

# Recull de premsa

Del 26/08 al 05/09/2019 SALUT I FORÇA

## El COPIB presenta el póster 'Registro de Suicidios y tentativas en Baleares' en el IV Congreso Nacional de Psicología

### REDACCION

Profesionales del Colegio Oficial de Psicología de les Illes Balears, COPIB, presentaron el póster 'Registro de Suicidios y tentativas en Baleares', en el marco del IV Congreso de Psicología celebrado en Vitoria, que reunió del 21 al 24 de julio a psicólogos y psicólogas de todo el país.

En concreto, Patricia García-Pazo, psicóloga integrante del Grupo de Trabajo de Investigación, Prevención y Asistencia a la Conducta Suicida del Colegio y miembro del GIPEC IB, fue la encargada de exponer las conclusiones del estudio -en el que también han participado la doctora de la UIB, Joana Fornés Vives, y el decano del COPIB, Javier Torres-, que analiza las características comunes de los suicidios consumados y tentativas atendidos por el grupo de investigadores del Colegio Profesional durante los últimos años. - en el que han participado también Joana Fornés-Vives de la UIB y Javier Torres del COPIB -

En este sentido, cabe recor-



De izquierda a derecha, Joan Antoni Sancho, Patricia Garcia, Antònia Ramis y Javier Torres.

dar que la comunidad autónoma de les Illes Balears está especialmente sensibilizada con la problemática, ya que la tasa de suicidios consumados en el año 2017 superó en un punto la tasa nacional (7,9 por cien mil habitantes). Por ese motivo, el estudio de los factores de riesgo para realizar programas preventivos más específicos constituye una de las prioridades de los profesionales en este ámbito.

### Investigación

La investigación del COPIB y el debate paralelo que se abrió en el encuentro profesional celebrado en Vitoria volvieron a constatar la necesidad de disponer de un programa de prevención del suicidio a nivel nacional para abordar este grave problema de salud pública.

La comunidad autónoma de les Illes Balears presenta una de las tasas de suicidio más elevadas del Estado español. Solo en 2017 (última fecha de la que se disponen datos) se contabilizaron 103 muertes por suicidio en las Illes, más del doble que en accidentes de tráfico, y es la segunda causa

de fallecimiento en la franja de población hasta los 18 años.

El COPIB defiende desde hace años que la prevención del suicidio es una necesidad que hasta el momento no se ha abordado de manera adecuada debido principalmente a la falta de sensibilización sobre un problema complejo y al tabú y el estigma que rodea a la conducta suicida y de manera más general a la salud mental. Por ese motivo, consciente de la necesidad de dar visibilidad a este grave problema de salud pública, el Colegio, a través de su Grupo de Trabajo de Investigación, Prevención y Asistencia a la Conducta Suicida, trabaja incansablemente en el estudio, la divulgación y el desarrollo de programas que contribuyan a evitar más muertes, informando y formando a colectivos de personas especialmente frágiles y vulnerables y a los/as profesionales de diversos ámbitos sociales que trabajan en contacto directo con ellos, brindándoles herramientas que posibiliten la detección y manejo inicial de personas con riesgo suicida, así como en la derivación a servicios especializados.

### REDACCION

El Colegio Oficial de Psicología de les Illes Balears, COPIB, se ha adherido a la campaña promovida por el Teléfono de la Esperanza que reivindica al Gobierno del Estado la creación de un Plan Nacional de Prevención del Suicidio, con medidas y programas concretos de prevención que permitan abordar este grave problema de salud pública que afecta a todo el país y especialmente a nuestra comunidad autónoma.

La Junta permanente del Colegio decidió el pasado mes de julio firmar el documento de adhesión a la campaña y apoyar su difusión, dada la coincidencia de intereses con el objetivo principal que persigue la iniciativa y la importancia de sensibilizar a la ciudadanía sobre la verdadera magnitud del suicidio. Al respecto, cabe recordar que entre 3.600 y 3.700 personas se suicidan anualmente en nuestro país y alrededor de 8.000 lo intentan, según los cálculos del Teléfono de la Esperanza.



