

# Recull de premsa

Del 03-16/06/2019 SALUT I FORÇA

## Alba Payàs comparte conocimientos en una magnífica formación que abordó las claves para acompañar con rigor a personas que atraviesan el duelo

### Formación

El COPIB celebró los pasados días 3 y 4 de mayo con gran éxito de participación el curso dirigido por la psicoterapeuta Alba Payàs Puigarnau 'Cómo facilitar grupos de apoyo para personas que viven pérdidas y/o atraviesan el duelo'. Exquisita, sensible y generosa en la docencia, la directora del máster en duelo IL3 de la Universitat de Barcelona y directora de la Unidad de Duelo del Instituto IPIR compartió sus conocimientos en un taller teórico-práctico, cargado de vivencias, que permitió a las personas asistentes aprender a identificar los diferentes grupos de duelo según el nivel de intervención, organizar la primera sesión para motivar y prevenir el abandono, identificar los objetivos terapéuticos



Un momento de la sesión.

principales del grupo, describir las intervenciones comunes que realiza el facilitador y prevenir los errores comunes en la facilitación de un grupo.

Durante el taller, la especialista

habló de la singularidad y la individualidad de cada duelo e insistió en que cada persona tiene que seguir su propio proceso. Por ese motivo, remarco que la función principal

del profesional de la Psicología en estos casos es acompañar desde el respeto a la persona para que pueda transitar por cada etapa de la mejor manera, de acuerdo a lo que está expe-

riimentando. En definitiva, una intervención rigurosa se basa en respetar el proceso individual de cada individuo. La persona elige cuando compartir, qué verbalizar y como expresar lo que siente en cada momento. Al concluir la sesión, las personas asistentes coincidieron en señalar que Alba Payàs es una formadora exquisita y una profesional que muestra sensibilidad, delicadeza y generosidad extraordinarias a la hora de transmitir sus conocimientos en un taller que valoraron como muy práctico y muy vivencial. Autora de diversas publicaciones, Alba Payàs es una autoridad en la materia y desde el IPIR se dedica a formar a profesionales que desean acompañar y tratar a las personas que se encuentran en situaciones de desamparo complejas.

Del 03-16/06/2019 SALUT I FORÇA

## COPIB y COVIB colaborarán en la prevención del Síndrome de burnout y la promoción emocional del colectivo de veterinari@s de las islas

### Redacción

La vocal de Psicología Clínica del COPIB, Mariona Fuster, se reunió el pasado 15 de mayo con la responsable de Formación del Colegio Oficial de Veterinarios de las Illes Balears (COVIB), Alicia Ruiz, con el objetivo de concretar la colaboración interinstitucional para prevenir el síndrome de burnout y promover el cuidado emocional entre el colectivo profesional de veterinarios/as de las Islas.

Esta es la segunda reunión que celebran ambas institucio-

nes, tras un primer encuentro celebrado en enero donde responsables del Colegio de Veterinarios trasladaron al COPIB su interés por abordar la alta incidencia de casos de estrés y síndrome de burnout que se perciben en la profesión de veterinaria ofreciendo a sus colegas/as herramientas e información que puedan resultarles útiles y beneficiosos para paliar el problema.

### Taller

A la espera de que pueda formalizarse un convenio de

colaboración entre ambas entidades, en la reunión celebrada se propuso organizar un primer taller en septiembre para detectar el nivel de burnout entre los profesionales veterinarios/as en Mallorca, abordar cuestiones relacionadas con el citado síndrome y ofrecer herramientas para promover el cuidado de la salud emocional entre el colectivo. La actividad sería la primera de las acciones que se organizaría como parte de un programa más amplio de acciones formativas que permitan favorecer el trabajo en equipo y



Mariona Fuster se reunió con Alicia Ruiz.

aprender estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés y de soledad a las que se enfrentan los profesio-

nales veterinarios/as diariamente en el ejercicio de su profesión, tal y como revelaba recientemente un estudio.



# El GIPEC IB participa en un simulacro de emergencia de asistencia a víctimas de un vuelo accidentado

El ejercicio se llevó a cabo en las instalaciones del aeropuerto de Palma y está enmarcado dentro de las directrices del Plan Integral de Autoprotección del aeródromo mallorquín

## REDACCIÓN

Miembros del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes de les Illes Balears (GIPEC IB), perteneciente al Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), participaron el pasado martes 4 de junio en el simulacro parcial de activación de salas de atención a la emergencia destinadas a familiares de pasajeros de un vuelo accidentado en el aeropuerto de Palma.

El ejercicio, enmarcado en el Plan Integral de Autoprotección del aeródromo mallorquín, tenía como principales objetivos evaluar el protocolo del montaje y puesta en operación de la sala de familiares (APUC) tras un hipotético accidente aéreo, así como coordinar el trabajo de los intervinientes y su capacidad de respuesta en la organización de la asistencia a familiares de víctimas que en caso de accidente real trabajarían en ese espacio: responsable en el aeropuerto de asistencia a víctimas (RAAV), persona de contacto (PECO), Policía Nacional y Guardia Civil (FFCCSE), compañía aérea y compañía Hand-ling de la aeronave estrellada



Profesionales que participaron en el simulacro, liderado por Antonia Ramis.

y los/as profesionales de la psicología de emergencias.

## Apoyo

La incorporación del GIPEC IB a este nuevo simulacro de AENA confirma la importancia del trabajo de los profesionales de la Psicología en situaciones de catástrofe, no sólo atendiendo a los posibles damnificados sino también apoyando al resto de intervinientes.

En concreto, el ejercicio que

se desarrolló, simuló el accidente de una aeronave con 35 pasajeros a bordo en el momento de aterrizar en Palma. Cuatro personas fallecen en el siniestro. En el momento perenne se activó un plan de emergencias con dos partes diferenciadas: el primero, en el área del accidente, de acuerdo al plan de autoprotección del aeropuerto en caso de siniestro, y una segunda que movilizó a los colectivos intervinientes en el simulacro parcial, incluidos los miembros del

GIPEC, relacionada con los trabajos de verificación de lista de pasajeros, proceso de filiación de los familiares, investigación judicial y atención y tratamiento psicológico a familiares de pasajeros y víctimas.

## Coordinación

Coordinados por Antonia Ramis, vocal de Psicología de Emergencia en la Junta del COPIB y responsable del GIPEC, el trabajo de los/as psicólogos/as que participaron

en el ejercicio consistió en acompañar y prestar apoyo psicológico desde el primer momento a los familiares figurantes, que tras ser recepcionados en la sala de atención al pasajero (COLT), y según la información suministrada, se confirma que son personas allegadas afectadas.

El trabajo que puede realizar un profesional de la psicología desde el primer momento es muy importante para contener o paliar el primer impacto emocional (ansiedad, estrés, desbordamiento psico-emocional, etc...) que produce una situación de este tipo, tanto en las personas afectadas como en los familiares, y para crear un espacio de protección psíquica y seguridad emocional que permita aceptar el suceso y facilite el duelo a posteriori de forma adecuada.

Una vez configurada la Sala de Familiares y con la lista verificada de pasajeros por parte de la compañía aérea, los miembros del GIPEC acompañaron también a los familiares mientras cumplimentaban formularios y durante las entrevistas con la Guardia Civil para la investigación judicial, momento en el que se dio por finalizado el ejercicio.

# El COPIB apoya la declaración de Menorca como isla Mindfulness para el bienestar psicológico de la ciudadanía

## REDACCIÓN

Menorca fue declarada isla Mindfulness el pasado viernes 31 de mayo, en un acto institucional que tuvo lugar en la sede del Consell Insular y que contó con la participación del COPIB. En el turno de parlamentos, la representante de Menorca en la Junta de Gobierno del Colegio, Maite Ferrero, apoyó la iniciativa promovida por la Asociación Balear de Mindfulness, que quiere trasladar la filosofía que transmite la práctica de mindfulness a todos los ámbitos de la vida (la educación, el deporte o la vida cotidiana) y sentar las bases de un modelo de sociedad consciente con numerosos beneficios para la población, desde la reducción



Un momento de la jornada.

del estrés hasta la regulación de la impulsividad.

Ferrero recordó que el COPIB defiende las actividades dirigidas a favorecer el bienestar psicológico de la ciudadanía como el mindfulness "una práctica cada vez más extendida que el Colegio también promueve a través de los grupos de trabajo

presentes en las tres islas".

En opinión de la vocal de Menorca, "en una sociedad que valora cada vez más el autocuidado, la demanda de este tipo de prestaciones no deja de crecer porque permiten sobrellevar y reducir los efectos del estrés y otros muchos problemas del día a día". "Es muy importante empezar a

cuidarnos y saber cómo", aseguró Ferrero.

## Lectura

Después de proceder a la lectura de la declaración, Ausiàs Cebolla, profesor en la Facultad de Psicología, adscrito al Departamento de persona-

lidad, evaluación y tratamientos psicológicos de la Universidad de Valencia, ofreció la conferencia "Meditación y bienestar: Hacia una psicología positiva contemplativa".

La disertación de Cebolla sirvió para inaugurar la Jornada Mindfulness. El programa incluyó 5 talleres prácticos y varias charlas como 'Mindfulness: el arte de la contemplación', a cargo de Denko Mesa; 'Trabajando con las emociones difíciles', a cargo de César Cotrade; 'Afrontando el estrés con Mindfulness', Mauro García; 'Construyendo un lugar seguro. Mindfulness para familias', a cargo de Betlem Colomina, e 'Introducción al entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas', de Ausiàs Cebolla.





Alertan de que puede haber muchas personas sufriendo por una difusión de la intimidad en las redes.

## «El problema no es hacer vídeos sexuales, sino compartirlos en las redes»

► Dos expertas opinan sobre la violación de la intimidad y apuntan que difundir en vez de denunciar es de «una **deshumanización total**»

Sabrina Vidal | PALMA

Hace una semana una mujer se suicidaba en Madrid tras la difusión de un vídeo de contenido sexual, del que ella era la protagonista, entre los trabajadores de

su misma empresa. Su expareja, considerado el principal sospechoso de la difusión del vídeo, quedó el jueves en libertad provisional tras declarar en el juzgado que investiga los hechos. Este nuevo caso de violación de la in-

timidad pone de relieve el mal uso de las redes sociales, la demonización del teléfono, la responsabilidad del que difunde y del que comparte y la presión que se ejerce sobre la víctima.

«La intención era hacer daño,

### Un delito que recoge el Código Penal

► El caso de la empleada de Iveco se recoge en el artículo 1977 del Código Penal que establece penas de prisión de tres meses a un año en caso de que «sin autorización de la persona afectada, se difunda, revele o ceda a terceros imágenes o grabaciones audiovisuales» íntimas que menoscabren a la persona.



Concentración de trabajadores en la empresa. Foto: EFE

### ► DIFUSIÓN

«Es como si le hubieran cortado la cabeza para enseñársela a todo el pueblo», compara Servera

Es como si le hubiera cortado la cabeza para enseñársela a todo el pueblo. Es de una psicopatía importante porque fractura la imagen de esta mujer y lo hace en público», explica la psicóloga Carmen Servera, quien recuerda que no conoce el detalle pues el caso está bajo secreto de sumario.

A día de hoy el mensaje es que «putear sale gratis» y hay muchos casos silenciados, añade Lucía Caldes, psicóloga y sexóloga, quien define este caso como una variante más de la violencia de género. Caldes entiende que si bien «antes era impensable hacer fotos íntimas y usarlas» ahora «la exposición y cosificación de los jóvenes en redes es habitual y grabarse de forma *amateur* es una forma de enriquecer tus relaciones que no se debe satanizar».

Esta experta imparte charlas en colegios e institutos sobre educación sexual y no puede evitar preguntarse «cuántas personas están viviendo una situación como ésta». El teléfono o las redes sociales son una herramienta de uso fácil donde dar información de forma «rápida y cobarde, porque no se da la cara». De ahí que se insista en la necesidad de educar en el respeto, de castigar y asumir las consecuencias de quien comparte una intimidad y de no acusar a la víctima. «Compartir un vídeo íntimo es un robo y una agresión», señala.

«El problema no es hacerse fotos o vídeos sexuales, sino la falta de principios éticos del que lo comparte y de los cómplices que lo difunden. Denota una deshumanización total», asegura Carmen Servera. El tipo de suicidio de la víctima de Madrid, por ahorcamiento, «está tremendamente relacionado con la destrucción del yo como persona e indica su nivel de angustia. Estaba destrozada», añade.

### CON NOMBRE PROPIO

Carmen Servera  
PSICÓLOGA

«Ella es la víctima, son los demás los que hacen mal uso de un vídeo»



Recuperarse de la difusión de un vídeo sexual es difícil pero posible. «Lo primero que debe tener claro es que ella es la víctima, no la culpable de hacerse un vídeo porque lo hizo desde su propia libertad», asegura Carmen Servera. «Son los demás que hacen un mal uso», añade. Esta psicóloga indica que para seguir adelante sería necesario hacer terapia, seguir un proceso de duelo, tomar cierto tipo de medicamentos y el apoyo incondicional de la familia. «Se podría utilizar su experiencia para ayudar a los demás. Es complicado, pero se puede».

Lucía Caldes  
PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

«Si no se asume una responsabilidad, la actuación se repetirá»



«Si recibes un vídeo así hay que borrar, no compartir y avisar a la dirección, poner herramientas para no tolerar su difusión», opina Lucía Caldes quien asegura que «el amor sano es maduro y no permite esta perversión». Para esta experta se ha hecho una «mala gestión del desamor» que nace, probablemente, de una relación «tóxica». Caldes remarca la importancia de penalizar este tipo de comportamientos pues «si no asume su responsabilidad lo repetirá porque tiene un coste cero». Por otro lado recuerda que «es tan indigno quien lo hace como quien lo comparte».



ELENA FERNÁNDEZ-PELLO (VRS) 10

■ Tiziana Annunziata Cantone se ahorró con 33 años, el 13 de septiembre de 2016. En Nápoles. Su entierro fue retransmitido por televisión, dada la relevancia nacional del personaje. ¿Pero cuál era el origen de su fama? Una felación. Una felación grabada con móvil donde aparecía diciendo "¿Estás grabando un video? ¡Bravo!" y cuyas imágenes acabaron en Internet y vistas hasta la saciedad. Ella misma las envió a cinco amigos por WhatsApp, entre ellos a su exnovio, Sergio Di Palo. Uno de los cinco las subió a la red. Entonces todo estalló: el "¡Bravo!" de Tiziana apareció en memes, camisetas, carcasas de móviles y parodias protagonizadas incluso por otras mujeres que repetían "bravo, bravo y bravo" antes de echarse a reír. Tiziana era la comedia nacional.

Un año después de la difusión del vídeo, pese a cambiarse de aspecto y de residencia, a Tiziana la seguían reconociendo por la calle y le decían "bravo, bravo, bravo". Peleó legalmente para que un juez le reconociera el derecho al olvido -que las tecnológicas borrasen los enlaces al vídeo-, lo consiguió, pero aún así fue condenada a pagar 20.000 euros de costas legales. Una semana después, su tía la encontró colgada en su habitación.

El caso de Tiziana es el que mayor notoriedad internacional ha alcanzado en un nuevo ámbito de debate donde los efectos de las nuevas tecnologías se cruzan dramáticamente con la vieja violencia social que se ejerce contra las mujeres. ¿Quién mató a Tiziana? La justicia italiana no ha encontrado culpable a ninguno de los hombres que originalmente recibieron el vídeo, pero ¿qué decir de los millones de personas que contribuyeron al escarnio?

**El impune amparo de Internet**

Una trabajadora de la fábrica de transporte Iveco, de nombre Verónica y madre de dos niños pequeños, se quitó la vida la semana pasada casi a la misma edad que Tiziana, con 32 años. No pudo soportar haberse convertido en la comidilla de toda la factoría en la que trabajaba cuando, por segunda vez y ésta de modo más masivo, empezó a saltar de móvil a móvil un vídeo sexual protagonizado por ella. La policía investiga quién fue la persona -previsiblemente una de sus exparejas en la fábrica- que subió el vídeo a un grupo de WhatsApp que los compañeros utilizaban para repartirse los turnos.

En la esfera pública se han sucedido las manifestaciones de condena al que tiró la primera piedra y a los que después le siguieron al compartir las imágenes. En las redes sociales los tuiteros reivindicaban con su *hashtag* preceptivo su pureza moral, asegurando que jamás contribuirían a un linchamiento digital. Pero el amparo de la impune intimidad que ofrece Internet

**Polémica.** La muerte de Verónica ha abierto un debate que preocupa a los expertos, quienes denuncian que este tipo de casos de acoso o venganza sexual en Internet afectan casi exclusivamente a las mujeres y reivindican una concepción de la sexualidad más igualitaria entre géneros y que no estigmatice al femenino.

