

13/08/2017 Última Hora

«El estrés es el mal de nuestro tiempo»

La Entrevista

HUMBERTO BORRÁS
Psicólogo

Humberto Borrás es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona y durante su trayectoria profesional se ha especializado en el área de la psicología del trabajo y de la empresa: también es coordinador del Grupo de Trabajo de Psicología y Coaching del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB). Pero, además, es algo muy importante: autónomo. Conoce de primera mano los problemas que acarrea emprender, la falta de tiempo libre y la dificultad de desconectar. Esta entrevista, por ejemplo, se ha realizado durante sus vacaciones. Nunca mejor dicho, 'en casa del herrero, cuchillo de palo'.

¿Nadie se libra de sentir estrés?

–El estrés afecta a todo el mundo, sea ejecutivo o curríto, y en cualquier sector empresarial. Esto nos incluye a los que somos autónomos, los que trabajan por cuenta ajena y, por supuesto, a los que están desempleados. Todos estamos expuestos.

¿Cuáles son los motivos?

–Es una mezcla entre la incertidumbre que se ha creado con la

crisis económica y las tensiones por el día a día, a los que hay que sumar ahora las nuevas tecnologías, que te obligan a estar en constante evolución. Si no es suficiente, un empresario carga, además, con la responsabilidad de contratar a gente y pagarle a final de mes o la culpabilidad por tener que despedirla.

¿Atienden más casos ahora que hace unos años?

–Por supuesto. El estrés es el mal de nuestro tiempo. El ritmo de vida que nos imponemos siempre termina pasando factura, aunque no queramos asumirlo.

¿Eso de que los autónomos no se ponen enfermos es una realidad o una leyenda urbana?

–Sí es cierto que tardan mucho más que un trabajador contratado en caer en la cama. Si no producen, no ganan. Eso solo hace que te machaques hasta que tu cuerpo te dice basta.

¿Hay una receta para evitar el estrés?

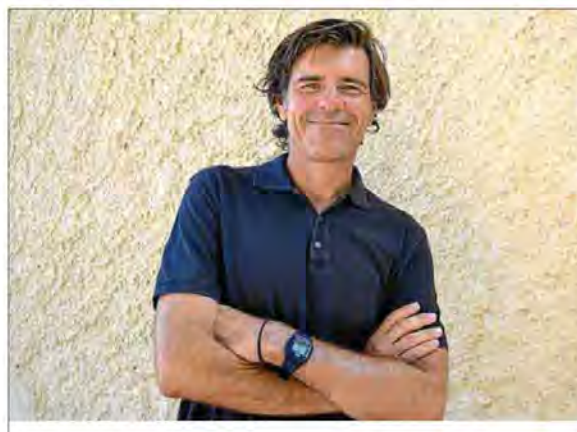
–Puede sonar a filosofía barata, pero es importante no preocuparse de aquello que no se puede controlar. También es fundamental saber conciliar la vida laboral con la familiar y la social. Y si tienes a gente a tu cargo, no hay duda de que es importante saber delegar en otros.

¿Las vacaciones son necesarias?

–Claro. Ayudan a desconectar y a coger fuerzas. Una semana no es suficiente para recuperarse y acostumbrarse a otro ritmo de vida; el número ideal serían 15 días.

¿Aconsejaría a alguien abandonar la emprendeduría?

–Muy mal tendría que verle para aconsejarle algo así. Como todo, emprender tiene sus cosas buenas y malas. Pero desde luego es un reto apasionante.



ACTUALIDAD

La intervención psicológica en las emergencias de Balears aumenta sus actuaciones en un 23,5% en 2016

Según explica el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears, el suicidio es una de las causas que registra mayor índice de activación de los 59 profesionales de la psicología que integran el GIPEC IB 112

REDACCION

Los casos de emergencias acaecidos en 2016, en las Islas, en los que fue requerida la intervención específica de los profesionales de la psicología aumentaron un 23,5%, respecto al ejercicio anterior. Así se desprende de la memoria de actividad del Grupo de Intervención Psicológica en emergencias y catástrofes de las Islas Balears, GIPEC-IB 112, que desde 1998 trabaja en el asesoramiento y gestión de las emergencias extraordinarias y cotidianas en el ámbito de la comunidad autónoma, ofreciendo el apoyo y el acompañamiento psicológicos necesarios para favorecer el restablecimiento de las personas afectadas. En cifras absolutas, el grupo fue activado en 304 ocasiones (223, en Mallorca; 20 en Menorca, 51, en Ibiza; y 10, en Formentera).

El documento revela también que el suicidio es una de las causas de mortalidad más elevada en la sociedad balear y en consecuencia uno de los motivos que registra mayor índice de activación del servicio (29,6% de los casos) que ofrece el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), a través de un convenio de colaboración con la Dirección General de Emergencias de la Conselleria de Administracions Públiques del Govern de les Illes Balears. Junto con el suicidio, las incidencias relacionadas con accidentes (31,3% de los casos), muertes súbitas de adultos (18,1%), jóvenes (7,2%) y menores (3,9%), y homicidios (4,3%) son las causas más significativas que precisan del servicio profesional de apoyo psicológico.

La evolución positiva que ha experimentado el GIPEC IB 112 en los últimos tiempos confirma que la presencia de los profesionales de la psicología en circunstancias críticas es cada vez más habitual y valorada por la ciudadanía: intentos de suicidio y suicidios consumados, accidentes, comunicaciones de fallecimiento, casos de violencia de género, ahogamientos y cualquier situación crítica en la que el acompañamiento psicológico se convierte en una necesidad



Imagen del Grupo de Intervención Psicológica en emergencias y catástrofes de las Islas Balears.

para dar paso al restablecimiento y normalización del funcionamiento cotidiano de la persona.

Coordinación

Coordinados por el decano de la institución colegial, Javier Torres, y la vocal de Emergencias, Antonia Ramis, actualmente, en GIPEC IB 112 está integrado por un total de 59 psicólogos/as distribuidos por todo el archipiélago que están de guardia 24 horas, 365 días del año, pendientes de que una llamada del 112 les active ante cualquier situación en la que los cuerpos de seguridad (Policía, Guardia Civil, Bomberos) y sanitarios consideren oportuna su intervención. En concreto, 31 profesionales se encuentran en Mallorca, 13 en Menorca, 12 en Ibiza y 3 en Formente-

ra. El 75% del equipo está formado por psicólogos.

Respecto al porcentaje de activación del servicio por islas, la memoria destaca que Mallorca concentra el mayor número de casos con un 71% (223 intervenciones), seguido de Ibiza con un 18% (51 intervenciones), Menorca con un 7% (20 intervenciones), y Formentera con un 4% de los casos (10 intervenciones).

Un análisis más detallado desvela que, en Mallorca, el mayor número de intervenciones se concentra en Palma

► El Grupo dependiente del COPIB, coordinado con la Dirección General de Emergencias, ofrece apoyo y acompañamiento psicológico a las víctimas y asesoramiento a los colectivos de intervinientes

con más de 20 actuaciones. No obstante, las intervenciones realizadas en relación al número de habitantes por municipio demuestran que Muro es la localidad que concentra un mayor número de casos con 4,45 activaciones por cada 5.000 habitantes; seguida de Campos con 3,43 activaciones y Felanitx, con un 2,1 de activaciones.

