

21/11/2016 Salut i Força

34 • Salut i Força • Del 21 de Novembre al 4 de Diciembre de 2016

ACTUALIDAD

## El COPIB reclama contundencia a las administraciones y a la sociedad para frenar el auge del bullying en las aulas

### REDACCION

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) reclama unidad y contundencia a las administraciones competentes en particular y a la sociedad civil en general para frenar el auge del bullying en las aulas balears. La institución colegial se muestra preocupada por el aumento de casos de acoso a un alumno/a que se denuncian en las Islas y advierte que si no se adoptan medidas con urgencia desde todas las áreas el número irá en aumento.

Si bien es cierto que la escalada de violencia que se produce en el ámbito educativo es inquietante, el Colegio profesional advierte que la mayoría de los casos de bullying que se producen obedecen principalmente al ambiente de violencia que envuelve cons-

tantemente la sociedad actual. "No existe violencia del adolescente, sino violencia en todos los ámbitos: en la calle, en casa... y en cualquier caso hay más violencia latente que real y más psíquica que física", afirman. El hecho de estar expuestos a la violencia de forma permanente a través de los medios y las redes está propiciando que restemos importancia a la gravedad de los hechos: nos 'inmuniza' al horror de la violencia y hace que gradualmente la aceptemos como un modo de resolver nuestros problemas", indican.

### Frustración

En opinión de los profesionales de la psicología de las islas, las nuevas generaciones evidencian un alto grado de intolerancia a la frustración



El decano del COPIB, Javier Torres.

derivado de "un sistema de transmisión de valores basado en una violencia estructural". El resultado es que "muchos jóvenes manifiestan esa frustración tratando de someter y anular al otro, la víctima, sobre la que ejercen su superioridad

con intencionalidad y de manera reiterada", explican.

Por este motivo, el COPIB considera insuficientes los protocolos y actuaciones que se han puesto en marcha hasta el momento y reclama un compromiso social ante esta problemática. "No podemos delegar todo el peso de la responsabilidad en la dirección y los profesores de los centros, unos profesionales que no cuentan con los conocimientos ni las herramientas necesarias para garantizar el éxito en la resolución del conflicto". En este sentido, la institución valora el gran trabajo que realizan los docentes, en muchas ocasiones actuando más allá de sus competencias, pero matiza que la buena disposición y unas horas de formación no son suficientes para llevar a cabo una intervención

cualificada con los alumnos (víctima y acosador), con los compañeros de clase afectados, o con los familiares. "La formación es indispensable para aportar información sobre comportamientos asociados al bullying que pueden alertarlos ante un posible caso de acoso, pero en ningún caso suple los conocimientos y la experiencia de un profesional". "Tenemos que trabajar unidos para revertir un daño estructural de nuestra sociedad antes de que se convierta en algo irreparable", señalan.

En este sentido, reiteran que la prevención es lo más importante y apuestan por "acciones formativas y de sensibilización que lleguen a todos los sectores para evitar más casos de acoso continuado cuyos efectos sobre la víctima pueden ser devastadores", afirman.

## EL COPIB denuncia la 'masculinización' de ciertos oficios y rechaza la discriminación laboral por motivos de género y orientación sexual

### REDACCION

El caso de una agente de la Policía Local de Palma que denunciaba hace escasas semanas un presunto caso de acoso laboral en su puesto de trabajo por el hecho de ser mujer y lesbiana volvía a evidenciar que la lucha por conseguir la igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito laboral dista todavía mucho de ser una realidad a escala global y por supuesto en las Islas Baleares. Mientras que en algunos países europeos la lucha se centra en la equiparación de salarios y favorecer el acceso equitativo de

acuerdo a la cualificación y no al sexo de la persona, la comunidad autónoma todavía se enfrenta a casos de discriminación laboral por motivos de género y orientación sexual.

Si bien los hechos concretos se están investigando, el Col·legi de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) advierte que "este tipo de situaciones continúan produciéndose a pesar de que son contrarias a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la Sociedad".

Ana María Madrid, responsable de la Vocalía de la Igualdad y Género y miembro de la

Junta Directiva del COPIB, señala que la institución colegial rechaza cualquier tipo de discriminación que se produzca en el ámbito laboral por motivo de género y orientación sexual. La psicóloga considera 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", lamenta.

La vocal del COPIB recuerda que "con independencia de la



Ana Mª Madrid, vocal de Igualdad y Género.

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", asegura la psicóloga.

Madrid recuerda que "el COPIB desarrolla un trabajo constante para defender la igualdad de género y el respeto por la diversidad sexual de las personas con el objetivo de sensibilizar y concienciar 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", apunta.



Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

La col·legiació obligatòria per a l'exercici de la professió







La barbería continúa sin retirar la publicidad sexista.

## Los psicólogos denuncian la publicidad sexista de una barbería

s.c.

