

Recull de premsa

diariodemallorca.es 02/02/2013

Club Diario de Mallorca

'Las personas no deben bloquearse por los síntomas de dolor'

02.02.2013 | 06:30

M. Adrover, Palma La aparición de episodios dolorosos es una de las principales consecuencias de la paralización de la actividad diaria de las personas. Los expertos aconsejan no hacer un excesivo caso a estos episodios. "El dolor es un síntoma que no debe bloquear a las personas". Son palabras de la doctora Patricia Hernández-Puiggros, especialista en anestesiología, reanimación y terapia del dolor.



Los doctores Cabanes, Hernández y Mantecón durante el coloquio de ayer en el Club. **B. Ramon**

La doctora Hernández, acompañada del especialista en medicina deportiva Teo Cabanes y de la psicóloga Ana Mantecón, participaron en el coloquio titulado "Con el dolor, no te pares". La mesa redonda estaba organizada por la Unidad del Dolor, Salud y Deporte (UDSE).

"Es preciso –aseguró la doctora Hernández– que cambiemos el chip. Las personas que tienen algunos síntomas de dolor tienden a bloquearse, a quedarse en casa y derrumbarse psicológicamente. Existen fórmulas para conseguirlo y nosotros en UDSE estamos trabajando para ayudar a muchos pacientes e investigando con nuevas técnicas".

Una de las investigaciones que están llevando a cabo es la terapia mediante el Stand-up-paddle (deporte que consiste en el desplazamiento sobre el agua con una tabla y un remo), conocida como Supterapia. La investigación es en colaboración con la Asociación Balear de Esclerosis Múltiple (ABDEM). Los investigadores mantienen que los pacientes con esta grave enfermedad puede recuperar la sensibilidad y el equilibrio en muchas partes de su cuerpo practicando la Supterapia. En estos momentos están buscando financiación para poder desarrollar su proyecto. La Supterapia también puede servir como complemento físico de otros deportes, ya que ayuda a mejorar el tono muscular.

El doctor Teo Cabanes explicó que entre el 30% y el 50% de las lesiones deportivas son por sobrecargas que emiten síntomas de dolor. Aseguró que el calentamiento, correcto y el perfeccionamiento de las técnicas deportivas ayudarán a la prevención de lesiones y se evitarán episodios dolorosos. "En la actualidad, tanto en el deporte de elite como el aficionado, la intensidad es un factor predominante. Por ello, es preciso aplicar técnicas adecuadas", aseveró Cabanes.

Ana Mantecón, psicóloga especializada en neuropsicología y dolor crónico, habló de todos aquellos aspectos que influyen en las personas a la hora de tener episodios dolorosos. "El pensamiento, las emociones y la atención de las personas influyen de forma especial en el dolor", apuntó Mantecón. La psicóloga indicó que existen diversos tratamientos para combatir el dolor causado por aspectos psicológicos y que, en muchas ocasiones, provocan el bloqueo de la actividad de las personas. Destacó el control de las emociones, el apoyo social, la orientación de tareas hacia aspectos agradables y evitar los excesos. "Lo importante es no prestar tanta atención al dolor", concluyó Ana Mantecón.

Coloquio "Con el dolor, no te pares"

Conferencia sobre las consecuencias de procesos dolorosos. Viernes, 1 de febrero de 2011, 19:00 horas. Club Diario de Mallorca. Puerto Rico 15. Entrada libre

ACTIVITATS



APIMA LA SALLE

Conferència Javier Urra, a la Salle

► El professor Javier Urra va pronunciar la conferència 'Educar per a la vida' al col·legi la Salle de Palma, que fou organitzada per l'Apima del centre amb la col·laboració del departament d'Orientació. Urra va explicar als pares com preparar els fills per a una vida en la qual ells han de ser els protagonistes, donar-los eines perquè aprenguin per si mateixos a defensar-se i puguin determinar com i quins aspectes ha d'enfortir una persona per resistir i minimitzar danys i seqüeles.

EL APUNTE

El Colegio de Psicólogos ofrece su ayuda «en momentos de crisis»

El presidente el Colegio de Psicólogos de Balears, Javier Torres, afirmó ayer que «cuando una persona llega al suicidio tras recibir un aviso de desahucio es porque ya está en una situación límite y cree que su mundo se ha acabado» y puntualizó que «creen que terminar con su vida es la

única solución que les queda».

