

SALUD MENTAL, PREVENCIÓN Y EQUIDAD EN LA PSICOLOGÍA PUERTORRIQUEÑA

Zoé V. Rivera Ortiz, María G. Díaz Guasp & Marielane Cancel García

Ponce Health Sciences University, Ponce, Puerto Rico.

*Correo responsable de la correspondencia: zrivera22@stu.psm.edu

Salud en Puerto Rico: Atención y prevención desde la Psicología

Equipo Editorial: Nilda G. Medina Santiago, Christian de León Casillas, Kevia Calderón Jorge, Amelia Rodríguez Acevedo, Edna Acosta Pérez, Antoinette Alom Alemán & Loggina Báez Ávila

Deseamos comenzar esta reseña agradeciendo al excelente equipo editorial del libro *Salud en Puerto Rico: Atención y Prevención desde la Psicología* (2023). También extendemos nuestro agradecimiento a las autoras y autores de los capítulos, quienes promueven desde sus áreas de especialidad la importancia de la prevención y la atención en la psicología puertorriqueña. Como estudiantes doctorales de Psicología Clínica, consideramos que esta obra es una herramienta esencial para comprender los retos actuales de la salud mental en Puerto Rico. Muchas veces, quienes comienzan una carrera en la psicología desconocen la diversidad de especialidades existentes, como la psicología clínica, escolar, comunitaria, forense y organizacional; y los múltiples desafíos que enfrentan los profesionales en el contexto social y económico de la isla. Este libro permite entender esas realidades y reflexionar sobre la necesidad de políticas públicas sostenibles que fortalezcan los servicios psicológicos.

El texto presenta distintos niveles de prevención, que explican las etapas en que se puede intervenir para cuidar la salud mental de una persona: Prevención primaria, que busca evitar que aparezcan los problemas; prevención secundaria, que detecta dificultades en etapas tempranas; prevención terciaria, que procura reducir las secuelas de los trastornos ya diagnosticados; y prevención cuaternaria, que evita intervenciones innecesarias o dañinas. Estos enfoques se aplican a situaciones que han marcado profundamente a la sociedad puertorriqueña, como los huracanes Irma y María en 2017, y los terremotos y la pandemia del COVID-19 en 2020. En este contexto, el libro define la prevención como el conjunto de estrategias e investigaciones orientadas a detener

los procesos que pueden afectar el bienestar psicológico. Entre los temas principales se incluyen la salud mental perinatal, la intervención temprana, la prevención en el ámbito escolar, el abordaje del trauma, el abuso sexual infantil, los feminicidios, la identidad racial y el rol de los videojuegos como herramientas terapéuticas y educativas. Asimismo, se analiza cómo el racismo estructural y las desigualdades sociales influyen en la salud mental, destacando la importancia de formar profesionales culturalmente competentes. Finalmente, el libro aboga por el fortalecimiento de los sistemas de salud y protección social, promoviendo políticas públicas basadas en evidencia que aseguren el acceso equitativo a los servicios psicológicos, en especial para poblaciones vulnerables como mujeres, niños, personas con bajos recursos y comunidades LGBTIQ+.

A continuación, se presentará una síntesis de los capítulos más relevantes y sus aportes al desarrollo de la psicología preventiva en Puerto Rico.

Capítulo 1: Prevención en salud desde la psicología en Puerto Rico: Nota introductoria

El primer capítulo ofrece un análisis sobre la prevención en salud desde la perspectiva psicológica, ampliando la mirada tradicional de la salud pública al promover el bienestar integral de las personas. Las autoras plantean que al atender los distintos niveles de prevención, determinantes sociales y factores biopsicosociales, también implica reconocer que el bienestar emocional y psicológico son componentes esenciales en el impacto de la calidad de vida de las personas puertorriqueñas. A su vez, destacan que eventos como los desastres naturales, la crisis económica y la pandemia del COVID-19 han intensificado las desi-

gualdades y el deterioro de la salud mental en Puerto Rico. Por tanto, resaltan la necesidad de fortalecer las estrategias preventivas y de intervención temprana desde la psicología para ayudar a las personas y comunidades a recuperarse y adaptarse luego de situaciones adversas. El capítulo acierta en resaltar la importancia de proyectos dirigidos a la prevención del maltrato infantil, la delincuencia juvenil y el suicidio. Además, señala la falta de continuidad y sostenibilidad en las políticas de prevención, las cuales tienden a implementarse de manera temporal y no se evalúa su efectividad para realizar cambios duraderos en la población. Según las autoras, la prevención es fundamental en el trabajo psicológico y debe reflejarse tanto en la práctica clínica como en la comunidad. Consideramos valiosa esta perspectiva porque permite visualizar el impacto de la psicología más allá del modelo tradicional de terapia individual y su importancia en la promoción del bienestar colectivo.

