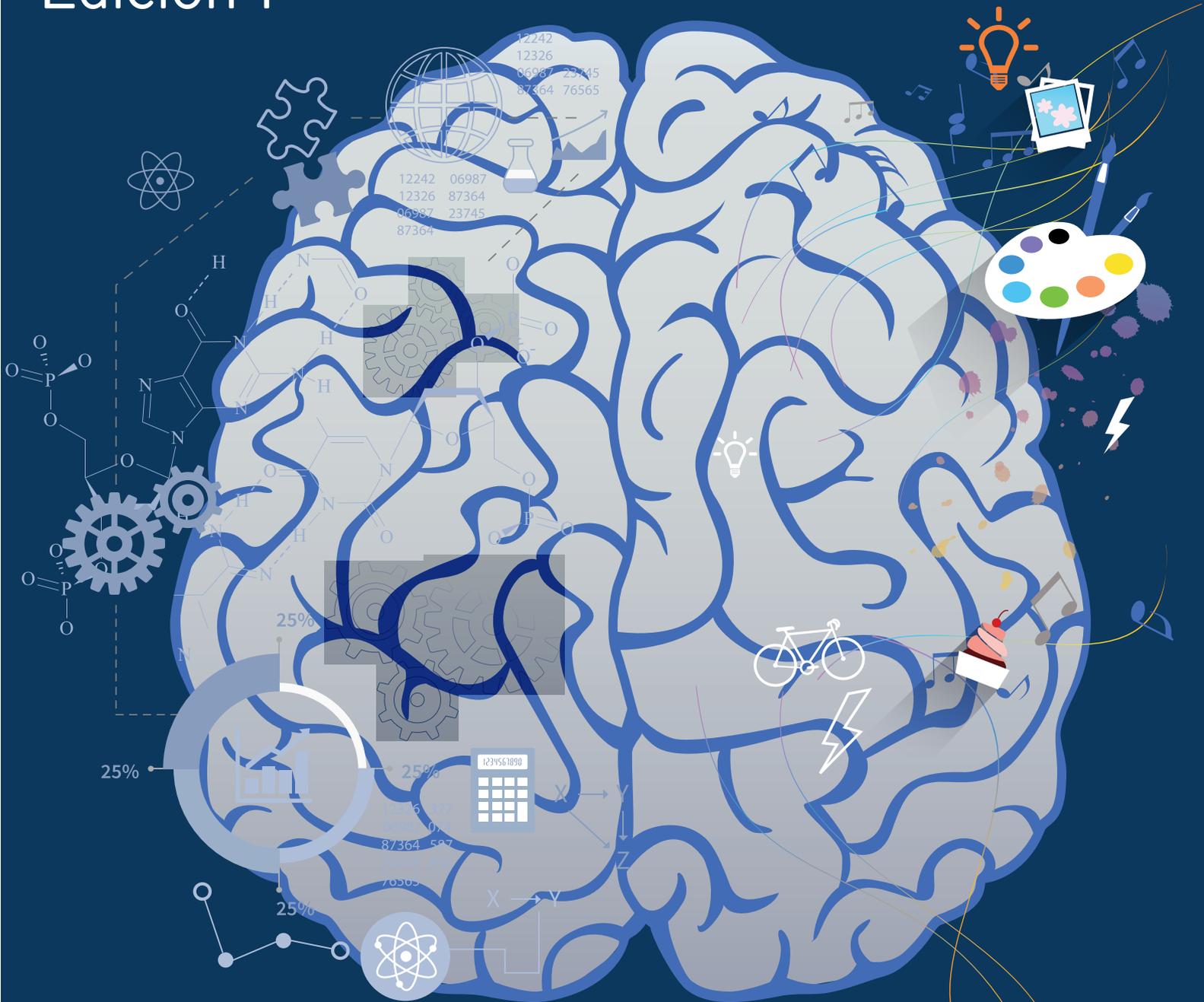


Poliminentes

Revista del consultorio psicológico del Politécnico Gran Colombiano - Medellín

Edición 1



+ **SOMOS**
+ **DIFERENTES,** +
+ **#SOMOS POLI**

POLI
POLITÉCNICO
GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA



Editorial



Normalicemos ir a terapia

Bienvenidos a la revista Polimientes, un medio visual a través del cual podremos permanecer actualizados en diferentes temas relacionados con la psicología.

Gran parte de la población, y principalmente en nuestro país, Colombia, ir a terapia psicológica está entre los tabúes más comunes, irónicamente, este tabú ya indica un prejuicio de carácter psicológico. Ir a consulta con el psicólogo debería ser algo tan normal como ir al médico general, una persona no debería tener que llegar a los extremos psicosomáticos para acudir a uno. En ocasiones los prejuicios son propios, otras veces provienen de los demás o del miedo de sí mismo al ojo observador y acusante del prójimo. Sea como sea, este es un comportamiento o modo de pensar que debería hacerse a un lado, como si fuese este un pensamiento intrusivo. En un país tan agobiado por la violencia, sesgado por la cultura y el significado de éxito, la precariedad económica y la inestabilidad de vivienda, la desigualdad social, y entre otros muchos factores que afectan a su población, se hace necesario “normalizar ir a terapia psicológica”.

Juan Guillermo Cardozo
Psicólogo en formación
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Gran Colombiano
Medellín

Cesar Augusto Sierra Varón
Coordinador de programa
de Psicología

Adriana María Barrera Montoya
Coordinador de consultorio

Juan Guillermo Cardozo
Edición y diseño

Politécnico Gran Colombiano
Medellín
2022

centrodepsicologiamed@poligran.edu.co

SUMARIO



4 Pensamientos Intrusivos



Con el practicante

8 Cristian Arboleda



12 Vistazo al consultorio



16 ¿Mente?, ¿cerebro?



En Sesión
con el egresado

18 Sandra Alvarez

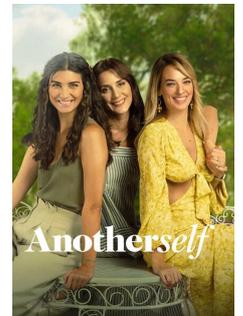


21 Un faro en el mar de la vida



22 Algunas maneras
para manejar
el estrés

24 Entretenimiento
Mi otra yo



26 Enlaces

Polipodcast

PENSAMIENTOS

INTRUSIVOS



Los pensamientos intrusivos, son pensamientos egodistónicos, pensamientos que van en contra de nuestros valores o creencias. ¿Y si le hago daño a mi hijo?, en la mayoría de las personas este es un pensamiento intrusivo, es algo que jamás harían, es algo inconcebible. Otro ejemplo es "debería tener una aventura sexual" pensado por una persona religiosa o devota o cualquier persona. O la persona que está en la oficina con un estero en la mano y piensa "¿si le clavo esto a mi compañero en el ojo y huyo?".

