

12/09/2016 Salut i Força

14 • Salut i Força • Del 12 al 25 de Septiembre de 2016

ACTUALIDAD

## El COPIB denuncia la falta de psicólogos clínicos en Atención Primaria

Más de un tercio de las consultas que se realizan en esta área demandan un profesional de la psicología

ALFREDO MANRIQUE

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) denuncia el trato marginal de la salud mental en la Atención Primaria de Baleares y considera fundamental que el Plan autonómico que el Govern de les Illes elabora centrado en esta área prevea la incorporación del servicio psicológico en los centros de salud para garantizar una atención adecuada y de calidad al paciente. Javier Torres, decano de la institución colegial, defiende que la incorporación de los especialistas de psicología clínica a la AP "no sólo



Mariona Fuster, vocal de Psicologia Clínica y de la Salud del COPIB

beneficiaría a la ciudadanía, que demanda cada vez más este tipo de atención, sino que aliviaría la carga asistencial de los facultativos médicos y supondría también a medio plazo un beneficio para la administración descargando de pacientes a los médicos de familia, reduciendo gastos en la prescripción de fármacos como depresivos y ansiolíticos y disminuyendo los efectos secundarios derivados de su consumo".

Mariona Fuster, vocal de Psicología Clínica y de la Salud del COPIB, recuerda que la Estrategia de Salud Mental del Ministerio de Sanidad recoge ya la necesidad de incorporar la figura de los psicólogos en los centros de salud y afirma que "queda mucho camino por recorrer". La especialista explica que el Sistema de Salud de las

Islas adolece de profesionales de la psicología siendo uno de los peor dotados del Estado, que con un ratio de 5,1 psicólogos por 100.000 habitantes dista mucho de la media Europea (18/100.000) y de países como Alemania (51,1 / 100.000) y Finlandia (79 / 100.000). En este sentido, afirma que "estamos todavía muy lejos de poder ofrecer una atención psicológica adecuada".

El decano del COPIB, cuya entidad se ha puesto a disposición de la Administración para colaborar en la elaboración del Plan Autonómico de Salud Mental, defiende que tan importante como reforzar el número de profesionales en ese campo, algo que reconocía el Ib-salut, lo es más que los psicólogos estén en los centros de salud. "La AP es la puerta de acceso del paciente al sistema sanitario y donde suelen asistir por vez primera la mayoría de los trastornos mentales de la población. Ofrecer una atención adecuada en ese momento beneficiaría a todos -prosigue- facilitando la promoción de la salud y trabajando en la prevención de trastornos más severos o la cronificación de los desórdenes emocionales", explica. Por todo ello, Torres afirma que la estrategia del Plan de Salud Mental autonómico "debe prever mecanismos que revertieran esas cifras si realmente quiere mejorarse la atención en salud mental en las Islas".

► **Considera fundamental que el Plan Autonómico del Ejecutivo incorpore este servicio en los centros de salud**

vida diaria y que generan atención psicológica no llegarían a una Unidad de Salud Mental si se garantizara el acceso al profesional en el centro de salud (la pérdida de un ser querido, conflictos de pareja, problemas laborales, estrés, conflictos con adolescentes...). "Este tipo de problemas no sólo saturan los centros de salud, sino que la demanda se asocia a una elevada prescripción de fármacos que en un 39% de los casos según los propios facultativos podrían ser prescindibles con la intervención

de un psicólogo", sostiene desde el COPIB. Las conclusiones de estos estudios revelan también que "el 97,4% de los médicos de familia reconocen la necesidad de incorporar a profesionales de la psicología clínica en la Atención Primaria; el 94,8% considera que las personas con problemas de Salud Mental generan mayor demanda y acuden con más frecuencia al centro de salud; y el 53,2% refiere no tener herramientas suficientes para diagnosticar eficazmente los problemas de salud mental, entre otros datos significativos.

► **El COPIB defiende que beneficiaría a los pacientes, a los facultativos médicos y a la administración**

CURS														
INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA EN RESCAT SUÏCIDA EN CURS														
<b>Data</b>	16 i 17 de setembre de 2016													
<b>Horari</b>	Divendres, de 16:00 h. a 20:00 h. Dissabte, de 10:00 h. a 14:00 h.													
<b>Destinatari/àries</b>	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de Psicologia.													
<b>Objectius</b>	Dotar als participants d'eines per afrontar, gestionar i resoldre una intervenció tan complexa, llarga i estressant.													
<b>Metodologia</b>	Contingut teòric-pràctic. Àudios i vídeos. Tot compaginat amb exercicis grupals, individuals i jocs de rol.													
<b>Programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contextualització teòrica de la intervenció psicològica en intents d'autòlisi en curs.</li> <li>Rescat suïcida: diferents actors, diferents escenaris.</li> <li>Model de negociació estratègica en intents d'autòlisi en curs.</li> <li>Aproximacions pràctiques, amb dinàmiques de grup i jocs de rol, a la intervenció psicològica en rescat suïcida.</li> <li>L'escenari més temut. Gestió de l'estrès-resiliència en psicòlegs que han intervingut en un rescat d'intent d'autòlisi.</li> </ul>													
<b>Ponent</b>	<b>JORDI GARCIA SICARD</b> Psicòleg (col·l. C-8876); psicòleg en l'equip de psicòlegs de Serveis Integrals de Psicologia en intervencions en emergència i crisis vinculades al SEM-061 des de 2012; membre del Servei d'Atenció Psicològica en Emergències (SAPE) del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) des de 2004; i impulsor del Comitè d'estudi en psicologia aplicada a les crisis i les emergències, vinculat al Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.													
<b>Preu matrícula</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>PREU MATRÍCULA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Col·legiats/des Mallorca</td> <td>65 €</td> </tr> <tr> <td>Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera</td> <td>Gratuit</td> </tr> <tr> <td>Col·legiats/des integrants Voc. Psicologia d'Emergències</td> <td>52 €</td> </tr> <tr> <td>Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des</td> <td>55 €</td> </tr> <tr> <td>Estudiants de psicologia</td> <td>45 €</td> </tr> <tr> <td>Psicòlegs/ogues no col·legiats/des</td> <td>85 €</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>Inscripció del 90% de la matrícula nom en numerar una vegada (inclòs el curs)</small></p>	PREU MATRÍCULA	Col·legiats/des Mallorca	65 €	Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera	Gratuit	Col·legiats/des integrants Voc. Psicologia d'Emergències	52 €	Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des	55 €	Estudiants de psicologia	45 €	Psicòlegs/ogues no col·legiats/des	85 €
PREU MATRÍCULA														
Col·legiats/des Mallorca	65 €													
Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera	Gratuit													
Col·legiats/des integrants Voc. Psicologia d'Emergències	52 €													
Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des	55 €													
Estudiants de psicologia	45 €													
Psicòlegs/ogues no col·legiats/des	85 €													
<b>Devolució Matrícula</b>	Només es procedirà a la devolució quan hi hagi una causa justificada de força major.													
<b>Termini d'inscripcions</b>	Fins el 9 de setembre de 2016. La impartició del curs queda subjecte a la inscripció d'un nombre mínim d'alumnes.													
<b>inscripcions</b>	1.- Realitzar l'ingrés bancari a La Caixa, IBAN ES80 2100 0364 9502 0014 6646. 2.- Enviar al COPIB el formulari d'inscripció ( <a href="http://www.copib.es/asp/full/lul12016.asp">www.copib.es/asp/full/lul12016.asp</a> ). En cas de no adjuntar justificat d'ingrés en el formulari d'inscripció, remetrem còpia a <a href="mailto:formaciocopib@cop.es">formaciocopib@cop.es</a> o al fax 971 29 19 12. 3.- Les places seran assignades una vegada remès el formulari al COPIB.													
<b>Certificació</b>	El COPIB emetrà certificat d'assistència si hi ha una assistència mínima del 80%.													
<b>Lloc de realització</b>	Seu del COPIB, carrer Manuel Sanchis Guamer núm. 1 de Palma.													