La isla de Menorca activó en 2016 el servicio del GIPEC IB 112 en 20 ocasiones, con características muy diferentes tanto por el motivo de la intervención, como por las edades de las personas afectadas, entre 2 y 91 años. El caso más significativo fue el asesinato de una mujer a manos de su hijo de 26 años, que también atacó a su hermano de 30 años y a su padre. El hecho que causó gran conmoción entre la población exigió que los profesionales de la psicología tuvieran que realizar diferentes tipos de intervención, una de ellas conjunta con 14 familiares desplazados de la península.

Los casos se concentraron principalmente en los dos grandes núcleos de población de la isla: Maó y Ciutadella,

En las Pitiusas, el número de intervenciones realizadas fue de 61 (51 en Ibiza y 10 en Formentera). La mayoría de ellas estuvieron relacionadas con el apoyo a familiares de suicidios consumados (16) o con notificaciones de defunciones súbi-

tas (12). También se realizó acompañamiento a familiares de personas desaparecidas (3) durante su búsqueda.

Balance

El decano del COPIB, Javier Torres, valora el trabajo que realizan los profesionales del GIPEC IB y se muestra satisfecho con la evolución experimentada por el servicio. El grupo mantiene reuniones periódicas de coordinación con las instituciones con competencias en materia de emergencias (un total de 9, en 2016), así como reuniones de carácter interno a través de la Comisión del Área de Psicología en Emergencias, que favorecen el buen funcionamiento, la cohesión y la formación especializada del equipo. En 2016, el Plan de Formación anual del COPIB organizó 5 cursos en el territorio balear con el objetivo orientados a la intervención específica en el ámbito de las emergencias.

A pesar de los buenos datos, desde el COPIB se advierte la necesidad de continuar trabajando para implementar la calidad del servicio "integrando a la estructura de las emergencias la figura del/de la psicólogo/a y favoreciendo un mayor conocimiento del estatus y funciones que pueden aportar los/las profesionales que integran el grupo de atención psicológica para no permitir una infrutilización de un servicio cada vez más demandado por la sociedad", indica Torres.



Atención a una persona por parte del Grupo de Intervención Psicológica.

ACTUALIDAD

“No necesariamente existe un trastorno mental ni patología psiquiátrica en los terroristas”

El doctor Miguel Lázaro, especialista en psiquiatra y la especialista en psicología clínica, Mariona Fuster, analizan cómo convivimos con la tragedia del terrorismo yihadista

Las 15 víctimas mortales de los atentados yihadistas de Barcelona y Cambrils han generado en España miedo, pánico, rabia, solidaridad, pena y mucho dolor. ¿Cómo digerimos estos ataques a nivel mental? ¿Estamos preparados? ¿Sentimos miedo al salir a la calle? ¿Qué mente perturbada es capaz de atropellar indiscriminadamente? Salut i Força conversa con Mariona Fuster, especialista en psicología y vocal de COPIB y con el doctor Miguel Lázaro, psiquiatra. Ambos expertos de prestigio nos ponen luz y taquígrafos.

CARLOS HERNÁNDEZ

P.- ¿Cómo asimila el ciudadano un atentado cuando afecta a una localidad tan cercana como Barcelona?

R.- M.F. En España, lamentablemente tenemos antecedentes de atentados terroristas, por lo que la ilusión de invulnerabilidad es menor que en otros países que no han vivido este tipo de catástrofes. Nunca es un golpe fácil de encajar, por lo que es desestabilizador y perturbador. Se podría decir que la sociedad pasaría por los diferentes estados propios del estrés postraumático, que van desde el estado de shock y confusión, a entrar estados de pánico y realización de acciones para recobrar el equilibrio y la sensación de seguridad/control, procesos de duelo en los que aparecería la negación, la ira y estados depresivos, para ir, con el tiempo, recobrando la homeostasis.

R.- M.L. La proximidad y la familiaridad del contexto de los atentados influye mucho en el tsunami emocional que nos desborda ya que la identificación con los afectados es mayor, por lo que aumenta la inseguridad y el miedo.

P.- ¿Detectan cierto miedo, cierta inseguridad? Estos días la gente no habla de otra cosa.

R.- M.F. Hay miedo y hay inseguridad, y es natural que lo haya. Pero sobre todo hay mucha compasión y mucho dolor. La muerte de personas y niños inocentes, el que se arrebató la vida de personas por motivos pseudopolíticos, no se entiende y es desgarrador. R.- M.L. En la vida no hay riesgo 0 y la incertidumbre es nuestra compañera de viaje. Cuando la realidad externa tan dramática, brutal y mutiladora, se nos muestra con gran sobreinformación y con

multitud de imágenes pro tierra, mar y aire, desestructura nuestra realidad interna generando sentimientos intensos de temor, pánico, falta de control y ausencia de dolor. Rompen nuestra creencia e ideales sobre la seguridad. Compartir la experiencia es bueno para todos. Somos seres sociales y los vínculos soportan nuestras vidas.

P.- ¿Produce mayor miedo ver esas imágenes tan crudas o es mejor ver la realidad como es sin maquillaje?

R.- M.F. Rotundamente no se deben mostrar las imágenes de los fallecidos en primera plana, y me cuesta no entrar a valorar este gesto cuando el que ello se haga corresponde a fines mercantilistas y no informativos. La realidad hay que mostrarla pero sobre todo hay que explicarla. Informar. Pero en la era del sensacionalismo, lo que se busca, precisamente es eso, provocar sensaciones, y cuanto más intensas mejor. Llevamos décadas exponiéndonos y alimentándonos, entre otras, de imágenes de elevada violencia, por lo que tenemos una tolerancia a las mismas grandísima. Después está Internet, con las redes sociales, que es un generador contante y descontrolado de imágenes. Seamos responsables; por respeto a las víctimas y a los familiares.

R.- M.L. La sobreexposición a las imágenes en un contexto de sobreinformación eleva el riesgo psicológico inmediato y posterior en forma de recuerdos recurrentes postraumáticos. El impacto en los niños es mucho mayor.

P.- ¿Necesita el lector o espectador ese contenido? ¿O es puro morbo?

R.- M.F. Sin duda, hay imágenes que han aparecido en los medios y son compartidas en



► “El mosso supo controlar su miedo e hizo lo que debía en defensa del bien común, pero tendrá una dimensión traumática”

las redes sociales que ni informan ni sensibilizan, que solo sirven para alimentar el morbo de algunas personas y generan todavía más sufrimiento y dolor a víctimas y familiares.

R.- M.L. No es necesario ese bombardeo visual por parte de los medios y de las redes sociales. No debemos consumir morbo ni basura visual. Los medios deben de ser muy cautos en la difusión masiva de las imágenes, por respeto a la dignidad de las víctimas y de sus familiares. Y los espontáneos deben de abstenerse de grabar y difundir las imágenes.

P.- ¿Se cree el lema “No tenim por” empleado por las instituciones catalanas y nacionales para salir a la calle?