Básicamente, es pensar que si pierdes el control de los pensamientos, pierdes el control de tu cuerpo.



Lo recomendable, es tener estos pensamientos y dejarlos pasar, hacerlos a un lado y seguir adelante.

Lo recomendable, es tener estos pensamientos y dejarlos pasar, hacerlos a un lado y seguir adelante, sin embargo,



para algunas personas no es tan fácil hacerlo.

Según explica el psicólogo clínico Mark Freeston, especialista en el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), un pensamiento intrusivo puede ser cualquier cosa que "aparece en la mente" de manera aleatoria.

Los pensamientos intrusivos son inevitables, es más surgen a raíz de la actividad cerebral, pueden utilizarse positivamente en el mejor de los casos, sin embargo, cuando no podemos hacerlos a un lado, es cuando generan malestar. Si a un

escritor de terror, por ejemplo, se le ocurre cortar un cuello con una navaja, dice "genial" y lo agrega a una de sus historias o comienza una

desde este pensamiento. Si bien son normales, cuando pasamos por una situación de ansiedad o estrés se hace más fácil que generen un mayor impacto. Si tienes un pensamiento intrusivo y lo dejas pasar o lo utilizas positivamente, no generará ningún tipo de malestar, pero si en cambio piensas "¿qué me pasa?, ¿una buena persona no tendría estos pensamientos?, ¿me estaré volviendo loco?, a raíz de ello, sí podría convertirse en un problema y a partir de ahí podría llegar a desarrollarse en una obsesión. Las obsesiones, desde el punto de vista clínico, son pensamientos intrusivos que se repiten con frecuencia, y se desarrollan con facilidad en el TOC, en el trastorno de ansiedad generalizada, en el TEPT, trastornos alimenticios y en la esquizofrenia. Existe una gran probabilidad de que los pensamientos intrusivos surjan durante enfermedades y afecten la recuperación física de quien padezca alguna patología o posea problemas de salud.



“Hay muy poco que podemos hacer para cambiar el cerebro directamente, pero tenemos un control completo sobre lo que elegimos pensar y lo que elegimos hacer, por lo que hay mucho más potencial para hablar sobre la mente y el comportamiento en lugar de hablar sobre la neurobiología”

Adam Radomsky

Irónicamente, entre más se esfuerce la persona en deshacerse de ellos, mayor probabilidad hay de que se queden, en cambio, observarlos y dejarlos ir es la mejor manera de evitarlos. En ocasiones las personas no pueden hacerlos a un lado y tratan de eliminarlos o controlarlos a través de acciones físicas repetitivas, dando lugar así a las compulsiones.

Los pensamientos intrusivos son solo parte del burbujeo constante de nuestras mentes, hace parte del ruido generado por nuestras mentes atareadas. En ocasiones basta un detonante, observar un objeto o escuchar una palabra y relacionarlo con una idea catastrófica, por ejemplo, escuchar la palabra robo en el televisor y querer ir al garage a confirmar que el auto sigue ahí.

Según Adam Radomsky, psicólogo y profesor de la

Universidad de Concordia en Montreal, Canadá, las explicaciones neurobiológicas de estos pensamientos, no cree que sean útiles a la hora de tratarlos, pues “hay muy poco que podemos hacer para cambiar el cerebro directamente, pero tenemos un control completo sobre lo que elegimos pensar y lo que elegimos hacer, por lo que hay mucho más potencial para hablar sobre la mente y el comportamiento en lugar de hablar sobre la neurobiología”

A través de la terapia, los psicólogos pueden dar cuenta de cuando un paciente es más sensible a ciertos pensamientos, y por qué razón a determinado individuo le generan mayor impacto, muchas veces influenciado por eventos de su infancia,

que ahora, desencadenado por un catalizador generan sentimientos y/o comportamientos inadecuados. Por ejemplo, en la infancia ver un acto de maltrato infantil de un padre hacia su hijo, luego, en la adultez, en un momento de hipersensibilidad sumado al hecho de ser padre, puede generar pensamientos intrusivos no deseados y negativos. Desarrollar TOC a raíz de estos pensamientos son la concatenación de muchos factores que se hacen necesarios, por ejemplo pasar por un momento de hipersensibilidad, tener un pensamiento intrusivo que se hace recurrente y la persona le da un manejo inadecuado, o trata de no pensar en ello, haciendo que permanezca por un mayor tiempo obligándolo a tomar medidas

como los movimientos repetitivos físicos y pensar que hace lo correcto porque le genera esto una sensación falsa de control, convirtiendo esta forma de acción en un patrón que se repetirá ante cualquier indicio de pensamiento intrusivo. Recordemos que los pensamientos intrusivos, son principalmente pensamientos que están en desacuerdo con nuestros valores y creencias, así que pueden presentarse en una persona con un trastorno alimentario, podría pensar, estoy gordo, aunque en la balanza vea y sepa con certeza que es todo lo contrario. En una persona con TOC puede ser ordenar los objetos de una manera determinada. Los pensamientos se pueden repetir incluso si la persona dice de manera

racional que no sucederá nada malo. En la época de pandemia por COVID 19, desde el 2020 existe mayor probabilidad de pensar que podemos ser infectados por los gérmenes, pero estos pensamientos en la mayoría entran en la categoría de preocupación legítima.

Los pensamientos intrusivos son como publicidad dirigida y de cada persona depende qué hacer con ella. Centrarse en lo que importa, dormir y comer bien son factores simples que contribuyen enormemente a disminuir la aparición o la probabilidad de un mal impacto de estos pensamientos sobre nosotros.

Por:
Juan Guillermo Cardozo
Psicólogo en formación
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano
Medellín

HOY NO
TENGO NI UN
MINUTO PARA
USTEDES
ASÍ QUE VAYAN
A JUGAR AFUERA.