## Psicólogos de Baleares muestran su rechazo a las discriminaciones laborales por motivo de género u orientación sexual



Publicado 24/09/2016 11:29:56 [ver...](#)

PALMA DE MALLORCA, 24 Sep. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha mostrado este sábado su rechazo a "cualquier tipo de discriminación" que se produzca en el ámbito laboral por motivo de género u orientación sexual.

Con motivo de las diferentes noticias relacionadas con el caso de una agente de la Policía Local de Palma que ha denunciado un presunto caso de acoso laboral por ser mujer y lesbiana, la Junta directiva del Copib, en un comunicado, ha asegurado que actuaciones de este tipo son contrarias a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la sociedad.

Así, defienden que, si bien es cierto que la representación de mujeres es muy inferior a la de los hombres en determinadas profesiones, "la sociedad no puede consentir que bajo el paraguas de la 'masculinización' histórica de ciertos oficios se justifiquen actos de discriminación ni por sexo ni por orientación sexual".

Asimismo, recuerdan que, con independencia de la orientación del deseo sexual, del sexo y del género, toda persona debidamente formada y cualificada para desempeñar un empleo determinado es igual de competente que el resto del equipo humano con el que trabaja. "De acuerdo a ese principio fundamental cualquier actuación que no respete a la persona como profesional no debe ser tolerada", añaden.

Según el Copib, la igualdad es un tema transversal que debe estar presente en todos los ámbitos de la vida y es responsabilidad de la administración y de la sociedad garantizarla.

Finalmente, la Junta Directiva ha destacado que cree firmemente en la igualdad de género y en el respeto por la diversidad sexual de las personas y que defiende esos principios desarrollando una labor para sensibilizar a la población en valores como la tolerancia y el respeto a la libertad de cada persona, "pronunciándonos y mostrando nuestro total y absoluto rechazo ante cualquier manifestación sexista u homófoba que no promueva la construcción de un mundo igualitario donde las personas puedan mostrarse tal y como son sin miedos, angustias ni condicionantes sociales", concluyen.

# Psicólogos de Baleares muestran su rechazo a las discriminaciones laborales por motivo de género u orientación sexual

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha mostrado este sábado su rechazo a "cualquier tipo de discriminación" que se produzca en el ámbito laboral por motivo de género u orientación sexual.

 Comparte en Facebook

 Comparte en Twitter



24/09/2016 11:37

PALMA DE MALLORCA, 24 (EUROPA PRESS)

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha mostrado este sábado su rechazo a "cualquier tipo de discriminación" que se produzca en el ámbito laboral por motivo de género u orientación sexual.

Con motivo de las diferentes noticias relacionadas con el caso de una agente de la Policía Local de Palma que ha denunciado un presunto caso de acoso laboral por ser mujer y lesbiana, la Junta directiva del Copib, en un comunicado, ha asegurado que actuaciones de este tipo son contrarias a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la sociedad.

Así, defienden que, si bien es cierto que la representación de mujeres es muy inferior a la de los hombres en determinadas profesiones, "la sociedad no puede consentir que bajo el paraguas de la 'masculinización' histórica de ciertos oficios se justifiquen actos de discriminación ni por sexo ni por orientación sexual".

Asimismo, recuerdan que, con independencia de la orientación del deseo sexual, del sexo y del género, toda persona debidamente formada y cualificada para desempeñar un empleo determinado es igual de competente que el resto del equipo humano con el que trabaja. "De acuerdo a ese principio fundamental cualquier actuación que no respete a la persona como profesional no debe ser tolerada", añaden.

Según el Copib, la igualdad es un tema transversal que debe estar presente en todos los ámbitos de la vida y es responsabilidad de la administración y de la sociedad garantizarla.

Finalmente, la Junta Directiva ha destacado que cree firmemente en la igualdad de género y en el respeto por la diversidad sexual de las personas y que defiende esos principios desarrollando una labor para sensibilizar a la población en valores como la tolerancia y el respeto a la libertad de cada persona, "pronunciándonos y mostrando nuestro total y absoluto rechazo ante cualquier manifestación sexista u homófoba que no promueva la construcción de un mundo igualitario donde las personas puedan mostrarse tal y como son sin miedos, angustias ni condicionantes sociales", concluyen.

## LA PREGUNTA

¿Por qué ha firmado el Colegio de Psicólogos un acuerdo con la Asociación de Lucha Anti Sida de Balears?

**JAVIER TORRES**

Decano del Colegio de Psicología de Balears



«Con este acuerdo queremos profundizar en el conocimiento de los efectos

del VIH y garantizar una intervención eficaz sobre el conjunto de problemáticas relacionadas que sufren los portadores».

# El 112 amplía la plantilla de psicólogos en Formentera

► Tres profesionales se hacen cargo a partir de ahora de la atención a las personas derivadas de una emergencia

**C. C. FORMENTERA**

■ La conselleria de Bienestar Social de Formentera celebró ayer una reunión para coordinar los servicios de emergencia de Formentera con la coordinadora del servicio de Atención Psicológica del 112 en las Pitiüses, Minaya Benavente.

La consellera del área, Vanessa Parellada, explicó que la reunión sirvió para conocer el nuevo convenio recientemente firmado entre el servicio de emergencias del 112 y el Colegio Oficial de Psicólogos. Parellada avanzó que con este acuerdo «se amplía en uno el número de psicólogos del servicio de atención de emergencias en Formentera». De esta forma esta plantilla de profesionales, que debe estar disponible las 24 horas durante todo el año, pasa a tener

tres especialistas en vez de dos». La coordinadora de las atenciones psicológicas, Minaya Benavente, explicó que este servicio es esencial para que no haya una «segunda victimización» y para ayudar a la población en un momento de situación de vulnerabilidad.