# El auge de la "manada digital"

► Los cibercrimitos sexuales, como el que sufrió la trabajadora de Iveco, crecen un 30% en cuatro años y la inmensa mayoría de los autores son hombres

**La cibercriminalidad, en datos**

■ Evolución de los hechos conocidos por categorías delictivas

Categoría delictiva	2014	2015	2016	2017
Acceso e interceptación ilícita	1.876	2.396	2.579	2.505
Identidad y credenciales	8.538	10.113	11.431	11.270
Control de flujos	2.321	2.121	1.524	1.517
Servicio prop. intelectual/industrial	183	267	121	189
<b>Delitos sexuales*</b>	<b>974</b>	<b>1.233</b>	<b>1.188</b>	<b>1.332</b>
Falsificación informática	1.876	2.361	2.877	2.761
Fraude informático	32.842	40.854	45.894	46.511
Violencia de género y violencia	645	900	1.130	1.302
<b>Total hechos conocidos</b>	<b>49.035</b>	<b>60.534</b>	<b>66.586</b>	<b>61.307</b>

\* Incluye los delitos sexuales con o sin penetración y los delitos sexuales consumados.

■ Evolución global de hechos conocidos, hechos esclarecidos y detenciones e investigaciones



Fuente: Ministerio del Interior.



INFOGRAFÍA LEVANTE-EMV

ésta es la realidad: en las páginas de vídeos porno más populares en España las palabras más buscadas después de conocerse el suicidio eran "Verónica", "Verónica Madrid" y "Trabajadora Iveco". En la madrugada del 7 de julio de 2016, se produjo en los sanfermines el siniestro debut de La Manada, pero ¿cuánto tiempo lleva operando en Internet la "Manada digital"?

Que la víctima de este caso haya sido una mujer es un aspecto medular. Algunos expertos no dudan en calificarlo de violencia de género si, como parece, se demuestra que la primera persona que abrió la lapidación pública de Verónica fue uno de sus anteriores novios. Los datos del Ministerio del Interior revelan que las mujeres son la principal diana de los cibercrimitos de carácter sexual o de interceptación ilícita de imágenes. En el V Informe sobre Cibercriminalidad, con datos de 2017, se resalta además que "las víctimas menores de edad son más vulnerables" a los delitos de "amenazas, coacciones y los delitos sexuales".

Hubo 2.287 niños y niñas que, acorde con los datos de hace dos años, se convirtieron en víctimas de este tipo de prácticas defici-

vas. Los delitos sexuales cometidos a través de la web -donde podría encuadrarse el caso de Verónica- han ido creciendo con fuerza en España. Desde los 974 casos registrados en 2014 a los 1.312 de la última estadística publicada, de hace dos años. Las víctimas masculinas fueron 351, las femeninas 607 en el año 2017. La diferencia se hace más abrumadora cuando el foco lo ponemos en el sexo de las personas detenidas o investigadas por estos delitos: 726 hombres frente a 46 mujeres.

"Un caso como el de Verónica es una situación en la que existe una violencia estructural de género", sentencia Soraya Calvo, sexóloga y pedagoga. "En los medios el foco siempre se pone en la mujer. Se habla de una madre que se suicida, pero antes que madre es una mujer. Se habla de que el vídeo había llegado a su marido, cuando la grabación es de una relación previa a su matrimonio. ¿Por qué no ponemos el foco en el hombre que ha divulgado el vídeo o en el elemento de agresión en el medio de trabajo? La sexualidad en las mujeres sigue siendo menospreciada, es objeto de crítica y es muy diferenciada de las de los hombres. En un hombre no es nada sucio,

y eso introduce el elemento de género. A los hombres no se les acosa como a las mujeres".

Calvo es especialista en la materia. Es autora de una propuesta didáctica para el segundo ciclo de la ESO que lleva por título "Sexting positivo". La grabación y el intercambio de imágenes sexuales puede ser, como en el caso de Ve-

rónica o de Tiziana, la semilla de la tragedia. Soraya Calvo hace las matizaciones pertinentes: "Por sí mismo el *sexting* no es una práctica problemática, no es un crimen ni un delito. Para que sea *sexting* tiene que haber consentimiento, debe ser consensuado, se comparten fotos y vídeos, pueden ser un *selfie*, el contenido puede ser más o menos explícito, y la finalidad es positiva y de disfrute. No hay *sexting* si te envían las fotos sin consentimiento, si tu pareja hace público el contenido, si te están chantajeando".

**Los menores, más vulnerables**

Esta práctica no se limita, ni mucho menos a los adultos. "No hay diferencias entre adolescentes y adultos. Pero los adolescentes tienen menos capacidad de gestionar las consecuencias negativas derivadas de él, igual que un embarazo tras una relación sexual; en los adultos hay más filtros, se sabe que puede ser un delito difundir las imágenes, hay más percepción de riesgo y la estructura de las relaciones está más configurada. Un adulto tiene más colchón en el que apoyarse, ha superado ya más tabúes", explica Calvo, quien subraya que "formar en respeto e intimidad también es educación sexual".

Charo González Arias, abogada y profesora de Sociología, incide en la necesidad de hacer más pedagogía: "Cada vez hay más casos. Con críos y crías cada vez es más habitual, con extorsiones de exparejas. Lo que hacen falta son cambios culturales, educación sexual en los institutos, las leyes a veces son defectuosas pero en esto van por delante, hay países en los que ya está penado el acoso callejero, los piropos. Hay que forzar cambios legales para que se entienda la gravedad de este tipo de conductas".

La psiquiatra Pilar Saiz, especialista en suicidio, también manifiesta su preocupación sobre el impacto que estas "porno-venganzas" pueden tener en los menores. "Hace un par de años hubo aquel caso de la chavalina que se desnudó para entrar en Tribeca (una discoteca ovetense). Los medios para difundir las imágenes están al alcance de todo el mundo, hay gente que no es consciente de lo que hace al enviarlas porque le falta una coherencia, otros lo hacen por afán de venganza, como es posiblemente el caso de Verónica". Sostiene que los adultos "manejamos mejor" este tipo de exposiciones públicas en las que "el sexo femenino es el afectado". "Los que no tienen ninguna percepción del riesgo son los chavales, tendría que dárseles más educación y hacerles entender que son imágenes que van a quedar. Superar o no un episodio como este depende del afrontamiento personal: un tercio de personas lo supera bien, otro tercio más o menos y otro no lo superará nunca". Verónica, la trabajadora de Iveco, murió a manos de un vídeo.

En el caso de Verónica se unen las nuevas tecnologías con la vieja violencia social que se ejerce contra las mujeres

El 'sexting' afecta especialmente a los menores, un colectivo más vulnerable y menos capaz de gestionarlo



**IRENE AFÁN DE RIVERA /Nº 4 EN EL ACCESO O A LA RESIDENCIA COMO PSICÓLOGA CLÍNICA, EN FORMACIÓN EN SON ESPASES**

## “Tener la ‘mirada enfermera’ me ha ayudado a perder el miedo a los pacientes como psicóloga”

Irene Afán de Rivera es graduada en Enfermería y en Psicología por la Universitat de les Illes Balears (UIB) y ha obtenido un meritorio cuarto puesto en el acceso al programa para ser Psicólogo Interno Residente (PIR), programa de especialización similar al MIR de los médicos y que la convertirá tras 4 años de formación, para las cuales ha elegido el Hospital de Son Espases, en especialista en Psicología Clínica.

**JUAN RIERA ROCA**

**P.— Los psicólogos clínicos tienen un papel fundamental en la atención a la salud mental hospitalaria...**

R.— Así es. Fundamental y por el momento muy escasa, ya que la preparación del acceso es muy dura, la ratio de plazas es muy baja. Y la única forma de ejercer en la sanidad pública es pasar este examen y los 4 años de residencia.

**P.— Decir que se ha sacado el número 4 de toda España del PIR es decir poco si no se explica: ¿Cuántos psicólogos se presentaron y para cuántas plazas?**

R.— Se presentaron 4.000 psicólogos para 141 plazas, de las cuales unas 130 fueron para el turno libre. Son ratios muy bajas: una plaza por cada 28 presentados. Y es un examen muy complicado. La media es tener que hacer tres o cuatro convocatorias para pasarlo, de ahí la dureza de la preparación. Yo me había presentado al acabar el grado, mientras estudiaba Enfermería, pero fue solo para ver cómo era el examen. Esta ha sido la primera vez que me presentaba habiéndolo preparado en serio. Me puse a prepararlo en mayo, compaginándolo con un día de guardia a la semana como enfermera en el PAC de Alcúdia. He estado estudiando de seis a ocho horas diarias, hasta el periodo final, que estudiaba de 10 a 11 y en febrero tuve la suerte de poder obtener la plaza con este resultado que no me esperaba.

**P.— Enfermera y psicóloga por la UIB y obtiene estos resultados, envidiables para toda España. Será que la UIB no es tan mala universidad como algunos dicen...**

R.— Sí, será eso. Yo estoy muy contenta con todos los conocimientos que me han transmitido todos los profesio-

res que he tenido a lo largo de todos estos años, y de la oportunidad que me brindó el Ibsalut de entrar a trabajar como enfermera de Atención Primaria a los pocos días de acabar la carrera de Enfermería.

**P.— ¿Qué puede aportar eso que se llama la “mirada enfermera” a la psicología clínica?**

R.— A mí, en primer lugar, tener la mirada enfermera me ha quitado miedo, ya no me impone tanto ver un paciente. Además creo que mi formación es muy interdisciplinar y soy capaz de empatizar con otros colectivos. De hecho, ahora siento un poco de ambigüedad de rol, porque me siento muy cercana a las enfermeras del hospital.

**P.— ¿Por qué especializarse en psicología clínica, recuérdenos qué hace un psicólogo clínico en el entorno hospitalario?**

R.— El papel del psicólogo clínico es fundamental en la comunidad. En el hospital hay psicólogos clínicos en las unidades de agudos, en el hospital de día, en las unidades de atención a drogodependientes, en los centros de atención primaria dedicados a la salud mental. El psicólogo evalúa e interviene desde en muchos casos; en psicología de la salud (diabetes, asma) a lo que es la atención a la salud mental y sus trastornos. Y todo esto en conjunto y en comunicación con el resto de profesionales (psiquiatras, enfermeros, trabajadores sociales...).

**P.— Y ya ha comenzado la residencia... ¿Cómo la han recibido sus compañeros y qué es lo que se le viene encima a nivel académico, profesional y científico?**

R.— Hace unos instantes [esta entrevista se realizó el viernes 31 de mayo de 2019] nos ha recibido la psicóloga del



Hospital de Día. En días previos el Hospital de Son Espases nos ha dado unos cursos de comunicación, de uso de programas... Y lo que se me viene encima es ver muchos pacientes, muchas horas de práctica clínica que es lo que al fin y al cabo con lo que se aprende, además de consultando manuales, bibliografía científica, asistiendo a congresos... Y

todo eso con mucho ánimo, porque mi sueño siempre ha sido ser psicóloga clínica.

**P.— Por cierto, además de enfermera y psicóloga ha trabajado usted con niños, con ancianos y es usted pianista... y acaba de cumplir los 30 años... ¿Qué es lo próximo?**

R.— Pues continuar siendo feliz, viajar, conocer mundo y

llegar a ser una buena profesional. Y me gustaría en los próximos años hacer un doctorado sobre alguno de los temas que me llamen la atención, en los que se me planteen una pregunta y pueda enriquecer un poco el conocimiento científico. Y no olvidar la importancia de disfrutar del tiempo libre, de los amigos, de la familia.



# "El alcoholismo es el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas interfiriendo en la salud física o mental"

La doctora Natalia Ruíz, médico psiquiatra, es experta en adicciones y explica las claves sobre el alcoholismo o síndrome de dependencia y los efectos negativos para la persona

## Redacción

**P.- ¿Consumir alcohol es menos peligroso que consumir otras drogas?**

R.- Según un estudio científico, cierta cantidad de vino o de cerveza es buena para el corazón, para la caries, para la diabetes, para la osteoporosis, para el alzheimer, para incluso adelgazar y también beneficiar la función sexual, además de servir como sustituto del ejercicio físico. La cerveza ayuda a bajar de peso y reducir el colesterol, el vino tinto es saludable para el corazón... son algunos de los titulares que aparecen casi cada semana en diferentes medios de comunicación. La tradicional concepción de las bebidas fermentadas como una forma de alimento (con propiedades nutritivas), así como los mitos en torno a falsas propiedades beneficiosas de todo tipo de bebidas, son estereotipos que facilitan un consumo mayor.

Hoy en día es más que evidente que el consumo de alcohol está relacionado con aspectos positivos, actividades de prestigio y estatus social. Si consumimos una determinada marca de alcohol no los hacemos únicamente por su sabor, la publicidad nos persuade de que estamos consumiendo un estilo de vida y unos valores asociados al producto y que nos permiten formar parte de un grupo social determinado.

**P.- ¿Cuándo hablamos de alcoholismo o síndrome de dependencia de alcohol?**

R.- El alcoholismo o síndrome de dependencia de alcohol es una enfermedad que se caracteriza por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere en la salud física o mental de la persona y con sus responsabilidades fami-



liares laborales y sociales.

La OMS considera que existe consumo alcohólico de riesgo en el caso de los hombres cuando se superan los 280 gramos semanales y, en el de las mujeres, con 170 gramos. Por tanto, beber más de dos cervezas al día o más de una copa de vino de 12 grados, sería peligroso.

**P.- ¿Son frecuentes los problemas relacionados con el alcohol?**

R.- En nuestra sociedad el

trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, disfunciones sexuales y trastornos del sueño), enfermedades médicas tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tráfico.

**P.- ¿Qué consecuencias tiene la dependencia al alcohol?**

R.- La principal consecuencia de la adicción, independientemente de la sustancia, es la progresiva pérdida de libertad del sujeto. La persona va viendo como cada vez le cuesta más controlar su propia conducta, lo cual le produce sentimientos de culpabilidad, impotencia... una lucha interior que es una fuente de ansiedad y de sufrimiento.

Otras consecuencias son el progresivo deterioro de la vida familiar, el rendimiento laboral, el aislamiento social, la salud física y el abandono de actividades que antes uno hacía.

**P.- ¿Por qué unos se enganchan y otros no? ¿Qué factores regulan esta vulnerabilidad?**

R.- El alcoholismo es una enfermedad crónica donde confluyen factores de tipo biológico, psicológico, ambiental y social.

Actualmente se acepta que los factores genéticos llegan a explicar un 60% del riesgo. La presencia de historia familiar de alcoholismo incrementa el riesgo cinco veces respecto a los que no la tienen.

Es decir, existe una mayor vulnerabilidad genética y sobre ella inciden una serie de factores biológicos y psicosociales que van a determinar la frecuencia e intensidad de la adicción (cultura, precio de la sustancia, legalidad/accesibilidad a la misma...). Algunos empiezan en la infancia, por ejemplo, antecedentes de abusos físicos o sexuales,

cómo ha sido el desarrollo psicomotor del niño, cuál ha sido la relación afectiva del niño con sus padres... y otros factores que se dan más adelante, en la adolescencia, como la influencia de los amigos, las expectativas que las personas tienen sobre el alcohol, la influencia de otros trastornos psiquiátricos o psicopatológicos (depresión o ansiedad).

**P.- ¿De qué maneras se trata el alcoholismo en la actualidad?**

R.- Lo ideal es una combinación entre el tratamiento farmacológico y psicoterapia. A nivel farmacológico existen diferentes fármacos que pueden ayudar al paciente a mantener la abstinencia y prevenir las recaídas como son los denominados aversivos o interdictores (antabús), y los fármacos anti-craving que ayudan a disminuir el deseo de consumo. Así mismo, es importante el uso de fármacos para el tratamiento de posibles trastornos asociados como trastornos del estado de ánimo y ansiedad. El tratamiento del alcoholismo pasa por diversas fases: reconocimiento del problema, fase de desintoxicación (cese del consumo de alcohol que generalmente se realiza en ámbito hospitalario para prevenir la aparición de síntomas de abstinencia y de complicaciones), fase de deshabitación y la fase más larga de rehabilitación y prevención de recaídas que es donde se centra el tratamiento que realizamos desde Aura.

Se ha observado que muchas veces las personas hacen uso del alcohol y otras drogas como mecanismo de defensa y afrontamiento de situaciones que le ocasionan malestar, como un mecanismo de evasión, para anestesiarse ciertas emociones que les resultan negativas convirtiéndose en un patrón aprendido desadaptativo.



JAUME BAUZÀ PALMA

■ Cuatro mil jóvenes de Balears se enfrentarán los próximos 11, 12 y 13 de junio a las pruebas de Bachillerato de Acceso a la Universitat (PBAU). Tres días de exámenes para los que los estudiantes se han preparado de manera intensiva durante un año y que, pese a su alta tasa de aprobados, afrontan con los nervios a flor de piel.

Existen técnicas y consejos que ayudan a sobrellevar la ansiedad durante las jornadas previas a los exámenes, la noche anterior y el primer día. La psicóloga especializada en niños y adolescentes, María del Mar Puigserver, y la UIB, que dispone de una guía de consejos en su página web, orientan a los alumnos sobre la mejor manera de encarar una prueba trascendental.