En sesión con el practicante

Cristian Eduame Arboleda



Cristian es un joven de 30 años que cursa práctica II en el consultorio psicológico del Poli, es de la ciudad de Medellín y se caracteriza por su carisma, su buena voluntad para aprender, su vocación casi innata en su corriente y no se puede dejar de lado su destreza artística. Conozcamos un poco a Cristian, desde sus propias palabras.

JG: ¿Qué te apasiona de la carrera de psicología?

C: La posibilidad de conocerme, despertar, dejarme atravesar y conectarme conmigo mismo, desde la comprensión del fenómeno de lo humano... me enamora vivir el proceso desde lo personal y lo formativo.

JG: ¿Se han cumplido las expectativas que tenías frente a la carrera de psicología?

C: Yo pienso que se están cumpliendo ahora que estoy haciendo práctica clínica en el Consultorio Psicológico. Uno en medio de la conversación debe interpretar y entender el contenido de las palabras, del lenguaje no verbal, se empieza a encontrarle sentido a la teoría, y ver que aquí, sí es real.

JG: ¿De qué manera se aplica actualmente lo aprendido en tu formación, en lo personal y en lo profesional?

C: En lo personal, en mis relaciones con los demás. El aprender a poner límites, entender mi lugar y función con respecto a los otros, ha cambiado mi perspectiva vincular.

Y a nivel profesional, estoy aprendiendo a interpretar el lenguaje no verbal, a despertar la intuición, a conectarme desde el sentir y eso me tiene enamorado, porque es real.

JG: ¿Por qué decidiste realizar práctica clínica en el



Por:
Cristian Eduame Arboleda

“Si yo dibujo lo que entendí, no se me olvida jamás”

Cristian Eduame Arboleda

Consultorio?

C: Todo parte desde mi historia personal, crecí en ambientes vulnerables y condiciones psicosociales complejas; luego gracias a esta experiencia de vida, ingresé a trabajar con niños en condiciones similares a las mías y lo uno llevó a lo otro; empecé a entender que era necesario formarme en escenarios que desarrollaran competencias de comprensión, escucha, análisis y acompañamiento desde una perspectiva transformadora y lo clínico en el Consultorio, me permitían tener dicho aprendizaje.

JG: ¿Cuál ha sido el mayor reto durante la práctica clínica en el Consultorio?

C: Mi mayor reto ha sido consolidar el conocimiento y aprender a aplicarlo en la práctica; además de todo lo que rodea el ejercicio clínico desde lo personal.

JG: ¿Qué esperas aprender de la práctica clínica en el consultorio?

C: Primordialmente enfrentarme con mis temores, desarrollar habilidades

clínicas y adquirir competencias terapéuticas.

JG: ¿Cómo te ves en el futuro luego de terminar la carrera de psicología?

C: Dentro de mis sueños esta el combinar mis dos pasiones, la psicología y el arte, en pro del crecimiento y transformación de mis consultan-tes y

creando un modelo propio de intervención.

JG: Has hablado del humanismo como el paradigma teórico desde el que prefieres abordar el ejercicio clínico. ¿Cómo llegas a este camino?

C: Mi inspiración ha sido mi padrino, un hombre

que ha sido momentos; cuando debe ser cercano me acoge, cuando debe ponerme pies en tierra, me confronta..... Me ha enseñado a creer en mí, siempre repitiéndome lo fuerte, capaz y hábil que soy..... me permite reencontrarme con mi esencia y mi grandeza..... ¡El humanismo me evoca esta enseñanza y esta figura representativa!!!!!!!

mi proceso personal. Quisiera ejercer la clínica de manera particular, encontrando mi identidad como terapeuta,

JG: ¿Tienes algún método de estudio?

C: Por mi interés hacia el arte, el transcribir, dibujar,

JG: Un libro importante para ti.

C: El hombre en busca de sentido de Viktor E. Frankl.

JG: Una serie o película motivadora.

C: Naruto. Por las invitaciones a superarse.

JG: Una canción inspiradora.

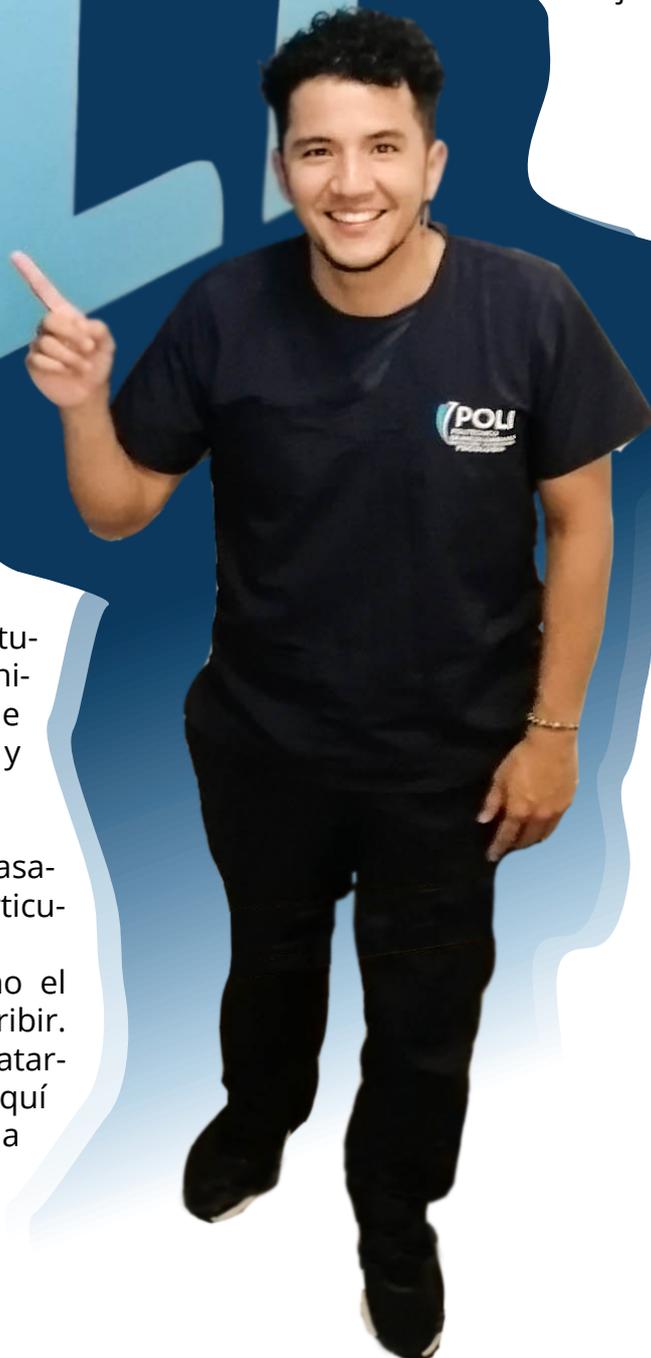
C: Volver a empezar de Alejandro Lerner



...jar, crear figuras y dar estructura creativa a los contenidos que abordo, me facilita el aprendizaje y no lo olvido.