Torres reconoció que, desde que empezó la crisis económica, hay mucha demanda de consultas de personas que se han quedado sin trabajo, pero añadió que «no tenemos consultas concretas sobre problemas de desahucio».

El máximo responsable del

Colegio de Psicólogos indicó ayer que las puertas de la institución colegial están abiertas a las personas que «se encuentren con este problema o sus familiares» y que «les intentaremos ofrecer pautas psicológicas para que puedan vivir «estos momentos tan complicados y angustiantes» con menos carga psicológica y evitando que se puedan llevar a cabo nuevos suicidios.



Momento de la conferencia de Rosa M^a Martínez. ■ Foto: J. MOREY

La soledad sigue siendo el principal motivo por el que se recurre al Teléfono de la Esperanza

M.G.

El Teléfono de la Esperanza de les Illes Balears celebra su XXVII aniversario y de las llamadas recibidas en 2012 se desprende que la soledad continua siendo el motivo más importante por el que se recurre a esta ayuda, según sus responsables. También la franja de edad predominante continua siendo de 35 a 50 años y después a partir de los 60. Se mantienen las llamadas relativas a las crisis de pare-

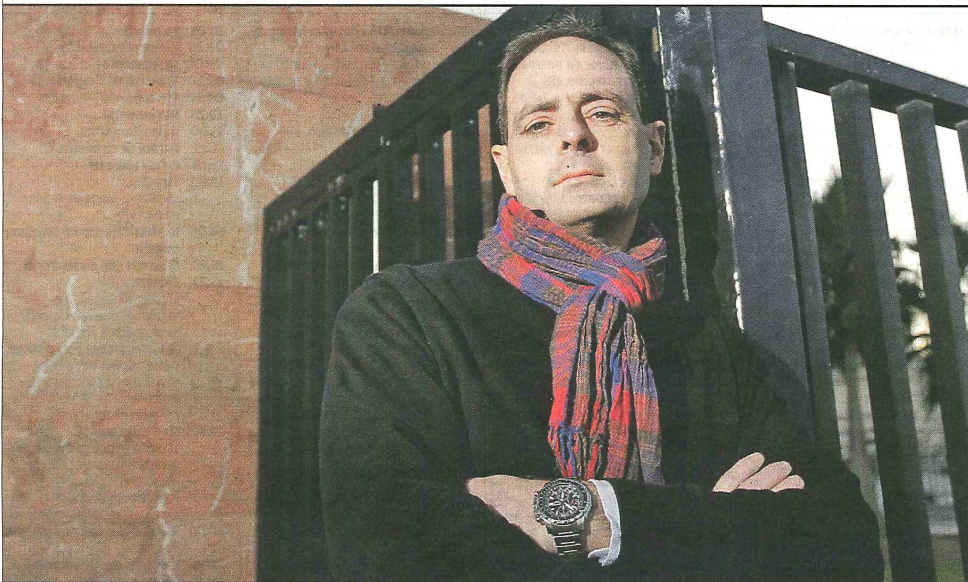
ja y problemática familiar y aumentan significativamente los problemas asistenciales referidos a personas mayores que sufren cualquier tipo de enfermedad.

Con motivo de este aniversario, ayer la psicóloga y psicoterapeuta especializada en la elaboración de procesos del duelo, Rosa M^a Martínez González, pronunció en el Colegio de Médicos, la conferencia 'Del dolor al amor, el recorrido del proceso del duelo'.

Javier Torres Ailhaud PSICÓLOGO FORENSE, DECANO DEL COLEGIO

“Hay que averiguar quién presionó al desahuciado que se suicida”

M.MIELNIEZUK



Javier Torres Ailhaud (Palma, 1963) se licenció en Psicología por la universidad Central de Barcelona, y es psicólogo forense en el instituto de medicina legal desde hace veinte años. Decano del colegio de psicólogos, está evaluando al veinteañero que supuestamente quería sembrar de bombas la Universitat de les Illes Balears.

vida es meditada, hay que estar muy mal para llegar a ella.

-No hace falta una carrera para determinar que un asesino sufre un trastorno.

-Se necesitan estudios y preparación para diagnosticar si lo sufre. Aunque la calle concluye enseguida que “este individuo está loco”, hay que distinguir si era consciente o si tenía la voluntad disminuida.

-¿Quiere decir que cualquiera puede convertirse en asesino?

-No llegaría a decir que todos somos asesinos en potencia, pero el ser humano es imprevisible, y una persona completamente normal puede tener un comportamiento inesperado. La educación nos permite mejorar y evitar reacciones primarias.

-Una infancia dura o sobreprotegida, siempre hay una excusa para proclamarse inocente.

-No es una excusa, has de examinar la trayectoria de una persona. Si creció en una familia desestructurada, tiene números para pasar más dificultades en la vida.

-¿Y es mejor la dureza educativa o la sobreprotección?

-Ni la indisciplina, ni la sobreprotección que impide madurar. Un término medio.

-¿Los niños sufren acoso psicológico o acoso de psicólogos?

-Hay menores que sufren acoso psicológico en las escuelas, a través de las redes sociales o en familias conflictivas. De ahí la importancia de que vayan al psicólogo, que también ha de saberse desmarcar cuando su intervención no es necesaria.

-¿El psicólogo se contagia del paciente?

-No debería, y malo si pasa, porque entonces deja de ser objetivo. El psicólogo ha de mantener la distancia sin ser imposible. Hay una cercanía, pero nunca se puede involucrar o contaminar.

-Nadie sale de una óptica sin gafas ni de una consulta psicológica sin traumas.

-La extrapolación no es válida ni mucho menos, no vamos buscando traumas por ahí. Una persona no acude al psicólogo porque esté loca, mucha gente lo hace por multitud de problemas no patológicos, en busca de orientación, apoyo o seguimiento.

-¿Es serio utilizar al Capitán Trueno en su dirección de correo electrónico?

-Desde luego, no pasa desapercibido. Es un homenaje a un héroe de mi infancia, tengo la colección completa de sus aventuras.

-No hay terapia que consiga el efecto de una pastilla.

-Los fármacos no son la panacea, y la tendencia a medicar a la mínima sale más cara que el tratamiento psicológico.

-Antes de Woody Allen, se iba al psicólogo a escondidas.

-Woody Allen ha marcado una etapa. Hoy se ha desculpabilizado a quien recurre a nosotros, y nadie acude a la consulta a escondidas. Visitar al psicólogo es como acudir al traumatólogo.

-¿Usted va al psicólogo?

-No.

-¿Conoce, controla y programa sus estados de ánimo?

-Tengo que permitirme estar mal y, aunque disponemos de muchas herramientas para ver venir un conflicto, también es cierto que en casa del herrero, cuchara de palo. Mi filosofía es ser más positivos cuanto más difícil se ponga la situación.



-Para que se haga cargo del tipo de entrevista: “¿En Mallorca hay más psicólogos que abogados?”

-No, somos aproximadamente mil quinientos en Baleares. Es un número que permite cubrir las áreas de intervención, pero la crisis afecta a las consultas privadas.

-¿Han tenido que bajar precios?

-Nos consta que se han tenido que ajustar los precios a la situación de personas con dificultades, para que no se queden desatendidas. El colegio no puede imponer ni aconsejar tarifas, hay libre competencia.

-¿Por qué deja uno de ser Papa, psicológicamente?

-Lo peor es la adicción al poder, es importante que uno esté tranquilo consigo mismo y sepa hasta dónde puede llegar. No sé si puede extrapolarse a otros casos, pero la decisión del Papa enseña a no apoltronarse en cargos que siempre son efímeros.

-La pregunta era pertinente, el psicólogo ha sustituido al confesor.

-Eso es un mito. Al psicólogo le interesa encauzar a quien tiene un problema, para que vuelva a estar bien. El cura hacía antiguamente este papel, pero nosotros somos profesionales sanitarios y no sólo escuchamos.

-¿Cómo entender a los desahuciados que se suicidan?

-Un suicidio no puede entenderse, pero hay que averiguar los motivos, a qué gran presión se ha visto sometido el deudor hipotecario y quién le presionó para llegar a esta determinación límite. La decisión de quitarse la

Fernando Gáligo

► PSICÓLOGO Y ESPECIALISTA EN VIOLENCIA DE GÉNERO

“Si una mujer está aislada, es mucho más fácil dominarla”

Fernando Gáligo obtuvo la licenciatura y realizó los cursos de doctorado en la Complutense de Madrid. Cuenta con un máster en Sexología y es experto en Género e Igualdad. Desde hace 13 años trabaja como psicólogo en el Instituto Andaluz de la Mujer en Málaga. Acaba de editar la segunda edición del libro ‘Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja’ de la editorial Pirámide.