R.- M.F. Dos necesidades psicológicas esenciales del ser humano son la necesidad de seguridad y la necesidad de libertad. Entiendo que es un alzamiento, frente a perso-

nas/organizaciones/sociedades que utilizan el terrorismo, para manifestar que no nos las van a arrebatar.

R.- M.L. Es un mantra o mensaje adaptativo que estructura una narrativa global, resistente y esperanzadora. Cohesiona al grupo. Es un mensaje que aumenta la vinculación con el prójimo. Claro que tenemos miedo pero el eslogan pone énfasis en que juntos lo afrontamos y que acompañándonos lo venceremos.

P.- ¿Qué enfermedad mental radicaliza a una persona para que emplee la religión como excusa para matar a cuantas más víctimas mejor?

R.- M.F. No necesariamente existe un trastorno mental en las personas que cometen estas atrocidades. Podríamos plantearnos un perfil psicológico, pero la realidad es que se trata de una cuestión más compleja, que hay que contextualizarla.

Existe una dinámica de guerra, en la que nosotros, como sociedad, también estamos contribuyendo. Matar por unos valores patrióticos se ha hecho y se seguirá haciendo, y cuando se trata de nuestras acciones bélicas, no nos planteemos si tras esas conductas hay radicalización, fanatismo, trastorno mental o psicopatía.

R.- M.L. Los asesinos no tienen ningún tipo de patología psiquiátrica ni de psicopatía. El fanatismo se sustenta psicológicamente en el mundo de las pasiones, que son esquemas mentales de gran calado afectivo, muy absorbentes, obsesivos, que polarizan totalmente la vida psíquica y que pueden romper el equilibrio psicológico y generar conductas muy violentas. Se alimentan de odio, venganza y resentimiento. Son seres deshumanizados y disociados de sus emociones. Aunque nos cueste entenderlos, ellos tienen su propio guión y relato en el que fundamentan su violencia indiscriminada. Es una guerra contra nosotros y por supuesto no caben ningún sentimiento positivo, empático o de culpa.

P.- ¿Puede ocurrir que la sociedad vea a un musulmán o árabe y sienta pánico si entra a un establecimiento?

R.- M.F. Puede ocurrir que personas traumatizadas por lo ocurrido, ya sea porque lo han vivido en primera persona o porque lo haya hecho un amigo o familiar, ante la detección de una persona árabe o musulmana respondan con respuestas de pánico y miedo. Nuestro cerebro está hecho para sobrevivir y después de un suceso traumático, estímulos asociados al suceso funcionan de disparador para que el organismo ponga en marcha respuestas de lucha/huida. Estaríamos hablando que esa persona sufre un Trastorno de Estrés Posttraumático, y lo deseable es que buscara ayuda profesional.

R.- M.L. Está claro que la sociedad está muy sensibilizada por toda una de secuencias de atentados globales, que utilizan la misma barbarie destructiva y cuyos protagonistas violentos son siempre los mismos. Es normal y muy humano que ante ciertos estímulos

ACTUALIDAD

similares nos provoquen respuestas de pánico, miedo, ansiedad, sobresalto y rechazo.

P.- Estos atentados incrementan la islamofobia. ¿Cómo se combate eso?

R.- M.F. Aquí no hay buenos y malos, todos somos responsables. Siento que es fundamental dejar de entender esto como un problema asociado a la sociedad musulmana, y ver que es un deber de todos hacer autorreflexión y trabajar de forma conjunta y unida contra el terror, de cualquier tipo.

R.- M.L. Es normal pero no es deseable que se generalice una creciente islamofobia. Una parte no es el todo y el mapa no es el territorio. Los yihadistas son fundamentalistas islámicos cuyo objetivo es aniquilarnos a toda costa destruyendo nuestra democracia y los derechos humanos. Los musulmanes no yihadistas, que son la mayoría, tiene que mojarse ahora más que nunca y convertir sus palabras en un posicionamiento activo y mediático de escenificar su repulsa. El cáncer interno que supone el yihadismo tiene que ser detectado precozmente y denunciado por los propios musulmanes. Ahora o nunca deben escenificar de qué lado están.



P.- ¿Por qué nos conmueven los testimonios como el del vagabundo que dejó una nota en la zona cero o el turista que bajó para abrazar al niño australiano de 7 añitos?

R.- M.F. Es cierto, es conmovedor y nos conmovemos. Esa es la buena noticia. Por

eso somos seres humanos, y esto quiere decir que nuestras neuronas espejo funcionan. La compasión es lo que nos ayuda a acompañar al otro en su dolor y poder aliviarlo un poco.

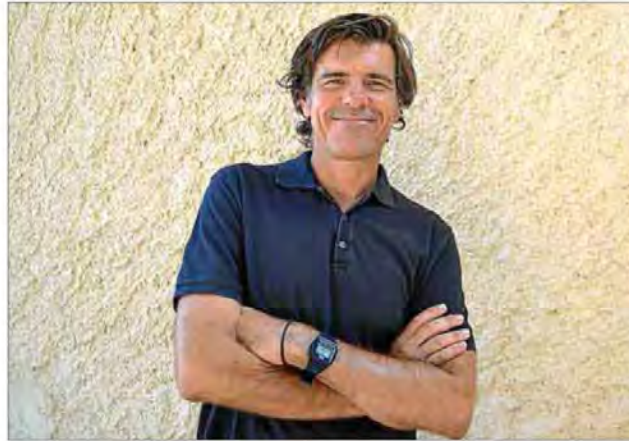
R.- M.L. Los seres humanos venimos equipados en nuestro genoma con el circuito de

la empatía que nos permite identificarnos con la vulnerabilidad, la indefensión y la soledad de nuestro prójimo. Nuestra capacidad de rehumanizarnos es muy potente, así como la bondad y la solidaridad. Nadie nos curará de ser humanos en lo peor y en lo mejor.

P.- El mosso d'esquadra que abatió a cuatro terrorista sigue en estado de shock. ¿Nadie, ni un oficial de seguridad, está preparado para matar?

R.- M.F. Nadie lo está. Lo más probable es que en el momento en que ocurrió sus reacciones fueran casi automáticas. El shock emocional sobreviene después, cuando todo ha acabado, el cerebro intenta entender, pero al ser tan incomprensible, tan inesperado, tan confuso, no se puede encajar. El trabajo psicoterapéutico en este caso, como en tantos otros, es imprescindible. Afortunadamente de cada vez más el papel del psicólogo de emergencias se hace indiscutible.

R.- M.L. He aquí un profesional que ha construido una historia heroica. Supo controlar su miedo e hizo lo que debía en la defensa del bien común. Ahora bien, esta experiencia tiene una dimensión muy traumática que ha marcado su sistema límbico y su hipocampo, por lo que corre un alto riesgo de una gran resaca postraumática (es el famoso trastorno por estrés postraumático). Seguramente precisará ayuda especializada y como no, nuestro reconocimiento social e institucional.