### LOS DÍAS PREVIOS

#### Planificación, ejercicio y un desayuno saludable

► "Es muy importante que los alumnos sepan que la ansiedad es normal porque van a afrontar un reto muy importante, pero es una ansiedad saludable", valora Puigserver. Y aclara: "Cuanto más preparado lo tengas, más ansiedad tendrás porque has invertido más tiempo y dependes de una nota de corte".

Esta psicóloga considera clave organizarse para dedicar una determinada cantidad de tiempo a cada asignatura. Ayuda apoyarse "en esquemas y resúmenes" y saber desconectar cuando es necesario. "Si te notas muy angustiado cuando estudias puedes levantarte, salir a correr y darte una ducha. O simplemente salir a caminar o a tomarte un café", propone Puigserver.

También la UIB ofrece consejos similares en una completa guía publicada en su web. "Intercala el tiempo de estudio con otras actividades que te ayuden a oxigenar el cerebro como deporte, salir a caminar o escuchar música".

Hay algunas sugerencias con respecto a la alimentación. La clave: un buen desayuno. Una opción es empezar estos complicados días con un "café con leche y una tostada de pan integral con aceite y tomate". O bien un "yogur natural con muesli y nueces".

**Ante una prueba trascendental.** Cuatro mil alumnos de Balears están convocados los días 11, 12 y 13 de junio a la Selectividad, tres días de exámenes para los que se han preparado intensivamente a lo largo de un año. La UIB y la psicóloga María del Mar Puigserver orientan a los alumnos sobre cómo aplacar la ansiedad

# Guía para la Selectividad: "Piensa en positivo y respira profundamente"

► La UIB y una psicóloga aconsejan a los estudiantes cómo sobrellevar los nervios ante la temida prueba



Un 90% de los alumnos que se presentaron el año pasado aprobaron. CATA QUASIP

"Quedarnos en blanco es un miedo recurrente, pero en realidad no lo experimentamos casi nunca", dice Puigserver

La UIB pide "no acumular información de último minuto" la noche anterior para no "interferir" en lo ya aprendido

### LA NOCHE ANTES

#### Seguir las rutinas que funcionan: lectura, música o repaso

Lo recomendado la noche anterior a la primera jornada de exámenes es dormir las horas necesarias para estar descansado, pero eso puede resultar complicado. "Lo más aconsejable es hacer lo que has hecho durante el bachillerato antes de un examen importante. Leer un libro o escuchar una música que te guste, no tiene por qué ser relajante", explica Puigserver. "También puedes estudiar o repasar antes de dormirte si eso te da seguridad y durante el curso te ha funcionado", argumenta esta psicóloga.

La UIB recomienda un último

día dedicado a "repasar los esquemas, resúmenes y sinopsis" generados durante el tiempo de estudio, evitando "acumular información de forma desorganizada y confusa de último minuto que podría interferir en los conocimientos que ya se habían fijado correctamente".

La Universitat también ofrece un consejo especialmente práctico: "Dejar preparada la ropa que te pondrás y todo lo que necesites: DNI, NIE o pasaporte, bolígrafos de color azul o negro, corrector, calculadora, diccionarios de latín o griego e instrumentos de dibujo".

Los teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos están prohibidos.

### EL PRIMER EXAMEN

#### Respiración pausada, memoria visual y puntualidad

► Llega el primero de los tres días de exámenes. Abrirá fuego la prueba de Lengua Castellana y Literatura a las 09:00 horas, pero los minutos previos pueden hacerse muy largos. Hay una advertencia que se repite cada año: salir con tiempo de casa ante eventuales atascos y problemas con aulas y horarios.

Los nervios son el principal enemigo de los alumnos ante su examen más esperado -y también temido-. "Intenta pensar en positivo y haz algunas respiraciones profundas para concentrarte mejor", orienta la UIB. También se puede intentar engañar a la mente: "Observa tu entorno y busca algún elemento que te haga gracia. Cuenta por ejemplo el número de personas que lleven deportivas, el pelo largo, etc".

Uno de los mayores temores de los alumnos es quedarse con la mente en blanco ya con el examen delante. La Universitat aconseja "empezar a responder las preguntas que te den más seguridad".

Puigserver considera que esos episodios son infrecuentes. "Es un miedo que tenemos muchas veces pese a que en realidad no experimentamos casi nunca", argumenta esta psicóloga especializada en niños y adolescentes. Y añade: "Puedes estar diez minutos en blanco, pero al final saldrá. Escribe aunque no estés satisfecho al cien por cien. O bien cierra los ojos y recuerda el material que utilizaste cuando estudiabas. Ese ejercicio de memoria visual te ayudará a recordar conceptos".



# La falta de psicólogos forenses causa demoras en las pruebas periciales

El equipo psicosocial de Ibiza, formado por una psicóloga y una trabajadora social, es «insuficiente» para asumir la carga de trabajo existente

Nieves García Gálvez | Ibiza | 09.06.2019 | 20:02

El único equipo psicosocial adscrito al Instituto de Medicina Legal (IML) de Ibiza, formado por una psicóloga forense y una trabajadora social, es «a todas luces insuficiente» para atender la carga de trabajo existente en el partido judicial, denuncia el responsable del IML, Juan Ramón Sancho.



El despacho de la psicóloga forense se encuentra en el Juzgado

Esto provoca demoras en los informes y pruebas periciales que deben emitir y, tanto es así, que la jueza de Familia, Ofelia Nache, afirma que «en un 99,9% de las veces, los informes psicosociales» que solicita en los procedimientos que tramita «no se despachan». «Y el motivo que me dan es que no tienen personal», señala la jueza.

de lo Social. **vicent mari**

El decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Balears (Copib), Javier Torres, comenta que aumentar estos equipos es «una demanda histórica» que desde este organismo realizan al Ministerio de Justicia para poder así afrontar el volumen de peticiones que tienen que, sostiene, es «cada vez mayor».

«Los psicólogos que estamos en los IML no sólo asumimos informes de Violencia de Género, sino también de Familia –es decir, de separaciones conflictivas y judicializadas–, de Instrucción, de Penal, de la Audiencia Provincial, de Fiscalía de Menores, de Vigilancia Penitenciaria, de lo Social. Asumimos todos los juzgados, con lo cual es evidente que el trabajo es bastante elevado», subraya y añade: «Por eso hemos solicitado al Ministerio una ampliación de todos los peritos que estamos en los IML».



Precisamente, el equipo psicosocial de Eivissa está adscrito al Juzgado de Violencia sobre la Mujer y sin embargo ha de asumir el trabajo solicitado por el resto de instancias judiciales de la isla al no disponer de otros profesionales para ello. «Se firmó un pacto de Estado contra la violencia de género y sin embargo no existen medios suficientes», señalan fuentes judiciales.

### Prioridad y lista de espera

Asumir todo este volumen de casos hace que se deban priorizar unos por delante de otros. «En los de violencia de género cuando se pide un informe se da prioridad. En abusos de menores, también», dicen en la Fiscalía como ejemplo. En otros, la demora es mayor, prolongándose meses, pues además son informes cuya realización requiere entrevistas, visitas, consultas y demás.

Precisamente desde el Ministerio Público constatan que «la falta de psicólogos está ocasionando un gran retraso en las periciales, incluso en Familia se llegan a denegar porque no es operativa dicha prueba por el tiempo que tardan en emitirla», comentan y mencionan un caso en el que un abogado recurría una providencia en la que se rechazaba la prueba pericial psicológica pues, decía, «el equipo psicosocial no estaba operativo y retrasaba las peticiones de ese juzgado».

Desde Fiscalía confirmaron que el equipo psicosocial sí estaba operativo, pero que las peticiones se ponían «a la cola». «Es lo normal, hay un orden», reconocen aunque, por otro lado, señalan que lo que se debe hacer es reclamar recursos.

A su vez, la jueza de Familia, que reconoce la prioridad que se da entre procedimientos, critica que los informes psicosociales que piden no se despachen, ya que «es una de las herramientas de carácter probatorio necesarias para resolver en arreglo a una situación real».

Nache comenta que esta situación lleva «mucho tiempo así» y recuerda que, en su caso, hay menores implicados que se ven perjudicados. «No puedo dejar paralizados [los asuntos], tengo que resolver. Los menores tienen que ver a sus padres, tienen que comer cada día», comenta y agrega que, de hecho, tiene varios casos parados «a la espera de que se dé una solución a la situación». «Los juzgados de Instancia estamos en la cola», dice.

La jueza incide en que son necesarios más medios y que estos han de venir del Ministerio de Justicia, ya que es quien «maneja el presupuesto y los recursos».

En opinión de fuentes de la Fiscalía, «lo ideal» sería contar con tres psicólogos forenses: uno para Violencia sobre la Mujer, otro para Familia y un tercero para Instrucción general. No obstante, «se considera de extrema importancia que se incorpore un nuevo psicólogo o se amplíe la ratio en cuanto a los psicólogos que se han adjudicado en la bolsa», agregan en referencia a contar con peritos externos.



**Lidia Nicolau,** LA PRIMERA DIRECTORA DE FELICIDAD DE BALEARS

## “La felicidad es no poner tanto el foco en lo que no sabes hacer”

Lidia Nicolau (Palma, 1985) se licenció en Psicología Clínica, se especializó en recursos humanos y hace seis años se convirtió en la primera Chief Happiness Officer o Directora de Felicidad de Balears y una de las primeras de España, en la plataforma Habitissimo de intermediación de obras y reformas.

FOTO: B. RAMON



—Para que se haga cargo del tipo de entrevista: “¿De la felicidad se puede vivir?”

—Quiero pensar que sí. La psicología clínica gira en torno a la enfermedad, en esperar a que las cosas vayan mal para que entre el psicólogo. Preferi un enfoque positivo, acentuar lo que va bien.

—Solo puedo hablar de la felicidad de oídas.

—Es una cuestión de expectativas, pero como ser humano la has experimentado. Somos la única especie que la tiene.

—Pues he visto a perros muy felices.

—Hay diferencias entre la satisfacción y la felicidad, más profunda y duradera. Por eso el dolor no lo recordamos literalmente, sino mejor de lo que fue. El contrario de la felicidad no es la tristeza sino el miedo, que sí compartimos con los animales.

—¿Cómo se especializó en felicidad?

—Le dije al director general de Habitissimo que la gente feliz era más productiva. Una plantilla estresada y con miedo al despido no puede ser creativa.

—La tristeza es más creativa.

—Para nada, la vocación muere con el estrés y el miedo. Hay que generar un entorno sin amenazas, con relaciones personales enriquecedoras.

—Me parece usted una persona más bien seria.

—No voy con unas maracas. Soy bastante introvertida, en mi familia pensaban que sería ingeniera porque me encantaba la Ciencia y la Estadística. Tampoco soy la protagonista ni el objetivo de un trabajo que me apasiona, consistente en adaptar el entorno para que la gente florezca. Google es una empresa fluida para trabajar, pero todo el mundo



se queda en que tienen un tobogán.

—¿Se ha encontrado con algún caso imposible?

—Con algunos. Se les ayuda a salir del proyecto, despidiéndolos o acompañándoles para marcharse. El mismo entorno de trabajo no vale para todos, Habitissimo no sirve si te gusta seguir los hábitos, la rutina.

—No le gustó el final de ‘Juego de tronos’.

—No, le dieron un final Disney que no esperaba. Había personajes femeninos buenisimos a los que han tirado por el clisé del amor. Vesperaba que algún malo triunfara. Además de los horribles diálogos de la última temporada.

—Los protagonistas de ‘Juego de tronos’ no son felices.

—Eran felices conquistando o tratando con prostitutas, pero no tenían la felicidad genuina.

—El dinero no da la felicidad, pero la felicidad tampoco da el dinero.

—Un mínimo de dinero tiene que estar garantizado. No vale “te pago hasta aquí, y el resto te lo abonaré en felicidad”. Pero a partir de cierto punto, más dinero no te hace más feliz, y a los tres meses no te acuerdas del aumento.

—En realidad, es usted una jefa de personal camuflada.

—Espero que no, por favor. En todo caso, una psicóloga clínica infiltrada, dedico el noventa por ciento de mi tiempo a las gestiones personales.

—¿Una mujer tiene más riesgo de ser feliz que un hombre?

—No. A nivel educativo y social nos crían para ser más pasadoras de pena que felices. A los hombres les enseñan a ser más disfrutones.

—¿Para ser feliz hay que disfrazarse?

—A mí me hace feliz disfrazarme, porque el sentido del humor implica confianza en uno mismo. En el trabajo nos lastra vivir en un personaje que no somos.

—¿Qué es una “pausa de claridad”?

—Tomarse un día fuera de la oficina, para dedicarte a proyectos laborales importantes que no puedes atender por las urgencias cotidianas. Sin correo electrónico, sin móvil, sin interrupciones.

—¿Por qué tantas empresas carecen de un Departamento de Felicidad?

—Al final, por miedo. El director general piensa que, si funciona, no lo toques. Es una prueba de desconocimiento del trabajador, de pensar que te engañará si le das más libertad. Si desconfías, no lo tengas en tu equipo, no hacen falta policías. También hay un problema de humildad, no todos los jefes aceptan recibir *feedback* de sus subordinados.

—Recomienda la autobiografía del drogadicto Agassi.

—Porque André Agassi fue una persona tremendamente infeliz en sus inicios, con un padre que lo maltrata. Sin embargo, trabaja su potencialidad interna que le permite superar el odio a su profesión y revertir la situación, hasta el punto de que vive el tenis de otra manera.

—Me deja un poco más feliz.

—Me alegro, porque la felicidad está en encontrar nuestro potencial, y en no poner tanto el foco en lo que no sabes hacer. Lo contrario es un camino a la frustración.



ISABEL TORRES / PSICÓLOGA DE BONAIRE SALUT

## "Mindfulness en el manejo del estrés, la fibromialgia y el dolor crónico"

La psicóloga de Bonaire Salut explica cómo aplicar técnicas de Mindfulness mejora la salud y el bienestar emocional en personas que padecen estrés, Fibromialgia y dolor crónico

### REDACCION

**P: ¿Qué es Mindfulness aplicado al dolor crónico y al estrés?**

R: Mindfulness o atención plena es una técnica de meditación consciente, adaptada a la práctica clínica. Consiste en alcanzar un estado profundo de conciencia, conocer qué ocurre dentro de nosotros momento a momento y tomar perspectiva sobre ello sin demasiada reacción emocional o juicio.

Cuando experimentamos dolor o estrés nuestras mentes suelen lanzarse a una larga lista de juicios y pensamientos negativos que acaban por empeorar y exacerbar el dolor, la ansiedad y la depresión.

**P: ¿Cómo se introdujo esta disciplina como parte del tratamiento del dolor y estrés?**

R: La aplicación de esta terapia en dolor crónico comenzó en los años 80. Uno de los primeros estudios científicos sobre mindfulness fue el realizado por Jon Kabat-Zinn en relación al tratamiento de pacientes que sufrían de dolor crónico. Después de 8 semanas de instrucción en atención plena, estos pacientes informaron de una reducción importante del estrés psicológico, así como una reducción en su experiencia subjetiva de dolor.

**P: ¿En que consiste su práctica?**

R: La práctica consiste en la realización de sesiones dónde se realizan un entrenamiento en meditación consciente que pasa por diferentes fases dónde se trata de plantear la mejor forma posible de llegar a un compromiso con nuestro do-

lor y poder considerar la experiencia y preguntarte: "¿Qué puedo aprender de lo que estoy sintiendo?"

**P: ¿Cómo definirías el mindfulness desde tu experiencia directa en la práctica clínica?**

R: A muchos de los pacientes que acuden a mi consulta en Bonaire Salut le explico que lo considero una filosofía de vida. Es aprender un valor fundamental en nuestras ajetreadas vidas. Aprender a observar con curiosidad y flexibilidad las experiencias tal cual son en el momento que están sucediendo. Para llegar a desarrollar esa autoconciencia, lo primero es trabajar nuestra actitud de estar dispuestos a aceptar los contenidos mentales negativos asociados al dolor, estrés y las sensaciones desagradables... únicamente desde esa perspectiva podemos decidir qué actitud queremos tener para afrontar lo que sucede en nuestro interior. Creo importante el recalcar que no es una cura milagrosa, pero si es un tratamiento complementario para convivir con esta condición potenciando los recursos internos de la persona.

**P: ¿Cómo consigue el mindfulness aliviar los síntomas de la fibromialgia el dolor y el estrés?**

R: Una persona que padece de fibromialgia siente un dolor muscular generalizado e intenso, fatiga crónica y tras-

tomos del sueño. Su vida cotidiana puede verse considerablemente afectada. El mindfulness incide sobre la actividad cerebral, logrando, por un lado, desactivar las áreas de evaluación negativa del dolor y, por otro, activar aquellas relacionadas con los procesos de sanación y resiliencia reduciendo los pensamientos angustiosos y otros sentimientos asociados al dolor, potenciando el autocuidado y la relajación muscular, reduciendo la tensión y la irritabilidad.