JG: ¿Tienes algún pasatiempo o interés particular?

C: Sí, me gusta mucho el deporte, dibujar y escribir. Es mi forma de hacer catarsis. Y con el tiempo, y aquí en la universidad, ha mejorado mi ortografía, el lenguaje y mi capacidad de redacción.



Consultorios

Misión

Brindar atención psicológica, a nivel individual y colectivo, desde la perspectiva de calidad, pertinencia, oportunidad y eficiencia; con el fin de promover procesos en pro de la calidad de vida, salud mental y bienestar psicológico de sus usuarios, con un sistema de gestión comprometido con la inclusión, ética y profesionalismo. Todo lo anterior mediante el modelo docencia - servicio, que permite la formación de los estudiantes en práctica con acompañamiento especializado.

Visión

El consultorio aportará a la construcción de escenarios multi e interdisciplinarios, a través de alianzas y trabajo en red, para el abordaje integral de la salud mental, en aspectos relacionados con la prevención, la atención, la rehabilitación y la integración social. Consolidando la formación del talento humano en salud y mejorando los niveles de atención a los usuarios.

Objetivo

El Servicio de Consulta Externa Psicológica busca brindar atención a sus usuarios en la intervención de dinámicas psicosociales que afecten su funcionamiento en cualquiera de los entornos en los que se desenvuelven. Además, busca establecer los lineamientos para orientar los convenios de docencia y servicios suscritos, para dar cumplimiento a lo reglamentado en la normatividad vigente y la misión dentro del marco de los valores y el plan de desarrollo institucional.

ORGANIGRAMA CONSULTORIO PSICOLÓGICO



Adriana María Barrera Montoya
Coordinadora consultorio psicológico
Medellín



Lina María Vargas Tobón
Supervisor práctica clínica
Medellín



Natalia Villegas Escobar
Supervisor práctica clínica
Medellín



Nicolas Estiven Muñoz Soza
Supervisor práctica clínica
Medellín

Política de calidad

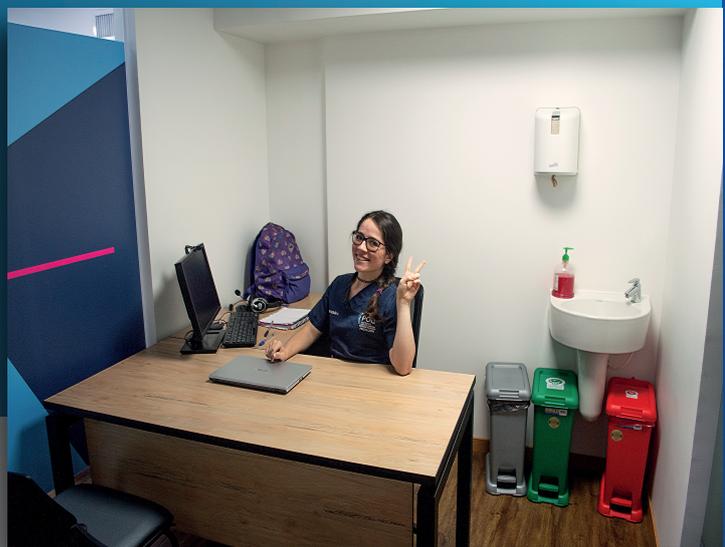
El centro de psicología está comprometido en un acompañamiento psicológico integral, con base en procesos y procedimientos de eficiencia comprobada y amplia cobertura. Todos los procesos y procedimientos estarán regidos por los lineamientos del modelo docencia - servicio que procura por la calidad en la formación y en los servicios de atención.



Grupo de practicantes y colaboradores del Consultorio Psicológico del Politécnico Gran Colombiano Medellín

Alcance

Inicia desde la planeación del convenio hasta el cierre de este, abordando los procesos psicosociales pactados, en la atención individual y grupal. De esta manera se atienden casos de baja complejidad, generando los procesos de interconsulta y remisión para quien, por el origen y evolución de su condición, requiera atención especializada, la cual el consultorio no ofrece. Teniendo en cuenta la normatividad para personal en entrenamiento, los casos de ideación e intento suicida, violencia intrafamiliar, abuso sexual y consumo de sustancias psicoactivas, solo pueden ser atendidos por profesionales con tarjeta; por lo que serán cuadros que serán derivados a las instancias que corresponda.



Consultorios habilitados por la seccional de Salud de Antioquia y con concepto de favorabilidad de la comisión intersectorial.



Principios

Integridad
Equidad
Idoneidad
Responsabilidad
Coherencia
Pertinencia
Eficacia
Cobertura
Accesibilidad