Capítulo 2: Gestación y postparto: ¿Qué se está haciendo en Puerto Rico para la prevención de la salud mental de la mujer?

El segundo capítulo presenta un análisis detallado sobre la salud mental perinatal en Puerto Rico, abordando los desafíos que han enfrentado las madres y personas gestantes en los últimos años debido a las enfermedades infecciosas, los desastres naturales y los factores políticos y económicos que han impactado significativamente a esta población. Se destaca cómo estos eventos han incrementado la vulnerabilidad emocional de las madres y personas gestantes, acentuando la importancia de identificar los factores de riesgo y ofrecer intervenciones psicológicas adecuadas que protejan la salud materno-infantil en Puerto Rico. Se menciona que diversos trastornos emocionales perinatales afectan a un porcentaje significativo de esta población, incluyendo la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, el trastorno obsesivo-compulsivo y la psicosis postparto, además de resaltar el suicidio como una de las principales causas de muerte en el periodo postparto. Además, el capítulo identifica vulnerabilidades asociadas a la maternidad, tales como los cambios físicos y hormonales, preocupaciones sobre el desarrollo del bebé, el proceso de parto y la crianza, y cómo estas se han visto exacerbadas en Puerto Rico por distintos eventos. Entre ellos, la

epidemia del virus del Zika en 2016, un virus transmitido por mosquitos que puede causar malformaciones fetales como la microcefalia, que generó incertidumbre y desinformación. A su vez, los huracanes Irma y María en 2017 afectaron el acceso a servicios esenciales como electricidad, agua potable y atención médica. La pandemia del COVID-19 en 2020, que provocó un aumento en los problemas de salud mental, particularmente en síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, se exponen problemáticas sistémicas que afectan la salud materno-infantil, tales como las altas tasas de mortalidad materna, resultados obstétricos adversos, violencia doméstica y desigualdad social. Las autoras enfatizan la importancia de generar políticas públicas que prioricen la salud mental perinatal y garanticen el acceso equitativo a servicios especializados en Puerto Rico. Coincidimos con esta postura, ya que desde la formación en psicología resulta imperativo aunar esfuerzos para atender a esta población y ofrecer un tratamiento psicológico adecuado.

Capítulo 3: La intervención temprana: Una alternativa de prevención para una sociedad cambiante

El tercer capítulo ofrece un análisis completo sobre la importancia de implementar estrategias preventivas desde antes del nacimiento hasta los veintiún años, resaltando la necesidad de integrar los determinantes sociales de la salud, que abarcan desde las condiciones en que se nace y crece hasta los ambientes de trabajo y de vida. El mismo para comprender su influencia en el desarrollo desde el nivel anatómico y en la prevalencia de enfermedades crónicas en la isla. Como estudiantes a nivel doctoral en Psicología en Puerto Rico, consideramos que este enfoque es crucial, ya que el desarrollo en la primera infancia constituye la base del éxito individual y social, y la falta de acceso a la educación formal, a empleos seguros y a servicios de intervención temprana representa un reto importante para todas las familias. Además, el capítulo evidencia los efectos negativos de factores como la contaminación del aire en el neurodesarrollo y la conexión intrínseca entre pobreza, desigualdades sociales y la limitada disponibilidad de programas de intervención temprana, proponiendo cinco razones fundamentales para implementar dichos programas: (1) formar recursos humanos de manera científicamente comproba-

