

Recull de premsa

29/01/2014 Ultima Hora



▲ **Videojuego.** 'Bye Bye Fears' es el primer videojuego desarrollado por psicólogos que enseña a padres y a niños a enfrentarse a miedos, inseguridades y rabietas infantiles. Las psicólogas del Fluff, empresa que ha desarrollado el videojuego, lo presentaron ayer en Palma. ■ Foto: J. MOREY

Mauro García-Toro: 'Estar estresado dos minutos no es malo para la salud, sí lo es padecer durante meses'

El doctor Mauro García-Toro, profesor del departamento de psicología de la UIB y colaborador habitual en el Teléfono de la Esperanza en Balears, departió ayer en el club de este rotativo sobre el estrés, trastorno del que dijo que, sin lugar a dudas, es ahora mucho más acusado que hace treinta años. No culpa a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, sino al uso que de ellas hacen las personas y a otros muchos factores externos

06.02.2014 | 06:50

I. Olaizola Palma „Deme algunas pautas para sobrellevar el estrés de la vida diaria.

„Bueno, para empezar habría que decir que el estrés agudo, el producido como consecuencia de un disgusto o un accidente, no es excesivamente grave, el problemático es el que se mantiene en el tiempo, el crónico. Estar estresado dos minutos no es malo para la salud, lo es estarlo durante meses.

„¿Y qué hay que hacer para atenuar el estrés crónico?

„Reconducirlo. Si es posible hacerlo.

„¿Cómo?

„Acometiendo algunos cambios en el estilo de vida. Hacer más ejercicio físico, cuidar más la alimentación, tener más horas de sueño, contar con una red de apoyo social adecuada, disponer de más tiempo para relacionarse con familiares y amigos. En definitiva, incorporar a la rutina diaria válvulas de escape.



García-Toro, derecha, junto a Gastalver en un abarrotado club.

[mielniezuk](#)

„¿Hay alguna técnica que permita suavizar el estrés en su momento más álgido?

„Aprender a controlar la respiración mediante la meditación, aprender a centrar la atención en la respiración y controlar el pánico mental que nos asalta en esos momentos. Y analizarse uno mismo para ver qué estrategias se pueden poner en marcha para liberarse del estrés.

„¿Vivimos en unos tiempos más estresantes?

„Podemos decir que el nivel de estrés actual es muy superior al que se padecía hace treinta o cuarenta años.

„¿Cuál es la causa? ¿Las nuevas tecnologías? ¿Las redes sociales?

„Yo no responsabilizaría a las redes sociales por sí mismas, sino al uso que cada persona hace de ellas. No obstante, hay muchos ingredientes que conforman este aumento del estrés como las prisas, la competitividad, las cada vez más altas exigencias que nos imponemos. Si a esto le sumamos un cambio en nuestro estilo de vida que favorece el estrés, dormimos y comemos mal, no hacemos ejercicio, ya tenemos el cóctel al completo.

„¿Por qué la alimentación es tan importante para controlar el estrés?

„En la UIB estamos realizando estudios en este campo y hemos constatado que la alimentación actual que ha ocupado el lugar de la saludable dieta mediterránea no aporta todas las vitaminas y minerales que nuestro sistema nervioso necesita. Y por eso puede que ahora se den más episodios de depresión y ansiedad. Deberíamos volver a la dieta mediterránea.

„¿Qué le recomendaría a la infanta Cristina para sobrellevar la tensión del próximo sábado?

„No me atrevería a aconsejarle nada porque no conozco el caso pero, repito, el hecho de bajar la rampa será cosa de unos segundos y, por tanto, un estrés poco preocupante. Lo malo es pasar tantos meses agobiado por un problema que no se sabe cómo encauzar.

SAN VALENTÍN. GOZO Y POZO



TRIBUNA

César Kacelnik

► Psicólogo clínico

La fuente en que beben las artes es el mundo psíquico, compuesto por las emociones, alegrías y sufrimientos de la vida de los creadores. La poesía, las letras de las canciones, los temas del cine o la literatura tiene al amor como contenido más frecuente. Deseos, esperanzas, frustraciones, sometimientos, posesión, tragedias, violencia, locura, plenitud y muerte. También humor, comedia y enredos. Una producción gigantesca sobre la temática del amor a lo largo de la historia parece demostrar que es una fuente inagotable.