El Colegio de Psicólogos de Balears censura que la barbería de Palma que el pasado mes de julio fue denunciada por la publicidad sexista que utiliza como reclamo para atraer a sus clientes mantiene todavía

el cartel en la puerta y no parece tener intención de quitarlo.

Ante este hecho, el COPIB expresa su rechazo ante cualquier manifestación, comportamiento o acto que pueda suponer la perpetuación de las desigualdades de cualquier colectivo.

## El Parlament insta a incluir el servicio psicológico en los centros de salud

► Se reclama al Gobierno que atienda las peticiones de las asociaciones de personas con dolencias neurodegenerativas

EUROPA PRESS PALMA

■ El Parlament aprobó ayer por unanimidad instar a la conselleria de Salud a incluir en el Plan de Salud Mental autonómico el servicio psicológico en los centros de salud Balears. Además, constata la voluntad del Govern para abordar las enfermedades de salud mental, tras una enmienda de adición presentada por PSIB, Podemos, Més per Mallorca y Més per Menorca.

En esta proposición no de ley, el Parlament también alienta a la conselleria «a seguir trabajando en el Plan Estratégico de manera transversal, generando sinergias participativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas y familiares con proble-

mas de salud mental en Balears», tras enmienda de estos grupos.

En otra PNL, el Parlament y también aprobada por unanimidad, el Parlament insta al Gobierno a atender «las peticiones de las asociaciones de personas con enfermedades neurodegenerativas».

Según la PNL se tiene que hacer esto «teniendo en cuenta todas las especificidades de estas enfermedades en los procesos de revisión y actualización de los baremos, buscando en todo momento poder atender las características del avance del proceso degenerativo».

Y se pide modificar el baremo que evalúa el grado de discapacidad reconociendo, tras el diagnóstico de enfermedades neurodegenerativas, un porcentaje de discapacidad del 33% independientemente de la propia valoración que «compense la especificidad, la realidad y las necesidades diarias que los cursos de estas enfermedades generan en las personas afectadas».

# LA PREGUNTA

## ¿Qué opina el Colegio de Psicólogos de la introducción en los centros de salud del servicio psicológico?

### JAVIER TORRES

Decano del Colegio de Psicólogos de Balears



«Todavía estamos muy lejos de poder ofrecer

una atención psicológica adecuada.

Aplaudimos que el Parlament favorezca la introducción del servicio psicológico en los centros de salud».

## Apoyo psicológico gracias al Teléfono de la Esperanza

s.c.

sade-  
e fac-  
a al  
lut»,  
a si-  
que  
im-  
oso-  
as.

ca

se-  
es-  
re-  
ta-  
ué  
o-  
li-  
o-  
e  
t-

«En estos treinta años de existencia hemos formado a más de 1.000 personas en el ámbito de la salud emocional», explica el director de el Teléfono de la Esperanza en Balears, Mariano Gastalver.

La ONG, que en las Islas empezó su labor social en 1986, ha atendido cerca de 45.600 llamadas de personas

que, por una u otra razón, se encontraban solas y necesitaban apoyo emocional o simplemente que alguien les escuchara a través de la línea telefónica.

«El perfil de nuestros usuarios ha ido cambiando mucho en estas tres décadas», explica Gastalver, «antes llamaban muchas personas mayores que se encontraban solas, ahora la media de edad de nuestros usuarios es de 40 a 50 años», concreta el director.



M. Gastalver. Foto: J.T.

Con motivo de la celebración del treinta aniversario en las Islas, y el 45 aniversario a nivel nacional, el Teléfono de la Esperanza ha renovado su imagen. «Nuestro nuevo logotipo refleja la labor que hacemos de corazón», añade Gastalver.





## Año nuevo, vida nueva...

**Las personas contamos con la gran suerte de poder mejorar nuestras vidas, sólo es cuestión de desearlo, ponernos en marcha y luchar por ello.**



**Alfonso Reina González**  
Psicólogo col. nº B-1740  
Director del Centro Reina Psicólogos

**El comienzo** de año puede ser para muchas personas, el pistoletazo de salida para iniciar cambios en su vida, que les lleven a mejorar en algún aspecto. Son los llamados Propósitos de Año Nuevo. ¿Quién no ha pensado en perder esos kilos de más; en cambiar de trabajo o en mejorar nuestra condición física? pero por qué esos propósitos mu-

chas veces se quedan en simples deseos.

Las personas tenemos posibilidad de mejorar nuestras vidas, por ejemplo: tener más comunicación con nuestra pareja; mejorar las relaciones con los hijos; conciliar el trabajo con la familia; eliminar alguna adicción nociva para nuestra salud; mejorar nuestro aspecto físico;



incrementar nuestras relaciones sociales; potenciar nuestras actividades de ocio, etc.