**P: ¿Cómo impacta la práctica de la atención plena en la salud mental?**

R: La práctica de Mindfulness supone un impacto positivo en nuestra salud mental por la importante disminución de la auto-crítica y de la cantidad de tiempo que pasamos recordando o anticipando el pasado y el futuro. Se está demostrando en varios estudios que su práctica mejora la función del sistema inmunológico y puede incluso causar cambios



► "La práctica de Mindfulness aumenta la autoaceptación y supone un impacto positivo en nuestra salud mental"

estructurales en el cerebro. Por eso desde Bonaire Salut decidí introducir éste terapia en mis consultas para beneficiar a mis pacientes.

**P: ¿Cómo podríamos aplicarlo en el día a día?**

R: Un primer ejercicio será centrar la atención en la respiración. Una vez tomamos conciencia y nos

concentramos en ella, darte cuenta de que te cuesta concentrarte es normal, simplemente vuelve al centrar la atención. El hecho de darse cuenta del ir y venir de nuestra mente ya es parte del entrenamiento en atención plena. Una vez se consiga ser consciente de la respiración pasaremos dirigir nuestra atención con curiosidad todo lo que sucede a tu alrededor o dentro de ti. Os invito a empezar a practicarlo cuando realicéis tareas cotidianas del día a día, como ducharnos, comer...



## ► TEMA

**Frenar el 'bullying'**

Tot i els esforços de les administracions educatives i dels professionals docents per evitar-ho, l'assetjament escolar segueix sent un dels grans problemes a les escoles i dels instituts d'arreu de l'estat.

**Prevención del acoso escolar**

•• Eva Aguilar Mediavilla ••



Actualmente, el acoso escolar es un problema muy importante en nuestra sociedad. Según datos del estudio elaborado por Save the Children un 9,3% de una muestra de más de 21.000 estudiantes españoles de entre 12 y 16 años, considera haber sufrido acoso escolar en los últimos dos meses. Además, si bien este y otros trabajos han propuesto abordar la prevención de este fenómeno como método para combatir-

lo, no hay suficiente información sobre sus causas y sus efectos, especialmente a largo plazo. Los estudios previos existentes apuntan a que padecer acoso durante la niñez y/o la adolescencia es potencialmente nocivo para la salud mental. Así, los episodios de acoso están ligados a problemas psicológicos relacionados con la ansiedad y la depresión, tanto en niños, como adolescentes, y adultos. Por otro lado, diversas variables personales hacen a los niños más susceptibles de padecer acoso escolar. Por esta razón, existe un mareado interés por obtener nuevos datos, puesto que las



conclusiones que de éstos se desprendan ayudarían en la comprensión de este fenómeno y su intervención primaria.

En este sentido es necesario investigar este fenómeno en población adulta con una visión retrospectiva. Así, el equipo de Investigación en Desarrollo, Educación y Lenguaje (<http://idel.uib.es>) de la UIB liderado por el Dr. Daniel Adrover Roig y la Dra. Eva Aguilar Mediavilla está llevando a cabo un estu-

dio sobre la vivencia pasada de episodios de acoso escolar. Cualquier persona mayor de 18 años que haya padecido o no acoso escolar, puede participar respondiendo a la siguiente encuesta

[https://idel.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_2r7CBz9l1eNcVKd](https://idel.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_2r7CBz9l1eNcVKd).

Los resultados de

este, y otros estudios que se están llevando a cabo, ayudarán a esclarecer las variables que predisponen, pero también las consecuencias de padecer acoso escolar con el fin de llevar a cabo medidas de prevención más eficaces.

\* Doctora en psicología, profesora titular del departamento de Pedagogía aplicada y psicología de la educación, investigadora principal del grupo I+D+i.

**El 64 % de los psicólogos sociales cobra menos de 25.000 euros brutos**

J.J.S. IPALMA

El 64 % de los psicólogos sociales de Balears percibe salarios inferiores a 25.000 euros brutos anuales, según el estudio *Las condiciones laborales de los y de las profesionales de la Psicología en el ámbito social de las Islas Baleares*, coordinado por Ascensión Álvarez.

De los psicólogos sociales de Balears, una cuarta parte desarrolla sus funciones en las administraciones públicas. En este ámbito público, casi todos los

contratos (95 %) son a tiempo completo y la mayoría cobra más de 25.000 euros brutos anuales.

El 47 % tiene contrato indefinido y es en la empresa privada donde están la mayoría de contratos indefinidos (83 %).

Cerca de un 14 % no recibe formación por parte de la empresa y en un 44 % de los casos no se sustituyen las bajas de larga duración. Aun así, recoge el estudio, un 58,1 % del colectivo expresa estar satisfecho con su situación laboral.



## Les sales de joc creixen sense fre a les Balears

El sector, que mou xifres milionàries, genera cada vegada més addictes i preocupa alguns especialistes, que comparen el perill de la ludopatia amb el de l'heroïna als anys 80.

00 6 min. 44 s. 21/06/2019 13:42



A. SCHNABEL / M. FUSTER

Les xifres del Govern i les de l'Anuari del Joc a Espanya del 2018 -memòria de referència de l'Estat, feta per la universitat Carlos III de Madrid- no encaixen, però totes coincideixen en una cosa: cada vegada hi ha més sales de joc a les Illes. El negoci creix sense aturador a les Balears. Segons el Govern, ja hi ha 158 establiments d'aquest tipus i 7 locals més dedicats exclusivament a les apostes esportives. Des del 2015, l'Executiu autonòmic ha registrat cada any entre 15 i 23 autoritzacions, tot i que algunes poden ser renovacions i no té cap recompte de les baixes que hi ha hagut.

L'Anuari del Joc a Espanya del 2018 també reflecteix la proliferació gradual d'aquesta mena de negoci: si el 2013 hi havia 91 cases de joc a les Illes, el 2017 ja n'eren 149. Segons aquestes xifres, en només cinc anys, el creixement ha estat d'un 64%. Així mateix indica que les Balears són la quarta comunitat autònoma on més han augmentat les sales de joc -Castella-la Manxa ocupa la primera posició, amb 44 sales el 2013, les va triplicar en tan sols cinc anys-

El secretari de l'Associació d'Empresaris de Sales de Joc i Apostes de les Illes Balears (Sareiba), Miquel Àngel Riera, relaciona aquesta pujada amb el context econòmic i l'afluència turística: "Aquí, una part important de les sales de joc tanquen durant l'hivern", explica. L'Anuari apunta que l'augment es deu sovint a la substitució dels antics salons per uns altres amb màquines tecnològicament més avançades. Tot i això, els darrers intents del Govern i d'alguns ajuntaments per regular el sector fan evident la creixent preocupació d'una societat cada cop més sensibilitzada amb l'addicció al joc i amb la proliferació d'uns locals que funcionen sense restriccions d'horaris i amb una àmplia oferta assequible de menjar i alcohol que fins i tot s'han acabat convertint en molts casos en una mena d' *after hours*. Miquel Àngel Riera vol deixar clara la posició de la patronal: "Nosaltres no volem més sales de joc, ni que la gent s'hi passi nit i dia, ni que hi perdi tots els doblers", diu Riera. Assegura que un dels reptes d'enguany és impartir formació als treballadors de les sales per detectar comportaments addictius.



Ni el Govern ni la patronal tenen dades exactes del volum de negoci que genera el sector a les Balears però, segons l'Anuari, només el 2017 es jugaren a Espanya 9.408 milions d'euros en 'joc real', que reflecteix la diferència entre les pèrdues i els guanys dels qui jugaren. La memòria també indica els impostos que Hisenda recaptà el mateix any: a les Balears, les màquines recreatives de les sales generaren més de 21 milions. El secretari de la patronal assegura, tot i això, que les seves màquines "tornen el 95% de tot allò que hi entra".

Una de les sales de joc més cèntriques de Palma obre les 24 hores del dia, però a les 18 h ja acull dues desenes de jugadors que seuen davant les màquines de llums. Un home de 29 anys camina d'una ruleta a una altra. Ja fa 20 minuts que està així. Feia dos mesos que no venia, diu, però se'l veu com a casa. Sense que se li demani explícitament sobre el tema, reconeix la ludopatia com un problema que s'endú molts doblers al cap de l'any. Diu que les sales no mouen tant a l'addicció com els jocs online, en els quals reconeix que s'hi ha deixat molts euros.

Ja fa 27 anys que Juguesca tracta la ludopatia de manera terapèutica a Mallorca i els darrers cinc anys l'entitat ha vist que el problema s'ha accentuat de manera extrema. "El joc és com l'heroïna als anys 80", diu la psicòloga Antònia Miralles, que treballa des del principi en aquesta associació. Amb l'entrada d'internet i les apostes online, combinada amb la proliferació de cases d'apostes esportives i de joc presencial, els processos d'addicció que requerien entre 10 i 15 anys ara són molt més ràpids, de tan sols mesos, explica. Actualment, Juguesca, que va començar amb dues psicòlogues i ara en són tres, atén prop de 80 persones.

### **Cada vegada més joves**

El perfil de persona que recorre a Juguesca perquè es troba en una situació límit ha canviat.

Abans, era un home de 35 a 40 anys que jugava a les màquines escurabutxaques i feia feina al sector de la construcció o es dedicava a professions liberals. Ara hi arriben joves de 18 a 25 anys, coincidint amb el perfil sociològic majoritari dels clients de les sales de joc, segons l'Anuari del Joc, i també amb la irrupció de les noves tecnologies i el joc online. "Hem obert dos grups de joves i potser n'hem d'obrir un de tercer", explica Miralles, que és pessimista: "No sabem tota la gent que ens arribarà, però pensam que cada any serà pitjor", assenyala.

Allò que no canvien són els símptomes: la ludopatia "és l'addicció psicològica més pura que hi ha", comenta Miralles. Les conseqüències físiques són similars a les que poden produir altres substàncies addictives: ansietat, irritabilitat, sensació de buidor, depressió i també danys físics, mentals i emocionals. El patiment familiar i personal n'és conseqüència directa, "perquè es tracta d'una situació d'esclavitud" a la qual, segons la psicòloga de Juguesca, es pot arribar amb la confluència de diversos factors combinats amb determinats trets de personalitat. Són, per exemple, la falta d'autoestima, la vulnerabilitat, un excés d'impulsivitat amb poca tolerància a la frustració i la dificultat per expressar les emocions. Miralles afegeix que la ludopatia sovint està vinculada al consum d'altres substàncies.

El fet que tothom tingui mòbil amb accés a internet constitueix un factor de risc més. En aquest sentit, la psicòloga parla de "la tripla A", amb relació a tres conceptes que afavoreixen l'addicció al joc online: l'accessibilitat permanent, la sensació d'anonimat i una major assequibilitat, ja que s'hi poden apostar quantitats molt grans, però també molt reduïdes, i això redueix la percepció del perill. Tots tres factors augmenten exponencialment les possibilitats de caure en la trampa.

La ludopatia sovint està vinculada al consum d'altres substàncies



## Balears sufre una de las tasas de violencia de género más altas del país

► Las islas contabilizaron durante el pasado ejercicio a 999 mujeres registradas como víctimas, lo que implica un crecimiento del 14,3% respecto a 2017 ► El número de afectadas en el archipiélago no ha dejado de crecer desde el año 2015

F. GILIARRO PALMA

■ Balears cerró el pasado año con 999 mujeres inscritas como víctimas de violencia de género. Esta cifra supone un incremento interanual del 14,3%, un alza que prácticamente duplica la media española (7,9%) y coloca a las islas entre las comunidades autónomas con la tasa más alta, con dos víctimas por cada 1.000 mujeres de 14 años o más, según los datos publicados ayer por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El informe coloca a las islas con su cifra más alta de víctimas inscritas por violencia de género desde que se editan estas estadísticas (2011) e implica que se vienen registrando crecimientos ininterrumpidos desde 2015.

Las dos víctimas inscritas por cada 1.000 mujeres de 14 o más años residentes en Balears es una tasa que solo superan La Rioja (2,4), la Comunitat Valenciana (2,2) y Murcia (2,2). Además, queda claramente por encima de la media española (1,5) y a enorme distancia de las comunidades con los niveles más bajos, como son el País Vasco (0,8), Cataluña (1) y Galicia (1).

El incremento registrado en Balears en el número de víctimas con orden de protección o medidas cautelares crece en la inmensa mayoría de los tramos de edad. Así, en 2018 aparecen 30 mujeres con menos de 18 años, frente a las 14 contabilizadas en 2017. Entre los 10 y los 24 años hay inscritas 146, por encima de las 129 del ejercicio anterior. Entre los 25 y los 44 años hay 616, superando a las 548 de 2017. Y entre los 45 y los 64 años están registradas 192, también por encima de las 162 del ejercicio anterior. Solo aparece un descenso entre las mujeres con 65 o más años, que han pasado de las 21 de 2017 a las 15 de 2018.

De las 999 víctimas, 545 son na-



Imagen de una manifestación contra la violencia de género celebrada en Palma. E. DAVIO

### La violencia doméstica crece un 13,5% en las islas

► El INE aporta también los datos relacionados con la violencia doméstica, que es la que se registra en el hogar y la puede sufrir cualquier miembro del núcleo familiar, como puede ser el caso de una madre con sus hijos o un nieto con sus abuelos. Por contra, la violencia de gé-

nero es la que se produce contra la mujer por el hecho de serlo, sea dentro o fuera del hogar. Pues bien, durante 2018 se contabilizaron en las islas 112 mujeres víctimas de violencia doméstica, con un crecimiento interanual del 24,4%, y 78 hombres, con un alza del 1,3%. En conjunto, la cifra global de víctimas se elevó en Balears un 13,5%, por encima de la media estatal, del 6,9%. F.G. PALMA

cidas en España, 151 en otros países de la Unión Europea y 14 en el resto de Europa, 51 en África, 231 en América, seis en Asia y una en Oceanía.

### Relación con el denunciado

Si lo que se analiza es la relación de la mujer con el denunciado, la más habitual es la de pareja de hecho, con 235 casos, con las exparejas de hecho en segundo lugar al contabilizar 229. A continuación aparecen 209 exnovias, seguidas de 155 cónyuges, 107 novias, 58 excónyuges y seis exparejas o en fase de ruptura.

Por lo que respecta a las infrac-

ciones penales imputadas a los denunciados, hay que destacar los tres homicidios registrados. Las más numerosas son las lesiones, seguidas de las torturas y ataques a la integridad moral, para quedar las amenazas en tercer lugar. También se citan agresiones sexuales, detenciones ilegales y secuestros, y allanamientos de morada, entre otras.

En cuanto a la cifra de hombres denunciados durante el pasado año, ha sido de 994, de los que 613 tenían de 25 a 44 años de edad. De 45 a 64 años aparecen 227, a los que se suman 107 de 18 a 24 años, y 27 con 65 años o más.

### Las cifras

# 999

#### Victimas de violencia de género en 2018

Durante el pasado año se inscribieron como víctimas de violencia de género 999 mujeres de las islas, por encima de las 874 de 2017, lo que supone un incremento del 14,3%.

# 2

#### Victimas por cada 1.000 mujeres de 14 años o más

La tasa de víctimas de violencia de género se sitúa en Balears en dos por cada 1.000 mujeres de 14 o más años, una de las más altas del país solo superada por La Rioja (2,4), la Comunitat Valenciana (2,2) y Murcia (2,2). La media del conjunto de España es de 1,5.



# Tres de cada mil mujeres de entre 20 y 39 años son víctimas de violencia machista

► Los casos registraron un aumento del 7,9 % en 2018, hasta alcanzar un total de **31.286**

Efe | MADRID

Más de tres de cada mil mujeres de 20 a 39 años están reconocidas como víctimas de violencia machista por lo que o bien ellas cuentan con una orden de protección o sus parejas o exparejas con medidas cautelares tras haberlas agredido.

En 2018 el número de mujeres víctimas de violencia de género aumentó un 7,9 %, hasta las 31.286, cifra que refleja que 1,5 de cada mil mujeres de más de 14 años está inscrita en los registros de víctimas de violencia de género.