Valores

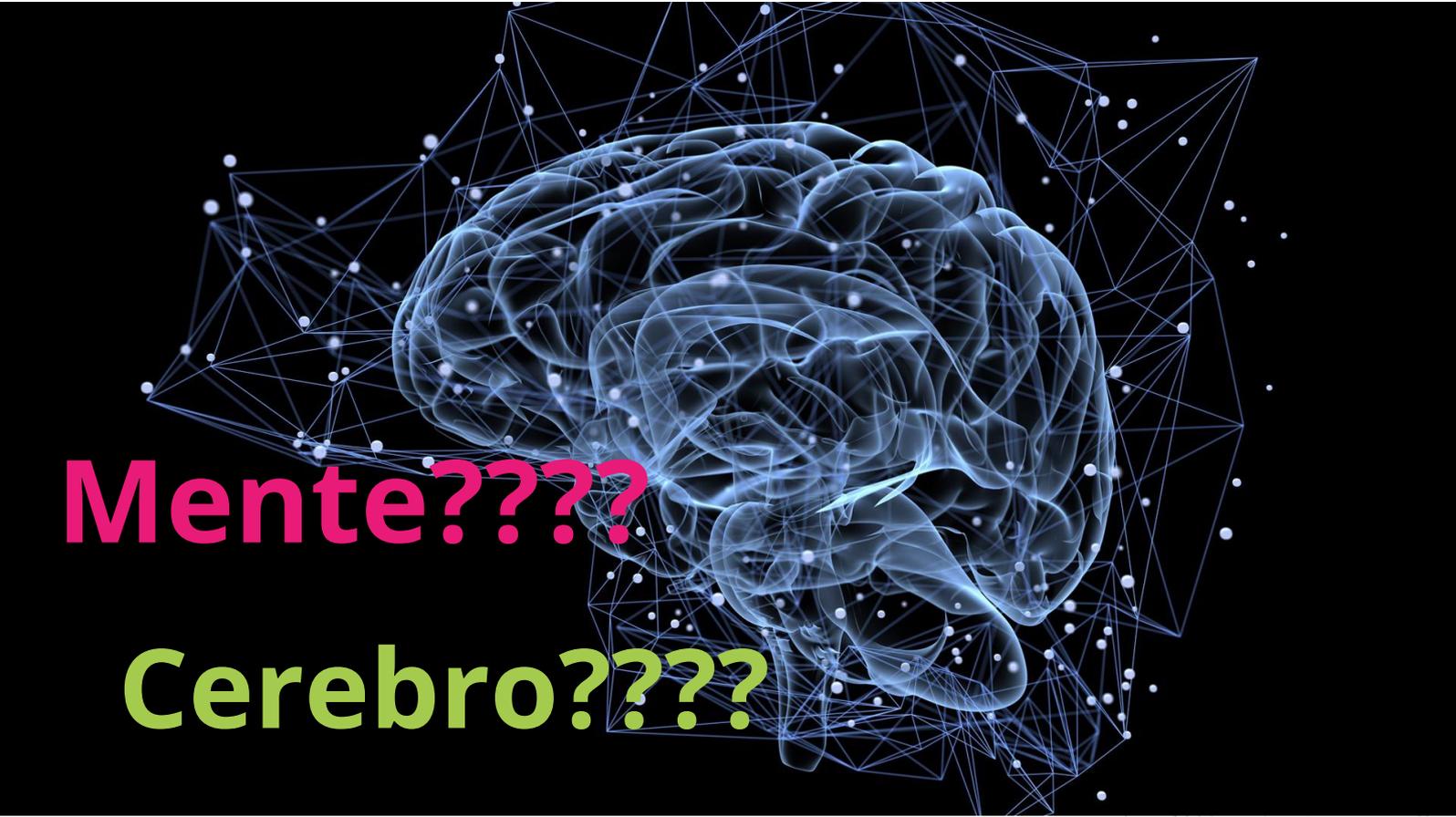
Generosidad
Amabilidad
Solidaridad
Honestidad



Grupo de practicantes y colaboradores del Consultorio Psicológico del Politécnico Gran Colombiano Medellín

Población beneficiada de los servicios

Los servicios del consultorio psicológico están dirigidos a dos sectores poblacionales específicamente:
Comunidad académica de la institución universitario Politécnico Gran Colombiano (estudiantes, profesores, administrativos y padres de familia)
Publico externo en general (se conservan las limitaciones de atención inherentes al alcance propuesto para el consultorio)
Nota: Los servicios que oferta el consultorio psicológico, son gratuitos, no generan ningún costo para el público que los solicite.



Mente????

Cerebro????

La psicología de la personalidad, por un lado, y la neurociencia, por otro, han recorrido senderos a veces ajenos a los hallazgos mutuos relacionadas al constructo que denominamos personalidad. Los sucesivos modelos propuestos para explicarla, más próximos al entorno conceptual que al tangible sistema nervioso, han competido entre sí por juntar prueba experimental describiendo su interacción con la conducta habitual y patológico en lo que las neurociencias se han orientado a explicar puntos más pragmáticos del comportamiento, con implicaciones directas en las enfermedades o en las diversas protestas del desempeño cerebral. Sin embargo, el encuentro entre los dos enfoques era una necesidad anunciada

ya hace varios años. la psicobiología como una de las especialidades científicas que estudian la interacción entre el cerebro y el comportamiento y sus aportaciones no solamente presentan los determinantes cerebrales que controlan nuestros propios procesos psicológicos, sino que, además, parecen tener una fundamental aplicación clínica y terapéutica directa, tanto en el campo de la medicina como en el de la psicología.

No cabe duda de que el instante crea un torrente de premisa que deberán ser contrastadas en los siguientes años. Lejos de la tentación al reduccionismo ("todo está en el cerebro") entendemos ahora que este órgano no podría ser estudiado prescindiendo del criterio de relación.

En impacto, puede que todo

se encuentre en el cerebro, empero éste está en persistente cambio por impacto de la relación con el ambiente. Cada nuevo aprendizaje, cada nueva vivencia, se transforma rápido en cambios estructurales del cerebro que los experimenta.

Cloninger (1998, referenciado por Téllez, Tabrda y Burgos, 2003) define la personalidad como la organización dinámica de los diferentes sistemas psicobiológicos del sujeto que permiten una mejor habituación, y cuya organización es dependiente de la maduración neurobiológica, las vivencias interpersonales y afectivas, y la unión de reglas sociales. Sus averiguaciones, apoyadas en el Modelo de Aspectos, manifiestan que los eventos internos y externos realizan parte de un fenómeno mul-

tidimensional, donde los puntos del sujeto se unen en magnitudes psicométricas y neurobiológicas para hacer las descripciones categoriales y dimensionales de la personalidad y, desde ello, reformular los estudios con la construcción de un nuevo modelo de la personalidad (Arroyo y Piedra, 1998).

Comúnmente se ha asociado el grupo de construcciones que componen el sistema límbico con el sustrato cerebral que permite la experimentación de los diferentes fenómenos emocionales, por lo cual al hablado sistema se le ha llegado a nombrar el cerebro emocional.