A la hora de afrontar cambios, tenemos que contar con dos grandes aliados: LA AUTOESTIMA Y LA MOTIVACIÓN. Es necesario que creamos en nosotros mismos, en nuestras capacidades y que estemos con la motivación suficiente, como para dedicar tiempo y esfuerzo en iniciar y consolidar esos cambios. Tenemos que ser realistas a la hora de proponernos retos en nuestra vida, ya que tomar conciencia de nuestras capacidades, implica también tomar conciencia de las dificultades que conllevan esos cambios.

#### **Pasos para el cambio**

1. Plantearme qué objetivo concreto quiero alcanzar. Es importante buscar metas realistas y no idealizadas imposibles de alcanzar. De igual modo es importante recordar que los cambios los debemos llevar a cabo por deseo propio y no por o para los demás
2. Decidir qué acciones o comportamientos, quiero llevar a cabo, para alcanzar ese objetivo que me he marcado y hasta qué punto me siento motivado para empezar con el cambio.
3. Empezar a poner en marcha esos comportamientos, tomándolos como retos diarios que tenemos que afrontar y superar.
4. Revisar las acciones que estoy llevando a cabo para alcanzar el objetivo, valorando si lo que estoy haciendo es suficiente para la meta que quiero conseguir.
5. Si creo que estoy en el buen camino, debo seguir motivándome y sintiéndome orgulloso de mi esfuerzo y de lo conseguido hasta el momento. En caso de no ir en la dirección adecuada, buscar nuevas acciones que me

lleven a los resultados que quiero alcanzar.

#### **¿Podemos Cambiar?**

La respuesta es SÍ, pero para ello, se necesitan cumplir unos requisitos: CREER, que poseemos cualidades y destrezas, como para llevar a cabo esos cambios; DECIDIR, de un modo realista, sin fantasías, qué cambios vamos a ser capaces de poder llevar a cabo, en función de nuestra situación personal; IMPLICARSE cada día, renovando los esfuerzos que sean necesarios, para alcanzar nuestro objetivo; MOTIVARSE, para persistir en el esfuerzo, no dándonos por vencidos a la primera adversidad que aparezca; HONESTIDAD, para evaluar si estamos haciendo lo que planeamos que íbamos a hacer; FLEXIBILIDAD, a la hora de adecuar los objetivos a nuestras posibilidades reales, sin caer en el desánimo, la apatía o la frustración y AUTORREFUERZO, cada vez que hagamos algo que nos conduzca al objetivo, tenemos que premiarnos y sentirnos orgullosos de lo que estamos consiguiendo.

Cualquier día de nuestra vida, puede ser el ideal para empezar a cambiar, no importa que sea una fecha señalada, como la entrada del nuevo año. Lo importante es tener la valentía y dar un paso hacia delante, deseando con fuerza mejorar en algún aspecto de nuestra vida. En eso consiste la evolución como personas, en ser inconformistas por naturaleza y cambiar el rumbo de nuestro destino hacia un futuro mejor. Desde Reina Psicólogos estaremos encantados de poder apoyar, asesorar y motivar para que sus metas y sueños se acaben cumpliendo. ■



*Reina Psicólogos*



Av. Gabriel Alomar, 1 Entlo. 2ªA  
07006. Palma de Mallorca  
info@reinapsicologos.com  
www.reinapsicologos.com

**971 774 802**



## ENTREVISTA

# “El desarrollo de la neuropsicología clínica en las islas comportará importantes beneficios para profesionales y pacientes”

Jaume Pomar, coordinador del Grupo de Trabajo de Neuropsicología del COPIB

El neuropsicólogo Jaume Pomar coordina desde hace dos años junto a su colega de profesión Pilar Andrés el Grupo de Trabajo de Neuropsicología del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), un equipo altamente especializado de profesionales cuya misión impulsar la creación de una red de neuropsicólogos en las islas que promuevan el desarrollo de esta especialidad clínica aplicada a nivel profesional en nuestro entorno social. El experto afirma que “el neuropsicólogo es hoy un profesional de la salud imprescindible, tanto en el ámbito privado como en el público, en diferentes servicios dedicados a la infancia y la adolescencia, así como en otros enfocados a los adultos y a la vejez”. Por ese motivo, Pomar se muestra convencido de que “el desarrollo de la neuropsicología clínica aplicada en las Illes Balears comportará importantes beneficios para los profesionales y para los pacientes de nuestra comunidad autónoma”. El Consejo General de Psicología de España ha anunciado la acreditación de una especialidad cada vez más integrada en los servicios de neurología de los centros hospitalarios.



R.- Mediante una evaluación de los diferentes dominios psicológicos, tales como el de la capacidad atencional, las funciones ejecutivas y la memoria y aprendizaje, el lenguaje, o dentro del ámbito relacional, el neuropsicólogo intenta valorar y cuantificar las capacidades afectadas y preservadas. A partir de los resultados podemos proponer intervenciones neuropsicológicas, bien para estimular neurocognitivamente a la persona para que esta mantenga al máximo su autonomía personal -por ejemplo en el caso de demencias-, bien para rehabilitar trabajando directamente esos procesos deficitarios. Para el neuropsicólogo, como profesional de una disciplina científica, también es fundamental realizar una evaluación constante de la eficacia del tratamiento que se está implementando para confirmar la eficacia de la misma.