El trabajo que realizan estos profesionales es de apoyo a las víctimas de algún acontecimiento traumático, generalmente relacionados con la pérdida de vidas humanas. Los psicólogos son los encargados de transmitir la noticia y apoyar en los primeros momentos a las personas afectadas. En muchas ocasiones este servicio se activa en casos de accidentes de tráfico y naufragios, con pérdidas humanas. Pero también pueden actuar en situaciones menos graves como apoyo.

A la reunión asistieron los bomberos, socorristas, Policía Local, Guardia Civil, personal sanitario, así como los propios psicólogos, que son los colectivos que pueden activar este servicio en caso de que lo consideren necesario.



Un instante de la reunión mantenida ayer en el Consell.

## Los servicios de emergencias en Formentera se coordinan con el de atención psicológica del 112

R. I.

El Consell de Formentera, a través del área de Bienestar Social, organizó ayer una reunión de coordinación de los servicios de emergencia de la isla de Formentera con la coordinadora del servicio de atención psicológica del 112, Minaya Benavente.

«La reunión ha servido para dar a conocer el nuevo convenio firmado

este mes de octubre entre el servicio de emergencias y el colegio de psicólogos, con el que se amplía el número de psicólogos del servicio de atención de emergencias en la isla de Formentera, que pasa de tener dos especialistas a tres», destacó la consellera de Bienestar Social, Vanessa Parellada, en la rueda de prensa posterior al encuentro. La coordinadora de las atenciones psicológicas explicó que este servicio

es esencial para que no haya una «segunda victimización» y para ayudar a la población en un momento de situación de vulnerabilidad.

Al encuentro también asistieron representantes de los bomberos, socorristas, Policía Local, Guardia Civil, personal sanitario, así como los propios psicólogos, ya que todos ellos pueden activar este servicio en caso de que lo consideren necesario.

### Más ayuda psicológica para las situaciones de emergencia

@Noudiari / Vicente Soria, director balear del Sistema de Emergencias 112, y Javier Torres, decano del Colegio de Psicólogos de la islas, han presentado esta mañana en Eivissa el programa de atención psicológica que se debe aplicar en situaciones de emergencia. La charla ha estado dirigida a las fuerzas del orden de la isla y al servicio del 061. La jornada informativa también ha contado con la presencia de Roger Sales, director insular de la Administración del Estado en las Pitiüses.

«El papel que nos corresponde a los psicólogos es poner orden en una situación de caos. Los sucesos siempre generan morbo y atraen la atención de la gente. Hay que conseguir que las personas y familiares implicados sepan gestionar esas sensaciones y sentimientos. No es nuestra misión aliviar el dolor y dar consuelo, sino que tratamos de reconducir esas situaciones anómalas hacia la normalidad. Para eso, también es importante saber qué información proporcionamos a la prensa para no herir las sensibilidades de los afectados», ha explicado Torres en el inicio de su exposición, desarrollada en la sede del EBAP situada en sa Coma. Según el decano, la presencia de expertos en psicología en situaciones de emergencia se ha ido normalizando en las últimas décadas: «El punto de inflexión de la intervención psicológica fue la tragedia ocurrida en el camping de Los Alfaques, en Tarragona, allá por 1978, cuando explotó un camión cisterna y murieron 300 personas».

El objetivo de la charla era concienciar a Guardia Civil, Policía Nacional y Policía Local, representadas por sus mandos en el antiguo acuartelamiento militar, de la importancia de activar de forma automática el aviso al departamento de psicología en accidentes de tráfico graves (especialmente, si se debe tratar con hijos de las posibles víctimas que sean menores de edad), suicidios, incendios, inundaciones u otras catástrofes meteorológicas que involucren a una comunidad o colectivo. «Si nos movilizáis en la primera fase de actuación conseguiremos llegar a las personas afectadas antes de que estén demasiado desgastadas psíquicamente. Es vital para poder trabajar con ellas», ha argumentado Torres. Los representantes de los cuerpos de seguridad y del 061 reunidos en sa Coma han acogido positivamente las propuestas lanzadas por el decano del Colegio de Psicólogos y se han comprometido a activar de forma más mecánica estos avisos.

Actualmente, las Balears cuentan con una dotación de 45 psicólogos que pueden actuar en situaciones de emergencia. Doce de ellos se encuentran en las Pitiüses. Tres están en Formentera y nueve en Eivissa.

Durante este encuentro preliminar, Vicente Soria ha anunciado que se implantará un programa de formación para que los propios agentes del orden adquieran nociones básicas de psicología de cara a tratar con víctimas en situaciones de tensión.



Un momento de la charla informativa.

# El 112 pide a los equipos de emergencias que usen su servicio de psicólogos

► La actuación de estos profesionales aún es poco conocida entre los cuerpos policiales  
► Eivissa cuenta con nueve efectivos y Formentera con otros tres durante todo el año

J. LL. FERRER EIVISSA

La actuación de psicólogos en casos de accidentes graves, especialmente con fallecidos, o en cualquier otra circunstancia de gran impacto emocional está empezando a sistematizarse en Eivissa y Formentera, gracias a la adjudicación, en 2014, de este servicio al Colegio de Psicólogos de Balears. Nueve de ellos están destinados permanentemente en la isla de Eivissa y otros tres en Formentera. Ayer, el Colegio y el 112 presentaron ante todos los cuerpos policiales y de emergencias de las Pitiüses este servicio y les pidieron que hagan uso de él.

El objetivo de la intervención psicológica inmediata en emergencias y catástrofes consiste en «mitigar o modular» las consecuencias de estos hechos traumáticos en los afectados -víctimas o sus familiares-, así como disminuir también el estrés de las personas que intervienen en la citada emergencia, según manifestó el decano del Colegio de Psicología de Balears, Javier Torres, durante su intervención ante una veintena de mandos de la Policía Nacional, Guardia Civil, Policía Local y servicios sanitarios de la isla.

## Accidentes y catástrofes

Los doce profesionales que actúan en las Pitiüses se activarán a través del 112, que solicitará la intervención de un psicólogo en casos de accidentes de tráfico, accidentes con menores implicados, accidentes náuticos, ahogados, explosiones, incendios, intentos de suicidio, desastres naturales, secuestros, comunicación a menores de la muerte de sus padres, asesinatos, violencia de género y, en general, situaciones de gran impacto social.

Este mismo año, el 112 ha activado de enero a octubre el protocolo de atención psicológica en 16 ocasiones, siete de ellas en Eivissa, cuatro en Santa Eulària, tres en Sant Joan, una en Sant Antoni y otra más en Sant Josep. La

## LAS CLAVES

### FUNCIONES

**La importancia de «dar alivio inmediato» a víctimas y familiares**

► El representante del Colegio destacó el papel que ejercen los psicólogos en casos de muertes para ayudar a los familiares o allegados del fallecido en todo tipo de accidentes.