MIQUEL ADROVER PALMA

El psicólogo Fernando Gáligo presentó ayer la segunda edición de su libro en el Colegio de Psicólogos de Balears. En él relata gran parte de sus 13 años de experiencia ayudando a muchas chicas jóvenes que sufren malos tratos en el Instituto Andaluz de la Mujer en Málaga.

—¿Qué podemos encontrar en su libro?

—Es un libro práctico de ayuda para las chicas jóvenes donde se tratan temas de igualdad, los indicadores para detectar de forma preventiva un maltrato físico o psicológico, las maneras de actuar y los tratamientos. La intención era cubrir este hueco editorial y abordar la violencia de género en las jóvenes con la experiencia de mi trabajo.

—Ha detectado un repunte en la violencia de género contra mujeres jóvenes. ¿A qué se debe?

—Uno de los principales problemas es que a las mujeres les cuesta bastante denunciar los malos tratos. Solo lo hacen cuando se trata de un maltrato físico muy evidente. Además, confluyen varios aspectos. Por una parte, las chicas jóvenes creen que existe igualdad, pero es un espejismo. Se ha detectado un repunte machista entre los chicos jóvenes porque ellas han evolucionado más que ellos. También se está produciendo una pérdida de las normas y del límite del respeto a la otra persona. El maltratador, cuando observa que tiene a su pareja controlada, pasa de ser una persona encantadora a iniciar el acoso.

—¿Por qué cree que se está produciendo este aumento del machismo en nuestra sociedad?

—Estamos viviendo un fenómeno donde muchas parejas se conocen mediante internet. Ello conlleva a que muy rápidamente empiezan a convivir juntos sin

“Un indicador de maltrato

es cuando el hombre

controla a la mujer mediante

teléfono o las redes sociales”

casí conocerse. La funcionalidad de la pareja, por diferentes motivos, no es la correcta. El repunte machista se produce con el lenguaje, aparecen los celos y el hombre empieza a controlar cada vez más a la mujer a través del teléfono móvil o las nuevas tecnologías.

—¿Cuáles son los indicadores que las mujeres deben tener en cuenta para prevenir un posible maltrato?

—Cuando se detectan señales de que la quieren controlar, ya sea con la vigilancia de los mensajes en el teléfono o con las redes sociales, es cuando se deben poner en alerta. Acto seguido se produce la obsesión enfermiza contra la ropa o el maquillaje y poco a poco intentará apartarla de la familia, de las amistades o incluso del trabajo o de los estudios. Cuando una persona está aislada es mucho más fácil dominarla y manipularla. También ejercen un



El psicólogo Fernando Gáligo, ayer en Palma. MANU MIELNIEZUK

constanté chantaje emocional: por tu culpa ha pasado esto o si me quisieras harías esto otro.

—¿Cómo se debe actuar en estas situaciones?

—Buscar asesoramiento de una persona especializada, evitar el aislamiento, no caer en la depresión y tomar conciencia de que se está sufriendo un maltrato. Otro paso es dejar la relación y empezar una nueva vida.

—¿Se producen secuelas?

—Depende mucho de la intensi-

dad del maltrato. En muchos casos podemos detectar ansiedad alta, irritabilidad, nerviosismo, tics nerviosos, trastornos alimentarios, aumento del ritmo cardíaco, colon irritable, inapetencia sexual o todo lo contrario, una alta promiscuidad en una continua búsqueda de afecto. El otro gran grupo es el de la depresión: tristeza, decaimiento, falta de alegría. Y en los casos más graves conductas escapistas, con consumo de alcohol y otras sustancias.