## REDACCIÓN

**P.- ¿Qué es un neuropsicólogo y cuál es su rol específico?**

R.- Básicamente se trata de un psicólogo que ha adquirido mediante posgrados y práctica clínica unos amplios conocimientos neurocientíficos, que desde un enfoque multidisciplinar, tiene como objeto el entender las relaciones entre cerebro -cognición- comportamiento y emoción y las alteraciones que se derivan de una posible afectación del sistema nervioso. Respecto a su rol, tal y como está definido por la declaración de Houston, en la cual se han basado los criterios para la acreditación en Neuropsicología Clínica, sus funciones son la evaluación, diagnóstico e intervención neuropsicológica. La evaluación se realizará mediante pruebas y técnicas neuropsicológicas, integrando la información cuantitativa y cualitativa obtenida, y, en función del perfil cognitivo de

puntos fuertes y deficitarios observados, diseñar y ejecutar una intervención adaptada al perfil individual del paciente y sus circunstancias. Otras funciones relevantes son las de asesoramiento a pacientes y familiares, a profesionales de la salud y a organizaciones -escuelas, instituciones, unidades de rehabilitación, seguros, etc., y las de investigación, docencia y supervisión.

**P.- ¿Cómo describiría el presente y futuro de la neuropsicología?**

R.- El desarrollo de esta especialidad, reconocida internacionalmente desde hace décadas, y la demanda de neuropsicólogos clínicos en nuestro país ha sido tal en los últimos años que ha hecho necesario un consenso nacional entre profesionales para garantizar una calidad del servicio prestado, diferenciar nuestra disciplina de las vecinas, orientación de la formación teórica y

práctica acreditada. Debido a la alta especialización teórica y práctica, los criterios para poder acreditarse como psicólogo especialista en neuropsicología clínica, además de contar con la licenciatura o grado en psicología oportunos y estar colegiado exige, de manera específica, acreditar una formación teórica posgraduada específica en neuropsicología de 500 horas y una experiencia profesional práctica supervisada de 4 años que permita adquirir y desarrollar las competencias de práctica profesional.

**P.- ¿Cuál es la situación de la neuropsicología en la comunidad autónoma?**

R.- En nuestra comunidad existen profesionales de la psicología que vienen ejerciendo como neuropsicólogos clínicos en diferentes centros hospitalarios desde hace años. El Grupo de trabajo de Neuropsicología del COPIB ha conseguido reu-

nirlos con el objetivo de compartir experiencias. La nueva acreditación permitirá ahora reconocer su labor y contribuir a la formalización de su reconocimiento a nivel profesional.

**P.- ¿Con qué pacientes trabaja la neuropsicología?**

R.- Nuestros servicios van dirigidos a todo tipo de población, tanto infantojuvenil como adulta y anciana, y encontrándose esta población bien con un funcionamiento normal y sin dificultades explícitas, bien con problemas sutiles y/o afectaciones leves, moderadas o graves que inciden en su sistema nervioso central. Ejemplos típicos pueden ser niños con dificultades del neurodesarrollo, pacientes con traumatismo craneoencefálico o personas con algún tipo de demencia.

**P.- ¿Cómo se procede a una evaluación y qué tipo de parámetros se evalúan?**

**P.- ¿Cuáles son los principales retos y objetivos que se ha marcado el Grupo de Trabajo de Neuropsicología del COPIB?**

R.- Con la incipiente situación de acreditación a nivel estatal y local, uno de nuestros objetivos es conseguir una mayor visibilidad de nuestra especialidad. Entre otras cosas, esperamos que, al igual que sucede en otros Colegios de Psicología del país, el grupo de trabajo de Neuropsicología dé paso a la creación de la Sección de Neuropsicología del COPIB. Conseguir este objetivo facilitará la coordinación entre los diferentes especialistas de nuestras Islas y contribuirá a promover un acercamiento del neuropsicólogo a la sociedad.



Col·legi Oficial de Psicologia  
de les Illes Balears

La col·legiació  
obligatòria per  
a l'exercici de  
la professió





Mar Ferragut  
PALMA



SEXUALIDAD

■ El Informe PISA no mide los conocimientos en sexualidad ni se puntúa cómo gestionan sus sentimientos y afectos los jóvenes. A la OCDE no le interesa eso. Si se hiciera esa evaluación, ¿qué resultado sacarían los chavales de Balears?

No lo sabemos. No existen estos datos, pero tenemos otros que dan pistas sobre el estado de la cuestión en las islas.