### OBJETIVO

**Concienciar a los cuerpos policiales y de emergencia**

► Javier Torres pidió, durante el acto informativo de ayer, colaboración a los mandos policiales y de los servicios sanitarios para que tengan en cuenta a los psicólogos en aquellas situaciones en que su ayuda puede ser necesaria.

mayoría de los casos en que se ha requerido la intervención de un psicólogo ha sido por suicidio consumado (4), intentos de suicidios (3), accidentes de tráfico (1), precipitados desde edificios (2), comunicación de la muerte de un familiar (2), búsquedas de personas (1) y asistencias por problemas médicos (3).

Tanto Torres como la coordinadora del servicio en las Pitiüses, María Minaya, explicaron que la función primordial de estos profesionales «es dar alivio inmediato y normalizar a la persona para reducir la tensión y el bloqueo emocional, así como ayudarla a tomar decisiones».

En los últimos dos años, desde que se puso en marcha este equipo, sus integrantes han sido requeridos en 42 ocasiones, una cifra que los responsables del Colegio consideraron baja, «puesto que lo normal sería el doble o el triple», manifestó el decano del Colegio.

Javier Torres instó a los responsables de los cuerpos policiales y servicios de emergencias de las Pitiüses a requerir la presencia de psicólogos a través de los cauces correspondientes.



Juan Torres, en el centro, y María Minaya, durante el acto de ayer. VICENT MARI



El público estaba formado por mandos policiales y sanitarios. V.M.

## Ocho suicidios consumados en un año en Eivissa, todos ellos de hombres

Hubo dos intentos de suicidio en mujeres, pero no se consumaron, según los datos del Colegio de Psicólogos

J. LL. F. EIVISSA

Según los datos sobre suicidios aportados ayer por Javier Torres durante el acto celebrado en Sa Coma, todos los suicidios que se produjeron el año pasado en la isla de Eivissa correspondieron a varones. Hubo dos intentos protagonizados por mujeres, que no llegaron a materializar el suicidio. En cambio, hubo tres intentos no consumados y ocho muertes por parte de hombres.

Este es uno de los datos más lla-

mativos ofrecidos por los responsables del Colegio de Psicólogos.

En cuanto al conjunto de servicios realizados, destaca el hecho de que no necesariamente se acumulan en los meses de julio y agosto, puesto que el otoño y el invierno suele ser una época propicia para el suicidio, precisamente.

### Siete servicios en Formentera

Por otra parte, las 42 intervenciones realizadas en la isla de Eivissa durante estos dos últimos años contrastan con los 17 de la isla de Menorca. En Mallorca hubo 197 y en Formentera, nueve.

El bajo número de intervenciones que, según Javier Torres, se produce en las Pitiüses no se

debe al bajo número de psicólogos disponibles, sino a que todavía no es conocida su actividad por parte de los servicios de emergencias. «No se nos requiere, quizá por desconocimiento, porque no se conoce el programa o porque no se cae en la cuenta de que es fundamental la intervención del psicólogo. Por eso es importante sensibilizar a los cuerpos de seguridad y de emergencias de que se active el psicólogo en todas las situaciones en que se requiere», manifestó Torres.

El profesional señaló asimismo que en el caso de que en Eivissa se produjeran catástrofes o sucesos con numerosos muertos, está previsto el desplazamiento de psicólogos desde la isla de Mallorca.

PACO S. PÉREZ

## Ibiza ha activado 16 veces el protocolo de atención psicológica en casos de emergencia

Mandos policiales y sanitarios de Ibiza participan en una jornada sobre situaciones de emergencia

Cómo apoyar y tranquilizar a una víctima de la violencia de género o quién y cómo comunicar el fallecimiento de un familiar en un accidente de tráfico. Son algunas de las cuestiones que pusieron ayer sobre la mesa los mandos policiales y efectivos de emergencias de Ibiza que participaron en una jornada informativa sobre el programa de apoyo psicológico a personas en situaciones de emergencias.

La jornada informativa se celebró en la sede del EBAP en las instalaciones de sa Coma y fue presentada por el director del Sistema de Emergencias de Balears-SEIB112, Vicente Soria, y el decano del Colegio Oficial Balear de Psicología, Javier Torres, quien destacó que «vamos hacia la inclusión del profesional de psicología en todos los procesos de emergencias».

Soria explicó que el programa se trata de un servicio que prevé dar atención psicológica a víctimas de emergencias o sus familiares en aquellos casos en que sea necesario y a las que se podrá hacer un seguimiento posterior.

Durante la jornada se hizo un balance de las actuaciones de un servicio que lleva dos años activado. El Sistema de Emergencias de Balears-SEIB112 ha activado en Ibiza en lo que llevamos de año el protocolo de atención psicológica en 16 ocasiones. Siete de esos casos se han registrado en Ibiza; cuatro en Santa Eulària, tres en Sant Joan y uno en Sant Antoni y Sant Josep.



Los incidentes en los que se ha requerido la intervención de un psicólogo han sido por casos de suicidio consumado (4), intentos de suicidio (3), accidentes de tráfico (1), precipitados de edificios (2), búsquedas (1), comunicación de la muerte de un familiar (2) y asistencias a domicilios o establecimientos públicos por un problema médico (3).

Por su parte, la coordinadora del grupo de atención psicológica en emergencias en las Pitiusas, María Minaya Benavente, responsable del

servicio en Ibiza, apuntó que el objetivo de la intervención psicológica inmediata en emergencias y catástrofes sirve para mitigar o modular las consecuencias del evento en los afectados y disminuir los niveles de estrés de las personas que intervienen en la emergencia.

El COPIB dispondrá en Ibiza de un equipo de nueve psicólogos para dar cobertura a este servicio.

La activación de los protocolos se realizará a través del SEIB112 que solicitará la intervención de un psi-

**El decano de los psicólogos, Javier Torres, se dirige a la docena de asistentes, entre los que figuraban el director insular, Roger Sales, y el comisario de Ibiza, José Luis Garau.** ■ Foto: TEF

cólogo en situaciones de emergencia como accidentes de tráfico, accidentes con menores implicados, accidentes náuticos, ahogados, situaciones de explosión, incendios y fenómenos meteorológicos adversos, suicidios o intentos de suicidio, secuestro o retención, comunicación a menores de la muerte de sus progenitores, enfermos mentales, asesinatos u homicidios, situaciones de gran impacto social o apoyo a los participantes en la emergencia, entre otros.

### LA NOTA Coordinación para lograr más eficiencia

Durante la jornada informativa se incidió en la necesidad de una comunicación fluida para facilitar el trabajo de todos los implicados en una situación de emergencias.