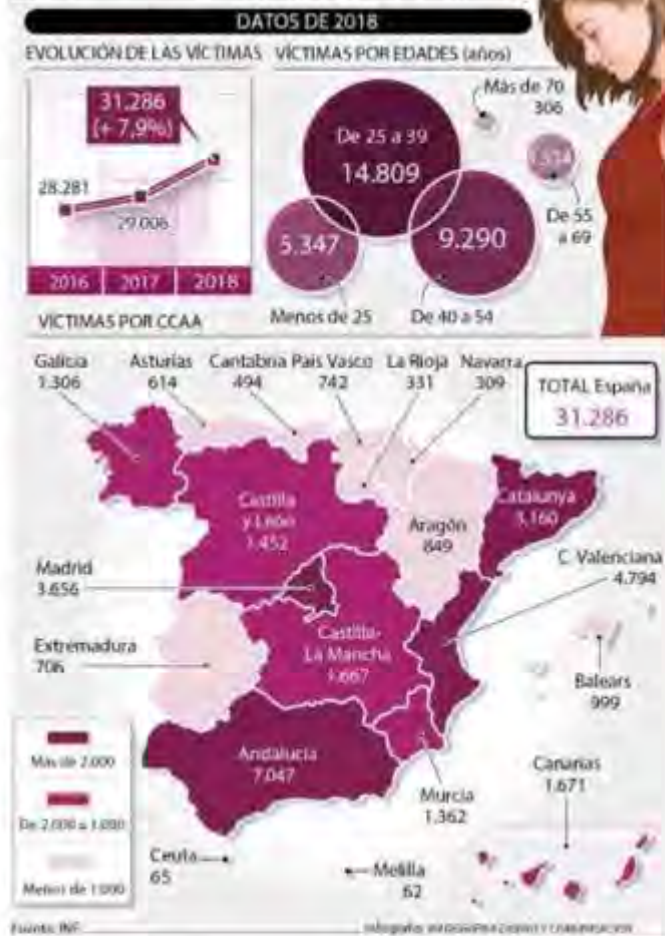
Son datos extraídos de la Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG) que elabora el Instituto Nacional de Estadística (INE) con datos del Registro Central para la Protección de las Víctimas de la Violencia Doméstica y de Género, que depende del Ministerio de Justicia. Ese mismo año, las víctimas de violencia doméstica crecieron un 6,9 % hasta las 7.388 (4.596 mujeres y 2.792 hombres).

## Los más jóvenes

Advierte el INE de que los mayores aumentos en el número de denunciados por ejercer violencia machista sobre sus parejas o exparejas se producen entre los más jóvenes, con un crecimiento del 14,1 % entre los de 18 y 19 años y de un 11,9 % entre los de 25 a 29 años.

Recuerda que violencia de género es «todo acto de violencia física o psicológica (incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad) que se ejerza contra una mujer

## Víctimas de violencia de género



por parte del hombre que sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por una relación similar de afectividad aún sin convivencia».

Y recuerda también que la violencia doméstica es «todo acto de violencia física o psicológica ejer-

cido tanto por un hombre como por una mujer, sobre cualquiera de las personas enumeradas en el artículo 173.2 del Código Penal (descendientes, ascendientes, cónyuges, hermanos, etc.) a excepción de los casos específicos de violencia de género».

## EL APUNTE

### Los estereotipos entorpecen la evaluación del riesgo real

► Los estereotipos de género que aún existen entre el personal policial y los operadores jurídicos dificultan y entorpecen la evaluación del riesgo real al que se enfrentan las víctimas de violencia machista, un paso clave para su protección, alertaron ayer diversas expertas. «La influencia de estos estereotipos de género es particularmente preocupante en la Justicia, que operadores jurídicos que tienen la capacidad decidir lo que es justo y lo que no, se dejen llevar en determinadas ocasiones por unos patrones (...) que finalmente provocan una clara situación de injusticia», advirtió en este sentido la directora de la Fundación Mujeres, Marisa Soledad.

Según los datos recabados por Estadística, casi la mitad de las víctimas de violencia machista tiene entre 25 y 39 años, con una edad media de 36,5 años. El pasado año, los mayores aumentos del número de víctimas se dieron entre las mujeres de 60 a 64 años (15,1 %) y de 18 a 19 años (10,9 %). La mayoría de las víctimas de violencia machista, el 65 % ha nacido en España, al igual que en el caso de los agresores.

► Más información en página 26



# Cómo educar desde el placer

► La sexóloga **Andrea Alcoverro** ofreció ayer un taller para enseñar a los padres cómo abordar el tema del sexo de manera adecuada

L. Luque | PALMA

Muchos padres y madres temen el día en el que sus hijos les pregunten de donde vienen los niños. Es un momento complicado de abordar para muchos, ya que en el siglo XXI el sexo sigue rodeado de tabúes, y la naturalidad con la que tratamos el resto de temas con los hijos se diluye al hablar de ello.

Para eliminar este sentimiento y comunicar a nuestros hijos la verdad sobre el sexo sin problemas ni vergüenza, la Fundación Sant Joan de Déu organizó ayer el taller 'Sexeducació: com afrontem les qüestions a nivell afectivo-sexual amb els nostres fills/es preadolescents', que la psicóloga y sexóloga Andrea Alcoverro explicó a una veintena de personas las mejores técnicas para hablar de sexo con nuestros hijos pero, sobre todo, para revisar los prejuicios internos antes de hacerlo.

## La clave

Según Alcoverro, en la charla se habló «de la 'no educación' que reciben los chavales en los colegios o institutos». Afirma que la poca formación que reciben se basa en los órganos reproductivos, el ciclo menstrual y en prevenir embarazos, y que «nos educan desde el miedo: miedo a quedarnos embarazadas, a coger una enfermedad, al qué dirán, o a si nuestro cuerpo le gustará a la otra persona».

Ante esta falta de autoconocimiento, y sin devaluar la prevención de embarazos y enfermedades de transmisión sexual «algo que Alcoverro considera «imprescindible», la sexóloga aboga por «educar desde el placer». «Hay que basarse siempre en el respeto y el consentimiento, y desde ahí nos conocemos, explo-

## EL DATO

# 13

**POSICIÓN DE ESPAÑA EN CONSUMO DE PORNO**

**Nuestro país ocupa el puesto número trece en cuanto a consumo de pornografía. Las estadísticas dicen que los menores de nueve años ya entran en estas páginas, aunque no es hasta los once que lo hacen de manera activa**

ramos nuestras partes íntimas, aumenta nuestra autoestima y es entonces cuando podemos comunicarnos de una manera más íntegra y nuestras relaciones sexuales mejoran». Esta fórmula es algo que «deberíamos aprender nosotros primero para no perpetuar el estereotipo en nuestros hijos de que el sexo es algo sucio. Hay que revisar los prejuicios internos», comenta Andrea Alcoverro.

Según la sexóloga, la pornografía es uno de los pilares de la educación sexual de los jóvenes: «con once años los menores ya entran en las páginas pornográficas de manera activa, así que hay



La sexóloga Andrea Alcoverro posa para este reportaje. Foto: T. AYUAGA

## ► IRREALIDAD

La pornografía enseña una manera de relacionarse irreal que es tomada por buena por muchos menores

## ► ABUSOS

Hablar de sexo en casa y con naturalidad es algo fundamental para prevenir abusos sexuales infantiles

que hacer ver a estos chavales que existe una sexualidad diferente, que los cuerpos no son tan normativos como los de las pantallas, y que hay buscar una forma de relacionarnos más sana».

Para abordar esto, la clave que ofrece Alcoverro es la de la naturalidad. «No tiene sentido que los menores no sepan los nombres reales de la vulva o el pene. Hay que empezar hablando claro». Asegura además que «la idea es que los menores puedan hablar de sexo en casa sin tabúes, en un espacio seguro, y hasta donde ellos quieran escuchar, ya que los menores tienen sus propios filtros». La sexóloga comenta también que «es necesario hablar de la menstruación o de la masturbación, que sepan que el sexo es algo íntimo y suyo, y enseñarles hasta donde les pueden tocar para prevenir abusos».



Imágenes que Andrea Alcoverro utiliza para sus charlas sobre sexualidad. Foto: A.A.







El presidente del Parlament, Baltí Picornell, con el director la OBIA, Serafin Carballo. DIARIO DE MALLORCA

# El teléfono de la infancia recibió más de 300 casos de abusos sexuales en 2018

► La memoria de la Oficina Balear de la Infancia y Adolescencia destaca que Balears es la comunidad con más notificaciones sobre menores

## REDACCIÓN PALMA

El teléfono de la infancia recibió un total de 2.157 llamadas el pasado año relacionadas con posibles abusos a menores y adolescentes en Balears. De estas, un total de 1.997 se notificaron a los diferentes organismos competentes para abrir los pertinentes expedientes. Un 65% de los casos de abusos son psicológicos y físicos y un 12,5% fueron verificados como abusos sexuales, alrededor de un 300 casos anuales. Estas cifras las ofreció ayer el director de la Oficina Balear de la Infancia y Adolescencia (OBIA), Serafin Carballo, tras presentar en el Parlament la memoria anual.

La OBIA dispone de un servicio telefónico (11611) que funciona

ininterrumpidamente durante todo el año.

Carballo explicó que "Balears es la primera comunidad en notificaciones de incidencias con menores, pero no es que existan más casos que en otras comunidades, lo que ocurre es que tenemos unos protocolos eficaces y los profesionales de servicios sociales y sanitarios están muy concienciados". Carballo aseguró que estos profesionales, al detectar un caso, lo comunican al registro unificado de maltrato.

En otros ámbitos de actuaciones, la Oficina Balear de la Infancia realizó el pasado año un total de 259 actuaciones relacionadas con sus competencias, de las cuales se abrieron 160 expedientes

por vulneración de los derechos a menores y el resto son asesoramientos a padres y familiares y a la búsqueda de información relacionada con abusos a menores y adolescentes.

El director de la OBIA indicó también que en las islas todavía "existe un 30% de menores por debajo del umbral de la pobreza y ello se debe a que estamos arrastrando los efectos de la crisis económica". Carballo recordó que hay 700 familias que tienen menores en acogida y que unos 15.000 menores y adolescentes están en manos de los servicios sociales. Asimismo, se congratuló de que Balears sea la segunda comunidad en acogida familiar de menores.

## Las cifras

# 2.157

### Llamadas por abusos

El teléfono de la infancia recibió un total de 2.157 llamadas relacionadas con abusos, la mayoría de carácter psicológico y un 12% de casos de violencia sexual.

# 15.000

### Menores en servicios sociales

Serafin Carballo explicó que en Balears hay un total de 15.000 menores que están bajo la tutela de los servicios sociales. Asimismo, aseguró que en las islas hay 700 familias de acogida.

La OBIA es un organismo del Govern, que si bien está adscrito a la conselleria de Servicios Sociales, realiza una labor de control y vigilancia del todo autónoma. Serafin Carballo, su director, es uno de los mayores expertos en menores de nuestra comunidad.

### Más notificaciones

El director de la OBIA quiso aclarar el hecho de las numerosas ocasiones que se producen en Balears: "Que seamos la Comunidad Autónoma con más notificaciones de España no quiere decir que Balears sea la zona en la que más maltrato infantil existe", precisó Carballo. Acto seguido indicó que el dato implica que las islas son "la región que más casos de presuntos maltratos traslada a la Unidad de Menores e Infancia a través de profesionales sanitarios y de los servicios sociales".

El máximo responsable de la Oficina Balear de la Infancia pidió que tras la aprobación, el pasado 28 de mayo, de la nueva Ley del Menor, "los ayuntamientos amplíen sus presupuestos para potenciar la erradicación del maltrato a menores y adolescentes". Carballo se reunió unos minutos con el presidente del Parlament, Baltí Picornell, para entregarle la memoria de la oficina.



# Balears lideró el registro de maltrato infantil, con 2.396 avisos el año pasado

► Las **notificaciones** se reciben de la policía, el ámbito sanitario, educación o servicios sociales

► La **Oficina de la Infancia y la Adolescencia** presentó su memoria anual en el Parlament

Sabrina Vidal | PALMA

Balears fue la comunidad autónoma con más notificaciones por maltratos en la infancia en 2018, según las cifras del Registro Unificado de Maltrato Infantil (RUMI) de ámbito territorial. El año pasado registraron 2.394 incidentes, en 1.352 de los casos correspondía a dos o más tipos de maltratos.

1.123 de las notificaciones se recogieron en el ámbito educativo, 868 en los servicios sociales, 179 se detectaron en sanidad y 166 a través de la policía o cuerpos de seguridad. Con estas cifras, Balears se convierte en la comunidad en la que los profesionales detectaron y notificaron más casos de maltrato infantil o juvenil, lo que se traduce en un buen sistema de detección y no tiene por qué significar que hay más casos que en el resto.

## Oficina de la Infancia

Por otra parte el director de la Oficina Balear de la Infancia y la Adolescencia (OBIA), Serafín Carballo, entregó ayer la Memoria Anual de 2018 al presidente del Parlament, Baltasar Picornell.

En el documento se recoge que el Teléfono de la Infancia de la Fundación Anar, con la que existe un convenio, recibió 2.157 llamadas de las que 1.997 fueron consultas que requirieron un asesoramiento, y 160 casos se derivaron a una orientación con un especialista.

El motivo del 65 % de las llamadas estuvo relacionado con la violencia en menores y de éstas, un 34 % fueron por maltrato psicológico en el ámbito familiar y



En 1.352 ocasiones se denunciaron dos o más tipos de maltratos.



**«Hay que poner más énfasis en ayudar a las familias y que participen en la toma de decisiones»**

**Serafín Carballo**

DIRECTOR OBIA

un 12,5 % por abusos sexuales. Durante el año 2018, la Oficina de la Infancia y la Adolescencia llevó a cabo hasta 259 actuaciones, de las que el 62%, es decir 160, implicaron la obertura de un expediente por posible vulneración de derechos de los menores.

Según el ámbito de actuación, el grupo más numeroso fue el relacionado con el apartado de integración social y protección jurídica (37 %), seguido por las actuaciones relacionadas con otras administraciones públicas y privadas (36 %), educación (13 %) y salud (4 %).

Carballo remarcó la importancia de la Ley de la Infancia y Adolescencia que entró en vigor el pasado 28 de mayo y destacó el papel de los ayuntamientos en cuanto a la labor de prevención. «Hay que poner más énfasis en ayudar a las familias y potenciar que participen al máximo en la toma de decisiones», añadió.



**Memoria anual 2018.** El presidente en funciones del Parlament, Baltasar Picornell, recibió ayer la memoria anual de la Oficina de la Infancia y la Adolescencia de 2018 de manos de su director, Serafín Carballo. Foto: PIB

## → EL APUNTE

### Un 30 % de niños vive en el umbral de la pobreza

► «A pesar de que ha habido avances hay que pensar en la sombra de la crisis económica sobre la población infantil», señaló el director de la Oficina de la Infancia y Adolescencia, pues en 2017 todavía el 30 % de los niños de Balears vivían en el umbral de la pobreza cuatro puntos porcentuales por encima de la media europea, una situación agravada por la lenta recuperación que se está dando en esta comunidad.



# El número de personas sin techo en Palma ha aumentado en los últimos cuatro años

► Las personas sin hogar son 207 según el último recuento ► En el término municipal hay trece asentamientos localizados

MONTSE TERRASA PALMA

■ El último recuento de personas que viven en la calle constata un incremento en los últimos años. Si en 2015, cuando se hizo un primer censo, se detectó que había 135 personas sin techo en Palma, los datos que maneja ahora el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) arrojan un aumento notable, ya que el pasado marzo se contabilizaron hasta 207 personas sin hogar.

Los 207 sin techo detectados en Palma este año suponen el 95% de las personas que pernóctan en la calle en toda Mallorca, donde se han localizado otras 11 repartidas entre Alcúdia, Inca y Montuïri.

Mientras la cifra de sin techo en la Part Forana ha disminuido (eran 21 en 2017 y en 2015), en Palma se ha producido un incremento del 53% desde el primer recuento.

Sebastià Cerdà, jefe de Inserción Social del IMAS, recuerda que el primer recuento no se hizo en las mejores condiciones, ya que se eligió una noche en que hubo un partido de fútbol y los voluntarios no encontraron a todos los sin techo que solía haber en la calle, ya que podían estar en bares. Si se toma como referencia el recuento de 2017, el incremento es de 19 personas más.

El aumento de los sin techo es real, aunque en él también haya que tener en cuenta que el recuento se ha perfeccionado, indica Cerdà. Los voluntarios que salieron a hacer el recuento el pasado mes de marzo en Palma detectaron a 160 hombres y a 42 mujeres viviendo en la calle, más otras cinco personas sin especificar. Entre ellos encontraron a gente muy joven, de unos 24 años, pero también a un hombre de unos 80 años.

De este último estudio, realizado a partir de las respuestas dadas por ellos, se sabe que cuatro hom-



Los voluntarios de Cruz Roja son los encargados de hacer el recuento de personas sin hogar cada dos años. MANU MELNEZIN

Los voluntarios han detectado a 160 hombres, a 42 mujeres y a cinco personas más sin especificar

Aeropuerto, edificios abandonados, plazas, calles, playas y naves industriales les dan cobijo a muchos

bres pernóctaban en el aeropuerto, el mismo número que los que lo hacían en un cajero automático. Seis mujeres y 34 hombres pasaban la noche en calles, plazas, parques y playas, mientras que otros 21 individuos escogían casas y edificios en obras o abandonados y otros seis en edificaciones no preparadas para vivir, como naves industriales o aparcamientos. Un gran número de ellos, hasta 91, no determinaron dónde estarían.