El primero en explicar este sistema cerebral ha sido Paul Broca, quien, en 1878, lo llamó "Lóbulo Límbico", comprendiendo las construcciones del giro cingulado, giro subcalloso, giro parahipocámpico y la formación del hipocampo. Después, James Papez (1937), basándose en la vivencia clínica, planteó su conocido circuito neuronal con el que intentaba describir cómo interactúan procesos subcorticales (principalmente hipotalámicos, que mediarían las respuestas autónomas y conductuales básicas; vía del sentimiento) y corticales (principalmente cingulados, que mediarían la vivencia emocional consciente y las actividades complicadas fundamentadas en emociones; vía del pensamiento) para generar respuestas y vivencias emocionales coordinadas. Además, Papez hipotetizó

que este circuito gozaba una alta reverberación de la información entrante, característica que se encontraría en la base de los extensos periodos de activación autónoma y de la mente que los sentimientos tienen la posibilidad de ocasionar (Papez, 1937).

Sin embargo, el creador al que se le atribuye el acuñamiento del término "Sistema Límbico" es Paul MacLean (1952), quien explica un grupo compuesto por construcciones corticales (del área medial) y subcorticales que se hallan en el limbo o frontera entre telencéfalo y diencefalo, en relación prácticamente con la expresión, regulación y control de los sentimientos. Actualmente, cada vez se apoya con más fuerza el papel importante de la Corteza Prefrontal en la incorporación de la información sensorial y emocional crítica para la toma de elecciones y el comportamiento social adaptativa, así como para la interpretación, expresión y modulación de los sentimientos.

Una viable solución a este problema con el término de sistema límbico podría ser, aprender los diferentes subsistemas neurofisiológicos y funcionales que intervienen en todas las actitudes emocionales con identidad propia. En década comprendida entre 1990 y el 2000, se les otorgó gran relevancia a los estudios neurocientíficos, para develar la vida de la interacción existente entre el cerebro y la conducta humano expresado en los afectos, las interacciones

interpersonales y los trastornos psicológicos. Sin embargo, la controversia teórica referente a los componentes neurológicos y psicológicos que tienen la posibilidad de influir en la conducta social de los individuos, permitió entender que el sueño, los sentimientos, el estado de ánimo, el quiero sexual, entre otras, se integran en la valoración de las funcionalidades a grado orgánico corporal y del estado de salud generalmente. Por consiguiente, el desarrollo de la neuropsicología y su abertura interdisciplinaria para entender los inconvenientes y comportamiento humanos, explica el objetivo mantenido de describir la interacción entre lo físico y lo psicológico.

A partir de las investigaciones y esfuerzos en el tránsito de la neuropsicología clínica, a la experimental y de esta, a la neuropsicología social se espera dar una comprensión más intensa y significativa de las colaboraciones entre el cerebro, la cognición, la motivación y el aprendizaje (Murphy & Benton, 2010).

Por:
Adriana María Barrera Montoya
Coordinadora Consultorio
Psicológico
Politécnico Grancolombiano
Sede Medellín
Magister en psicología clínica

En sesión con el egresado

Sandra Patricia Alvarez Alvarez



Sandra es egresada del consultorio psicológico y del Poli, se graduó en abril del 2022; tiene 49 años, es casada y tiene dos hijos, actualmente ejerce exitosamente la psicología y comparte su ejercicio profesional, con personas en diferentes países a través de la tele psicología. Veamos...

JG: ¿Tienes algún título universitario, además de psicología?

S: Soy Administradora del Recurso Humano, he hecho diversos diplomados, como en inteligencia emocional y en PNL, hice un curso de psicología pastoral, soy muy autodidacta y he sido consejera de mujeres desde hace 22 años.

JG: ¿Cómo ha sido tu desempeño profesional ahora que te has graduado?

eres hace 22 años, y el común denominador de esas mujeres era la soledad. Como esas mujeres a pesar de tener un hogar, un esposo, unos hijos, necesitaban ser escuchadas, necesitaban estar con sus pares. Empezamos a crear un grupo de mujeres en la iglesia que frecuento, y no te alcanzas a imaginar el impacto que esto generó. No crees lo que comenzaron a contar, "yo fui abusada por mi tío", "yo fui abu-

vínculo directo con proceso continuo y comprensivo de la dinámica psíquica que se materializa en el espacio terapéutico.

JG: ¿Qué fue lo que más aprendiste en la práctica clínica en el consultorio?

S: Identidad, como terapeuta. En la universidad te dan unas pautas, pero uno es único en el consultorio. Una vez hablando con mis profesores, la conclusión fue, la idea es que usted

Tú creas tu estilo, puedes crear tu propia identidad como terapeuta

S: Ahora, inicie la clínica, incluso desde antes de graduarme me llegaron solicitudes de atención psicológica, dados mis vínculos con la comunidad y las relaciones que ya tenía a través del grupo de mujeres que he liderado.

Con el paso de los meses he podido consolidar la prestación del servicio y poco a poco he ido creciendo en mi ejercicio profesional, incluso con personas del extranjero.

JG: ¿Por qué psicología?

S: Psicología para mí está referido a "soledad". Yo empiezo a trabajar con mu-

sada por mi papá", "a mí, mi marido me pega", todo esto comenzó a salir y comenzamos a trabajar una terapia grupal. Esto fue creciendo y yo me di cuenta que las mujeres a veces estamos muy solas, por un tema cultural. Yo les digo "mis mujeres", como adjetivo a lo que construimos juntas.

JG: ¿Por qué elegiste el área clínica como escenario de práctica?

S: A mí me gusta el contacto, el vis a vis, que sí se puede, que la vida es de transformación, es de cambios, y eso solo se aprende en la clínica, a través del

puede crear, usted se puede parar en una base, pero desde allí creas tu estilo, puedes crear tu propia identidad como terapeuta.

JG: ¿Qué le recomiendas a los que están pensando en iniciar prácticas?

S: Siempre recomiendo la conciencia. Llevar proceso terapéutico personal. Para poder saber diferenciar lo que es propio del psicólogo y lo que es del paciente. Hay algo que es el proceso de transferencia y contra-transferencia, si yo no estoy trabajando en mis procesos, cuando pase eso,



“Yo recomiendo, que como requisito para la práctica clínica, estar en terapia”

Sandra Patricia Alvarez

me quedo dando vueltas y no avanza el proceso. Por eso yo recomiendo que como requisito para la practica clínica, estar en terapia.

JG: ¿Por qué elegiste el paradigma psicodinámico para tus prácticas y ejercicio profesional?

S: Por la importancia y el protagonismo del vínculo en el proceso.

JG: ¿Cómo aplicas lo aprendido durante la carrera, en lo personal y en lo profesional?

S: En lo personal, sobre todo en mi rol de madre y en lo profesional en la propuesta de herramientas de acompañamiento terapéutico, desde mi creatividad, intuición y saber.