La media de edad de inicio a las relaciones sexuales es de 15 años, antes que en el resto del país, que es de 16,5 años. El archipiélago es una de las comunidades con mayor incidencia de VIH del país y el 25% de los nuevos diagnósticos se dan en personas menores de 29 años (la principal vía de contagio son las relaciones sexuales sin protección; a las nuevas generaciones el 'póntelo, póntelo' no les llegó y se ha bajado la guardia al no percibirlo como un riesgo real).

En 2015 abortaron en Balears 274 jóvenes menores de 19 años (ocho de ellas tenían menos de 14 años). Los contagios de sífilis van a la baja desde 2014, aunque la comunidad balear sigue siendo de las que más casos tiene de España. Según un estudio que se hizo en las Pitiusas, el 18% de los jóvenes que habían tenido relación sexual con penetración no habían usado ningún método anticonceptivo y el 27% había usado alguna vez la píldora del día después.

**Enfermedades y embarazos**

Estos son solo algunos de los hechos que se incluyen en el prólogo del proyecto de educación para la salud que impulsa desde 2010 la Coordinadora Autonómica de VIH/Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) en centros de ESO y Bachillerato. El objetivo: prevenir el contagio de estas enfermedades así como los embarazos no deseados.

Para ello, dan a los profesores herramientas y materiales para abordar estos temas con sus alumnos de 3º y 4º de ESO, de Bachillerato y Formación Profesional. Normalmente se hace en tiempo de tutoría, aunque también, a veces se imparte en Biología al tocar el tema de anatomía y reproducción.

El objetivo es que los chavales sepan identificar situaciones de riesgo; se conciencien de la necesidad de usar métodos anticonceptivos y de prevención; destierren falsas creencias sobre maneras de evitar un embarazo; y gestionen la presión del grupo, de las amistades y la pareja.

Entre 2011 y 2016 han participado 7.656 jóvenes en este programa coordinado desde la dirección general de Salud Pública un grupo de "entusiastas. Lo encabeza Rosa Aranguren y la respaldan Margalida Ordinas, Glòria Jaume y Antònia Tomàs.

La directora del equipo señala que la educación sexual sigue siendo una importante carencia en nuestro país y en Balears, si bien aclara que en ningún caso cree que haga falta crear una asignatura específica, sino enseñarlo como algo transversal.

Estas cuatro mujeres tratan de concienciar y animar a los profesores a impartir el programa. Y lo logran, ya que cada vez encuentran más demanda, y no solo entre los

docentes jóvenes.

"Hay profesores que tienen cierto miedo, que te dicen 'no sé si me atreveré', indica Ordinas, "sigue siendo un poco tabú, se toca un tema íntimo y los profesores tampoco están acostumbrados". La cuestión es aprender para luego enseñar y el material que se les proporciona para ello es muy completo e incluye propuestas de dinámicas de grupo para que los chicos aprendan a manejar situaciones como "la negociación del preservativo", por ejemplo.

**Ideas equivocadas**

¿Persisten muchos mitos y falsas creencias? Ordinas cree que sí: "Tienen ideas equivocadas, aprenden de sus iguales y se van transmitiendo los mitos". Aranguren relata que están en un momento en el que tienen acceso hay muchísima información a su alrededor, lo que tiene una parte positiva si comparamos con tiempos pasados más oscuros, pero también un efecto negativo, ya que en el océano de internet hay muchos datos falsos e incorrectos que inducen a engaño.

Y para falso, el porno: la otra fatal enciclopedia con la que los jóvenes pretenden aprender algo cuando lo que se les transmite está muy lejos de ser la realidad: "Hay mucha información y mucha desinformación y hay que enseñarles a cribar". Y eso también es educación sexual.

Entre los materiales que utilizan los institutos se incluye una presentación con diapositivas que van desmontando mito a mito. Como la que recuerda que es falso que no te puedes quedar embarazada en la primera relación coital; cuando se tiene la regla, haciendo la 'marcha atrás'; o con una ducha vaginal posterior. O la diapositiva que recuerda a los chavales que aunque una persona sea muy limpia te puede contagiar una infección.

Ambas técnicas creen muy ne-

**LAS CIFRAS**

25 %

**Diagnósticos de VIH en jóvenes**

► Una cuarta parte de los nuevos diagnósticos en VIH de Balears se dan en personas menores de 29 años.

274

**Jóvenes que abortaron en 2015**

► El año pasado abortaron de forma voluntaria en Balears 274 jóvenes con menos de 19 años. Ocho de ellas tenían catorce años.

18 %

**Han tenido una relación de riesgo**

► Según una encuesta hecha en las Pitiusas, un 18% de los jóvenes había tenido alguna vez una relación sexual con penetración sin utilizar ningún método anticonceptivo. El 27% indicó haber utilizado alguna anticoncepción de urgencia.

7.656

**Han recibido formación**

► Desde 2011, un total de 7.656 alumnos de ESO, Bachillerato y FP han participado en el programa de prevención de VIH, ITS y embarazos no deseados.