## Tipologías

Sebastià Cerdà puntualiza que en este recuento de personas sin hogar también se ha tenido en cuenta a aquellas que acuden a los al-

bergues, ya que de no existir estos centros, estarían en la calle.

Los técnicos de inserción distinguen tres tipos diferenciados de personas sin techo, según sus circunstancias. El primero de ellos es la persona que está en situación de exclusión social, que lo ha perdido todo y suele tener problemas de salud mental, además de un deteriorado estado físico.

Otro perfil habitual es de aquellas personas que están en situación de exclusión residencial por causas culturales, suelen proceder de Europa del Este y ser de etnia gitana, que conservan aún costumbres trashumantes, explica Cerdà.

Por último, la crisis económica ha generado un nuevo perfil, gente con un sueldo bajo o los que trapichean y no pueden mantener un hogar por lo que están en la calle. De todos los perfiles, este no es el prioritario, indica el responsable de Inserción Social, sino los primeros, los excluidos socialmente.

El informe del último recuento también ha localizado hasta 13 asentamientos en el término municipal de Palma. En esos asentamientos viven 38 personas. Al margen de costumbres, vivir en grupo es una manera de protegerse, porque como remarca Cerdà, vivir en la calle es duro.



# El IMAS da casa a 65 personas que estaban en la calle o en centros

## SERVICIOS SOCIALES

El área social del Consell de Mallorca ha facilitado una vivienda a través de dos programas de reinserción

M. TERRASA PALMA

El IMAS ha puesto en marcha dos programas para sacar de la calle a un total de 65 personas, en la línea de lo que será la inserción social del futuro, comenta Sebastia Cerdà, que no es la de aumen-

tar la capacidad de los albergues y centros de acogida, sino la de facilitar una vivienda y la normalización social.

Housing First o Primero Hogar ya funciona en 40 pisos donde hay 40 personas que hasta el momento eran sin techo, individuos en exclusión social a los que se les ha dado la oportunidad de recuperar su vida y superar los problemas que puedan tener, como el alcoholismo, por citar un ejemplo. Hasta el momento, este proceso de reinserción se hacía progresi-

vamente y pasando por distintos centros de acogida, según los niveles de exigencia.

En Housing First, cada uno de los 40 usuarios cuenta con dos personas referentes, una para ayudarle en problemas cotidianos relacionados con la vivienda o la convivencia con vecinos, y otro profesional que se encarga de darle apoyo social.

La mayoría de los 40 pisos, muchos alquilados en el mercado libre ante la falta de viviendas sociales, están en Palma, aunque

también hay en Manacor e Inca. El objetivo final, comenta Cerdà, es que los inquilinos, una vez adaptados socialmente puedan quedarse con el piso como su vivienda.

Housing Led (Hogar con Apoyo) también busca sacar a los sin techo de los albergues donde puede que lleven años buscando refugio y alimento, siguiendo la línea de desinstitucionalizar el actual sistema de inclusión.

En este caso, los usuarios, que estaban en centros comparten

piso y, en estos momentos, hay 26 personas repartidas entre diez viviendas. "El objetivo es que en un tiempo relativamente corto encuentren una alternativa al piso", explica el responsable de Inserción Social del IMAS.

Como dio a conocer el Institut d'Afers Socials hace unos meses, a los beneficiarios de este servicio de Housing Led se les diseña un plan de intervención para conseguir su recuperación, la reducción de daños y la plena inserción social.

Un camino lleno de obstáculos. Alcohólicos Anónimos celebró su 84 aniversario con el testimonio de tres personas que han salido del infierno de la bebida. "El alcoholismo nunca se cura", asumen, "pero se puede detener"

## "Bebía todos los días, no había mayor felicidad"

► Tres personas relatan su caída a causa de la bebida en el 84 cumpleaños de Alcohólicos Anónimos ► "El alcohol me quitaba todas las inseguridades"

JAIUME BAIGÚ PALMA

Alcohólicos Anónimos celebró ayer su 84 cumpleaños con tres testimonios de desmoronamiento y superación. Y en medio mucha desesperación. "En enero fui al médico a recoger un análisis. Sabía lo que me iban a deparar y efectivamente la médica me preguntó cuánto bebía. Pero llevamos una mochila llena de mentiras; y le menté. Que si una cerveza de vez en cuando, que si sólo en bodas y bautizos... Me dio a entender que de seguir así la puerta del cementerio estaría abierta 24 horas", contó Ángel en la sede de la ONCE en Palma en presencia de otros alcohólicos y de miembros de Al-Anon, asociación que da apoyo e información a familiares y amigos de alcohólicos.

Ángel salió del médico y se metió "en el bar más cercano" para dar cuenta de varios gin-tonics, pero algo se había despertado en él. "Pasé varios días sin beber. Un día me desperté algo más calmado y sin temblor en las manos. Me levanté, cogí el teléfono, llamé a Alcohólicos Anónimos y pregunté cuándo era la siguiente reunión. Y allí fui, con un montón de miedos y preguntas", relató.

"Ese día no se olvida", explicó Ángel: "Alcohólicos Anónimos es una ayuda para saber por qué has

nacido. Te refuerza para estar sobrio, y también para escarbar en ti mismo".

Condujo el acto Jesús, quien recordó que "el alcoholismo es la enfermedad del autoengaño, la

soledad y la negación". Y también que "se puede detener, pero no curar".

Miriam recordó cómo la bebida condicionó su vida desde muy joven. "Bebía todos los días, no ha-

bía mayor felicidad que eso. Ni cine, ni fiestas... Solo pensaba en beber".

Perdió trabajo y familia, hasta el punto de que ya no se relacionaba con nadie. "Era incapaz de dejarlo. Iba a recuperaciones y podía estar ocho días sin beber. Veía el cambio que eso hacía en mi vida, pero recaía", recuerda Miriam.

Miriam llegó a Alcohólicos Anónimos, pero alternaba reuniones con bebida. "Cada día estaba peor que el anterior. Nadie quería relacionarse conmigo. Incluso me dejó mi padrino porque tenía volver a beber", subrayó.

La mujer tocó fondo y después de un intento de suicidio empezó su recuperación. "Un día cumplí un año sin beber. Fue el peor de mi vida, un calvario. Pero empecé a pensar que podía dejarlo. Es lo más duro que he hecho nunca, pero ahora pienso que la vida me ha premiado", concluyó.

José María también empezó

muy joven. "Yo era muy tímido, tenía muchos miedos e inseguridades. Pero un día salí y me lo pasé genial. Con el alcohol me sentí más que nadie, se me quitaron todos los miedos. Pero me atrapó", explicó.

"Cuando me juntaba con los amigos yo siempre era el que más bebía. Incluso bebía antes de salir de casa. A veces me despertaba de madrugada y si no tenía alcohol en casa, me iba a buscarlo. Tenía mujer y un hijo pequeño, pero la obsesión por la bebida podía más", evocó José María.

También tocó fondo. "Empecé a despertar cuando estaba en la calle, sintiéndome muy solo. Un día un policía nacional me llevó a una reunión de Alcohólicos Anónimos y en ese momento empecé a despertar", subrayó. "Me costó aceptar que ya no iba a poder beber más. Pero pasaron las semanas y los meses. Y este febrero cumplí 14 años sin beber", zanjó.



Participantes ayer en el acto de Alcohólicos Anónimos en la sede de la ONCE en Palma.

IRIGO GALLERT



# Un estudio de la UIB concluye que se empieza a consumir pornografía con ocho años

► Los investigadores atribuyen el consumo prematuro a la familiaridad con las pantallas y las búsquedas de internet

A. CORTÉS/EFE PALMA

■ El inicio de consumo de pornografía se ubica en los ocho años. Es una de las conclusiones de un estudio de la UIB que analiza el impacto de la pornografía en jóvenes y adolescentes de toda España. Según esta investigación, la familiaridad con las pantallas y las búsquedas en internet facilitan que la edad de inicio de consumo sea cada vez más prematuras.

El estudio, titulado 'Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales' y liderado

por los profesores del Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas y miembros del Grupo de Investigación y Formación Social y Educativa (Gifes), los doctores Lluís Ballester y Carmen Orte, con el apoyo de la Red Jóvenes e Inclusión, determina la edad de inicio del consumo de pornografía se sitúa en los ocho años. Un fenómeno que los investigadores atribuyen a la familiaridad con las pantallas y las búsquedas por internet.

La investigación apunta que los impactos de la pornografía



Un joven mira la tablet escondido debajo de las sábanas. INGIMAGE

El impacto de la pornografía es mucho más importante sobre los hombres que en las mujeres

son mucho más importantes sobre los hombres que en las mujeres, tanto por la frecuencia de uso como por las consecuencias en las relaciones interpersonales.

Casi un 70% de los entrevistados asegura que ha recibido una educación afectivo-sexual "insatisfactoria" y para resolver sus dudas acude en un 72,8% de los casos a las amistades y en el 69,1% a internet.

"Los padres y profesores solo

son una opción para el 27,5%", lo que, a juicio de Lluís Ballester, significa que "los adultos no existimos para aconsejarlos en materia sexual".

Por su parte, Carmen Orte señala que el hecho de que el acceso a la pornografía se haya reducido a los ocho años se debe a que "simplemente los menores tienen un móvil, en el que, aunque no busquen la pornografía, se la encuentran".



Mallorca

## PREMI DIARIO DE MALLORCA DE ACCIÓN SOCIAL

## Entrevista

Por Lorenzo Marina

PALMA



■ Uno de cada cinco menores sufrirá algún tipo de abuso sexual antes de cumplir los 18 años. Estas apabullantes cifras de la Comisión Europea se han convertido en el motor de la Red de Ayuda a Niños Abusados (RANA). Su alma mater y presidenta, Elizabeth Homberg (Charleston, Estados Unidos, 1967), trasladó a Balears su experiencia personal en su país natal. Ella misma fue víctima de abusos sexuales a manos del segundo marido de su madre. Elizabeth está convencida de que se puede superar esa traumática experiencia. Ella misma se pone de ejemplo. Hay que aprender a reconocer los abusos, a pedir ayuda y, si no te escuchan, a gritar.

❓ **¿Cómo se le ocurre a una mujer de Carolina del Sur venir a Mallorca para combatir los abusos sexuales a menores?**

❓ Participé en un programa en Estados Unidos que tiene por objetivo prevenir el abuso sexual infantil. Cuando vine a Mallorca era un tema tabú. Nadie pensaba que pudiera ocurrir aquí. Quizás en Madrid o en Barcelona, pero no en Balears. Se negaba totalmente la existencia de los abusos, aunque claro que los había.

❓ **¿Cree que está más agudizada la negación de la existencia de abusos sexuales infantiles en Mallorca o en toda Balears que en otros sitios?**

❓ Sí. Los de la Part Forana piensan que esas cosas solo ocurren en Palma. Los de Palma creen que pasan en los pueblos. Pasan en todas partes. En todos los niveles socioeconómicos, de educación, de experiencia y en todos los países.

❓ **¿Qué porcentaje de menores sufre abusos y cuántos se atreven a denunciarlos?**



ELIZABETH HOMBERG

Presidenta de la Fundación Rana

# En todas las partes donde hay niños hay gente que quiere abusar de ellos»

► “Según los números de la Comisión Europea del año 2010, uno de cada cinco menores iba a sufrir abusos antes de cumplir 18 años” ► “Una mujer que atendimos se negó a denunciar a su padre por haber abusado de ella. Luego fueron sus hijas las que sufrieron abusos de su abuelo”

❓ Según los números de la Comisión Europea de 2010, uno de cada cinco niños va a sufrir abusos antes de cumplir los 18 años. Solo uno de cada diez va a denunciar lo que le está ocurriendo en el mismo momento en el que le pasa. En una clase de 25 personas, estadísticamente, hay cinco menores que van a sufrir algún tipo de abuso antes de ser adulto.

❓ **¿Hay algún tipo de abuso sexual a menores que predomine sobre los otros?**

❓ Hay un abanico muy grande de abusos sexuales. Abarca desde exhibicionismo, tocamientos hasta un encuentro sexual completo forzado. Existe un rango. Enseñar pornografía a niños, convencerlos para que comporten de manera sexualizada o tener sexo ante ellos. Aunque el adulto no los toque. Entre estos están incluidos los cibercrimitos. Es el gran peligro.

❓ **¿Cómo se detecta que un niño ha sufrido abusos sexuales?**

❓ El abuso sexual infantil es el más difícil de detectar. No siempre hay signos. Ese es nuestro principal trabajo. Similar a lo que hacemos en Estados Unidos con la organización *From darkness to light* [de la oscuridad a la luz, en inglés]. El concepto era formar e informar a profesores, profesionales y padres sobre cómo detectarlo y cómo lo podemos prevenir.

❓ **¿Cómo se previenen los abusos a los niños?**

❓ En 2008 empezamos nuestro trabajo en Mallorca con los adultos. Desde entonces estamos en todas las islas. Después de un año, en 2009, tuvimos éxito en formar profesores y profesionales. Hemos encontrado un libro de niños que se llama *Estela grita muy fuerte* [de Isabel Olid e ilustrado por Martina Vanda]. Enseña que cuando alguien le hace daño hay que decir no. Si siguen hay que decir no otra vez. Y si no hacen caso hay que gritar muy fuerte. Van a

escucharte y van a venir a ayudarte. Este programa lleva ya diez años en Balears con mucho éxito.

❓ **¿El abusador de un niño siempre está en el entorno más cercano?**

❓ El 80% de los abusadores están en el entorno familiar. Padres, padrastros, tíos, abuelos... Pueden ser tanto mujeres como hombres, aunque la mayoría son hombres. El siguiente círculo son los profesores de gimnasia o natación. En todas las partes donde hay niños hay gente que intenta abusar de ellos. El abusador busca un trabajo con niños y los encuentra en la escuela o en la iglesia.

❓ **¿Existen algunas señales inequívocas que nos puedan indicar que nos encontramos ante un abuso sexual infantil?**

❓ No siempre hay señales. Pero si un niño de cuatro o cinco años está haciendo dibujos inapropiados y, de repente, se le ve en el patio en posturas muy sexualizadas

son indicadores de que puede estar sufriendo abusos. Hay otros indicadores. Si se hace pis, si de pronto no quiere ir a la escuela, no quiere hacer los deberes y las notas se desploman. Si un niño no quiere dar un beso a alguien, puede tener sus razones y nunca hay que forzarle. En el tramo de edad donde más ocurre es entre seis y once años. Aunque hay mayores y bebés.

❓ **¿Cuál es el ambiente más peligroso para un niño o dónde hay más riesgo de que pueda sufrir abusos?**

❓ Puede ser en cualquier lugar. Ellen Degeneres ha reconocido que su padrastro había abusado de ella cuando era niña. Le pasó como a mí. Ella se lo dijo a su madre y yo se lo dije a la mía. Pero no hizo nada porque no le creyó.

❓ **¿Qué consecuencias generan los abusos a un pequeño?**

➔ PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ➔

## “Muchas gracias por elegirnos y ayudarnos a romper el silencio con este gran altavoz”

► Elizabeth Homberg no oculta su gratitud a la hora de recibir el Premi Diario de Mallorca de Acción Social por todo lo que considera que representa su contribución a combatir los abusos sexuales infantiles y a dar visibilidad a esta lacra. “Muchas gracias, en nombre de RANA, por elegirnos y recibir este premio. Una de las cosas principales para la prevención del abuso sexual infantil es romper el silencio. Los medios de comunicación nos ayudan mucho día a día. Se convierten en un gran altavoz para amplificar nuestro mensaje”, destaca.

Su punto de arranque para combatir esta lacra comenzó en Estados Unidos y lo trasladó a Balears cuando en las islas parecía impensable que también se pudieran padecer abusos a menores. “Ahora nadie puede negar que existe aquí abuso sexual infantil”, subraya. Uno de sus últimos experimentos sociológicos lo pusieron en marcha con 450 alumnos de la UIB. Un 12% había sufrido abusos sexuales en forma de tocamientos cuando eran aún menores de edad. Esta abultada cifra les llevó a colegir que los niños afectados con otras prácticas

mucho menos explícitas podría ser mucho mayor.

Sin duda, un antes y un después en la trayectoria de RANA ha sido la denuncia presentada por una víctima del cura de Can Picafort Pere Barceló. Por primera vez derivó en la expulsión de un sacerdote como consecuencia de haberse visto involucrado en abusos sexuales a menores. “Tuvimos tres víctimas de Pere Barceló. La mayoría de los actos habían prescrito”, recuerda. Elizabeth también ensalza el papel del entonces obispo de Mallorca, Je-

sús Murguía, en este caso para depurar las responsabilidades. Pese a que muchos habían prescrito, su decisión al expulsarlo no tenía precedentes. “Le dijimos que estábamos allí porque era la voz de los niños en la iglesia de Mallorca. El todavía tenía acceso a ella. Queremos que haga algo”, recuerda con emoción. La respuesta de la máxima institución eclesial de la isla no se hizo esperar. En primer lugar escucharon los testimonios de las tres víctimas de los presuntos abusos sexuales de este sacerdote. Todos eran coincidentes en señalar al cura Pere Barceló como un presunto depredador sexual. A las afectadas solo les quedaba la vía civil para defender sus derechos. No obstante, la denuncia canalizada a través de RANA contribuyó a que este sacerdote fuera expulsado de la iglesia antes incluso de la resolución judicial.