da, (2) generar mayor rendimiento económico y reducir los costos sociales, (3) lograr mayor equidad en el acceso a la educación y otros sistemas, (4) aumentar la eficacia de otras intervenciones y (5) brindar apoyo integral a madres y niños. A pesar de mencionar algunos programas específicos en Puerto Rico, como "Avanzando Juntos", "Comienzo Saludable" y "Familia Saludable", la limitada información disponible refleja la urgente necesidad de mayor investigación y difusión en este campo, lo que subraya la recomendación de la autora de desarrollar un proyecto nacional de tamizaje del desarrollo infantil, culminar y financiar un plan estratégico integral, promover investigaciones en diversos diseños metodológicos, fortalecer la formación de profesionales y crear un sistema de datos longitudinal. Este capítulo reconoce la urgencia de reconocer y atender las desigualdades existentes, promoviendo la inversión en la intervención temprana como una estrategia clave para lograr un desarrollo justo y sostenible para todas las personas en Puerto Rico.

Capítulo 4: Prevención, bienestar y resiliencia en el contexto escolar en Puerto Rico

El cuarto capítulo promueve la necesidad de desarrollar estrategias de prevención en el contexto escolar, como el fortalecer destrezas de afrontamiento ante los retos de la juventud y adultez. Estas se dirigen proteger la salud mental del estudiantado y el personal del sistema escolar, garantizando un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo socioemocional. Haciendo énfasis en la importancia de la psicoeducación sobre crisis comunes del desarrollo, el apoyo ante situaciones de ajuste frente a retos académicos y la preparación para desastres naturales y situaciones de violencia, en contraste con el enfoque tradicional de la psicología en la remediación de crisis y conductas mal adaptativas. El capítulo también recorre la evolución histórica de la psicología escolar, desde sus inicios en el siglo XX hasta la consolidación de una especialidad independiente, destacando la labor colaborativa de profesionales, familias y comunidades para identificar señales tempranas de dificultad y promover la tolerancia y el aprecio hacia la diversidad. Asimismo, se exploran estrategias preventivas inspiradas en modelos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades, tales como las intervenciones a niveles primario, secundario y terciario, y se revisan

iniciativas locales, como el calendario de actividades preventivas del Departamento de Educación, a la vez que se señalan brechas en la inclusión de temas esenciales como la educación sexual, la diversidad de género y étnica. Coincidimos con la autora en que este capítulo constituye un llamado a ampliar y fortalecer las prácticas preventivas en el contexto escolar, reafirmando el compromiso con la promoción de la salud mental y el desarrollo integral en un entorno educativo inclusivo y resiliente. Este capítulo también nos invita a reafirmar nuestro compromiso con la promoción de la salud mental y el desarrollo pleno en el contexto escolar, impulsando la integración de estrategias interdisciplinarias y políticas públicas que fortalezcan la resiliencia y la equidad en nuestras comunidades educativas.

Capítulo 5: Beneficios y posibilidades de los videojuegos: Aportaciones desde la psicología

El quinto capítulo explora el impacto positivo de los videojuegos en el desarrollo cognitivo y su potencial como herramientas terapéuticas y educativas, desafiando la percepción tradicional de que estos solo representan una distracción. Se destaca su influencia en procesos cognitivos como la atención, la memoria y la toma de decisiones, evidenciando cómo distintos géneros de videojuegos estimulan diversas habilidades, desde la coordinación y rapidez de respuesta en los juegos de acción hasta el pensamiento táctico en los juegos de estrategia. Además, el autor resalta que la edad promedio de los jugadores es de 33 años y que la pandemia impulsó la participación de padres y madres en el mundo de los videojuegos, fortaleciendo la conexión familiar. Desde una perspectiva psicológica, nos resulta relevante considerar cómo los estudios citados demuestran beneficios neuropsicológicos, incluyendo la mejora en la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento, además de su aplicación en tratamientos para trastornos del neurodesarrollo como el trastorno del espectro autista y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Este análisis resalta la importancia de seguir investigando y comprendiendo el papel de los videojuegos en la intervención clínica y en el aprendizaje, ya que han trascendido su función de mero entretenimiento para convertirse en un espacio de socialización, desarrollo personal y mejora de habilidades cognitivas. El capítulo concluye con una reflexión

sobre la necesidad de integrar los videojuegos en la investigación psicológica y la práctica clínica, reforzando la idea de que su uso puede ser una herramienta innovadora para fortalecer la salud mental y el bienestar de las personas.

Capítulo 6: Eventos potencialmente traumáticos y adversidades: ¿Se pueden prevenir las secuelas emocionales?

El sexto capítulo ofrece un análisis detallado sobre los eventos potencialmente traumáticos (EPT) y la necesidad de estrategias preventivas para reducir la incidencia de trastornos psiquiátricos asociados, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la depresión. A través de un recorrido histórico global, el autor presenta distintos acontecimientos a nivel poblacional (i.e., desastres naturales y guerras), así como a nivel individual (i.e., la violencia y el trauma), destacando la falta de un enfoque preventivo en la atención de la salud mental en el mundo. Desde una perspectiva psicológica, el capítulo resalta la evolución de la psicología positiva a principios del siglo XXI como un campo centrado en el estudio de la resiliencia y la capacidad de las personas para adaptarse y superar experiencias adversas, enfatizando la importancia del optimismo y otras habilidades emocionales como factores protectores. Además, el autor expone los tres tipos de prevención en el contexto de los eventos traumáticos: (1) la prevención universal, enfocada en evitar la exposición a situaciones traumáticas; (2) la prevención selectiva, dirigida a personas con mayor riesgo de desarrollar síntomas emocionales de TEPT; y (3) la prevención indicada, orientada a reducir la sintomatología en quienes ya presentan afectación psicológica. También se presentan hallazgos sobre la efectividad de la terapia de exposición y la terapia cognitivo-conductual en la reducción de los síntomas de TEPT en niños y adultos, en comparación con otros modelos basados en la consejería y la psicoeducación. Consideramos que este capítulo resalta la necesidad de fortalecer la prevención como un eje central en el abordaje del trauma, al integrar estrategias preventivas basadas en evidencia antes de que la sintomatología se manifieste. Además, aunque el autor reflexiona principalmente desde un nivel global, también muestra observaciones aplicables al contexto puertorriqueño, como los retos en el acceso a

servicios de salud mental y la importancia de promover programas de prevención.

Capítulo 7: Abuso sexual en la niñez: Una mirada crítica en Puerto Rico

El séptimo capítulo adopta un enfoque integral para analizar el abuso sexual en la niñez en Puerto Rico, considerando factores individuales, familiares, sociales, económicos y políticos. A través de una perspectiva sociocultural, se resalta la importancia de la intervención desde diversos sectores, incluyendo el académico, familiar, social y jurídico. Si bien la autora se apoya en datos del Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, señala que la subrepresentación de casos responde a múltiples factores, como el temor de las víctimas a denunciar, el estigma social, la normalización de la violencia dentro del entorno familiar y las deficiencias en los sistemas de recopilación de datos oficiales, lo que impide dimensionar con precisión la magnitud del problema. Asimismo, se abordan las barreras en la denuncia y la limitada visibilidad del tema, evidenciando que en 2022 se reportaron 1,624 casos de maltrato infantil, de los cuales solo 15 fueron clasificados como abuso sexual, con mayor incidencia en niñas de 12 a 14 años. La autora señala que la mayoría de las personas agresoras son familiares cercanos, lo que agrava las dificultades para la denuncia y la intervención. Desde una perspectiva psicológica, el capítulo enfatiza las consecuencias del abuso en la salud mental de las víctimas y sus familiares, destacando la necesidad de fortalecer el sistema judicial y los procesos de protección infantil.

También se resalta la falta de información en tiempos de crisis, lo que limita las estrategias de prevención y respuesta efectiva. Entendemos que este capítulo resalta la urgencia de reforzar los sistemas de denuncia y acceso a servicios de salud mental, así como la importancia de continuar investigando la relación entre el abuso, la pobreza y la educación. También se enfatiza la educación y la concienciación como estrategias clave para la prevención, instando a profesionales de la salud mental a involucrarse activamente en la erradicación de esta problemática. Finalmente, se aboga por el desarrollo de estrategias de intervención tanto para las víctimas como para las personas agresoras, con el fin de reducir la reincidencia y promover un cambio social basado en la justicia y la protección de la niñez.

Capítulo 8: Feminicidios: El rol de los y las profesionales de la salud mental en su prevención

El octavo capítulo aborda los feminicidios en Puerto Rico y el rol de los profesionales de la salud mental en su prevención, conceptualizando la violencia de género como un fenómeno estructural y multifactorial que afecta de manera desproporcionada a las mujeres y a las comunidades LGBTTIQA+ y, en menor medida, a los hombres. Se examinan las jerarquías de género impuestas por el patriarcado y cómo la pandemia del COVID-19, los desastres naturales y las crisis socioeconómicas han exacerbado la incidencia de feminicidios en la isla. Según el Negociado de la Policía de Puerto Rico, entre 2019 y 2021 se reportaron más de 6,600 incidentes anuales de violencia doméstica, mientras que el Observatorio de Equidad de Género documentó un aumento en los feminicidios tras la pandemia, con 63 casos en 2018, 37 en 2019 y 53 en 2020. Estos datos reflejan cómo factores como la inseguridad económica, el confinamiento y la precariedad en los servicios públicos pueden intensificar las dinámicas de poder y control en los hogares. La inclusión de casos emblemáticos como los de Alexa, Andrea y Keishla humaniza las cifras y evidencia la urgencia de respuestas institucionales efectivas. Alexa fue víctima de transfeminicidio en 2020; Andrea y Keishla, asesinadas en 2021, expusieron fallas críticas en la protección judicial y la atención a víctimas. Estas historias ejemplifican cómo las desigualdades estructurales, la impunidad y la revictimización continúan perpetuando la violencia de género en el país. Desde la psicología, el capítulo resalta el rol esencial de los profesionales en tres dimensiones: visibilización, sensibilización y prevención. Los psicólogos pueden promover pensamiento crítico sobre los estereotipos de género, ofrecer acompañamiento empático y seguro a las víctimas, orientar sobre planes de emergencia y fomentar programas comunitarios culturalmente competentes. Asimismo, se enfatiza la necesidad de que estos profesionales participen activamente en la elaboración de políticas públicas y en la educación social para erradicar la violencia. Por último, este capítulo constituye un llamado urgente a reconocer la violencia de género como un asunto de salud pública que requiere acción interdisciplinaria. Destaca el papel transformador de la psicología no solo en el tratamiento individual, sino en la

creación de conciencia y en la construcción de una sociedad más equitativa y libre de violencia.

Capítulo 9: Relevante y urgente: Diálogo sobre la identidad racial desde la psicología puertorriqueña

El noveno y último capítulo presenta la identidad racial como una construcción social y psicológica derivada del legado colonial. Destaca la necesidad de que la psicología adopte prácticas culturalmente competentes y liberadoras que promuevan la equidad y la justicia social en Puerto Rico. Se aborda, la salud en Puerto Rico desde una perspectiva psicológica centrada en la atención y prevención. Se destaca la importancia de desmantelar la concepción biológica de la raza, promoviendo competencias culturales y modalidades terapéuticas desligadas que resultan esenciales para contrarrestar el racismo individual, internalizado e interpersonal, así como las microagresiones. Aunque las microagresiones son sutiles y a menudo normalizadas, deterioran progresivamente la autoestima, el sentido de pertenencia y la salud mental de las comunidades oprimidas. Además, el capítulo integra perspectivas interseccionales al vincular raza, género, clase y etnia, subrayando cómo las estructuras hegemónicas del capitalismo colonial y el cisheteropatriarcado perpetúan la opresión a través del lenguaje, la historia y las prácticas culturales. Este capítulo resalta la importancia de reconocer el impacto del racismo en la salud mental y la necesidad de aplicar enfoques culturalmente sensibles en la intervención psicológica. Sin embargo, se evidencia la necesidad de ampliar la base empírica y de representar de manera más completa las experiencias de comunidades históricamente marginadas, lo que podría fortalecer la aplicación práctica de las propuestas presentadas. En general, el texto invita a una reflexión crítica y a la transformación de los discursos raciales normalizados, configurándose como un llamado indispensable para avanzar hacia prácticas psicológicas inclusivas y emancipadoras que contribuyan a la justicia social y la equidad en el contexto puertorriqueño.

Aportaciones del Libro

Este libro trae muchas fortalezas como su estructura, organización y contenido. Dentro de sus mayores fortalezas es la manera en que se articula la prevención como un medio central para aten-

der problemáticas complejas como la salud perinatal, la intervención temprana en el neurodesarrollo, la prevención en el ámbito escolar, las experiencias traumáticas, el abuso sexual infantil, la violencia de género, los efectos del racismo en la salud mental, así como el uso de los videojuegos como herramientas terapéuticas y educativas, todo ello enmarcado en los determinantes sociales que han impactado a Puerto Rico. Por otro lado, el formato resulta muy eficiente para leerse con calma y mantener coherencia entre los temas, ya que sigue una estructura ordenada que abarca desde los aspectos prenatales hasta conceptos más complejos y poco discutidos, como el racismo y la anti-negritud. Al abrir el libro, se puede apreciar una dedicatoria y una breve biografía de cada integrante del equipo editorial y de las personas autoras de los capítulos, lo cual resulta particularmente interesante, ya que permite conocer su trasfondo profesional y sus áreas de especialización. De igual manera, cada capítulo incluye un resumen introductorio bien detallado que sirve como preámbulo, facilitando la comprensión de los temas y conectando cada sección de manera clara y accesible. Se destaca la claridad conceptual y metodológica con que se abordan los temas, integrando datos estadísticos actualizados, marcos legales pertinentes y hallazgos de investigaciones recientes. Esto le da al texto un rigor académico sólido, al tiempo que lo hace accesible para distintos públicos, desde profesionales de la salud hasta estudiantes. Otra fortaleza es su originalidad al incluir áreas menos exploradas en la literatura psicológica en Puerto Rico, como los videojuegos, la salud perinatal y la identidad racial, aportando nuevas perspectivas y abriendo oportunidades de investigación.

No obstante, el libro también presenta algunas limitaciones en cuanto a su contenido en general. Aunque se mencionan iniciativas y modelos de prevención, algunos apartados se quedan en el nivel descriptivo sin profundizar en cómo estas propuestas podrían aplicarse de manera práctica y sostenible en la isla. Asimismo, en el tema del abuso sexual infantil se señala la ausencia de estadísticas representativas en contextos de crisis (como la pandemia o los desastres naturales), lo que limita la comprensión de la magnitud del problema. No obstante, se enfatiza de estrategias de prevención enfocadas en la realidad puertorriqueña en varios de los capítulos, pero dicho

enfoque va más general y no a lo que estudiantes y profesionales en el campo podrían utilizar en sus prácticas clínicas.

En cuanto a sus aportes al campo, la obra refuerza la idea de que la psicología no debe limitarse a la intervención clínica tradicional, sino que debe desempeñar un papel clave en la prevención, la educación y la política pública. Su pertinencia es evidente tanto en la docencia, ya que puede ser utilizado como texto de referencia en cursos de salud pública, psicología comunitaria o prevención, como en la práctica clínica y social, al proveer ejemplos aplicables a la realidad del país. Para la investigación, representa un punto de partida para profundizar en áreas emergentes y para evaluar la efectividad de intervenciones culturalmente adaptadas en Puerto Rico.

CONCLUSIÓN

En síntesis, esta obra representa una contribución valiosa y necesaria para el campo de la psicología en Puerto Rico. Su enfoque multidimensional y crítico convierte al libro en un recurso esencial para profesionales de la salud, investigadores y estudiantes, recordándonos la importancia de asumir un compromiso con la prevención, la equidad y el acceso a servicios de calidad. En un contexto marcado por crisis económicas, desastres naturales y desigualdades en la atención de salud, este texto se erige como una guía indispensable para el diseño de políticas públicas y estrategias de intervención más efectivas. Su lectura es altamente recomendable para quienes buscan comprender y transformar la salud mental en la isla desde una perspectiva informada y comprometida con el bienestar colectivo.

REFERENCIA

Medina Santiago, N. G., De León Casillas, C. E., Calderón Jorge, K. M., Rodríguez Acevedo, A., Acosta Pérez, E., Alom Alemán, A., & Báez Ávila, L. S. (Eds.). (2023). *Salud en Puerto Rico: Atención y prevención desde la psicología*. Asociación de Psicología de Puerto Rico.