«La depresión postvacacional, como tal, no existe»

La Entrevista

HUMBERTO BORRÁS
psicólogo

Como todo hijo de vecino, Humberto Borrás también se ha reincorporado al trabajo. Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona, durante su trayectoria profesional se ha especializado en el área de la psicología del trabajo y de la empresa; también es coordinador del Grupo de Trabajo de Psicología y Coaching del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB). Si con este especialista analizamos hace unas semanas la importancia de tomarse unos días libres para desconectar del día a día, resulta interesante analizar con él también la vuelta al trabajo, al colegio y a la rutina. Se acabaron las vacaciones y la irritabilidad, el tedio, incluso en ocasiones la tristeza se apodera de nosotros. ¿Qué nos está pasando? ¿Existe la depresión postvacacional? Borrás nos saca de dudas.

¿Es correcto hablar de síndrome postvacacional?

—Es un término que se ha ido popularizando con los años. Pero los psicólogos tenemos claro que no se trata de una patología. La de-

presión postvacacional, como tal, no existe. De lo que sí podemos hablar es de la necesidad de volver a adaptarse a la rutina diaria.

Muchos trabajadores no pensarán igual que usted estos días.

—Esta sensación de hastío o flaqueza está tan extendida porque la gran mayoría de la población coge vacaciones en verano, especialmente en agosto. En ese periodo los horarios son más laxos, te vas a dormir más tarde, adaptas tus horarios de comida a tus planes... todo esto conlleva que septiembre se convierta en un mes de readaptación a la rutina del resto del año. De ahí a hablar de depresión postvacacional...

¿Cuáles son los síntomas habituales de esa adaptación?

—Los normales que atravesamos todos estas fechas: puede haber cierta irritabilidad, apatía respecto a las cosas que tenemos que hacer y que el sueño sea más sensible.

¿Y si estos síntomas se alargan en el tiempo?

—Bueno, una de las grandes capacidades del ser humano es su nivel de readaptación. Si no se produce, entonces es el momento de plantearse qué está sucediendo; por ejemplo, en relación al puesto de trabajo. Uno debe preguntarse si está donde quiere estar y qué puede hacer si no es así. Este análisis personal es mucho más sano que actuar como una víctima y no reaccionar.

¿Se puede prevenir este periodo de adaptación?

—Los cambios en el estilo de vida siempre conllevan una adaptación. Quizá sería muy positivo intercalar las vacaciones: cogerse solo dos o tres semanas en verano, pero dejar una semana libre para otra época del año.

¿Síndrome postvacacional o desafío adaptativo?

El COPIB remarca que el 'síndrome postvacacional' es solo la expresión de un conjunto de síntomas comunes a cualquier proceso de adaptación

REDACCIÓN

Los profesionales de la psicología de Balears insisten en que no se trata de un problema clínico y recomiendan recuperar el ritmo de manera paulatina, generar nuevos hábitos laborales y potenciar pensamientos positivos para superar con éxito el período de transición.

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) subraya que el llamado síndrome postvacacional o depresión postvacacional es solo la expresión de un conjunto de síntomas comunes a cualquier proceso de adaptación e insiste en que no se trata de un problema clínico. Por ese motivo, los profesionales de la psicología de las Islas recomiendan recuperar el ritmo de manera paulatina y potenciar pensamientos positivos para superar con éxito el período de transición.

"Cuando existen dificultades de adaptación al entorno, las personas pueden somati-

zar el desafío que conlleva superar esas adversidades con síntomas físicos y psíquicos de malestar: bajo estado de ánimo, ansiedad, angustia, cansancio, falta/exceso de apetito, dificultad de concentración, problemas de sueño...", explica María Lourdes Barros, vocal de Psicología del Trabajo

► **El llamado síndrome postvacacional o depresión postvacacional es solo la expresión de un conjunto de síntomas comunes a cualquier proceso de adaptación**

y Organizaciones del COPIB. Barros insiste en la importancia de entender que el síndrome postvacacional no es una depresión y que los síntomas asociados a esta problemática obedecen únicamente a un pe-

riodo de reajuste con el entorno. "Lo habitual es que desaparezcan en unos días o como máximo en dos semanas. Si pasado este tiempo persisten o se agudizan es probable que el propio trabajo sea la fuente de estrés y en esos casos lo recomendable es consultar a un especialista", indica.

Diferencia

Aunque regresar a la rutina y a las responsabilidades diarias después de disfrutar de un largo período de ocio y descanso no resulta fácil para nadie, algunas personas acusan más que otras estos síntomas. Los síntomas se manifiestan con mayor o menor intensidad en función de la propia personalidad y de la capacidad de adaptación de cada sujeto al entorno. "Individuos con menor tolerancia a la frustración, aquellos que tienen menor capacidad para superar las adversidades, trabajadores que



María Lourdes Barros, vocal de Psicología del Trabajo y Organizaciones del COPIB.

han disfrutado de un período vacacional largo o aquellas cuya reincorporación se produce en un entorno hostil o poco ilusionante", asegura la vocal de Psicología del Trabajo y Organizaciones del COPIB.

La psicóloga explica que una de las causas principales que favorece la desadaptación es el hecho "de haber disfrutado de un período vacacional lo suficientemente largo como

para haber generado nuevos hábitos. Por ello, tanto para prevenirlo como para potenciar una reincorporación laboral más efectiva y saludable, "es necesario mantener una actitud positiva, intentar regular el ritmo biológico de manera paulatina a la rutina diaria y potenciar los pensamientos positivos para superar con éxito el período de transición", recomienda.

El COPIB edita un nuevo número de Enginy, revista de divulgación referente de la Psicología en las islas

La publicación incluye rigurosos estudios y artículos que realizan valiosas aportaciones en distintas áreas, elaborados por profesionales de prestigio

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) acaba de editar un nuevo número de ENGINY, la revista de divulgación científica que la institución colegial publica desde el año 1990 con el objetivo de actualizar, dinamizar y difundir los conocimientos y los avances más relevantes que se producen en el amplio campo de la Psicología, tanto en el terreno científico, como en el ámbito profesional.

Joan Antoni Sancho, miembro de la Junta de gobierno del COPIB y coordinador de la publicación, destaca que "Enginy está orientada a la difusión del conocimiento, del pensamiento, de las experiencias y de las ideas de profesionales, investigadores/as y docentes de Psi-



Joan A. Sancho, miembro de la Junta de gobierno del COPIB y coordinador de la publicación.

cología que a través de artículos y estudios de calidad han permitido consolidar esta publicación como un texto de

referencia en el ámbito de la comunidad autónoma y como una herramienta que permite fortalecer el intercambio del co-

nocimiento psicológico en los diferentes espacios y escenarios en los cuales la revista se difunde, tanto en formato papel como en su versión online", asegura. Asimismo, el documento cumple con su finalidad de medio de comunicación para los profesionales de la psicología de todas las áreas competenciales en las cuales ejercen y desarrollan su actividad, respetando la pluralidad y la diversidad de enfoques.

Contenidos

Respecto a los contenidos que se incluyen en este nuevo número, el coordinador de Enginy explica que "el lector encontrará estudios que se adscriben a áreas tan diversas como la psicología clínica, la social, la educativa, la jurídica,

del deporte, organizacional y la neuropsicología, entre otras", indica. En este contexto, "la revista se hace eco de artículos muy novedosos como el que centra su atención en la aplicación de la realidad virtual en el campo de la psicología o el texto que aborda la videograbación y el trabajo equipo en psicoterapia", indica. Ambos trabajos aportan información muy valiosa para todo el colectivo profesional, que también hallará información sobre los últimos avances en los tratamientos no farmacológicos en las demencias, EMDR como técnica de los movimientos oculares y la cognición social y mentalización en pacientes que acuden al hospital de día por trastornos alimentarios, entre otros temas.

Llega la vuelta al cole: claves para convertirla en una experiencia positiva

REDACCIÓN

Las señales no pueden ser más claras: ropa de manga larga en las tiendas, viajes a destinos paradisiacos a precios de saldo y esos anuncios de televisión llenos de hojas otoñales. Sí, estimados lectores de Salut i Força, llega septiembre y con él el momento más temido por grandes y pequeños: la vuelta al cole acecha y con ella un más que palpable sentimiento generalizado de ansiedad y desgana.

Independientemente de que tengamos o no que comprar nuevo material escolar para nuestros niños o que nos veamos obligados a hacer las temidas colas para comprar los libros y cuadernos que tocan para el nuevo curso, lo cierto es que no todo es tan terrible a la hora de hablar de "vuelta al cole". Es más: ¿qué os parecería convertir la vuelta a las aulas en una experiencia positiva para toda la familia?

Apostar por una visión positiva

Conscientes de que volver al colegio, a los madrugones y al menú del comedor no son las tres experiencias que más gustan a los niños, lo cierto es que hay que apostar por una visión positiva del hecho en sí. Un buen punto de partida sería animar a nuestros pequeños dejando las frases alusivas a los madrugones y a los exámenes por otras más positivas y motivadoras en las que ha-

blamos del nuevo año como un nuevo reto en el que hacer una y mil cosas interesantes.

Para profundizar más en este hecho, este mes hablamos con Mar Puigserver, psicóloga sanitaria del grupo médico Clinic Balear. Según la experta "es muy importante empezar el colegio habiendo aprovechado al máximo las vacaciones para disfrutar del ocio pero también de descansar, dormir y sobretodo del no tener horarios. La vuelta al colegio es mucho más llevadera si conseguimos que haya ilusión, si ya hablamos de ella en términos positivos hacemos que se genere en los niños una actitud positiva y que se afronte mejor el nuevo curso académico viéndolo como un reto que tienes muchos aspectos favorables".

Volver a los horarios del cole poco a poco

El cambio de las rutinas del verano a las rutinas del "cole" es algo que recomiendan la mayoría de los especialistas en Psicología Infantil.

Si bien nadie duda de la eficacia de esta técnica, lo cierto es que dicho cambio debería ser algo progresivo... algo que habría que ir haciendo poco a poco y -a poder ser- algunas semanas antes de la llegada de la vuelta cole. Gracias a esta técnica conseguiremos que madrugar deje de ser un trauma y que nuestros pequeños modifiquen su apetito a las horas marcadas por los centros escolares.

Igualmente importante

es la forma en cómo despertamos a nuestros pequeños. Según Mar Puigserver es "fundamental despertarle con una sonrisa. Las palabras, el tono y los gestos deben transmitir lo alegres que los padres se sienten por levantarse y comenzar las rutinas del día. Esta energía y positivismo harán que el niño se levante de la cama de buen humor y afronte con ganas el nuevo día en el colegio. Esta estimulación positiva por la mañana hace que enfoque el día con más vitalidad y ganas".

Material nuevo y el contacto con los amigos: dos estímulos infalibles

Si echamos la vista atrás y pensamos en cómo vivíamos nosotros la vuelta al cole, seguramente -la gran mayoría- pensemos en dos cosas que nos encantaban: el material nuevo que nos compraban y pensar en volver a estar con muchos de esos amigos a los que no hemos visto en verano por falta de tiempo o por los cambios de residencia durante la temporada estival. Dos estímulos más que positivos que -aunque no lo creamos- aportan ilusión y ganas a los pequeños de la casa.

Forrar los libros con nuestros hijos, ver los temarios del nuevo año, preparar mochilas y estuches o pensar en una primera merienda en casa con los amigos del cole para celebrar el nuevo curso pueden ser ideas

perfectas que se traducirán en unos niños más felices e ilusionados.

"Es muy importante que los pequeños se sientan partícipes en la preparación de todo lo que implica la vuelta

al cole y es que se trata de una fórmula positiva en la que toman consciencia de la situación. Es muy importante que les recordemos que volverán a ver a sus amigos/as y que harán relaciones sociales nuevas. Tendrán un nuevo reto, superar un curso más, hacerse mayores, y sobretodo adquirir nuevos conocimientos", apunta Mar Puigserver.

Los padres, el referente más claro y directo

Y si bien lo hemos dejado para el final, lo cierto es que pocas cosas funcionan tan bien como el ejemplo que padres y madres dan cuando acaban sus vacaciones y llega su "rentreè", sí... la vuelta a la oficina. Ser un ejemplo para nuestros hijos pasa por asumir la situación en lugar de convertirnos en emiso-



Mar Puigserver, psicóloga sanitaria del grupo médico Clinic Balear.

res de quejas y comentarios de desgana ante la vuelta a la oficina.

Hablar de todo lo que nos depara el nuevo año, de los planes o de las próximas vacaciones en lugar de caer en la queja será crucial para que nuestros hijos no caigan en ese mismo sentimiento. "Los mayores somos un reflejo para ellos, si nosotros nos quejamos de que tenemos

que empezar el trabajo ellos harán lo mismo, por esto es importante evitar según que expresiones de desgana delante de ellos", concluye la experta.

Más información:

Dpto. Psicología
General Sanitaria
GRUP CLINIC BALEAR
(en toda la isla)
Tel: 971 76 62 62(ext.3)
www.clinicbalear.com



La 'epidemia del suicidio' se cobró la vida de 93 baleares en 2015

El Teléfono de la Esperanza del archipiélago instó a superar el «tabú» para «romper el silencio»

PALMA

El Teléfono de la Esperanza instó a la sociedad a superar el «tabú» para «romper el silencio» que oculta una «epidemia de suicidio» que afecta a todo el mundo y que en Baleares se cobró la vida de 93 personas en 2015, último año del que hay cifras oficiales. En España, en 2015 se quitaron la vida 3.602 personas, casi el doble que los fallecidos en accidentes de tráfico, y se calcula que en todo el planeta se suicidan anualmente unas 800.000 personas, por lo que el Teléfono de la Esperanza, en consonancia con lo que defiende la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde hace 15 años, aboga por superar el «estigma» para afrontar el problema.

En esta línea, el presidente de la organización voluntaria asistencial de Mallorca, Mariano Gastalver, pidió a los medios de comunicación y a los responsables de los cuerpos policiales y de emergencias que se replanteen su política de silenciar los suicidios porque es falso que informar al público sobre estos sucesos genere un efecto multiplicador. «Hay que hablar con claridad, con respeto y con da-



María José Martínez, Mariano Gastalver y Lino Salas en la presentación del informe.

tos objetivos para ayudar a muchas personas», destacó el presidente del Teléfono de la Esperanza de Mallorca, una entidad cuyos 39 voluntarios atendieron el año pasado 1.318 llamadas de personas en crisis, de las que 23 tenían intención de acabar con sus vidas.