JG: Un libro que te acompañó en tu proceso

S: El psicoanálisis después de Freud de Bleichmar.

JG: Una Serie que te impactó

S: En terapia.

JG: Una canción inspiradora

S: Caminante no hay camino. ■

Un faro en el mar de la vida



En el litoral de la vida nos encontramos frente a la profundidad de lo desconocido, donde nuestra existencia se edifica como símil frente a lo poco que sabemos de los mares; así mismo, los tiempos -climáticos- -subjetivos- pueden variar en un santiamén, siendo necesaria en ocasiones una orientación, un saber hacer que conlleve a remansos o aguas menos turbulentas. La psicología en su estudio de la psique se convierte en una alternativa contemporánea para ahondar en las profundidades del “alma” humana, iluminando terrenos desconocidos en búsqueda de sentido para la multiplicidad de realidades que como personas construimos a partir de nuestras experiencias. Como psicólogos tenemos la oportunidad de contribuir a iluminar la realidad humana desde diferentes campos: social, educativo, organizacional, forense, clínico, entre otros. Aquí quiero referirme con espe-

cificidad al campo clínico teniendo presente la coexistencia de tiempos subjetivos que como terapeutas y pacientes se viven al interior de un consultorio psicológico.

La luz es metáfora de la palabra. Por medio de esta y a través de un experimento controlado, analizamos los caminos que han recorrido las personas que nos confían en búsqueda de comprensión y posiblemente de una “primera buena relación” que transforme el curso de su vida repercutiendo los vínculos por fuera del consultorio.

El terapeuta, alguien que no te conoce ni tiene expectativas previas sobre ti, se aventura a ver, comprender y concluir sobre lo que acontece en tu vida que muchas veces genera bucles, repeticiones, que impiden avanzar.

En primera instancia, poder ver, con los ojos, los oídos, la piel, en general los sentidos dispuestos para el encuentro con otro, que al mismo tiempo llega -viendo- la persona a la que

confiará - quizás de entrada, tal vez luego de “verla bien”- sus más oscuros y angustiosos secretos.

Luego de ver, comprendemos qué es lo que ocurre, iluminamos halando del ovillo que es traído al consultorio, damos sentido para reconstruir a partir de la relación terapeuta - paciente una nueva forma de ubicarnos en el mundo. Finalmente, concluimos. Luego de iluminar y encontrar nuevos caminos por los cuales transitar el mundo, nuestros pacientes los recorren sintiéndose fortalecidos con nuevas herramientas para hacer frente a las vicisitudes de la existencia, canalizando su ser para llegar a reflejarse en aguas más cristalinas.

Por:
Nicolas Estiven Muñoz Soza
Supervisor práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano
Medellín

Algunas maneras para manejar el estrés

Reconozca las cosas que no puede cambiar



Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.

Cambie su perspectiva



Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo gestionando los pensamientos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.

Gestione las situaciones estresantes



Si identifica situaciones que le generan estrés regularmente, gestione la forma de abordarlas.

Haga ejercicio



Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.

Haga algo que disfrute



Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.

Aprenda nuevas maneras para relajarse



La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y mindfulness. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.

Conéctese con sus seres queridos



No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.

Duerma lo suficiente



Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

Mantenga una dieta saludable



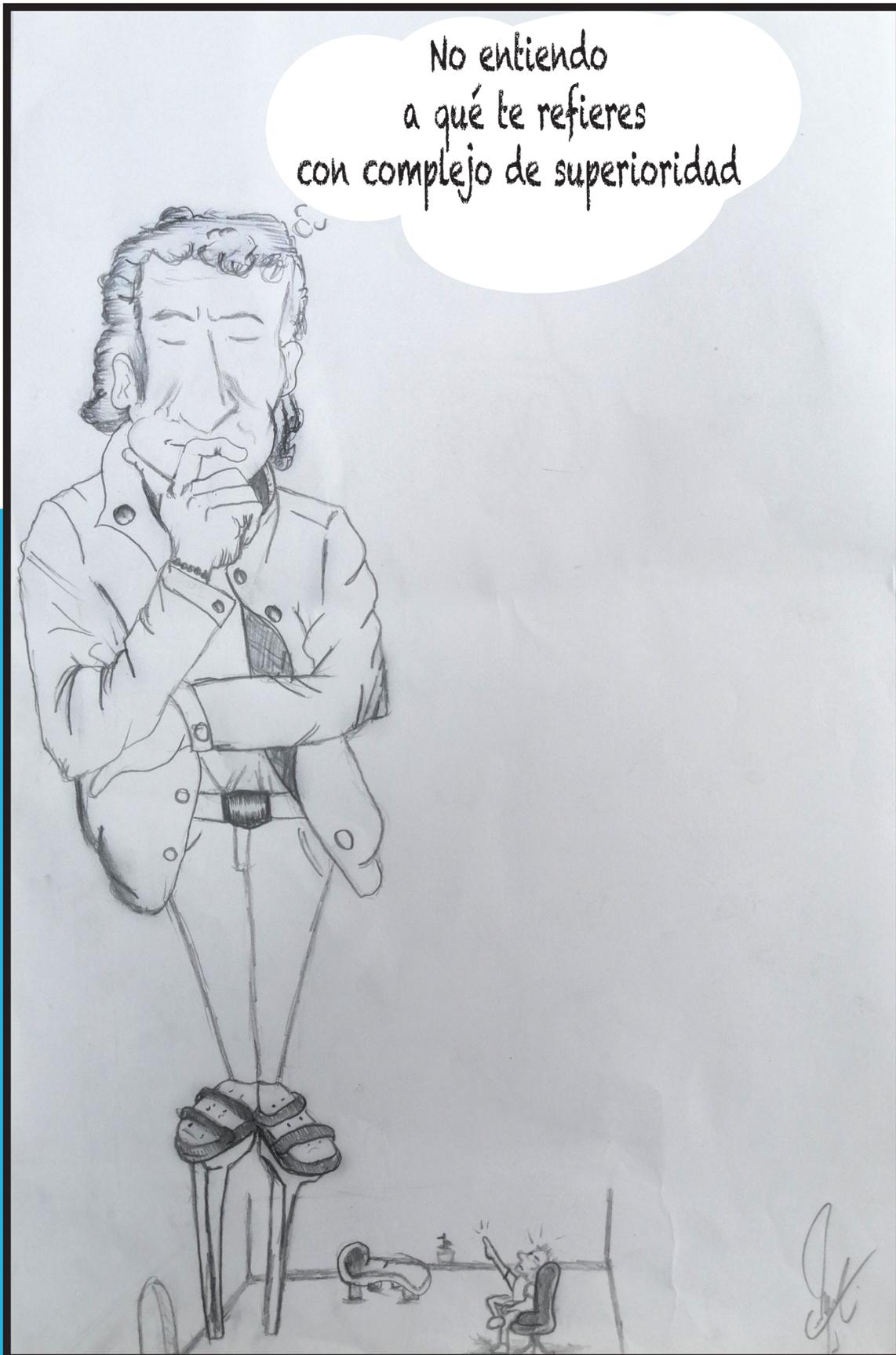
Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.



Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.

Aprenda a decir que no

Entretenimiento



Caricatura por: Cristian Eduame Arboleda
Psicólogo en formación
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano - Medellín

Chiste del día....

Hola, gracias por llamar al Consultorio

- Si usted es obsesivo-compulsivo, presione repetidamente el número 1.
- Si usted es co-dependiente, pídale a alguien que presione el número 2 por usted.
- Si usted tiene múltiples personalidades, presione 3, 4, 5 y 6.
- Si usted es paranoico, nosotros ya sabemos quién es usted, sabemos lo que hace y sabemos lo que quiere, espere en línea mientras rastreamos su llamada.
- Si usted sufre de alucinaciones, presione el 7 en ese teléfono que Ud. (y sólo Ud.) ve al final del cable del tubo.
- Si usted es esquizofrénico, escuche cuidadosamente y una pequeña voz interior le indicará qué número presionar.
- Si usted es depresivo, ¡no importa que número marque!. Nada conseguirá sacarlo de su lamentable situación.
- Si usted sufre de amnesia, presione 8 y diga en voz alta su nombre, dirección, teléfono, número de cédula, y el apellido de soltera de su abuela materna.
- Si usted sufre de indecisión, deje su mensaje después de escuchar el tono... o antes del tono... o después del tono... O durante el tono. En todo caso, espere el tono.
- Si tiene la autoestima baja, por favor cuelgue. Todos nuestros operadores están atendiendo a personas más importantes que usted.

<https://buenavibra.es/zapping/curiosidades/chistes-de-psicologos/>

Serie recomendada!!



Mi Otra Yo

La serie que pone en jaque la cosmovisión personal y el ejercicio profesional... Por un lado verla hace imposible no preguntarse por tu clan, sus memorias, vivencias y experiencias y cómo estas impactan en quien eres hoy y por otro lleva a los profesionales del área de la salud mental a generar cuestionamientos sobre los enfoques y rumbos en los acompañamientos terapéuticos.

Para ambos es un reto reflexivo sobre el cual valdría la pena abrir discusión!!!!

¿Qué opinión te merece a ti como sujeto y como profesional?

Enlaces

A continuación, algunos podcast realizados por practicantes del área clínica del consultorio psicológico del politécnico Grancolombiano sede Medellín, en este material audible encontrarás información sobre temas relacionados a la salud mental, te invitamos a hacer clic en el botón de enlace para que los puedas reproducir, esperamos te sean de utilidad y los disfrutes.....

Polipodcast



Primeros auxilios psicológicos
Cómo ayudar a tu amig@ en una crisis
Por: Andrea Olmos
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano - Medellín

[CLIC AQUÍ](#)



Psicología con alas
La importancia que tiene la psicología aeronautica
Por: Danna Roldan
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano - Medellín

[CLIC AQUÍ](#)



Psicología en palabras más simples
Apego
Por: Vanessa Castrillón
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano - Medellín

[CLIC AQUÍ](#)



Psicología en sesión
Pensamientos intrusivos
Por: Juan Guillermo Cardozo
Práctica clínica
Consultorio psicológico
Politécnico Grancolombiano - Medellín

[CLIC AQUÍ](#)

Páginas recomendadas

En esta sección te haremos recomendaciones o sugerencias sobre algunas páginas de profesionales en psicología que consideramos te pueden ser de utilidad para tener otros puntos de vista o fortalecer los tuyos.....



Instagram

patri_psicologa

anapsicologamadrid

psicologia_mente

lamenteesmaravillosa

silviacongost

Cuando idealizas, deshumanizas
y pones en el cielo a alguien
que está en la tierra, como tú.
Anapsicologamadrid

LAS TRES FASES DEL ALZHEIMER



FASE INICIAL

DURACIÓN:
1 A 3 AÑOS



FASE MODERADA

DURACIÓN:
2 A 10 AÑOS



FASE GRAVE

DURACIÓN:
8 A 12 AÑOS

- DESORIENTACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO
- CAMBIOS DE HUMOR.
- DISMINUCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN.
- DETERIORO EN LA MEMORIA EPISODICA.
- FATIGA

- DIFICULTADES EN EL LENGUAJE.
- DESCUIDO EN SU HIGIENE PERSONAL.
- PÉRDIDA DE MEMORIA.
- DIFICULTAD PARA RECONOCER PERSONAS.
- DIFICULTADES PARA LLEVAR A CABO MOVIMIENTOS

- DEPENDENCIA FISICA TOTAL.
- PROFUNDA APATÍA.
- INCONTINENCIA.
- PÉRDIDA DE RESPUESTA AL DOLOR.
- PÉRDIDA DE LA CAPACIDAD DE HABLAR.
- RIGIDEZ MUSCULAR

PSICOLOGÍA_MENTE

QUIERO CUIDAR TÚ SALUD MENTAL

~ El truco ~

ESTÁ EN RECORDAR

cuánto vales

RECETA PARA GESTIONAR

sa 1011

de "ENTIENDE ESTE

COMO ALGO PUNTUAL"

de "EL ERROR ES

DE TU OBJETIVO"

"DESDRAMATIZA"

"COMPASIÓN Y

IDAD CONTIGO"

prode de "SOLUCIONES

IVIDAD"

psicologa

psicologa

ELLE

POR SILVIA CONGOST

#PREGUNTAALAJEFA

ELLE SUSCRIBETE ES

Cómo terminar una
relación tóxica con un
narcisista



El consultorio en caricatura!!!!





SOMOS
DIFERENTES,
#SOMOS POLI



POLI
POLITÉCNICO
GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA