

Recull de premsa

Font: Balears Diario de Mallorca, 15/01/2011

Diario de Mallorca

“Estamos educando jóvenes de cristal, duros pero muy frágiles”

► El psicólogo Javier Urra criticó el exceso de protección de los hijos y lamentó la falta de afecto

 CLUB DIARIO DE MALLORCA

CONFERENCIA
“Una educación con criterio”

► Conferencia sobre métodos adecuados para educar a nuestros hijos. Viernes 14 de enero de 2011, 19:00 horas.
Club Diario de Mallorca. Puerto Rico, 15

MIQUEL ADROVER PALMA

■ Javier Urra, doctor en psicología, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y primer Defensor del Menor, fue el encargado de impartir una lección magistral sobre la educación de los menores. Fue en el Club Diario de Mallorca donde el doctor Urra puso el dedo en la llaga de los problemas educativos: “Estamos educando jóvenes de cristal, duros pero a la vez muy frágiles”.

Con esta frase Javier Urra criticó el “exceso de proteccionismo de los padres sobre sus hijos. Los padres callan todo lo que les puede crear un problema y por ejemplo no llevan a los niños a funerales y los hospitales. Así, los hijos crecen desconociendo el dolor”.

En un tono muy ameno y con un gran sentido del humor el doctor Urra levantó las carcajadas de la platea. La conferencia estaba organizada por el colegio cooperativa Son Verí Nou y por este moti-

vo se contó con la presencia de un nutrido grupo de padres y profesores. El acto fue presentado por Arturo Celeste y María José Elías, profesores del centro.

La falta de afecto y de confianza entre padres y jóvenes fue otro de los temas tratados por Javier Urra. “La mayoría de padres -afirmó- creen que hablar con sus hijos de sus preocupaciones, de sus inquietudes y de sus problemas les resta autoridad y esto es un error muy grande. Los hijos quieren afecto y en la sociedad actual lo que falta es efectividad”.

El que fue el defensor del menor de la Comunidad de Madrid, relató toda una serie de experiencias vividas a lo largo de su vida profesional como psicólogo de la Fiscalía de menores de Madrid: “En una ocasión escuché a una madre decirle a su hijo que siempre había querido abortar de él. Aquello fue realmente aterrador”. También relató que había decidido escribir el libro “El Pequeño Dictador” al ver a un chico que dio una paliza a su madre por no darle la camisa que había pedido.

Vínculo y compromiso

Uno de los aspectos que reclamó Javier Urra a los padres fue la creación de vínculos y de compromisos con los hijos. Aseguró que los niños rápidamente lo captan y



Javier Urra (centro) durante su conferencia. M. MIERNIEZUK

“Hay hogares que parecen un hostel. Cuando unos entran otros se van, no hablan, no existe la comunicación”

es la mejor manera de relacionarse entre jóvenes y progenitores. También reclamó sentido del humor y criticó la “excesiva seriedad” de muchos padres cuando están con sus hijos. Asimismo reveló que existe un estudio que refleja que el 60% de los jóvenes sólo se fían de sus padres.

Las relaciones familiares fue otro de los temas aludidos por Urra en su conferencia. Afirmó

que muchos hogares “parecen un hostel. Cuando unos entran otros salen y no hablan, no hay comunicación alguna entre ellos”. También lamentó que muchas familias cuando van a un bar o un restaurante y no hablan “porque no tienen nada que decirse”.

Urra Criticó el “exceso de hipocresía de la sociedad, ya que se les dice a los hijos que no comen acoso escolar, pero luego ven como su padre machaca a un empleado”. Por último, defendió que las personas debemos dedicar un tiempo a reflexionar sobre nosotros mismos, un tiempo para los hijos, un tiempo para el trabajo y un tiempo para el ocio.

Maria Antònia Colom

Psicóloga y logopeda. Cambios de humor, irritabilidad, llanto fácil y alteración del sueño son los cuatro síntomas que responden a un cuadro de ansiedad. Tener una actitud positiva, olvidarse de la culpa y la preocupación y tener sentido del humor para relativizar los problemas son pautas para disminuir el estrés.