Con motivo de la conmemoración el pasado domingo del Día

Mundial para la Prevención del Suicidio, el Teléfono de la Esperanza puso en marcha la campaña *Rompe el silencio*, dirigida a cambiar la forma en que la sociedad afronta el problema de las conductas suicidas, que supera al de los meros fallecimientos, puesto que por cada suicidio se estima que se producen 25 tenta-

tivas, manifestó Gastalver.

«No se sabe qué causa lleva a una persona a tomar esta opción», manifestó el especialista, que enumeró motivos diversos como la depresión, las dificultades económicas o crisis afectivas, y señaló que esta multiplicidad también se refleja en la variedad de perfiles de edad y socioeconómicos de quienes se suicidan.

La realidad estadística es que en el último año del que hay cifras oficiales tres de cada cuatro personas que se quitaron la vida en España fueron hombres. Además de buscar fórmulas junto con otras entidades como el Colegio de Psicólogos para cambiar el tratamiento del suicidio en los

medios de comunicación de las islas, el Teléfono de la Esperanza de Baleares persigue mejorar su eficiencia en materia de prevención aplicando desde noviembre un nuevo programa de asistencia a personas con tendencias suicidas llamado Atensis. El número del Teléfono de la Esperanza en Baleares es 902 500 002.

¿Cómo luchamos contra el bullying? Prevención, protocolo y formación

Qué hacer si tu hijo es acosado

COMUNICACIÓN

– Establecer un canal de comunicación y de confianza con tu hijo para que se sienta cómodo al hablar contigo acerca de todo lo bueno y lo malo que está viviendo

NO ES CULPABLE

– Si tu hijo es una víctima, habla con él, y comprométete a ayudarlo. Dile que él no es el culpable de esta situación

SOBREAVISO

– Investiga en detalle lo que está ocurriendo. Escúchalo y nunca lo interrumpas. Es importante dejar que se desahogue

ALERTAR

– Ponte en contacto con el profesor de tu hijo, con la dirección del colegio y con el jefe de estudios para alertar acerca de lo que ocurre. Pide su cooperación en la investigación y en la resolución



NO AL OJO POR OJO

– Nunca hay que estimular al niño para que responda de manera agresiva o tome venganza. Así siempre empeora el problema

OTRAS RESPUESTAS

– Discute alternativas asertivas para responder a los acosadores y practica las respuestas con tu hijo las veces que hagan falta. Esto le dará una seguridad que hasta ahora no tiene

MEDIDAS JUDICIALES

– En el caso de que el acoso continúe, hay que prepararse para ponerse en contacto con un abogado y tomar medidas

AYUDA PSICOLÓGICA

– Dependiendo del grado de ansiedad y de miedo en el que esté envuelto tu hijo, búscale un psicólogo para ayudarle a que supere este trauma. Pero jamás hay que olvidar algo muy importante: la mejor ayuda, en estos casos, es la de la familia

ACTITUD POSITIVA

– Mantén la calma y no muestres tu preocupación ante lo que está ocurriendo. Demuestra determinación y, sobre todo, positivismo

Acoso escolar

un nuevo curso, ¿mejores herramientas?

Un protocolo en marcha, el profesorado más formado a la hora de prevenir el 'bullying', charlas a los niños sobre igualdad y educación afectivo-sexual... ¿es suficiente para acabar con la violencia en las aulas?



POP:
Urko Urbieta

Mi hija ya no recuerda cuándo era feliz y su vida no se asemeja a un infierno. Ahora tiene 18 años, lleva diez sufriendo acoso escolar y aún hoy pagamos las secuelas», denuncia Concepción Lorente, que cansada de llamar a las puertas de todas las instituciones sin recibir respuesta, el año pasado tomó el toro por los cuernos y puso en marcha la asociación Sin Acoso Escolar Mallorca. Esta entidad sin ánimo de lucro, que no cuenta con ayudas autonómicas, tiene como objetivo atender a niños víctimas de acoso escolar con terapia psicológica, a los padres con apoyo judicial, sin olvidar tampoco el tratamiento para los menores acosadores.

El problema del *bullying*, o acoso escolar, ha pasado de ser ese gran desconocido que muchos sufrían en silencio hace unos años, a convertirse en uno de los temas que

más preocupan a padres y educadores. Jokin Z., un adolescente de 14 años residente en Hondarribia (Gipúzcoa), fue el primer caso notorio de suicidio por acoso escolar en nuestro país. Desde entonces han pasado 13 años y, desgraciadamente, más nombres se han sumado al de este chaval. Hasta 70 menores se han suicidado en nuestro país por el acoso que sufrían en las aulas.

NUEVO CURSO, MÁS MEDIDAS

Este curso escolar que comenzó el miércoles ha llevado a las aulas de Balears a más de 165.000 alumnos. Para muchos fue un día de reencuentros con amigos, cambiar la rutina y comenzar una nueva etapa escolar; para otros, volver al día a día de vivir a expensas de que su acosador no la tome con él o le haga la vida imposible de una nueva y torticera forma.

Aunque las principales instituciones trabajan para actuar contra la lacra de la violencia en las aulas, según informes de diferentes entidades como Save The Children, el 30 % de los alumnos señalan que han recibido golpes físicos y uno de cada tres admite haber agredido a otro estudiante. La

Conselleria d'Educació ya puso en marcha el curso pasado un protocolo estandarizado *antibullying* para todos los centros de las Islas. El objetivo pasaba porque los docentes tuvieran claro cómo actuar ante los casos de violencia en



De 'bullying' a agresión puntual

Todo ocurría el pasado 5 de octubre durante la hora del recreo en el colegio Anselm Turmeda de Palma, cuando una niña de ocho años fue apaleada -según la versión de la menor y sus familiares- por un grupo de compañeros de clase por un riña con un balón, sin que hubiera profesores delante. La familia denunció los hechos como un caso de *bullying* porque, aseguraban, «no era la primera vez que la menor era acosada», al tiempo que concedían entrevistas a medios locales y nacionales como si les fuera la vida en ello. Con la maquinaria mediática echando fuego, la opinión pública exigía res-

ponsabilidades y dimisiones; hasta que llegó el informe de Educació, que fue claro: no hubo intencionalidad previa o *bullying* en este caso. Es decir, pasamos de un caso de acoso escolar a la típica pelea puntual de patio de colegio... ¿Las consecuencias para los agresores? Suspensión de entre 3 y 5 días de la escuela, dependiendo del nivel de participación durante el encontronazo, y una carta de disculpa a su compañera por lo sucedido. Casi un año después, la familia de la niña ha ido perdiendo todas las demandas que ha presentado; la última, la no admisión de la que-rella contra el centro, en julio de este año.

¿Cómo luchamos contra el bullying?