Los mandos policiales acogieron positivamente las propuestas presentadas por Javier Torres. Todas las partes se comprometieron a activar de forma más mecánica los avisos y facilitar el acceso de los psicólogos

Entrevista

# Esperança Bosch: "El odio y la rabia hacia el feminismo son reacciones viscerales de gente ignorante"

"El micromachismo es violencia de baja intensidad, pero genera una situación de dependencia y malestar a las mujeres. Tiene que ver con el chantaje emocional"

30.10.2016 | 02:45

**Flavia Mertehikian Palma** El machismo más sutil puede ser la amenaza más peligrosa, desde los **comentarios sexistas** que aceptamos como bromas inocentes; al líder político que ataca a una colega con "**desafortunadas palabras como una "paliza"**"; a las burlas de muchos y muchas hacia el "feminismo de ahora"; al catedrático mediático que divide entre "feministas normales y talibanas radicales"; al presidente de España culpabilizando a las mujeres de la brecha salarial "por dedicarse a la crianza"?

El **camino hacia la igualdad** parece ser inalcanzable ante este panorama tan negro, con el desolador incremento de la violencia machista, sobre todo en Balears, que este año encabeza la lista de comunidades con más asesinatos de mujeres.

La ignorancia nos encierra en este "laberinto patriarcal" del que solo se puede salir a través de "la coeducación y la formación sobre este tema, en todos los ámbitos". Es lo que transmite **Esperança Bosch**, doctora en psicología y profesora de la Universitat de les Illes Balears, directora del Grupo de Investigación de Estudios de Género y del máster de políticas de Igualdad y Prevención de la Violencia de Género, además de Medalla de Oro de Palma 2015 por su tarea investigadora en esta materia. La voz de Esperança resulta indispensable para comprender un drama que arrastramos desde hace siglos y que lejos de desaparecer, últimamente parece enfrentar aún más a hombres y mujeres, y desde muy temprana edad.

Quizás un buen termómetro de esta realidad son las **redes sociales** donde la igualdad siempre es carne de polémica. En Twitter, por ejemplo, #ElfeminismoEs, hashtag que fue trending topic durante varias horas el pasado martes, se convirtió en una colección de insultos hacia un movimiento que lucha desde hace más de 200 años por los **derechos de las mujeres**. "Sale una rabia y un odio que es difícil de entender, porque son reacciones viscerales muy desproporcionadas de gente, además, necesariamente ignorante, que habla de algo que no conoce y que interpreta a su manera", opina Esperança sobre esta tendencia a combatir el feminismo. "Es verdad que a veces da, no miedo, pero sí da que pensar, porque parece que todos esos aspectos que están relacionados con los derechos

Esperança Bosch: "El odio y la rabia hacia el feminismo son reacciones viscerales de gente ignorante"

Más vídeos

Los hijos de Lucía Patrascu reclamarán al Estado por no haber protegido a su madre

## El apunte

**Doctora en Psicología.** La directora del Grupo de Investigación de Estudios de Género y del máster de Políticas de Igualdad y Prevención de la Violencia de Género analiza el origen y los efectos de un fenómeno, el de la violencia contra las mujeres, que parece que no remite pese a las campañas de educación. Bosch alerta también sobre el peligro que supone el machismo de baja intensidad.



humanos, con la calidad de vida, con la mejora de la democracia y que deberían ser universalmente aceptados, porque no van en contra de nadie, pues vemos que no", reflexiona.

En el mundo cibernético, donde a veces da la sensación de que "derechos que parecían consolidados, después viene una mala ola y se los lleva", otros mensajes virales invitan a la reflexión. Tal es el caso del **iceberg de la violencia de género**, que evidencia que es una lacra que va desde el micromachismo, en su extremo más oculto, hasta los feminicidios en la punta visible. Pero, ¿cómo podemos reconocer, entonces, los signos invisibles? "El micromachismo lo definió muy bien un psicólogo argentino, afincado hace años en España, **Luis Bonino**, y se puede llamar violencia de baja intensidad, no porque no sea mala sino porque está camuflada. Son esos comportamientos masculinos que tienen una apariencia no relacionada directamente con la violencia explícita, pero que como consecuencias de estos actos sí se genera una situación de dependencia y de malestar por parte de la mujer. Tiene que ver con el **chantaje emocional** y con las demandas o quejas desproporcionadas", explica Esperança. Hay miles de ejemplos de micromachismo. "Te vas siempre con tus amigas y me dejas solo", es una de esas típicas frases. Otras, esconden una apariencia paternalista: "Con lo que yo te quiero y te fías más de la opinión de tus padres". Son este tipo de demandas "muy enraizadas, que en la vida cotidiana, se naturalizan con mucha facilidad. Pero tienen una fuerte carga violenta ya que pretenden el control y la sumisión de la mujer", aclara la psicóloga.

Ellas ceden porque creen que "esto tiene que ver con el amor y no lo es". La juventud es muy propensa, en el inicio de sus relaciones afectivas, a caer en las **redes sutiles del machismo**. "El gran debate abierto y no aclarado, en estos últimos años, es el enorme repunte de la violencia en general y de este tipo de violencia de control por parte de los adolescentes en sus primeros devaneos amorosos", señala la experta que otra vez apunta a la educación para frenar esta situación. Pero también hace falta "la inversión económica, la formación de todos los agentes implicados: profesorado, personas vinculadas al trabajo social, todos los agentes implicados en el tema de violencia. Desde quienes tienen el contacto más mínimo, hasta las personas que puedan tener una responsabilidad mayor, deben tener una formación permanente y actualizada sobre este tema". Ese es el objetivo de la **cátedra de la UIB sobre Estudios de Violencia de Género**, financiada por el Institut Balear de la Dona, que dirige Bosch y que ya ha cumplido 10 años. Sus tareas de formación y sensibilización no solo están dirigidas al alumnado de grado y postgrado de la universidad, sino al público en general. Este año han hecho una apuesta para integrar también a Menorca e Ibiza, y por primera vez han convocado un concurso de cortos y otro que premia a Institutos que hayan realizado actividades relacionadas con esta temática. Sus propuestas, con la intervención de especialistas que traen de otros sitios, para escuchar también otras voces, tienen "muy buena acogida".

El **sexismo se nos inculca desde la cuna**, no hay que olvidar que este es el gran triunfo del sistema patriarcal. Pero los feminicidios, que se extienden por todo el mundo, se pueden frenar si hay voluntad en las más altas esferas. Bosch cree que contra esta lacra tiene que haber "un compromiso político absolutamente incuestionable y acompañado siempre del compromiso económico de tomarse esto como una prioridad para nuestra convivencia democrática". La solución pasa por "dejar de frivolar, o mirar hacia otro lado, o minimizar estos crímenes. Las han matado por ser mujeres, las han matado por decirle a un hombre 'ya no te quiero'". Esperança cuestiona "en qué mundo vivimos en el que querer acabar con una relación afectiva se convierta en peligro de muerte". El Pacto Social contra las Violencias Machistas, proyecto que está concretando el IB-Dona para movilizar e implicar a toda la ciudadanía de Baleares, "está en fase, es una buena iniciativa y **debería implicar a todas las instituciones** mucho más allá de la foto y la firma". Considera que será muy positivo si se consolida en "actuaciones concretas, compromisos económicos, en sistemas de valoración", para saber a qué estrategias atenerse y que funcionen por fin, lo que ahora no está ocurriendo. El caso de **Lucía Patrascu**, por ejemplo, que no recibió la ayuda que pidió a la Guardia Civil, es "un mensaje muy malo" para las mujeres maltratadas. La mayoría puede pensar "que no les creerán o no las tomarán en serio si denuncian", según Esperança, que espera "ver cómo acaba la investigación sobre lo que ha pasado realmente, pero volvemos a lo mismo: debe haber formación y muy rigurosa".