“El 75% de las consultas son para tratar el estrés”



Colom analizó ayer el estrés en el Club. B. RAMON

CLUB DIARIO DE MALLORCA
‘Estrés y ansiedad: causas, síntomas y tratamiento’

ROSA FERRIOL PALMA

■ La crisis ha disparado los casos de estrés y ansiedad. De hecho, en el 75% de las consultas psicológicas se trata el estrés y la depresión. Maria Antònia Colom, psicóloga y logopeda, analizó las causas, los síntomas y el tratamiento del estrés y la ansiedad en el ciclo de charlas Juaneda celebrado en el Club Diario de Mallorca.

—¿Cuál es la diferencia entre estar estresado o tener ansiedad?

—Estar estresado es una forma de vivir. De alguna manera todo el mundo está un poco estresado pero cuando este estrés deja de ser positivo, no da vitalidad ni energía, pasa a ser ansiedad. Se genera una ansiedad, que es lo que se corrige dentro del estrés.

—El estrés es bueno.

—Un estrés nos da vitalidad, energía, hace que no pasemos de las cosas pero cuando este estrés es excesivo pasa a generar ansiedad, que es lo que hace que tengamos los síntomas de ansiedad como palpitaciones, sudoración...

—¿Cuáles son los síntomas?

—Los síntomas más importantes se clasifican en distintos apartados. En el ámbito fisiológico son: alteración del sueño, inquietud, llanto fácil, fatiga, dificultad de erección, dolor de espalda, mareos, afecciones cutáneas, úlceras, ataques cardíacos, colon irritable... En el ámbito emocional, uno de los síntomas es la irritabilidad, además de los cambios bruscos de humor o la tendencia a estar agresivo. En el ámbito intelectual, está la dificultad de concentrarse. Y en el ámbito conductual uno de los síntomas es que comen, caminan y hablan aceleradamente. Pero los cuatro síntomas más frecuentes y que responden a un cuadro de ansiedad son: la alteración del sueño, los cambios de humor, la irritabi-

lidad y el llanto fácil.

—¿Qué genera ansiedad?

—Hay tres cosas que generan ansiedad: nuestro entorno, que normalmente nos bombardea con demandas de adaptación, los horarios rígidos, las exigencias que representan las relaciones interpersonales y todo lo que amenaza nuestra seguridad y nuestra autoestima. Otra fuente de estrés es fisiológica. Son los momentos difíciles que representa la adolescencia, el envejecimiento, la enfermedad, los accidentes, las dietas, el trastorno del sueño... Son circunstancias que afectan al organismo pero son como un catarro, hay que esperar a que pasen porque nos desequilibran pero no se pueden controlar tanto. La tercera fuente de estrés, que es la más importante y la que enferma de verdad, son los pensamientos. Proviene de lo que pensamos, de la manera de interpretar nuestras experiencias, de ver el futuro o de preocuparnos y esto nos puede servir para relajarnos o para estresarnos. El pensa-

miento es quien determina el estado de ánimo y según lo que pensemos nos sentimos bien o mal. Esta tercera fuente es la que realmente provoca los síntomas de la ansiedad porque piensan de forma obsesiva y tienen pensamientos irracionales, este punto es cuando nos enferma. La función del psicólogo es enseñar al sujeto a pensar de manera racional y oxigenada.

—¿La crisis ha disparado los casos de ansiedad?

—Se han multiplicado. Antes las consultas eran más diversas y ahora el 75% de las consultas psicológicas son para tratar de forma directa o indirecta el estrés y la depresión. Se han multiplicado las depresiones y evidentemente este estrés se contagia a su entorno.

—¿Cuál es el tratamiento?

—Hacemos una evaluación personalizada. Si una persona tiene una personalidad generadora de ansiedad, se le enseña a corregir. Otras pautas son llevar una alimentación adecuada, hacer ejer-

cicio físico, respirar de abdomen, que es inhalar por la nariz lentamente y expulsar el aire por la boca porque así se calman más los nervios. También hay que relajarse y es básico tener una actitud positiva, vivir el presente y no estar preocupados por cosas que hayamos hecho o por las que pasarán. Es básico eliminar la culpa y la preocupación, tener un pensamiento flexible, gestionar nuestro tiempo, aprender a delegar responsabilidades y a decir que no. También hay que detener el pensamiento y, sobre todo, tener sentido del humor, que ayuda a relativizar los problemas porque todo menos la muerte tiene solución. Si no tenemos estas características, cualquier problema se puede convertir en algo terrible. Y lo peor es que si no controlamos esta forma de ser tendremos una sintomatología múltiple que hará que enfermemos, que no tengamos control de nosotros mismos, que contagiemos esta manera de ser y que lleguemos a la angustia.