Imagin de arxivio de una reunió que mantuvieron el decano y la vicedecana del COPIB, Maria José Martínez y Javier Torres, con el responsable del Teléfono de la Esperanza (en el centro de la imagen), Mariano Gualter.

## El COPIB se adhiere a la campaña del Teléfono de la Esperanza para reivindicar la creación de un Plan Nacional de Prevención del Suicidio

España sigue sin contar con un Plan Nacional de Prevención del Suicidio, a pesar de que en 2017 el Congreso de los Diputados aprobó por unani-

midad de todos los partidos la Proposición No de Ley presentada por el Teléfono de la Esperanza para instar a la puesta en marcha de un Plan

de Prevención de Suicidio. La organización sin ánimo de lucro demanda ahora que se haga efectivo el compromiso y que el Plan incluya medidas y

programas concretos de prevención, dotados de medios económicos y humanos, y que impliquen a las Administraciones Públicas, medios de comunicación y sociedad española en la lucha para evitar un drama que afecta cada año a miles de personas y del que nadie habla.

### Países

En los países en los que se han desarrollado planes y políticas de prevención específicas, las tasas de suicidio han descendido de manera considerable. En el Estado, la escasa repercusión mediática del suicidio y el retraso con el que se publican las estadísticas, favorecen que la problemática no se establezca como una prioridad y que, por tanto, apenas cuente con recursos económicos destinados a su prevención. Las personas interesadas en adherirse a la iniciativa del Teléfono de la Esperanza pueden hacerlo a través del siguiente enlace: <https://actua.telefonodelaesperanza.org/peticion/plan-prevencionsuicidio>.



# El comité organizador ultima las XI Jornadas Nacionales de Psicología contra la Violencia de Género

El lema del evento es concretamente 'Mujeres en situación de vulnerabilidad: inmigración, diversidad funcional, mayores, prostitución y trata, diversidad sexual, adicciones y salud'

CARLOS HERNÁNDEZ

Todo está muy encauzado, casi a punto. Los miembros del Comité organizador de las XI Jornadas Nacionales de Psicología contra la Violencia de Género ultiman los detalles del encuentro organizado por Col·legi Oficial de Psicologia (COPIB), que se desarrollará en Es Baluard de Palma los días 22 y 23 de noviembre bajo el lema 'Mujeres en situación de especial vulnerabilidad: inmigración, diversidad funcional, mayores, prostitución y trata, diversidad sexual, adicciones y salud mental'. A poco más de tres meses de la celebración del evento, el órgano gestor trabaja para cerrar el programa, que reunirá a expertos en la materia para reflexionar sobre el núcleo temático central de esta convocatoria, a través de conferencias, mesas redondas, comunicaciones y ponencias.

Javier Torres, decano del COPIB y miembro del Comité Organizador, destaca que los contenidos que se han previsto y los ponentes invitados a participar en el evento, todos ellos especialistas de reconocido prestigio en el ámbito de la Violencia de Género, permitirán abordar de manera multidisciplinar los efectos de esa lacra social sobre colectivos de mujeres que sufren doble e incluso triple vulnerabilidad por sus especiales condiciones.

## Ejemplos

Como ejemplos, Torres destaca la conferencia inaugural del psicólogo clínico, fundador y presidente de la Sociedad Espa-



Ana María Madrid.



María del Diego.



Javier Torres.



Margalida Serra.

## Comité organizador

Los cuatro miembros que integran el Comité Organizador de las XI Jornadas Nacionales de Psicología contra la Violencia de Género son: Javier Torres Ailhaud, decano del COPIB y psicólogo Forense del Instituto de Medicina Legal de las Illes Balears (Ministerio de Justicia); Ana María Madrid, Vicesecretaria y Vocal de Igualdad y Género del COPIB, psicóloga General Sanitaria y especialista en intervención en juventud en materia afectivo sexual. María del Diego Barquín, Vocal de Intervención Social del COPIB, psicóloga de la Fundación IRES y especialista en Atención a mujeres víctimas de Violencia de Género, y Margalida Serra Tugores, psicóloga General Sanitaria y Jurídica, experta en análisis psicosocial en violencia de género (UIB) y postgrado en Psicología Jurídica.