Las disculpas no son suficientes cuando un cargo político tiene una actitud sexista. Esperança Bosch cree que **solo cabe la dimisión** ante un caso como el que salió a la palestra esta semana, al afirmar el portavoz del PSOE en Lloseta, **Chema Muñoz**, en relación a la cabeza de lista de los Socialistas Independientes, Pepi González, que "si das amor recibirás amor, pero si incordias todo el día recibirás una paliza". Para la psicóloga, "es una amenaza machista y una violencia velada, que sale del elemento más atávico masculino". Seguramente no lo haría, "pero lo dijo". Admitir como algo tan normal este tipo de declaraciones o las bromas sexistas, por ejemplo, es un gran error de todos. "Si se trasladaran al racismo, sería intolerable", señala Bosch.



Esperança Bosch, psicóloga y experta en igualdad y prevención de la violencia de género. . Flavia Mertehtkian

Fuente: Fundación Salud Mental España para la prevención de los trastornos mentales y el suicidio

# Ayudar a la gente a dejar de sufrir para reducir los suicidios

Los últimos datos, del año 2013, sitúan a Balears como la cuarta comunidad del país con tasas más elevadas de muertes voluntarias con 9,4 óbitos por cada cien mil habitantes

I. Olaizola  
PALMA



Los datos disponibles sobre una estadística complicada y delicada, hablan por sí solos: En 2013 se suicidaron en las islas un total de 104 personas, 81 hombres y 23 mujeres. Un evento de estas características se produjo cada tres días. Y estas 104 defunciones igualan a la de los fallecimientos por esta causa acontecidos en 2009 y se trata de una cifra no registrada en las islas al menos desde el año 1993, según los datos que maneja la Fundación Salud Mental España para la prevención de los trastornos mentales y el suicidio.

Con estos datos, los últimos disponibles hasta la publicación de las Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte del año 2014 -que el Instituto Nacional de Estadística (INE) tiene pendientes de hacer públicas-, Balears se situó como la cuarta comunidad del país con mayores tasas de suicidios. En el archipiélago en 2013 acabaron con su vida 9,4 personas por cada cien mil habitantes cuando la media nacional es de 8,3.

Por encima de las islas tan solo

se encuentran Asturias, con 13,9 suicidios por cada cien mil habitantes; Galicia, con 12; y Andalucía, con 9,6. En números absolutos, en la comunidad asturiana se suicidaron 148 personas en 2013, 333 en Galicia y 808 en Andalucía.

Los datos de las islas son preocupantes y, además, el Colegio Oficial de Psicólogos (COPIB) estima que, según los últimos indicadores, estas cifras habrían aumentado en estos últimos años. Por esta causa, las psicólogas Alice Liljedal y Adelina Sastre forman parte de un grupo de trabajo del COPIB centrado en la investigación, prevención y asistencia de la conducta suicida.

## Protocolo de actuación

"Estamos elaborando, conjuntamente con el Servei de Salut, un protocolo de actuación para hacer un seguimiento de las personas atendidas en las urgencias hospitalarias tras un intento de suicidio. Porque las estadísticas nos revelan que quien lo ha intentado una vez lo volverá a hacer antes de que transcurra un año", explica Adelina Sastre.

Esta profesional señala que las personas más proclives a tomar

esta drástica solución suelen padecer alteraciones del estado de ánimo como depresiones que se alargan en el tiempo, algún caso de bipolaridad o trastornos de la personalidad.

"Hay otras personas que también optan por el suicidio porque están pasando por una crisis vital del tipo que sea, ya bien económica, sentimental o laboral. Y, desde luego, desde el inicio de la crisis se han notado un aumento de estas tendencias", subraya la psicóloga.

Sastre también habla de los colectivos de personas mayores con enfermedades crónicas que, tras el fallecimiento del cónyuge, se sienten desvalidas y llegan a la conclusión de que la vida ha perdido todos los alicientes.

"La persona que se suicida no quiere morir, tan solo quiere dejar de sufrir. Por tanto, si encontramos las vías para que estas personas dejen de sufrir, reduciremos los sui-

cidios", concluye Adelina Sastre.

Esta profesional admite que están intentando averiguar las causas por las que aquí, en Balears, las tendencias suicidas están aumentando. "Quizá es porque no hay mucha prevención ni información. En otras comunidades como Madrid, Cataluña y Navarra llevan años realizando planes de prevención al respecto. Echo

de menos campañas publicitarias en las calles del tipo de carteles en los que se emplace a llamar a algún número de ayuda en caso de que alguna persona esté triste o deprimida", aventura una de las posibles causas de este elevado número de suicidios.

"Ojalá pudiera ver alguna vez una campaña en televisión de prevención del suicidio como las que hace la Dirección General de Tráfico para reducir la siniestralidad en las carreteras. Sabemos de muchos casos de suicidios que se podrían haber evitado si las familias

hubieran dispuesto de más información", denuncia la experta.

Sastre añade que las campañas formativas habría que extenderlas a los colegios, donde el acoso escolar se está erigiendo como una importante causa de suicidio entre los adolescentes, y a los centros geriátricos e instituciones penitenciarias.

Preguntada cómo se puede evitar que una persona se suicide, la psicóloga matiza que cada individuo es un mundo, que mientras alguien puede acabar con su vida por venganza otro lo hará porque cree que ya no es necesario, porque tiene la sensación de que estorba. "Pero a todos, en general, les diría que antes de hacerlo lo hablen con alguien. Que lo aplacen hasta el día siguiente y que lo hablen", propone la especialista.

Lo ideal es que se pongan en manos de un especialista y juntos busquen los argumentos que lleven a la persona a desechar esa idea, sugiere Adelina Sastre ya que asegura que no basta con que les digas que la vida es maravillosa o que merece la pena continuar aquí por este u otro motivo. "Una persona en esa situación te desmontará rápidamente esos argumentos. Hay que buscarlos con ella", subraya.