‘Las oportunidades siguen existiendo. Si no hay trabajo en un sector, debemos cambiar de ámbito’

Psicólogo clínico y responsable del equipo de psicólogos de Gran Hermano, está especializado en habilidades sociales. Ayer impartió la conferencia ‘Predicción del comportamiento humano en la selección de personal’

23.02.2013 | 06:30

raquel galán, palma Uno de los asistentes solicitó al conferenciante, el psicólogo Enrique García Huete, que le motivase, porque tras haber sido un empresario de éxito, ahora se siente como si estuviese en un callejón sin salida. Lo primero que tiene que hacer es "aceptar incondicionalmente la situación personal" en la que se halla, "con todos sus condicionamientos", como la edad o si tiene familia, por ejemplo. En segundo lugar, debe conocer cómo es, es decir, su personalidad, debido a que "hay gente que se hace muchas ilusiones y enseguida piensa que asistiendo a tal curso encontrará trabajo y, en cambio, otras caen en la depresión". Combinando la aceptación de su situación y su conocimiento personal, debe plantearse un cambio radical, "como están haciendo muchos jóvenes que se van a trabajar a otros países". "Las oportunidades siguen existiendo, por lo que si lo mío no funciona, cambio el chip. Si no hay trabajo en un sector, debemos cambiar de ámbito", animó García Huete.



La sala de conferencias de la agencia municipal Palma Activa se llenó para escuchar al psicólogo. m. muelintezuk

El conferenciante de ayer en las charlas de la agencia municipal Palma Activa tituladas ‘Un café con...’ llenó el auditorio situado en el antiguo Cuartel de Intendencia, en la calle Socors, y propuso a quienes se encuentren en dicha situación que aprovechen sus capacidades, debido a que "están ahí, pero hay que redirigirlas. La base es la potencia", donde está "la motivación", ya que "el que tuvo retuvo". El experto recordó que "la palabra crisis significa cambio en griego, por lo que cuando estamos en una crisis no se puede hacer más de lo mismo", resaltó.

El responsable del equipo de psicólogos del programa Gran Hermano está especializado en grupos y habilidades sociales. La conferencia, titulada ‘Predicción del comportamiento humano en la selección de personal’, sirvió para saber, entre otras cosas, cómo afecta la personalidad en el lugar de trabajo. El autor de libros como Aprende a pensar bien o El arte de relacionarse recomendó a los presentes que, cuando acudan a una entrevista de trabajo, se comporten "tal como son, porque si fuerzas tu personalidad, igual consigues el trabajo, pero tal vez no lo mantendrás". También "hay que hacer hincapié en los puntos fuertes o tratar de que tus puntos débiles sean tus fortalezas". Puso como ejemplo que la persona introvertida tiene más capacidad de concentración y motivación, o que alguien poco creativo es más minucioso y perseverante. Lo importante es "dar una imagen íntegra, honesta, de cómo eres".

Jefes tóxicos

Otra de las preguntas que hizo el público al final de la conferencia versó sobre "los jefes tóxicos", ante los que hay tres opciones: esperar un cambio, marcharse o, si no se puede, vacunarse contra el estrés que provoca ese jefe. El psicólogo clínico atribuyó gran parte de la responsabilidad de la crisis actual a los directivos de las grandes empresas, debido a que "los líderes son los que dirigen, quienes marcan la tendencia, los que deben decidir hacia dónde dirigir un área de negocio, pero son como mamuts y no lo han visto venir".

En la conferencia, el director y coach de la consultoría Quality Psicólogos empezó explicando qué es la personalidad; detalló los rasgos temperamentales de la gente extravertida, neurótica y psicótica; y con varias anécdotas y ejemplos argumentó en qué puestos de trabajo encajan mejor estas personas. Los extravertidos trabajan rápidamente, pero son descuidados y se distraen con facilidad, rinden bien bajo estrés producido por una estimulación externa y responden mejor ante el refuerzo que ante el castigo, entre otras cosas. En cambio, los introvertidos son lentos trabajando, pero cuidadosos, atentos y motivados, rinden peor cuando tienen estrés producido por una estimulación externa y, respecto a la disciplina, responden mejor ante el castigo. También citó a los neuróticos, a los estables y a los emocionalmente independientes o dependientes, características todas ellas extraídas del libro Nuestra personalidad. En qué y por qué somos diferentes.

Ni unos ni otros son mejores ni peores, sino que saber cómo es cada persona "permite hacer una predicción de su compatibilidad con el rol o puesto de trabajo, identificar sus talentos y debilidades para el puesto, jerarquizar las actividades profesionales más afines al sujeto, realizar planes de motivación, fidelización, reubicación, redefinición de objetivos y programas de entrenamiento", tal como enumeró. Su consultoría ha asesorado en la selección de controladores aéreos, agentes del CNI, operarios de Airbus y trabajadores de Vips y Starbucks, además de elegir a los concursantes del programa Gran Hermano, en el que han acertado su comportamiento en el 75% de los casos.