ñola de Bio y Neurofeedback, Javier Elcarte, que analizará la 'Afectación de la violencia en el desarrollo cerebral y en la construcción de la personalidad en la infancia y la adolescencia', y la ponencia de la psicóloga Ana Beaumont, experta en intervención con mujeres supervivientes de violencia de género, investigadora y formadora en materia de igualdad para la Administración local y otras organizaciones, que reflexionará sobre 'Las necesidades de la intervención psicológica con niñas y mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género'.

"A través de estas intervenciones y del resto de conferencias, ponencias y actividades que se desa-

rollarán pretendemos analizar los efectos de la violencia de género, de manera general, y especialmente ahondar en el impacto de esta problemática sobre grupos específicos y especialmente sensibles: adolescentes, mujeres víctimas de trata, parejas del mismo sexo, mujeres con problemas de adicción, de salud mental e inmigrantes, entre otros. Esa aproximación nos permitirá reflexionar sobre las necesidades de atención que necesitan, así como su abordaje y tratamiento", indica el decano del COPIB.

## Objetivo

En definitiva, el objetivo es

visibilizar la realidad del fenómeno en estos colectivos, conocer algunas propuestas actuales de intervención y atención que se les ofrece, promover un análisis crítico de la violencia de género en una sociedad inclusiva, y visibilizar la necesidad del/ de la profesional de la Psicología en los equipos multidisciplinares de atención e intervención.

## Planificación

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears trabaja desde el año 2010, momento en el que se constituyó la Vocalía de Igualdad y

Género, en la promoción y desarrollo de todas aquellas acciones que desde la Psicología puedan contribuir a seguir avanzando en este ámbito desde un enfoque integral, abarcando tanto las actuaciones preventivas (de concienciación y sensibilización de la población en general, y formativas, dirigidas específicamente a profesionales de la Psicología) como aquellas relacionadas con el tratamiento psicológico de las mujeres víctimas de violencia de género, sus hijos e hijas y familiares, sin olvidar tampoco la intervención con los agresores.



Apps de contactos / La tecnología introduce un nuevo escenario para ligar

# Ligar en tiempos de Tinder

Las citas en línea se han convertido en un fenómeno social imparable. Casi el 40 % de las parejas se conoce ya a través de apps de contactos



POR  
Urko Urbieta

Suelo equiparar el hecho de buscar pareja, hoy en día, a las tareas de buscar trabajo o piso. Hay muchos, pero los buenos ya están cogidos. Y los que no... ¡ay, los que no!», explica Laura, una médico que lleva tres años en la Isla, y que por falta de tiempo, unido a la consabida dificultad de un recién llegado para conocer gente, se apuntó a una web de citas de pago buscando su media naranja, un amigo con derecho a roce o, simplemente, alguien con quien charlar de algo que no fuera el trabajo en el hospital. «Para la primera cita me volví loca: me fui a la peluquería, estrené ropa, hasta limpié el coche a fondo para que media hora antes él la cancelara con una excusa bastante pobre. Después de enfadarme y cancelar mi cuenta en esa aplicación me pasé dos horas llorando en el sofá y bebiendo vino cual Bridget Jones -recuerda con humor la médico-. Ahora me lo tomo con más calma. Me pinto los labios como mucho y trato de no emocionarme. Es más sano», recalca.

Cada vez hay más solteros. Y la tendencia no da visos de que vaya a remitir. Un dato para que nadie se preocupe más de la cuenta si no ha encontrado a su media naranja: según el INE hay más de 54.000 hogares en Balears formados únicamente por solteros, mientras que en todo el país hay 4,4 millones de viviendas unipersonales. Si a esto le sumas que los españoles somos líderes europeos en el uso de smartphones, no le ha de extrañar a nadie que internet haya revolucionado las reglas del jue-

go a la hora de buscar pareja, incluso ya resulta más fácil ligar a través de la red que hacerlo en persona. Buena muestra de ello es la cantidad de aplicaciones de citas que han surgido en los últimos años. Hay más de 6.000 redes sociales en internet solo para ligar, incluso existen aplicaciones católicas bendecidas por el mismísimo Vaticano para encontrar pareja. Ver para creer. De la clásica Meetic, pasando por la ya archifamosa Tinder, AdoptaUnTío, Grindr, Wapa, badoo, happn... tantas como opciones sexuales hay. Todos tienen su espacio virtual para el ligoteo o para enamorarse.