Desde el COPIB se está trabajando en la creación de grupos de atención a los supervivientes de estas acciones, tanto de personas que han intentado quitarse la vida como de los familiares de los que lo han conseguido, revela la psicóloga, que para concluir quiere subrayar la importancia de acometer "acciones informativas y de concienciación social que permitan erradicar el estigma que pesa sobre las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental".



# "La exhumación ayudará a los familiares a recuperar la dignidad"

Una psicóloga especializada en traumas de la Guerra Civil se ha incorporado al equipo de Etxeberria

07.11.2016 | 02:45

Simó TortellaEl cementerio de Porreres **se llenó ayer de familiares de las víctimas** enterradas en la fosa en la jornada más multitudinaria desde que el equipo liderado por el doctor Etxeberria empezó las tareas de exhumación. Muchos de ellos aprovecharon para **colaborar en las pruebas de ADN** necesarias para identificar a los cadáveres hallados.

Como viene haciendo en los últimos días, **Etxeberria** explicó los trabajos realizados hasta ahora. Dio detalles también de los objetos encontrados en la fosa, desde una **cuchara a un tintero, pasando por unas monedas**.

Durante la jornada, se vivieron **momentos de gran emoción**, sobre todo entre los familiares.

Precisamente, para gestionar esta situación emocional, se ha desplazado hasta Mallorca la psicóloga **Anna Miñarro**, que es especialista en traumas familiares de la Guerra Civil y de la represión franquista.

En declaraciones a este medio, Miñarro consideró que estas exhumaciones son "completamente indispensables e imprescindibles".

Atención psicológica



Los familiares se hicieron pruebas de ADN. **simó tortella**

Fotos de la noticia

Crece el número de ciudadanos que siguen in situ cada día la exhumación de la fosa común

"Con esta situación, **se les devuelve la dignidad** y sobre todo desde la salud mental lo que retorna es la dignidad. Nos encontrábamos con una dignidad perdida durante tanto tiempo que ha generado tantos problemas psicosomáticos y psicológicos que han impregnado de tristeza toda la comunidad y, por eso, **la recuperación es importantísima**", manifestó la psicóloga.

Ante la pregunta de si los familiares han sido igual de víctimas que los asesinados, Miñarro respondió: "Es muy difícil afirmarlo, que te fusilen no tiene calificativos, es un **crimen contra la humanidad que no prescribe**, pero evidentemente los descendientes lo han vivido muy intensamente ya que estamos hablando de 80 años de impunidad. Hasta podríamos decir que con la firma de la Transición se consiguió que no se hiciera nada sobre el tema".

Mientras, respecto a la evolución de los trabajos, Etxeberria explicó a los presentes que en la nueva zona de búsqueda se han encontrado **sepulturas tradicionales católicas** y que es muy extraño que a tan pocos centímetros de las anteriores fosas en estos momentos no se hayan encontrado más restos.

Los próximos trabajos consistirán en **excavar a mayor profundidad** por si los cuerpos estuvieran en esa zona.

Durante la vista de los familiares, algunos que aún no se habían realizado las pruebas de ADN se las hicieron en el laboratorio que ha montado el **Instituto Aranzadi** en las dependencias del mismo cementerio de Porreres.

# “Garantizamos el acceso de la ciudadanía a un servicio psicológico público de calidad”

Javier Torres, decano del COPIB, destaca la defensa de los colectivos vulnerables

Desde el año 2006 Javier Torres, psicólogo forense del Instituto de Medicina Legal de las Islas Baleares, es el decano del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB). La institución colegial cuenta en la actualidad con 1.650 colegiados/as en toda la comunidad, cifra que no ha dejado de crecer en los últimos años. Para la Junta – renovada hace un año aproximadamente – se abre una nueva etapa con muchos proyectos.

## REDACCIÓN

**P.- ¿Cuáles son las principales líneas de actuación de la Junta Directiva del COPIB?**

R.- Nuestra acción se centra en tres ejes: social, institucional y profesional. En el terreno social trabajamos para garantizar el acceso de la ciudadanía a un servicio psicológico público de calidad y defender los intereses de los colectivos más vulnerables (dependientes, víctimas de violencia de género, colectivo LGTBI, niños, etcétera). A nivel institucional nuestra prioridad es favorecer canales de comunicación y acuerdos con la administración pública, asociaciones y entidades, que permitan alcanzar nuestros objetivos sociales: colaborando con Sanidad en el Plan de Salud Mental autonómico; con Educación, en los protocolos contra el acoso escolar, y con el Institut Balear de la Dona, por citar algunos ejemplos. En el terreno profesional, el principal reto se centra en la defensa de los intereses del colectivo en el ejercicio de su profesión tanto en el ámbito público como privado, luchando contra el intrusismo y trabajando por el cumplimiento de la colegiación – obligatoria por Ley – de los/as profesionales de la psicología que ejercen en nuestra comunidad.

**P.- Un alto porcentaje de las consultas que se realizan en los centros de Atención Primaria están relacionadas con problemas de salud mental, pero Sanidad se resiste a implantar un servicio de atención psicológica en esta área...**

R.- El posicionamiento del



► Preocupa la intrusión de profesionales que ni siquiera pertenecen al ámbito de la Psicología  
► El acoso escolar no se produce solamente cuando se da una agresión física, sino también cuando se produce una agresión psicológica

Colegio es muy claro. Nosotros reivindicamos la presencia de profesionales de la Psicología en el ámbito de AP y defendemos la intervención psicológica frente a la prescripción de fármacos como el tratamiento de elección en el abordaje de los trastornos mentales comunes. Esta defensa viene avalada por una amplia evidencia científica que ha corroborado que las terapias psicológicas son clínicamente eficaces, seguras y eficientes como primera elección en la intervención. Además, a diferencia de la terapia psicofarmacológica, el tratamiento psicológico no presenta los efectos secundarios adversos que pueden describirse con los primeros y su relación coste-beneficios es mejor.

**P.- ¿El Plan autonómico de Salud Mental debería contemplar ese servicio?**

R.- Es una de las medidas pero no la única. Estamos todavía muy lejos de poder ofrecer una atención psicológica adecuada, como la que ya se está ofreciendo en la mayoría de países de la comunidad europea donde la ratio de profesionales de la psicología clínica en el ámbito de la sanidad pública es mucho mayor. Este hecho favorece la persistencia de la estigmatización social y mediática que sufren muchas personas

con trastornos mentales. El Plan de Salud Mental es una oportunidad única y extraordinaria para que Baleares no sólo mejore la situación actual, sino para que la comunidad autónoma lidere las políticas sanitarias en el abordaje de los problemas de salud mental ofreciendo a la ciudadanía un servicio psicológico y profesional desde que accede al sistema sanitario y favoreciendo la reactivación y la puesta en marcha de unidades o programas específicos de tratamiento.