**Los jóvenes interiorizan falsas creencias al aprender de sus iguales y de internet, especialmente del porno**

**La edad de inicio al sexo en Balears es de 15 años, por debajo de la media estatal que está en torno a los 16,5 años**

cesario este tipo de programas en una comunidad como la balear donde "todo empieza muy pronto". Ellas lo achacan al clima, al cambio de cultura y de mentalidad que supone el turismo (y al aumento de posibilidades de tener un contacto sexual: "Si hay más movimiento, hay más oportunidades") y al hecho de que Balears "no es una comunidad especialmente religiosa". En Canarias la edad de iniciación al sexo es similar a la de Balears, antes que en el resto del país, lo que entienden que refuerza su teoría.

Los docentes no siempre están solos para implantar este programa: a veces les respaldan en esta ta-

rea profesionales de servicios sociales o, más habitualmente, personal sanitario de **ConsultaJove**.

Este otro plan hace doce años que se aplica en centros educativos de las islas. Un profesional del centro de salud del barrio (enfermeros, comadronas, pediatras o médicos de familia) acude una vez por semana al instituto durante el tiempo del patio para atender las inquietudes de los adolescentes.

Y su principal inquietud es la sexualidad. Lo prueban los datos: el curso pasado este programa de la dirección de Atención Primaria se llevó a cabo en 47 centros educativos y atendió a 20.236 jóvenes, que plantearon un total de 8.399 du-

das. Casi el 60% de los interrogantes que plantearon tenían que ver con la sexualidad y la afectividad.

Porque la afectividad, la gestión de los emociones, también va en el paquete, aunque "sexualidad" se suele asociar únicamente a "genitalidad" o a riesgos.

Por ello, además de este material para el programa de prevención, Aranguren y su equipo, en colaboración con la dirección general de Innovación Educativa de la consellería de Educación, realizan cursos *online* de formación para el profesorado en educación afectiva y sexual. En estos cursos además de las cuestiones relacionadas con prevención de enfermedades y demás, se tratan temas como la sexualidad en positivo, gestión de emociones, erótica y autoeró-

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►



EDUCACIÓN SEXUAL

Combatir los mitos

Aún hay jóvenes que creen que pueden quedarse embarazadas nadando en la piscina. En una comunidad con una edad de inicio a la actividad sexual muy temprana, varios programas y servicios tratan de concienciar a los jóvenes de los riesgos, desmontar las falsas creencias sobre la sexualidad y gestionar el afecto y las emociones.



tica, cómo ligar, cómo tener buenas relaciones...

**Afecto y sexualidad en positivo**  
El próximo año Aranguren y su equipo van a empezar a promover en algunos institutos otro programa para alumnos en el que se incluirá toda esta parte de afectividad y sexualidad en positivo. "Lo ideal sería empezar ya en Educación Infantil", apunta Aranguren. ¿Qué se puede trabajar de este tema con niños de tres años? "Muchas cosas: la autoestima, la asertividad, el afecto..."

Con este nuevo plan se quiere ir más allá, y se pueden trabajar y atacar problemas de convivencia escolar e incluso de violencia de género. La responsable de la Coordinadora Autonómica de VIH/SIDA cree que está habiendo un retroceso en este sentido con el tema de los celos: "Las jóvenes lo vuelven a ver como si fuera una prueba de amor", lamenta, "por esas ideas del amor romántico y otras memeces que las mujeres de mi generación ya nos quitamos de encima y que ahora vuelven".

También ahora, con el móvil (Whatsapp, Facebook...) hay "más métodos para controlar" a la pareja, razona Ordinas, que ha percibido que hay chicas que por lo general están empoderadas y no se dejan achantar por los chicos, pero que sí toleran cierto control y actitudes machistas en cuanto se convierten en novia de alguno.

**El papel de las familias**

En cada vez más aulas se habla de sexualidad y de emociones, ¿cómo lo llevan las familias? Aranguren y Ordinas aseguran que los profesores no les han reportado reacciones negativas por parte de los padres: "En la reunión de principio de curso se deja claro que se va a hacer esta actividad y qué temas se van a tocar y no tiene por qué haber problemas". Ahora están estudiando como aumentar la implicación de los progenitores.

¿Hablan las familias de este tema con sus hijos? Hay de todo. "En mi casa sí", señala una alumna de la Universitat de 18 años, "pero como algo natural, así mientras cenamos a lo mejor sale el tema, no es que cojan, me sienten y me digan 'vamos a hablar de esto'". Las dos compañeras que van con ella, de 17 y 19 años,



Jóvenes haciendo cola para recoger un 'kit de supervivencia sexual' el pasado miércoles en la UIB. M. MIERNIEZUK



« La mayoría de consultas son de chicas. A ellos les cuesta hablar más de sus emociones, y también de su virilidad, es una cuestión de educación de género»

**ANA MARIA MADRID**  
PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA, RESPONSABLE DE SEXCONSULTA



« La educación sexual no debería ser una asignatura, pero sí enseñarse de manera transversal. Hace falta educación afectiva y de sexualidad en positivo»

**ROSA MARIA ARANGUREN**  
COORDINADORA AUTONÓMICA VIH/SIDA E ITS

asienten: "Sí, en nuestras casas es igual". ¿Saben sus padres que tienen relaciones? Sí. Sin problemas.