Prevención, protocolo y formación

las aulas y ponerles fin: que se unían a los planes de convivencia que muchas escuelas ya han creado *motu proprio* durante los últimos años. «Se han llenado la boca hablando de este protocolo, pero nosotros consideramos que es inviable. Exige que sea el menor el que denuncie los hechos. Y muchas veces son incapaces de articular lo que les está ocurriendo», critica Miguel López, abogado de la asociación Sin Acoso Escolar Mallorca, que recuerda que la Conselleria ha preparado a 600 docentes para luchar contra el acoso escolar. Pero el alumnado balear es superior a los 165.000 estudiantes y hay casi 15.000 profesores. «Faltan medios, dotación económica y personal cualificado», recalca López.

147 CASOS

Según datos del Instituto de Convivencia y Éxito Escolar, durante el curso 2015-2016 se activaron 296 protocolos por episodios de este tipo aunque sólo la mitad, 147 para ser exactos, fueron catalogados como tal. Lo que más llama la atención de estas cifras es que los casos de ciberacoso, fuera de las aulas, empezaban a aumentar. Otro punto que critica esta entidad: el protocolo aprobado por la Conselleria actúa de puertas adentro del centro escolar. ¿Pero fuera qué tienen que hacer los menores? «Los grupos de *whatsapp* hacen de esta medida papel mojado», dice el abogado de Sin Acoso Escolar Mallorca. Esta misma semana, por ejemplo, corría por las redes sociales un vídeo grabado en Tarifa (Cádiz), en el que se veía a varias niñas de doce años agrediendo y vejando a otra menor de la misma edad del pueblo de al lado. Y ni siquiera eran compañeras de escuela. ¿Cómo se frena algo así?

Otra medida que se pretende potenciar este curso en las escuelas de las Islas pasa por fomentar los talleres y charlas sobre igualdad entre hombre y mujeres, así como los talleres de educación afectivo-sexual. «Todo esto está muy bien. Pero más les valdría dar este tipo de charlas a los padres antes que a los hijos», lamenta Concepción Lorente, presidenta de Sin Acoso Escolar Mallorca, al tiempo que exige una ley integral contra el acoso escolar, que el Gobierno lo reconozca como otra clase de violencia, y que en el grado de Magisterio se imparta una asignatura específica para atender los casos de *bullying*.

«Me alegro mucho de que Educación se haya puesto las pilas y anuncie más herramientas para evitar el acoso escolar; eso significará que con el tiempo habrá menos niños y padres que no tendrán que pasar la penitencia que nos ha tocado sufrir a nosotros. Pero permítame que me muestre escéptica con estas supuestas barreras», finaliza Lorente.

Qué hacer si tu hijo es el acosador

¿POR QUÉ?

«Lo primero que tienes que hacer como padres es investigar por qué tu hijo es un acosador. ¿Qué hay detrás de esas acciones?»

MENTE ABIERTA

«Habla con los profesores, tutores y la familia de la víctima. Pídeles ayuda y escucha todas las críticas sobre tu hijo, aunque duelan»

OBSERVACIÓN

«Es importante aproximarse más a los amigos de tu hijo y observar sus actividades. Quizá esté influenciado por alguno o actúa así para no ser el acosado»

CONFIANZA

«Establece un canal de comunicación y confianza con tu hijo. Los niños necesitan sentir que sus padres les escuchan»

SIN CULPAS

«Es muy importante no culpar a los demás por la mala conducta de tu hijo. Aquí no hay culpables, sólo una situación a la que poner fin»



COLABORACIÓN

«Colabora con el colegio dando seguimiento al caso y registrando las mejoras que puede haber en tu hijo»

CANALIZAR

«Canaliza la conducta agresiva de tu hijo hacia algún deporte de competición»

LÍMITES

«Señala a tu hijo que la conducta de acoso no está permitida por la familia y déjale claro lo que ocurrirá si el *bullying* continúa»

BUENA CONDUCTA

«Enséñale a llevar a cabo buenas conductas. Ayúdale a manifestar sus posibles frustraciones sin agresión»

PEDIR PERDÓN

«Animale a que reconozca su error y pida perdón a la víctima»

AFECTO

«No olvides demostrar a tu hijo en este proceso que le sigues queriendo, pero que desaprobabas su conducta»

«Todos queremos que los niños vayan tranquilos a clase»

Conseguimos robar unos minutos a Marta Escoda, directora del Instituto de Convivencia y Éxito Escolar, en uno de los días de más trasiego para la Conselleria d'Educació: el inicio del curso escolar. El acoso en las aulas sigue siendo uno de los problemas que más preocupa a la opinión pública y a las instituciones; por eso, desde el curso pasado, con un protocolo específico contra el *bullying* en marcha, se trabaja para formar al profesorado para detectar y luchar contra esta lacra, así como fomentar programas de prevención. ¿Espera más casos sonados de acoso escolar como el del año pasado? Escoda nos respon-

Aunque todavía no hay datos referentes al curso pasado, ¿podría adelantarnos si han aumentado las denuncias por *bullying* en las escuelas?

«Nuestra percepción inicial, sin contar con datos cerrados, es que hay un mayor número de protocolos activados respecto al curso anterior, porque ahora se conoce más este instrumento. La buena noticia es que se han catalogado menos como acoso.»

¿En qué consiste este proceso?

«Se notifica la posible situación de acoso y el profesorado se reúne con la víctima y sus padres; también hay encuentros con los abusadores y sus familias. Si no se llega a una solución, el siguiente paso es decretar medidas, como la denuncia.»

¿El profesorado está preparado para detectar los posibles casos de acoso escolar?

«Llevamos más de dos años traba-

La Entrevista

MARTA ESCODA
directora del
Institut de la
Convivència i l'Éxit
Escolar

jando para que tengan todas las herramientas. El curso anterior ofrecimos 26 talleres, de entre 10 y 13 horas, para formar a 320 docentes como referentes a la hora de tratar estos casos. Además, 380 directores de centros escolares recibieron charlas para conocer a fondo el protocolo *antibullying* y la mejor forma de desarrollarlo. En total, unos 600 profesores han participado en los cursos. Y este año vamos a seguir con las formaciones.

¿Este protocolo es eficiente?

«Nuestra intención es que lo sea. Y los datos lo demuestran. Pero, además, trabajamos también en programas de prevención y aumentando las charlas y talleres sobre igualdad, acoso y educación afectivo-sexual, por ejemplo.»

¿Los centros de Baleares son seguros?

«Los chavales están seguros en clase. Y trabajamos para que así sea. Todos queremos que los niños vayan tranquilos a la escuela. Si están bien, estudian mejor.»



EN 2016 SE
ABRIERON
300
PROTOCOLOS
POR
EPISODIOS DE
'BULLYING' EN
BALEARS

Los psicólogos piden un plan nacional para el Alzheimer

► Reclaman que se regule la protección legal y ética de los derechos de los enfermos y de los familiares cuidadores

EFE PALMA

■ El Colegio Oficial de Psicología de Balears (COPIB) pidió ayer la implantación de un plan nacional del Alzheimer que permita garantizar una atención sociosanitaria integrada y que regule la protección legal y ética de los derechos de los enfermos, familiares cuidadores y excuidadores.

