

Buenas tardes: es un verdadero placer estar aquí hoy con ustedes, que se incorporan al Colegio profesional de Psicólogos de Costa Rica, todos los que pertenecemos a esta organización les damos la bienvenida y les deseamos muchos éxitos en esta nueva etapa de su quehacer como psicólogos.

No quiero dejar pasar la oportunidad de hacer un ligero repaso de las vivencias relevantes de mi paso por este Colegio, las cuales han sido de mucha satisfacción y espero lo sea para ustedes también.

Indudablemente debo referirme en primera instancia a la facilidad que ofrece esta institución para interactuar con otros colegas de la misma especialidad o de otras, que enriquecen el quehacer profesional.

Sin duda las capacitaciones es otro elemento a destacar como aporte importantísimo de este colegio.

Quiero referirme en este momento a la preparación académica con la que cuenta Costa Rica en el campo de la Psicología.

Sin duda, el aporte de las universidades son el primer eslabón en aras de alcanzar metas académicas que posibilitan posteriormente la entrada al mundo profesional.

Tuve la oportunidad de vivir fuera de Costa Rica durante 17 años y fue posible integrarme en esos países como psicóloga, gracias en primera instancia al prestigio de nuestras universidades.

Por supuesto, fue imprescindible para seguir creciendo, el continuar adquiriendo preparación académica.

Para lograr este objetivo, identifique universidades en el extranjero y continúe avanzando hasta lograr una maestría y luego un doctorado.

Mi campo de especialización lo fue en el tratamiento para el uso abusivo de sustancias psicoactivas. Especialidad que no elegí sino ella me eligió a mí.

Acababa de finalizar la Maestría en Psicología clínica en República Dominicana, cuando una colega que igual que yo acababa de finalizar el plan de estudios, me llamó y me ofreció un puesto como psicóloga clínica en un centro de tratamiento para las adicciones. Dudé porque en el largo trayecto de aprendizaje académico nunca recibí adiestramientos en esta área.

Sin embargo, su respuesta fue, aquí te adiestramos. Y así fue.

Recibí de expertos en esta área, toda la formación necesaria, la cual partía de lograr la abstinencia como punto de partida.

Es decir, este centro, como muchos en esa época basaban su tratamiento en lograr la abstinencia de drogas, de cualquier tipo.

Trabajé 4 años allí, cuando debí partir hacia Puerto Rico, Isla que es un estado anexo a los Estados Unidos. Explico esto porque la isla debía seguir los dictados de las grandes asociaciones como: NHI, National Institutes of Health, NIDA National Institute on Drug Abuse, DEA etc. Las cuales están muy al día en este campo.

Allí el destino me puso en contacto con el director ejecutivo de varios centros, todos dedicados a lo relacionado a drogas. Lo curioso fue descubrir que algunos de estos centros ofrecían drogas a sus pacientes. Algo inaudito para mí que partía de abstinencia total.

Sin embargo, leyendo literatura y participando en muchos espacios de adiestramiento de centros privados y gubernamentales logré entender que muchos usuarios de drogas no están preparados para lograr dejar el consumo de inmediato.

Para este sector está pensado un tratamiento que se llama Reducción de daños. Este consiste en ofrecerles bajo tratamiento estricto, drogas autorizadas por el gobierno. Tales como: metadona y buprenorfina.

También este modelo realiza intercambio de jeringuillas usadas por otras limpias, a los inyectores de drogas, como la heroína.

La idea de este tipo de tratamiento es reducir la incidencia de VIH y de enfermedades de transmisión sexual, tratando que los usuarios de drogas estén lo más seguros posible.

Como concepto general, la reducción de daños sugiere la necesidad de contar con un sistema de tratamiento integrado, con enlaces a través de todo el espectro de modalidades para adecuarse así a las necesidades de la amplia diversidad de usuarios.

La reducción de daños es un conjunto de estrategias dirigidas a reducir las consecuencias negativas del uso de sustancias.

Incorporando algunos métodos que van desde

- el uso con riesgos menores
- uso controlado, hasta
- la abstinencia

Trabajé en esa institución los 8 años que estuve en esa isla. Pero no en la práctica terapéutica sino en el campo administrativo. Estaba involucrada desde la visión administrativa, en todos los centros, especialmente aquellos que ofrecían servicio directo a los usuarios de drogas.