**Kit de supervivencia sexual**

Estas jóvenes son tres de los 250 estudiantes que el pasado miércoles recogieron un 'kit de supervivencia sexual' (con preservativos, una cajita para llevarlos y algún regalito más, como lubricante) en la SexConsulta de la UIB, un servicio que cada miércoles ofrece PalmaJove en el campus universitario. Al frente está la psicóloga y sexóloga Ana María Ma-

drid.

Este servicio ofertado por el ayuntamiento de Palma atiende también, con cita previa, en el número 6 de la calle Sant Pere a jóvenes de entre 14 y 35 años, aunque la mayoría de usuarios hacen sus consultas por mail a través de la web [palmajove.es](http://palmajove.es): "Aún hay vergüenza", indica Madrid, que engloba las dudas principalmente en tres bloques temáticos: métodos anticonceptivos; tema afectivosexual; y lo que llama 'follón emocional' (y donde cabe casi de todo).

"Vienen chicas, a partir de los

17 años, con muchas dudas sobre anticoncepción y sobre todo de la pildora", narra, "muchas no saben cosas importantes, como que el antibiótico puede anular su efecto". Aún hay algunas que preguntan si es posible quedarse embarazada nadando en una piscina.

En el segundo bloque de dudas, la categoría afectivosexual, entrarían los interrogantes sobre 'la primera vez': "No he sentido nada, ¿es normal?", le preguntan las chicas de entre 14 y 17 años, que han recibido mucha información falsa del porno y de las amigas y luego se encuentran con que la

**La Consulta Jove es un servicio de información sobre salud: casi el 60% de las consultas son sobre sexualidad**

**Desde Salud Pública quieren impulsar un nuevo programa que incluya la afectividad y la sexualidad en positivo**

**Las expertas señalan la necesidad de empezar a trabajar este tema desde la Educación Infantil**

**Constatan que hay un repunte de conductas de control de los chicos a las chicas: "Ahora ellas toleran más los celos"**

realidad "no encaja". Ni fuegos artificiales ni orgasmo simultáneo (y puede que de ningún otro tipo)

La sexóloga habla sobre todo en femenino porque la mayoría de gente que llama a su puerta o le escribe son chicas. "A ellos les cuesta mucho más hablar de esto, de la parte emocional y de su virilidad, ¡imagínate hablar de eso!, y ahí hay una cuestión educativa de género importante también", señala Madrid, que además es vocal de igualdad en el Colegio de Psicólogos.

**Follón Emocional**

En el bloque de 'follón emocional', la psicóloga incluye cuestiones que tienen que ver con lo que ella denomina la "educación", como dudas sobre si una determinada práctica sexual "está bien o está mal".

También encuentra que las nuevas generaciones tienen problemas para crear vínculos y eso les genera frustración. "Todo es muy efímero y va muy rápido", apunta, "y algunos de ellos sí querían algo más estable".

Otra cuestión que inquieta a las jóvenes y se relaciona con su autoestima es "el miedo a quedarse sola" si no acceden a tener relaciones, aunque Ana María Madrid también está constatando que las chicas "están cada vez más empoderadas".

Las expertas consultadas creen que hay temas en los que se ha avanzado, pero que en el tema de la sexualidad, como en todo, la cuestión clave sigue siendo dar a los jóvenes información veraz y ayudarles a tener criterio para distinguirla.



## Las mujeres resisten mejor a la crisis sobre su salud mental, según una investigación de la UIB

JUAN RIERA RÓCA

Las mujeres resisten mejor el impacto de la crisis económica sobre su salud mental, según un estudio de la UIB, que analiza las diferencias de género en la prevalencia de los trastornos mentales en Atención Primaria durante la crisis y confirma la importancia del desempleo en el empeoramiento de la salud mental de los hombres.

Numerosos estudios han intentado determinar las consecuencias de las crisis económicas sobre la salud mental y to-

dos coinciden en la conclusión final: la salud mental se ve negativamente afectada durante los periodos de precariedad económica.

Sin embargo, hay poca evidencia del impacto de la crisis sobre la salud mental diferenciando entre hombres y mujeres. Un equipo de investigadores de la UIB y de la Universidad de Zaragoza ha estudiado las diferencias de género en la prevalencia de los trastornos mentales en atención primaria durante la recesión económica en España.