En matemáticas se denomina combinatoria a una cantidad finita de elementos y combinación a una secuencia particular de elementos de esa combinatoria. Por ejemplo, cada palabra es una combinación de la combinatoria de las 24 letras del alfabeto, tanto como un número telefónico lo es de la combinatoria de los dígitos del 0 al 9.

Por mucho que buscásemos en la literatura universal desde los primeros testimonios arqueológicos pasando por la biblia hasta Almodóvar o Woody Allen, pareciera que la combinatoria del amor es un inal-

table sistema cerrado compuesto por un puñado de elementos como deseo, idealización, ternura, entrega, celos, rechazo, posesión, decepción o éxtasis.

► **Siempre que se habla del amor**, y el desamor, se piensa en el amor pasión, en el amor sexuado de los amantes. Pero el amor es un sentimiento que abarca todas las relaciones primarias, padres e hijos, hermanos, amigos y familiares políticos. Incluso llega a infiltrar las relaciones secundarias, la vida social que acompaña las alianzas complicidades, preferencias y conflictos, encuentros y desencuentros, de las actividades profesionales o deportivas.

Pero esta combinatoria como sistema finito y cerrado siempre es la misma, generando ilusión, expectativas idealización, proyección de los propios ideales en el objeto amado, pero, o mejor dicho por eso, también el dolor de la decepción cuando la realidad del objeto amado se impone contradiciendo lo proyectado.

Lanzarse a la epopeya de tener hijos, dedicarles la mayor parte de la energía y los recursos para ayudarlos a crecer es difícil sin el entusiasmo y las expectativas de obtener un principito, un genio, un campeón o, al menos una persona feliz y exitosa. Por si esto fuera poco, también a que semejante maravilla de amor forme eternamente parte del universo de los

ilusionados y abnegados progenitores.

Pero, ay!, la psicología clínica de familias muestra con una frecuencia abrumadora los conflictos y decepciones en que suele desembocar ese cuento de hadas. La separación de los hijos de sus padres no es un limpio corte sino un desgarrar. Es la acertada frase que pronunció Oscar Masotta, brillante ensayista, semiólogo, crítico de arte y psicoanalista, en una conferencia en Madrid en el año 1972.

El amor pasión de los amantes tampoco es concebible sin la explosiva embriaguez del enamoramiento. Técnicamente este estado mental se sustenta en tal nivel de idealización que los estudios de la psicología contemporánea lo comparan con la alucinación o el delirio. Más pronto que tarde la realidad se impone. Aunque no todo el mundo la acepta. "Mi gozo en un pozo" alude a la decepción entre lo esperado y lo encontrado. Las interminables crónicas policiales de la violencia de género son un producto de esta no aceptación. Como dice el título de la película de Patrice Leconte, *La maté porque era mía*.

► **En fin, que a mayor expectativas mayor decepción.** A más mariposas en el estómago más peligro de descontrol e irracionali-

dad. Testimonio de ello un

nar de refranes populares: "Quien bien te quiere te hará llorar"

y "porque te quiero te aporreo". Pero

no se trata de huir hacia la soledad y el aislamiento ya que

hay quienes logran un equilibrio sostenible,

un aterrizaje suave desde las alturas y nuevos vuelos,

son ellos los que de alguna manera recrean la ilusión y el

motivo para celebrar cada 14 de febrero San Valentín con un dulce regalo a cambio de un beso.





▲ Colchón y Edredón ayudan a luchar contra los miedos nocturnos; Gamberro muestra cómo combatir las rabietas y enseña normas; Culito Rana es la guía en golpes y caídas.