De nuevo en el país, realicé los trámites para reincorporarme al Colegio, porque al estar tantos años fuera estuve ausente del mismo.

Y empecé una búsqueda de centros que ofrecieran tratamiento en el campo de las adicciones y di con uno de ellos.

Me dejaron participar como una más de las psicólogas que ofrecían tratamiento en esas instalaciones. Consistían estas intervenciones en terapias individuales y grupales. Lo cual fue fácil para mí ya que había participado en muchas sesiones como esas, en el Caribe.

Desgraciadamente este centro cerró sus puertas por falta de financiamiento.

Además de mi quehacer en aras del tratamiento, también decidí incorporarme en el campo de las universidades, como docente.

Este paso por la docencia fue muy estimulante y de gran aprendizaje.

Curiosamente una de las universidades me ofreció dar cursos de Psicología laboral, a sus alumnos de ingeniería de primer ingreso.

Fue muy interesante ver las caras de asombro de estos estudiantes, cuando ingresaban por primera vez al aula.

Era como si no salieran de su asombro por recibir una clase de Psicología, en lugar de matemáticas, cálculos etc.

Para lograr adherencia al tema, les advertí que ellos en el futuro trabajarían con personas, siendo subalternos o como supervisores, por lo cual era necesario que conocieran las motivaciones de la conducta humana, estilos de liderazgo, tipos de personalidad y todo lo relacionado a la psicología organizacional.

Logré de esta forma quebrar un poco las resistencias iniciales.

Fue un lindo periodo en el que espero ellos hayan aprendido tanto como yo, en esas interacciones con gente tan joven y provenientes de un campo diferente al mío.

Posteriormente me ofrecen trabajar como psicóloga en una organización internacional con base en Costa Rica. Allí debía realizar terapias de acompañamiento individuales y terapias grupales, desarrollar temas previamente fijados.

Inicialmente se trabajó de manera presencial, pero al ingreso de la pandemia, continuamos trabajando de forma virtual.

El grupo lo constituíamos cuatro psicólogos, tres mujeres y un varón. El termino del contrato llegó a su fin y de esa manera se cerró este campo laboral.

Unido a la incursión en la docencia también me ofrecieron dar talleres relacionados a mi campo, cuando estaba en Puerto Rico y continúe ofreciéndolos de manera presencial, lo cual me obligaba a ir a Puerto Rico 1 o 2 veces al año.

Al llegar la pandemia continuo hasta la fecha ofreciéndolos de manera virtual.

Los temas desarrollados son: tratamiento para uso de sustancias, prevención de recaídas y en estos momentos estoy preparando el tema Reducción de daños.

A grandes rasgos este es un resumen de mi acontecer en el campo de la psicología, el cual estuvo acompañado por el Colegio de Psicólogos cuando estuve viviendo en Costa Rica.

No quiero cerrar el tema sin referirme al gran impacto de los colegios profesionales, en primera instancia estos regulan la práctica al garantizar que sus colegiados tengan la

preparación requerida, además solo los profesionales inscritos en el colegio pueden ejercer pública y privadamente la profesión.

El Colegio profesional de Psicólogos en Costa Rica además permite y facilita las consultas técnicas a otros agremiados. Importante también referirnos a las capacitaciones, como bien se citó previamente.

Otras ventajas de colegirse son: descuentos en comercios, convenios académicos, culturales y comerciales, además de informar de becas a nivel nacional e internacional y de ofertas de trabajo es decir puestos vacantes en el país.

Otro aspecto relevante es la revista Costarricense de Psicología. Debo contarles que la publicación que realicé en dicha revista me generó contactos en el extranjero y hasta solicitudes de universidades fuera de Costa Rica, para revisión de artículos o revisión de libros.

Además, para ser docente es muy importante haber realizado al menos una publicación en una revista indexada y de prestigio, tal como ésta.

Yo les sugiero que redacten un artículo sobre el tema que eligieron para su tesis de licenciatura o maestría y la adecuen a las normas de la revista del Colegio. Esto les facilitará la tarea.

Debo concluir agradeciendo su atención y de nuevo felicitándolos y deseándoles muchos éxitos en este campo tan maravilloso.