Elizabeth Homberg ante el cartel de RANA en el que se insta a los niños a gritar para denunciar los abusos. S. RAMÍREZ



# #yosoyrana

## ¿Y TÚ?

Suma tu ayuda para la protección de la infancia

[www.yosoyrana.com](http://www.yosoyrana.com)



« Un niño que hace dibujos inapropiados o con posturas sexualizadas pueden ser un claro indicador»

« En Palma pensaban que solo ocurría en los pueblos y en la Part Forana que solo pasaba en la capital»

« Cuando un menor pide ayuda y no se le da, a veces es mucho peor que los abusos que ha podido padecer»

► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

ⓐ Las hay de todo tipo. Graves y leves. Problemas de relación, de comida, de alcoholismo, de drogas... Hasta la prostitución o el suicidio. Baja autoestima. Cuando han pedido ayuda y nadie se la presta, a veces, es peor que los abusos mismos. Si se les da la espalda, se sienten culpables.

ⓑ ¿Cómo se puede tratar a las víctimas de abusos para que no deriven en estas consecuencias?

ⓐ Hemos comenzado el programa de terapia individual y grupal para adultos que han sufrido en su infancia. Hay dos psicólogas que lo manejan. Tenemos a 350 víctimas en Mallorca y algunos en Eivissa. De estos 350, 99 sufrieron los abusos en el ámbito familiar más inmediato. La edad media es de 40 años.

ⓑ ¿Cuánto tiempo puede estar latente este abuso hasta que se manifiesta?

ⓐ No hay un número. Una paciente olvidó todo hasta que tenía 38 años. Cuando su hija llegó a la edad a la que ella fue objeto de abusos, afloró su caso. Viene gente con 40, 50 o 70 años. Una mujer había sufrido abusos de su padre y sus hijas también sufrieron abusos a manos del mismo hombre. Si ella hubiera roto el silencio, su padre no hubiera abusado de sus nietas. El abuso es un ciclo y hay que romperlo.





Glynis German, junto a su madre, con el grupo de Death Café de Binissalem que se reúnen en bar L'Exquisit en 2015. GG

## Los 'Death Cafe' llegan a Palma

► Glynis German, organizadora de bodas y funerales, es la impulsora de esta iniciativa grupal que persigue "hablar de la muerte sin tapujos, con naturalidad" ► El próximo 27 de junio se celebrará el primero de Ciutat, en el CaixaForum

LOURDES DURÁN / PALMA

■ Hablar de la muerte es tabú en España. Persisten ideas llenas de miedo: mejor no 'nombrar a la bi-cha'. Con la idea de naturalizar la condición mortal que llega a todos sin ánimo de llegar a conclusión alguna se crearon los Death Cafe, una iniciativa grupal que a partir del 27 de junio se va a estrenar en Palma, los últimos jueves de cada mes. El encuentro será en la cafetería del CaixaForum que ha cedido a su organizadora el espacio de 18 a 20 horas.

Glynis German, una inglesa de 57 años que llegó a Mallorca 27 años atrás de los que 20 han transcurrido en Binissalem -"som binissalamera total", dice en mallorquín con acento- es la impulsora en la isla. Primero lo montó en L'Exquisit, un café en Binissalem; le siguieron Alcúdia y Delà.

"La primera vez que me enteré de esta idea me impresionó. Busqué en la isla y no encontré nada. Así que me puse en contacto con el fundador de Londres, Joan Underwood. Le pregunté si existía un Death Cafe en Mallorca, y me contestó: "Sí, lo vas a crear tú".

Las personas que se apuntan se toman té y un pastel mientras hablan de la muerte. Este club no es misterioso ni son frikis, aunque Glynis reconoce que "soy un poco rara".

La mecánica es sencilla. No hay orden del día. El único tema es la muerte. No es solo conversación sino más bien "practicar una escucha profunda". En la charla nadie tiene opinión, no hay discusiones, y estos es un alivio, a diferencia de otras tertulias. Nos encontramos para hablar de la muerte desde el lado más bueno de la humanidad", comenta.

### "He visto mucho dolor en la isla"

Glynis German es celebrante de bodas y funerales y aunque desvincula el oficio de los Death Cafe, es testigo en primera línea de cómo nos enfrentamos al duelo.

"He visto mucho dolor en la isla y no hay lugares donde las personas pueden descansar su duelo. Nos hemos convertido en el consuelo y he descubierto la bondad de muchas personas", declara.

"No hay servicio público en Mallorca para ayudar a las perso-

Una terapia nacida en Suiza y que ha llegado a 40 países

► El sociólogo suizo Bernard Cretazz fue quien introdujo en 2004 esta idea de hablar de la muerte de manera natural cansado de lo que él denominó "secretismo tiránico". El testigo del Café Mortel lo recogieron Jon Underwood y su madre la psicóloga Sue Barsky en 2011. El primer encuentro tuvo lugar en la cocina de un sótano. La idea ha llegado a 40 países, entre ellos España. Alicante fue uno de los primeros en apuntarse en esta iniciativa grupal que en Mallorca, gracias a Glynis German ahora podrá difundirse también en Palma. L. DURÁN / PALMA

nas en su duelo. Cuando han asistido a un 'café de la muerte' salen con mucha paz porque el apoyo emocional y espiritual les tranquiliza. No hay psicólogos ni nada", indica. Niega que sea un encuentro religioso o esotérico. "Hablamos de la muerte porque valoramos la vida", añade.

El encuentro grupal es espontáneo, no son necesarias inscripciones. Saben la fecha y el lugar a través de la página web de Glynis o de redes sociales. "Si viene una o mil personas no me decepciona", afirma la celebrante.

Hasta la fecha han acudido a otros Death Cafe de Mallorca personas de todas las edades. "el más joven de 12 años, y mi madre, que tiene 88 años. Ella no acude como celebrante. "¡Estoy con Glynis!", sonríe. Como viene siendo habitual, a este café 'mortal' acuden más mujeres que hombres. "Y casi todos son españoles!", añade.

### Bodas y funerales

Glynis German es celebrante de bodas y funerales. En España no está reconocido como oficio, sí en Australia donde se originó en los

años 70. En Inglaterra está en auge. "Yo me formé en Inglaterra. Empecé primero a celebrar bodas en 2013 y dos años después me convertí en celebrante de funerales", indica.

Glynis desempeña "la parte sagrada de las ceremonias", y cuando se trata de un funeral, "celebramos la vida del difunto". Reconoce que por el momento sus clientes son extranjeros en mayor parte. "¡Ojalá los locales se abran", expresa quien se describe como "hipiecura".

A sus 57 años, "¡doy gracias a esta edad! ahora soy joven aunque mi cuerpo me ha dejado atrás", vuelve a reír. Es fácil creerla cuando dice: "Cada vez soy más positiva. Creo en el poder de las conversaciones que sobre todo practicamos las mujeres".

De aquella niña de 7 años que un día le preguntó a su madre "¿quién fui yo en la otra vida?", a la actual celebrante que tiene claro que "Glynis tiene más vidas". Ella nunca ha presenciado una muerte pero asegura no tener miedo a un desenlace que ella y otros se lo toman con café y pastas.



## «Los padres han sido más laxos con el Fortnite porque la violencia no es explícita»

S. V. / PALMA

Se ha hablado mucho de la adicción al juego Fortnite, sin embargo «hemos caído en un error demonizando este juego cuando los demás son igual de malos», explica el subdirector de Projecte Home, Jonatan Martínez. «Los hay similares, éste

es el que se ha puesto de moda pero el año que viene puede ser otro», añade. Uno de los problemas de Fortnite es que «los padres han sido más laxos porque a pesar de ser un juego violento, no es explícito».

Martínez destaca también que más allá del uso convencional del videojuego también se



Jonatan Martínez.

abuso de aquello con lo que se relaciona «al final juegan el 50 % del tiempo y el otro 50 se meten en Youtube para ver cómo lo hacen los demás», explica. Jonatan Martínez entiende que cinco horas o más al día de uso de redes, teléfono móvil o videojuegos es un uso problemático. Aunque no hay una recomendación estándar «más de una hora diaria entre semana no es recomendable».

# Adolescentes y jóvenes de entre 12 y 21 años, el perfil del adicto al videojuego

► Las Islas registraron **22 pacientes** en el año 2018, de los que sólo tres fueron mujeres

► El **99 %** de los pacientes de Projecte Home se enganchan «por falta de control parental»

Sabrina Vidal / PALMA

La necesidad extrema de jugar durante horas a un videojuego ya se considera una enfermedad. La Organización Mundial de la Salud la ha incluido recientemente como un trastorno en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE), debido a que genera comportamientos adictivos que, eso sí, deben darse durante un periodo de al menos doce meses aunque puede diagnosticarse antes si el paciente presenta síntomas.

En Baleares sólo en 2018 las unidades de conductas adictivas (UCA) diagnosticaron a 22 pacientes, 19 de éstas eran hombres con edades comprendidas entre los 12 y 21 años. Los tres restantes eran mujeres con problemas por el uso del móvil y las nuevas tecnologías. Por otro lado, en lo que ha transcurrido de 2019 ya se han detectado a siete personas con adicciones relacionadas con las nuevas tecnologías de las que seis son hombres y una mujer.

Es un perfil que encaja con el que llega a Projecte Home donde desde hace dos años pusieron en marcha la primera terapia de adicción sin sustancias de por medio, el Projecte Ciber, que ahora se ve reforzado con el reconocimiento de la OMS. «Hace cuatro años ya teníamos casos de demandas puntuales con padres



Se recomienda poner límites horarios de acceso a los dispositivos y que tengan un control parental.

### ► TRATAMIENTO

Hace dos años, Projecte Home puso en marcha la terapia Ciber por la que ya han pasado 22 pacientes

preocupados por el uso excesivo de tecnologías y aquí abrimos el debate», explica Jonatan Martínez, subdirector de Projecte Home.

El perfil de los demandantes va de los 12 a los 18 años, sólo en dos o tres casos ha acudido gente mayor de 25. Además, ya se han hecho casi un centenar de consultas y han atendido a 22 pacientes.

La primera alarma para detectar un problema serio de adicción

### ► SIN CONTROL

La adicción funciona igual en todos los casos: se genera una tolerancia y el cerebro pide cada vez más

es el fracaso académico. «Van mal las notas y sospechan. Se dan cuenta de que en el tiempo que utilizan la tecnología para hacer los trabajos de clase, en realidad hacen otra cosa».

En Projecte Home no dudan en asegurar que el 99 % de los pacientes de esta terapia llegan al extremo «por falta de control parental», es decir, no tienen límites de horarios ya sea porque no hay

presencia de los padres o porque se dejan los dispositivos al alcance de menores.

«Cuando un menor llega con un uso mayor del adecuado, tienen una adicción de manual», asegura Martínez. Eso sucede cuando jugar a un videojuego, o consultar el teléfono «se te escapa de las manos y dejas de tener un control sobre tu qué hacer diario». En un proceso como éste, explica el experto, se genera tolerancia a la tecnología y el cerebro pide más. «Se despierta la dopamina, el sistema de recompensa cerebral es el mismo que cualquier otra adicción».

## Las Claves



Dos adolescentes con el móvil.

### 1 Los dispositivos deben tener el control parental

Se recomienda hacer uso de controles parentales. Hay muchos y varios para elegir. Si no explican de Projecte Home, sería «como dejar a tu hijo en medio de un campo de batalla», ya que ha muchos juegos que son on line y no sabes quién es», lo cual conlleva muchos riesgos asociados, asegura Jonatan Martínez.

### 2 Usar la tecnología y el juego en los espacios comunes

Nunca hay que tener los dispositivos dentro de las habitaciones y se deben poner límites en los horarios. Además, algo importante es recordar la diferencia entre un teléfono y un 'smartphone', ya que el segundo va más allá. Recomiendan no usar el teléfono para todo, hay que tener un despertador, un reloj o una calculadora.

### 3 Los 14, la mejor edad para acceder a internet libremente

Es complicado ponerse de acuerdo en cuál es la mejor edad para tener un móvil con aplicaciones o juegos, ya que hay muchas teorías desde los 10 años a los 14. «Desde luego a los 8 no es adecuado», dice el experto quien aconseja los 14 años. «Más que nada porque hasta esa edad no pueden acceder a las redes sociales».



# El Consell de Mallorca atendió a 222 menores por abusos sexuales en 2018

► Un 87% de las valoraciones fueron por víctimas abusadas y un 6% por agresiones sexuales a niños el pasado año en la isla

B. Palau  
PALMA

El Consell de Mallorca atendió el pasado año a 222 menores por abusos sexuales. En 2017, fueron 231 los casos contabilizados, mientras que en 2016 la cifra de víctimas fue de 226 y en 2015, 195, según los datos de la Unidad de Valoración de Abuso Sexual Infantil (UVASI), dependiente del Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS).

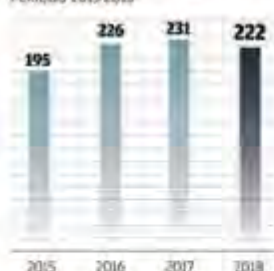
En 2018, un 87 por ciento de las valoraciones que realizaron los técnicos de la UVASI fueron por víctimas abusadas, con 193 casos, mientras que un 6% fueron por agresiones sexuales (14). Los abusos no implican el uso de fuerza y violencia. En cambio, las agresiones sexuales, sí. El resto de evaluaciones se debieron a casos de exhibicionismo y provocación sexual (12) y explotación sexual o prostitución de menores (3).

“El número de casos de menores que hemos atendido por abusos sexuales se ha doblado desde el inicio de la UVASI, ahora hace diez años. Algún año se estabiliza, pero este primer trimestre de 2019 ya llevamos más casos que en el primer trimestre de 2018, la tendencia es a aumentar”, señala una de las psicólogas de la unidad.

La razón de este incremento progresivo no es porque ahora haya más niños en la isla que sufran abusos que antes. Según las especialistas, esta tendencia al alza se debe a que ahora hay muchas campañas y una mejor formación para detectar los casos. “Los profesionales están más preparados, hay una mayor formación para detectar los indicadores”, señala otra técnica del IMAS.

El 58% de los casos contabilizados en Mallorca el pasado año correspondían a menores de 13 años, mientras que el 42% restante eran

► Evolución del número de valoraciones realizadas por el UVASI PERÍODO 2015-2018



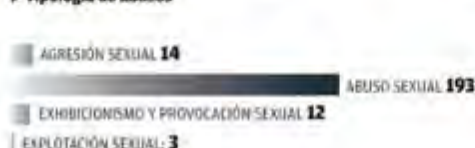
► Valoraciones realizadas por edad AÑO 2018



► Valoraciones realizadas por sexo AÑO 2018

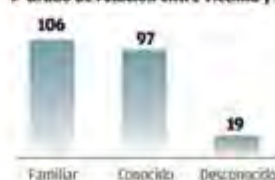


► Tipología de abusos



Fuente: IMAS Documentación Consell de Mallorca

► Grado de relación entre víctima y agresor



Infografía: DOM

## Pruebas preconstituidas

► Uno de los objetivos de la UVASI es intentar que el niño no tenga que repetir de forma innecesaria su historia. “Estamos en proceso de cambio, antes los menores declaraban en la sala de juicios con biombo y ahora cada vez más se realizan pruebas preconstituidas. Con este tipo de pruebas, ya no tendrían que volver a declarar. El objetivo es que el niño solo lo cuente una vez”, informa la especialista. La declaración de la víctima se graba en presencia de todas las partes. El menor está en una sala con un psicólogo y, detrás de un cristal que el perjudicado no puede ver, se encuentra el juez, el letrado de la administración, el fiscal y los abogados. Para este tipo de pruebas el IMAS dispone de una sala amigable y en los juzgados de Via Alemania también hay otra. Mientras, en la Audiencia de Palma se estrenó una sala parecida para que los menores esperen durante la vista oral y no se crucen con el acusado. “Todo es muy natural, se le informa al menor de que detrás hay abogados y el juez que le están escuchando para que esté tranquilo. Ahora, las pruebas preconstituidas son la mejor herramienta para no revictimizar al niño. Cada vez hacemos más porque los juzgados nos lo solicitan más”, indica la técnica.

adolescentes de entre 13 y 18 años. Predominan las niñas víctimas de abusos (68%), por encima de los niños.