**P.- El COPIB está muy comprometido con el abordaje del suicidio...**

R.- Nos preocupa mucho el alto índice de suicidios que se registra en las Islas y creo que existe una implicación real de todos los agentes para analizar y trabajar esta problemática. Desde el COPIB nos hemos sumado a esta línea de trabajo constituyendo un Grupo específico de Investigación y Prevención del Suicidio que colabora con la Administración en la elaboración y promoción de planes específicos de prevención, tratamiento y apoyo para los diferentes colectivos susceptibles o de mayor riesgo. Es preciso romper mitos.

**P.- Un tema de actualidad es el acoso escolar, ¿estamos todos implicados y sensibilizados**

**con esta problemática?**

R.- Pienso que sí. Por supuesto. Sería preocupante que hubiera dejadez a la hora de afrontar un tema que produce tanto dolor y tan graves secuelas en los menores y adolescentes. Estamos hablando de una problemática muchas veces silenciada por la propia víctima por miedo a represalias y en demasiadas ocasiones no detectada por la institución escolar. Tenemos que trabajar al unísono todos los agentes implicados – profesionales y administración – para conseguir erradicar esta lacra.

**P.- ¿Qué medidas concretas propone el COPIB?**

R.- El acoso escolar no se produce solamente cuando se da una agresión física, sino también cuando se produce una agresión psicológica, que suele ser el inicio, la más frecuente y la que más secuelas puede generar. Por ese motivo, creemos que se necesitan políticas de prevención desde los centros docentes y programas de intervención psicoterapéutica no sólo orientados a la víctima o sino también para los/as agresores/as.

**P.- ¿La labor del psicólogo educativo todavía es poco reconocida en la comunidad?**

R.- Sobre el desarrollo de la atención psicológica dentro del

sistema educativo, la administración pública tiene que apostar por una respuesta de calidad a las demandas existentes. Se deberían crear las condiciones para que haya profesionales, diferentes al profesorado, que sirvan de apoyo a la labor educativa. Desde aquí reivindicamos la importancia del/la profesional de la psicología en la comunidad escolar

**P.- ¿Preocupa el intrusismo en la profesión?**

R.- Sí, mucho. Preocupa la intrusión de profesionales que ni siquiera pertenecen al ámbito de la Psicología y también el uso cada vez más habitual de las pseudociencias. El intrusismo no sólo afecta negativamente a los/as profesionales que ejercen colegiadamente en nuestra comunidad, sino también a la ciudadanía. No debemos olvidar en ningún momento que la Psicología trata a personas. El intrusismo juega con la intimidad personal, la salud y el bienestar y además pone en riesgo la salud del paciente al carecer de los conocimientos técnicos, científicos y la capacitación necesaria.

**P.- ¿Las administraciones de las Islas son sensibles a todos estos temas?**

R.- Estoy convencido que sí. Existe voluntad política, visión y consenso y esperamos que todo ello se traduzca en resultados, en programas de prevención e intervención en todas aquellas áreas de la Psicología que trabajan con la población vulnerable.

**P.- ¿Qué le pediría al nuevo Gobierno que se acaba de formar?**

R.- Estamos asistiendo en estos momentos a tiempos de cambios transcendentales en política a nivel estatal en los que el consenso y la negociación van a tener que estar presentes siempre en todo momento. Esperemos que todo ello redunde en beneficio de una percepción de la necesidad de ampliar el marco de intervención de la Psicología en todos los ámbitos sociales y en debates y propuestas productivas si de verdad deseamos contribuir a construir una sociedad más justa, plural, solidaria, saludable y equilibrada.

# ¿Problemas de autoestima? Cómo detectarlos

## REDACCION

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que determinan la consideración que uno tiene de sí mismo, desde el aspecto físico hasta el emocional. Sin embargo, la valoración que nosotros hacemos no siempre se ajusta a la realidad, ya que estamos en gran medida influenciados por los demás, y, incluso a veces, influenciados por experiencias de nuestra infancia.

Mar Puigserver, especialista en psicología general sanitaria del Grupo Clinic Balear, nos ayuda a identificar los síntomas y a abordar la solución:

En muchas ocasiones, los pacientes no saben identificar que sufren problemas de autoestima. ¿Por qué?

Normalmente el paciente acude a la consulta del psicólogo por otro tipo de problemas, que resultan ser la causa de una baja autoestima, como ansiedad, depresión, problemas de conducta, estrés o adicción.

Hay algunas pistas que sirven para identificar qué es lo que nos está pasando y ahí es donde actuamos los profesionales para ayudar a solucionarlo.

### ¿Cuándo debemos preocuparnos?

Hay algunos síntomas que pueden alertar de una baja autoestima: falta de seguridad en uno mismo, no expresar opiniones por miedo a ser rechazado, ser incapaz de tomar la iniciativa, sentirse culpable, no sentirse feliz, sentirse poco atractivo, tener la sensación que todo sale mal, etc.

Es muy necesario aumentar la autoestima, prolongar este estado es muy delicado porque tiende a interiorizarse y se pueden desarrollar trastornos psicológicos por no tener habilidades ni estrategias a la hora de afrontar situaciones básicas del día a día como: tomar cualquier decisión, estar en una reunión con otras personas, muchas veces se sienten incómodos por-

que tienden a sentirse juzgados, dificultad en ilusionarse o motivarse para llevar a cabo planes o para estar satisfecho con los resultados de los mismos... Son personas que muchas veces se sienten a disgusto con la vida que tienen y con ellos mismos.

### ¿Cómo debemos actuar en estos casos?

Es muy importante trabajar la autoestima, es esencial que tomen conciencia del problema y hay que ponerle un poco de empeño, y buscar ayuda profesional para aumentar la autoestima.

Hay que aceptarnos con nuestras virtudes y nuestros defectos. Nadie exige perfección, lo único a lo que debemos aspirar es a mejorar, con el objetivo de ser felices. Eso sí, si un defecto físico nos resulta muy limitante, la medicina estética puede ser un buen aliado, Grupo Clinic Balear ofrece dicho servicio y se complementa en muchas ocasiones con valoración psicológica.



Mar Puigserver, especialista en psicología general sanitaria de Clinic Balear.

Pensar en positivo: hacer balance de todo lo bueno que nos rodea: lo que somos, lo que hacemos, lo que tenemos.

Ponerse metas alcanzables: marcarnos objetivos realistas ayudará a que nos demos cuenta de que vamos consiguiendo lo que nos proponemos.

No compararse: nadie más que uno es dueño de su mundo, debemos aprender a compararnos sólo con uno mismo y a mejorar marcándonos retos.

Importante si es posible apoyarnos en la pareja, familia y amigos para que nos ayuden en el proceso de aumento de la autoestima. Todos los procesos psicológicos son más simples para los pacientes si podemos contar con la red familiar y social.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
Dpto. Psicología General Sanitaria  
GRUP CLINIC BALEAR (en toda la isla)  
Tel.: 971 46 62 62 (ext.3)  
[www.clinicbalear.com](http://www.clinicbalear.com)