El estudio se ha publicado

recientemente en la revista científica *Psicothema*. Se evaluaron cinco grupos de trastorno mental (estado de ánimo, ansiedad, síntomas somatomorfos, abuso de alcohol y trastornos de la conducta alimentaria) y que fue desarrollado y validado para ser utilizado en atención primaria.

Los resultados del estudio indican que la crisis económica afecta de manera diferente la salud de los hombres y las mujeres. En conclusión, el estudio reafirma la evidencia previa de que la crisis



Los doctores Miquel Roca y Margalida Gill, junto a participantes del estudio.

económica está más fuertemente relacionada con el empeoramiento de la salud

mental de los hombres en comparación a la salud mental de las mujeres.

## ¿Objetivo para 2017? Decir sí a los retos realistas

REDACCION

Cuando el año comienza a llegar a su fin y el mes de enero amenaza con colarse en nuestras rutinas, los propósitos de mejora así como los nuevos retos se cuelan en nuestra mente como si de un anuncio de moda se tratara. Propósitos aparentemente sencillos que van de dejar de fumar a aprender inglés pasando por adelgazar con sesiones frecuentes de gimnasio. Sí, lo sabemos... Una cosa es decirlo y otra muy diferente, hacerlo.

María del Mar Puigserver, especialista en psicología general sanitaria del Grup Clinic Balear, nos intenta dar unas pautas para conseguirlo.

Aunque apostar por esa renovación de nuestros hábitos y lanzarse a los nuevos retos es bueno para todos los que buscamos estar más sanos o llevar una vida más ordenada, ser constante, comprometerse con ciertos propósitos y cumplir todo aquello con lo que ce-

rramos el año no sólo no es sencillo sino que es tan complicado que puede, incluso, llegar a frustrarnos.

Con esta realidad sobre la mesa, también es cierto que el cambio del calendario es una época perfecta para cambiar ciertas cosas y poner solución a esos "errores" que venimos llevando a término durante todo un año. Dicho de otro modo, el final de año y el comienzo de uno nuevo siempre son dos puntos perfectos para dar un giro a nuestra vida, eso sí... De forma consciente, consecuente y realista. La cuestión en este punto es obvia, ¿cómo conseguirlo?

Aunque hacer planes nunca es malo, hay que evitar (en la medida de lo posible) anotar en nuestra particular To Do List demasiados retos y excesivos propósitos. En este punto la cautela es clave y es que el término "cautela" es sinónimo de "consecución" y éste a su vez lo es del término "satisfacción". Sí, ese sentimiento que desarrollamos cuando verdaderamente cumplimos el reto

marcado. ¿Qué sucede en el caso contrario? Frustración y abandono del propósito en cuestión.

### El que algo quiere, algo le cuesta

Aunque pueda sonar a una de esas cantinelas con la que todos hemos crecido, el dicho de "el que algo quiere, algo le cuesta" es de los más acertados a la hora de proponerse retos y de cumplirlos. Más allá de la fortaleza de cada persona, de la suerte o de una mera cuestión genética, lo cierto es que nada en esta vida (o casi nada) nos viene dado así como así. Todo requiere de un esfuerzo y de un tiempo de espera... Sí, de la llamada paciencia.

### ¿Esto que significa?

Sencillo: Si queremos ponernos en forma, debemos hacer ejercicio constante y tener paciencia para ver los resultados en forma de masa muscular. De la misma forma, si queremos dejar de fumar tendremos que plantar cara a la adicción con altas

dosis de paciencia y, como no, con mucho (muchísimo) esfuerzo, al menos en la mayoría de casos.

Dar la espalda a esa paciencia y decir no al esfuerzo en beneficio de creer que los resultados positivos a cualquiera de nuestros propósitos llegarán de inmediato no sólo nos llevará de nuevo a la frustración sino que hará que abandonemos el reto en cuestión. Si no hay voluntad de nada servirá posponer un propósito o alargar los plazos para volver a intentarlos ya que nunca lo conseguiremos. Toma nota: objetivos realistas y mucha fuerza de voluntad.

El mero hecho de tener retos es algo positivo, algo que a nivel psicológico es algo más que una realidad. Tener objetivos a alcanzar en los diferentes campos de nuestra existencia es un impulso y toda una motivación para crecer y salir adelante (especialmente en los momentos de debilidad).

Por todo ello y con el objetivo claro de comenzar el año como toca y con nuevos retos nada mejor que



María del Mar Puigserver, especialista en psicología general sanitaria.

apostar por objetivos claros, realistas y muy concretos. Objetivos que nos creamos y a cuya meta estamos dispuestos a llegar. Y es que, como decía el Washington Irvin "las grandes mentes tienen objetivos, las demás deseos".

**Más información:**  
Departamento de  
Psicología General  
Sanitaria  
GRUP CLINIC  
BALEAR  
(en toda la isla)  
Tel: 971 76 62 62(ext.3)  
[www.clinicbalear.com](http://www.clinicbalear.com)