Una buena parte de los casos que llegan a la UVASI vienen derivados por los servicios sociales y por las escuelas de la isla. Así, de las 222 valoraciones efectuadas a menores en 2018, 29 casos fueron detectados por los servicios sociales; 25, por escuelas de primaria; 17, por otros centros escolares; 13, por institutos de secundaria; 9, por escuelas de infantil. Pero también tienen un peso importante otros profesionales de otros sectores como la sanidad y la justicia. Por ejemplo, los especialistas del hospital de Son Espases detectaron 13 casos en 2018 y Son Llàtzer, 5. Y los juzgados, 11; fiscalía, 5; Policía Nacional, 9 y Guardia Civil, 4, entre

## Visibilidad

► “La visibilidad de estos casos es necesaria. Es bueno que todo el mundo tenga conocimiento, que haya recursos y especialistas a los que acudir. Los abusos no son una situación con la que convivir y tapar”, destacan desde la UVASI. Ahora bien, “lo que no es bueno es que la visibilización detallada de un caso concreto conlleve a una nueva revictimización del menor”, puntualiza una técnica. “A veces, las secuelas del impacto de los hechos que ha tenido en el entorno social de la víctima puede ser más grave que el propio abuso. Tanto la familia como el niño se pueden sentir identificados y vuelven a sufrir ese impacto. Es lo que se conoce como revictimización. Lo más importante es evitar cualquier tipo de revictimización”, insiste la psicóloga.

otros. También la propia familia es detectora y comunicadora de casos. Así, 17 madres comunicaron sus sospechas de que sus hijos habían sido abusados, frente a cinco padres. Suele haber más madres que padres que lo detecten dado que en la mayoría de los casos son estas las que están al cargo de los niños, por ejemplo, madres solteras o separadas con la guarda y custodia de los hijos, por lo que acuden a la UVASI pidiendo asesoramiento y ayuda.

Generalmente, los indicadores son verbales y conductuales. “No solo es por lo que cuenta el niño, sino por su comportamiento, por lo que hace, por ejemplo si tiene un comportamiento hipersexualizado que no se ajusta a su edad”, indica una de las técnicas. “La verdad es que ahora se detectan más casos porque cada vez hay más formación tanto en las escuelas como en el ám-

bito sanitario y también hay mayor información. Incluso, las propias madres y padres son capaces de decirlo. Antes, se escondían los casos, pero ahora la mayoría ya sabe cómo actuar”, resume otra de las especialistas.

El servicio de menores del IMAS del Consell de Mallorca también colabora con entidades como RANA. “Ellos hacen un trabajo de prevención de abusos sexuales muy importante en las escuelas. A través de dos cuentos que explican en las clases, introducen el tema a los alumnos”, señala la psicóloga.

Una vez la UVASI evalúa los casos detectados, hace una clasificación. No todos los menores han sufrido abusos. En 2018, un 36% de las valoraciones fueron creíbles y compatibles con casos de abusos sexuales (80), mientras que el resto fueron no concluyentes (33), no fueron abusos (43), no se pudo determinar (45) o no se pudo valorar (19). En estos últimos casos, muchas veces no se dispone de suficiente información.

## Menores y nuevas tecnologías

Uno de los puntos que han cambiado con el paso de los años es la facilidad con la que acceden los menores a dispositivos electrónicos como móviles de adultos o tablets y pueden visionar contenido inapropiado como pornografía. “Es un fenómeno que lo tenemos ahora y antes no existía. La recomendación es que haya una supervisión adecuada, tiene que haber un control parental, no puede estar sin control”, recalca la técnica de la UVASI. Esta cuestión se trata mediante talleres con padres y madres y también con los policías tutores.

Debido a este acceso inapropiado a las tecnologías, los menores tienen un conocimiento inadecuado de la sexualidad que no corresponde a su edad.

Otro aspecto que ha evolucionado en cuanto a los abusos sexuales a niños es que en la actualidad todo se ha judicializado. Ahora, la mayoría de casos vienen con una denuncia previa, han aumentado las denuncias por abusos. “Nuestro trabajo tiene que ser muy meticuloso, para aportar una prueba judicial lo más objetiva posible”, explica la técnica, con amplia experiencia en elaboración de informes. “Como hay más denuncias, cada vez hay más procesos judiciales”, subraya la psicóloga. La realidad es que los juicios por abusos han aumentado de forma considerable en los últimos años tanto en la Audiencia de Palma como en los juzgados penales de la ciudad.



**El perfil del pederasta.** El arquetipo de abusador en la isla es un hombre, familiar del menor o de su círculo más cercano. Las psicólogas de la UVASI evalúan a las víctimas. "Algunos menores tienen mucho miedo, sienten culpa y vergüenza y no se encuentran preparados para hablar. Lo tenemos que respetar y darles la oportunidad para que lo hagan más adelante", apunta una técnica. "Los niños hablan cuando están preparados"

# Cuando el monstruo está en casa

► Un 91% de los abusadores son familiares o personas del entorno cercano del niño, que aprovechan la relación de confianza

B. PALAU PALAU

El monstruo siempre está cerca de un niño. Es como un depredador al acecho de su presa. "El perfil del abusador es el de un hombre, familiar del menor o que pertenece a su entorno más cercano". Una psicóloga de la Unidad de Valoración de Abuso Sexual Infantil (UVASI) del Consell de Mallorca se muestra rotunda al definir el arquetipo de sospechoso. "Precisamente, por esta relación cercana con la víctima, tiene un mayor acceso a ella, existe una relación de confianza y eso lo aprovecha para abusar de ella", añade la técnica. Las estadísticas no engañan. Un 91,4 por ciento de los abusadores son familiares o conocidos de las víctimas. De los 222 casos de menores que atendió la UVASI en 2018, 106 habían sido cometidos por familiares y 97 por allegados. Las cifras son claras.

También el perfil de víctima responde a una niña de entre seis y doce años, aunque cada vez más se detectan casos de niños. En 2018, los técnicos de la UVASI valoraron a 150 niñas, frente a 72 niños. "En el caso de los niños el sentimiento de vergüenza y estigmatización les dificulta más hablar de los hechos, aunque cada vez más pueden identificar el abuso", detalla una psicóloga del IMAS.

"En la mayoría de los casos, los menores abusados tienen un gran sentimiento de culpa y de vergüenza. Con la adolescencia, también acostumbra a aparecer la rabia, pero cada niño es diferente", asegura la especialista.

La metodología que utilizan las técnicas de la UVASI para evaluar psicológicamente a las víctimas siempre es la misma, a base de entrevistas. "Es una entrevista adaptada a las características del menor y a su edad. Una primera parte



De los 222 casos de menores que atendió la UVASI por abusos en la isla en 2018, 106 fueron cometidos por familiares y 97 por allegados. EL RAMÓN

está orientada a que el niño se familiarice, le explicamos nuestro trabajo, que le haremos preguntas. Y, cuando ya está más tranquilo y situado, empezamos a tratar el tema. Normalmente, se adaptan a la situación de entrevista. Hay casos que requieren más tiempo de valoración, pero no es un proceso que se alargue. Lo mejor es que cuanto más corto sea, mejor, para no revictimizarlo. Solo utilizamos el tiempo estrictamente necesario", subraya una de las especialistas.

"También hay casos que no se pueden valorar. Algunas víctimas tienen mucho miedo, sienten culpa y vergüenza y no se encuentran preparadas para hablar. Lo tene-

« En muchos casos, los menores abusados tienen un gran sentimiento de culpa y de vergüenza »

« Las secuelas que padecen los niños son devastadoras en algunos casos. Hay menores muy dañados »

mos que respetar y darles la oportunidad para que lo hagan más adelante", señala la psicóloga.

"Los niños hablan cuando se sienten preparados. Lo importante es la formación para detectar los indicadores de abusos en seguida. Que no hablen ahora y no relaten los abusos, no quiere decir que más adelante no puedan volver y contarlo. Los niños hablan cuando están preparados, no cuando nosotros queremos", incide la especialista.

"Las secuelas que padecen los menores son devastadoras en algunos casos aunque no haya agresión sexual. El sometimiento de un niño de forma continuada a unos abusos puede tener unas

consecuencias peores que no un hecho puntual aparentemente más grave y violento. Hay menores muy dañados por este tipo de abusos continuados. La habitualidad en unos abusos cometidos por una persona de confianza o de la familia, dentro de una relación asimétrica y de sometimiento, produce más daño emocional", alerta la psicóloga.

"Las secuelas que padecen dependen de cada persona. Hay secuelas a corto plazo y a largo plazo, depende de cada caso. También hay niños asintomáticos. Unos pueden superar el trauma por ellos mismos o con poca ayuda y otros no", concluye la técnica de la UVASI.



# Cuatro de cada diez drogadictos logran superar su adicción en Balears

- **Proyecto Home** atendió el año pasado a un total de 1.321 personas con problemas de dependencia a las sustancias estupefacientes
- La cocaína sigue siendo la droga que más se consume en el archipiélago, aunque también repunta el consumo de alcohol

J.F. MESTRE PALMA

■ La adicción a la droga y al alcohol se supera, pero no en todos los casos. Según las estadísticas que maneja Proyecto Home, prácticamente cuatro de cada diez personas que son atendidas en la organización logran superar las adicciones y muy pocos de ellos vuelven a recaer en las drogas.

Con motivo del Día Internacional contra la droga, que se celebra hoy, Proyecto Home presentó la memoria que recoge todo el trabajo realizado durante el pasado año. Así, en Balears un total de 1.321 personas, con distintas adicciones, acudió a los diferentes centros a pedir ayuda para lograr superar, a través de los programas terapéuticos, estas adicciones. La cifra de usuarios por año se ha mantenido estable en los últimos ejercicios, según detalló el presidente de la organización, Tomeu Català y el presidente ejecutivo, Jesús Muller.

En cuanto a sexos, ocho de cada diez personas con adicciones son hombres. La edad media de ingreso en los centros de la organización, repartidos por toda Balears, es de 36,9 años, aunque se ha detectado que las personas que acuden a las terapias cada vez son mayores.

Del número de adictos que ingresaron el pasado año en Proyecto Home, la principal sustancia que les llevó a pedir ayuda fue por el consumo de cocaína. Sin embargo, Muller aclaró que el perfil de usuario suele ser el de un policonsumidor, es decir, una persona que es adicta a la cocaína, pero que suele abusar del alcohol y en ocasiones, incluso, también tiene problemas con el juego. Después de la cocaína, la sustancia que más adicción provoca en los usuarios de Proyecto Home es el alcohol. Aunque el consumo de esta sustancia en la población es ma-



La cocaína sigue siendo la droga que más se consume en Balears. EL RAMÓN

## Se estanca el número de adictos al juego de azar o a los videojuegos

► La adicción al juego, gracias en parte al gran número de locales que permiten esta actividad, es uno de los problemas que se tratan en Proyecto Home a través de programas específicos. Según los responsables de la organización, en los últimos años, al menos en Balears, tampoco se ha detectado un gran número de adictos a los juegos de azar o en

el uso abusivo tanto de teléfonos móviles, como de los videojuegos. Sin embargo, según explicó Jesús Muller, a diferencia de la cocaína que el consumidor de inmediato se da cuenta de su adicción, en el caso del juego o del abuso de los aparatos electrónicos no ocurre lo mismo. Estas personas que arrastran estas conductas no suelen aceptar que

también son adictos, por lo que la mayoría tarda mucho tiempo en acudir en busca de ayuda.

Además, según señalaron los responsables de Proyecto Home, estos ludópatas que acuden a la organización, también arrastran otros problemas asociados como es el consumo de alcohol o, incluso, de drogas. En Balears la cifra de apostantes online también se ha estabilizado y es parecida a la de los últimos años. El patrón que se observa en estos adictos es parecido al del cocainómano.

Proyecto Home atiende cada día a más de 500 personas, la mayoría de ellas hombres que sufren adicciones

yor que otras drogas, el alcohólico tarda mucho en darse cuenta de que tiene un problema y que necesita ayuda, según señaló Muller. Sobre otro tipo de drogas, los datos estadísticos reflejan un descenso en cuanto al consumo de heroína y cannabis, entre otros.

### Más de 500 personas al día

La organización atiende al día a unas 525 personas. La cifra se ha mantenido constante en los últimos años. El 88,4% de usuarios reside en Mallorca y de ellos, la mayoría reside en Palma.

Los responsables de Proyecto Home destacaron el éxito que está teniendo el programa Horabaixa, que atiende a personas con adicciones que realizan un tratamiento ambulatorio. Francisco Antonete, el responsable de este programa, explicó que los usuarios de estos programas son personas que no precisan ingresar en un centro. Suelen ser consumidores de cocaína, en la mayoría de casos, que en un momento determinado se dan cuenta de que no pueden controlar la adicción y buscan ayuda. La mayoría son hombres, con trabajos estables. El responsable destacó el éxito de estos programas, por la facilidad al acceso a estos tratamientos y porque se pueden realizar en los diferentes centros que dispone la organización que preside Tomeu Català.



# La Guardia Civil crea una "sala amable" para víctimas de la violencia machista

► La habitación, en la Comandancia de Palma, se usará para tomar declaración a mujeres y sus hijos

EFE PALMA

■ La Guardia Civil de Palma presentó ayer la primera sala para tomar declaración a las víctimas de violencia de género y a menores de Balears, ubicada en la Comandancia de la calle Manuel Azaña de Palma y cuyo acondicionamiento ha costado 1.800 euros.

La consellera de Presidencia en funciones, Pilar Costa, remarcó o durante su visita a la Comandancia que el objetivo de la sala, de unos 30 metros cuadrados divididos en dos estancias, es dotar a las mujeres y niños que tengan que denunciar o prestar declaración de "un espacio físico lo más amable posible, dada la frialdad de las administraciones públicas".

La delegada del Gobierno, Rosario Sánchez, aseguró que el acondicionamiento de la sala es "una demostración de que la colaboración institucional muchas veces en cosas pequeñas se puede traducir en una mejora significativa para las personas que están una situación de más vulnerabili-



En esta sala se atenderá a las víctimas del delito. M. MIELNEZUK

dad", y destacó que la petición de esta remodelación surgió de la Guardia Civil.

Por su parte, el coronel en jefe de la zona, Francisco Martínez, agradeció "esta gran colaboración, pequeña económicamente probablemente, pero grande para

nosotros".

Finalmente, la sargento de la Unidad Orgánica de la Policía Judicial destinada al área de delitos contra personas, Antonia Alanzol, explicó que la unidad en la que trabaja, la EMUME, es "una especie de unidad central en la provin-

cia de Balears en la que se coordina y fiscaliza todo el trabajo de la Guardia Civil en cualquier tipo de delito contra personas".

Esta unidad realiza la investigación de casos graves, que vayan a tener un periodo de investigación prolongado o una repercusión social importante.

"Tratamos todo tipo de delitos contra personas, desde secuestros, homicidios, cualquier delito contra mujeres, menores o víctimas sensibles, como ancianos", subrayó Antonia Alanzol.

La sargento destacó también que la "sala amable" es un espacio que tiene "mucha importancia" para las víctimas, las cuales necesitan una atención especial, un personal especializado en la materia y un entorno en el que "se puedan sentir más a gusto".

Alanzol remarcó la necesidad de que el entorno facilite la relación que se puede establecer con la víctima para poder "favorecer la obtención de datos y de la investigación".



# Salud acoge la exposición "Voces contra el estigma" con motivo del Día del Orgullo Loco

En Balears, a 185.000 personas se les diagnosticó algún trastorno de la salud mental

## REDACCIÓN

La Conselleria de Salut acoge la exposición "Voces contra el estigma" con motivo de la celebración del Día del Orgullo Loco. Esta muestra pretende sumarse a la lucha para erradicar el estigma por razón de salud mental y vencer los prejuicios, los estereotipos y la discriminación a que está sometida la mayoría de las personas que han sufrido un trastorno de este tipo. En las Islas Baleares, a casi 185.000 personas se les ha diagnosticado una enfermedad mental y una de cada cuatro la sufrirá a lo largo de su vida.

La exposición "Voces contra el estigma" recoge un conjunto de expresiones artísticas (pintura, material gráfico...) que se recogieron en un acto que tuvo lugar en el Parc de la Mar (Palma) el pasado 1 de marzo, Día de Baleares, para luchar contra el estigma por razón de la salud mental. El resultado se expuso en el vestíbulo de la propia Conselleria.



El Día del Orgullo Loco pretende dar visibilidad a las personas que sufren algún trastorno de la salud mental para concienciar a la sociedad sobre esta situación y que deje de mirar de reojo: se persigue que estas personas dejen de sentirse de segunda categoría, libres de estigmas, miedos o vergüenza. Estas personas necesitan palabras de apoyo, no el silencio que reciben habitualmente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que el estigma por razón de la salud mental es un problema global y que en cualquier sociedad democrática debe ser una prioridad erradicarlo. Por lo tanto, vencer los prejuicios, los estereotipos y la discriminación debe ser uno de los objetivos principales de la sociedad. La OMS asegura que una de cada cuatro personas sufrirá una enfermedad mental a lo largo de su vida, y en un porcentaje importante la padecerá de forma crónica.