La app contra miedos infantiles

La empresa española Fluff ha presentado en Palma *Bye, bye fears*, la primera aplicación de móvil para trabajar las emociones hecha por psicólogos y dirigida a padres e hijos, de 3 a 8 años

Pilar Lillo

Bye, bye fears es un videojuego muy especial. Está destinado a luchar contra los miedos infantiles y ha sido desarrollado por un equipo de psicólogos que apuestan por la innovación. Su iniciativa les ha valido ya numerosos premios nacionales. "Alrededor del 85% de los niños de entre 3 y 8 años padecen miedos evolutivos. Son miedos normales pero los niños necesitan la ayuda de los padres para superarlos sin consecuencias. De esta necesidad nació este proyecto", explica Marta Rueda, alma mater de este videojuego convertido en una aplicación de móvil.

GRAN ACOGIDA. Desde el mes de diciembre, *Bye, bye fears* se ha situado en el tercer puesto de los más vendidos de la Apple Store. "Tenemos una versión gratuita, con el primer nivel del videojuego y consejos limitados para los padres. La versión de pago, con tres niveles para jugar y todos los consejos, tiene un precio de 2,63 euros", señala la psicóloga Irene Plata; su compañera Marta remarca que "el 10 por ciento de los que se descargan la versión gratuita, acaban comprando la de pago. Es un porcentaje alto". Hay que tener en cuenta que aproximadamente el 17 por ciento de las aplicaciones de móviles jamás se descargan. En tan solo un par de semanas, Fluff tendrá disponible la



Irene Plata y Marta Rueda

PSICÓLOGAS Y EMPRENDEDORAS
Marta creó Fluff en 2010 junto a Alberto Romero, diseñador de juguetes y productos infantiles. En solo cuatro años, la empresa ha crecido hasta 8 empleados, entre ellos Irene Plata. Su app está entre las más vendidas de la Apple Store.

versión para Android. Marta e Irene se desplazaron hace unos días a Palma para presentar este videojuego. Lo hicieron en el Parc Bit, dentro de las jornadas "Apps y videojuegos al servicio de la psicología: nuevas oportunidades".

“Alrededor del 85% de los niños padecen miedos evolutivos”

Marta Rueda

Fluff es el nombre de la empresa que ha desarrollado esta iniciativa. Nació en 2010 y en solo 4 años ha multiplicado por cuatro su personal y ha ganado numerosos premios. En 2012 sacó al mercado 4 muñecos dirigidos a ayudar a los niños a superar sus miedos: Colchón, Edredón, Gamberro y Culito Rana. Ellos son también los protagonistas del videojuego, en el que han invertido un año ente-

ro de trabajo en colaboración con la empresa Digital Dive. Según apunta Irene, "con cada muñeco trabajamos situaciones diferentes: Colchón y Edredón son los protagonistas de la aventura contra los miedos nocturnos, representan a 'el coco' y 'el hombre del saco'; Culito Rana ayuda a los niños a superar el miedo al dolor y a las caídas, y Gamberro, una mezcla de gamba y perro, está diseñado para que el pequeño entienda que los rabietas no son el mejor modo de conseguir lo que desea".

Al margen de los distintos niveles con los muñecos como protagonistas, los padres cuentan con una guía para ayudar a sus hijos en diferentes situaciones. Así hay consejos para saber qué hacer ante las llamadas durante la noche; cómo actuar ante una rabietas o peleas con otros niños; consejos para amenizar las visitas al médico o estar en el hospital; pautas para mejorar la calidad del sueño; estrategias para favorecer el autocontrol y la atención y formas de aumentar la autoestima del pequeño. "Además si algún padre tiene dudas, le ofrecemos asesoramiento gratuito", explica Irene, quien añade que "nos dimos cuenta de que son muchos los niños que tienen miedos, y comprobamos que los padres no acudían al psicólogo por algo así, son emociones diarias que se quedan en un limbo. Por eso desarrollamos esta herramienta. Es una forma lúdica de trabajar en familia y además tiene una función educativa de la que carece la mayoría de los videojuegos".

Recomendados por psicólogos y por la editorial de psicología de referencia, TEA Ediciones, los muñecos salieron al mercado hace 2 años, acompañados de un libro electrónico con el que el progenitor obtiene las herramientas para ayudar a su hijo. El precio es de 39,90 euros. "Los muñecos son nuestra principal herramienta. La app es algo complementario", asegura Marta.