Coincidiendo con la conmemoración hoy del Día Mundial de la enfermedad del Alzheimer, la entidad balear se ha adherido al manifiesto del Grupo de Trabajo de Envejecimiento del Consejo

General de Psicología, para reivindicar que se preserven los derechos de las personas afectadas por esta enfermedad y de sus cuidadores, informó en un comunicado.

Entre esos derechos a proteger mencionan el de obtener un diagnóstico temprano y conocerlo si así lo desean, saber lo que les acontece y recibir ayuda para comprender y compensar los déficit que ocasiona la fase inicial de la enfermedad, conseguir ayuda para lograr sus metas, en lugar de que otros las realicen por ellos; y conservar la opción a elegir en las cosas que les ocurren cada día.

También promueven que los enfermos sean “tratados como personas adultas en las distintas etapas de la enfermedad” y que reciban apoyo psicológico.

ACTUALIDAD

El COPIB recuerda que el silencio y el estigma en el suicidio dificultan la atención adecuada a personas vulnerables a sus consecuencias

REDACCIÓN

El Col·legi oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), consciente de la responsabilidad de todos en la tarea de prevenir el suicidio en la sociedad actual, se suma a la campaña promovida por la OMS, junto con la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio (IASP), para difundir el lema con el que se ha conmemorado, el 10 de septiembre, el Día Mundial de la Prevención del Suicidio: "Dedica un minuto, salva una vida". En este sentido, la institución colegial recuerda que el silencio en torno al suicidio no solo contribuye a que persista el estigma, sino que dificulta que las personas que sufren directa o indirectamente sus consecuencias no verbalicen sus sentimientos impidiendo que puedan recibir la atención adecuada.

El objetivo de la efeméride que se conmemora desde 2003 es favorecer el desarrollo de políticas encaminadas hacia la prevención de este grave problema de salud pública, que a nivel mundial se cobra la vida de 800.000 personas cada año, siendo estas cifras conserva-

doras, dada la dificultad que en algunas ocasiones existen para registrar como suicidios estas muertes. De hecho, los estudios apuntan que por cada adulto que se suicidó, posiblemente más de 20 lo intentaron. Las cifras en España rondan las 3.600 muertes por suicidio al año (10 al día), y los profesionales de la psicología en las Islas recuerdan que los últimos datos publicados por el INE volvían a confirmar a Baleares como la región en la que se registran más muertes no naturales debido al suicidio, siendo la primera causa de muerte externa en las islas, con 93 casos en 2015.

Dolor

Los expertos recuerdan que en cada suicidio se encuentra un dolor psicológico profundo que lleva a la persona a pensar que es el único recurso que le queda. Además, detrás de cada individuo que se suicida queda un extenso entorno de familiares y amigos cuyo dolor se ve agudizado por las características que lleva esta



El decano del COPIB, Javier Torres.

muerte, donde la culpa, el estigma y la incomprensión del entorno hace más difícil el proceso. Los allegados requieren una atención y una escucha activa especial para poder afrontar ese dolor, trabajando el perdón.

El tabú y el silencio en torno al suicidio persisten y se hacen necesarias acciones informativas

y de concienciación social que permitan erradicar el estigma y hablar de manera abierta sobre este tema.

Desde el COPIB se insiste en que el trabajo de prevención se dirige hacia la escucha y la atención de esas personas vulnerables a fin de que se sientan arropadas.

El 10 de septiembre está es-

pecialmente dirigido a promocionar las siguientes acciones:

- Tender manos a las personas en riesgo de suicidio, escuchar y estar atentos a las señales, eliminando las falsas creencias.
- Escuchar a quienes sufren la pérdida de un ser querido por suicidio.
- Dar a conocer los recursos disponibles en la comunidad para la prevención y la atención, debiéndose de trabajar en programas de psicoeducación desde los primeros niveles formativos, y con grupos de riesgo.
- Unir fuerzas en torno a la tarea de prevención del suicidio.

Cabe recordar que el COPIB cuenta con un Grupo de Trabajo específico de Atención y Prevención de la Conducta Suicida, que desarrolla un importante trabajo informativo y formativo acercando su proyecto a la comunidad y tratando de abordar el tema desde la normalidad para que las personas puedan expresar emociones en el momento necesario y recibir así el apoyo que precisen.

El COPIB y el IBD firman divulgarán acciones formativas en el ámbito de la igualdad y la prevención de violencia machista

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) y el Institut Balear de la Dona (IBD) han firmado un convenio de colaboración, con el objetivo de brindar un mayor apoyo a la divulgación y promoción de acciones formativas relacionadas con el ámbito de la igualdad y la prevención de violencias machistas que se organicen en Baleares. El convenio se enmarca en la campaña del Pacto Social Contra las Violencias Machistas, que promueve el Govern de les Illes Balears bajo el lema ReAcció, con el fin de movilizar e implicar a toda la sociedad en la prevención, la denuncia y la erradicación de las violencias machistas, con un compromiso para llevar a cabo acciones concretas.

La firma del documento tuvo lugar el pasado 6 de septiembre en las dependencias del IBD, en

Palma, en un acto que contó con la participación del decano del COPIB, Javier Torres, la directora del IBD, Rosa Cursach, y la vocal de Psicología de Igualdad y Género del COPIB, Ana María Madrid.

Javier Torres, decano del COPIB, explica que después de meses de gestiones el texto que se ha suscrito responde al interés común de "facilitar la colaboración interinstitucional mediante acciones que contribuyan principalmente a la consecución de los objetivos tanto del Colegio como del IBD en materia de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, así como a la mejora en la atención de las mujeres víctimas de las violencias machistas".

Compromiso

En concreto, el acuerdo recoge el compromiso de apoyo mutuo a la divulgación de ac-

ciones de formación y de sensibilización que puedan organizar ambas entidades en el ámbito de la Psicología relativas a la materia, "con el fin de que todo el colectivo colegiado pueda participar y conseguir de esta manera la formación continuada en materia de igualdad y género del conjunto de profesionales de la psicología de las Islas". El convenio prevé asimismo ofrecer un mayor apoyo a aquellas acciones de carácter divulgativo que se organicen en este mismo ámbito, dirigidas tanto a profesionales en particular, como a la ciudadanía en general.

Además de beneficiarse mutuamente de las acciones que promuevan individualmente, ambas entidades dejan constar también su intención de realizar diversos actos conjuntos y reforzar los vínculos institucionales en beneficio mutuo.

El documento, que tiene una



Javier Torres, Junia a Rosa Cursach y Ana María Madrid.

vigencia de un año con posibilidad de renovarse anualmente con un límite no superior a los cuatro años, también prevé: establecer canales de información interinstitucionales sobre programas y actividades que desarrollen en materia de igualdad y violencia machista; impulsar y/u organizar de forma conjunta actividades de formación, sensibilización y/o difusión en materia de igualdad, prevención e intervención en violencias machistas; difun-

dir las actividades respectivas, y poner a disposición mutua toda la documentación, literatura i/o estudios respecto a violencia machista e igualdad de la que dispongan.

El COPIB y el IBD se comprometen también a intercambiar periódicamente la información necesaria para el buen desarrollo del convenio en el seno de una comisión de seguimiento cuyos representantes se reunirán un mínimo de dos veces al año.