## DE LA RED A LA VIDA REAL

Según un estudio de la Universidad de Arizona, el porcentaje de parejas heterosexuales que se han conocido virtualmente ha crecido a pasos agigantados en las dos últimas décadas. Si en 1995 era tan solo del 2 %, en 2017 esa cifra ya era del 40 %. Y si cuatro de cada 10 parejas heterosexuales formadas en 2017 se conocieron gracias a Internet, el porcentaje aumenta hasta seis en el caso de las parejas homosexuales.

A tenor de estos datos, parece que la barra del bar a la hora de conocer gente cada vez está más vacía, en favor de la pantalla del móvil. Pero lo curioso es que todas las personas que han accedido a participar en este reportaje han preferido no dar la cara: «Y eso que conozco más parejas estables que se han conocido primero en internet que habiendo conectado en el gym», confiesa Miquel, un divorciado de 38 años, con dos hijos, y que, curiosamente, conoció a su ahora exmujer a través de una amiga común que ejerció de Celestina: «Nos pasamos mes y medio charlando a través de sms, en 2002 no existía nada similar al WhatsApp, hasta que nos conocimos en persona. Ahora es mucho más fácil, y barato», agrega riéndose, aunque a su actual pareja la conoció en el tra-

## 4 DE CADA 10 PAREJAS HETEROSEXUALES FORMADAS EN 2017 SE CONOCIERON GRACIAS A INTERNET

bajo tras pasar unos meses de 'soltero casquivano' en Tinder. Cosas de la vida.

«Esto de ligar por internet está muy bien, pero al final tienes que conocer a esa persona que tienes al otro lado de la pantalla. Cuatro fotos no bastan para saber si te gusta alguien. Hace falta mucho más para conectar -señala Olga, responsable de marketing-. Al menos yo necesito tomarme un café y ver el feeling. Luego ya se verá. Y eso que no estoy en Tinder

## APPS CADA VEZ MÁS ESPECIALIZADAS



**EHARMONY**  
Características: Une a personas a través de sus gustos, preferencias y creencias tras haber rellenado un cuestionario. Primero quieren que se conozcan bien las personas y que luego decidan si quieren o no una cita.

**ASHLEY MADISON**  
Características: Facilita la posibilidad de incurrir en una infidelidad conectándose con otras personas. Está pensado para el terminal móvil para no dejar huellas digitales y no ser 'cazado' por tu pareja.



**TINDER**  
Características: Eliges si quieres buscar a hombres, mujeres o las dos cosas y vas valorando a los candidatos. Si le das 'like' a alguien y es correspondido, Tinder os pone en contacto para que empecéis a hablar.

**GRINDR**  
Características: Indicada solamente para hombres que busquen otros hombres. Aquí la heterosexualidad brilla por su ausencia. Muestra una lista de usuarios con perfiles que no desaparecen si los ignoras y que se ordenan por lo cerca que están.



**FEELD**  
Características: Necesitarás tener un perfil de Facebook verificado (esto no lo verá la gente). Para personas solteras y parejas con la mente abierta, permite encontrar a otras personas interesadas en tener encuentros sexuales o llevar a cabo las fantasías que uno desee.

**HAPPN**  
Características: Esta aplicación nos muestra a todas las personas con las que nos hemos cruzado en algún momento. También nos da la opción de buscar a mujeres, hombres o las dos cosas al mismo tiempo.



**PURE**  
Características: Solamente podrán utilizarla personas que hayan sido invitadas por otro usuario. Esta aplicación está más orientada hacia los encuentros sexuales de carácter esporádico.

**HAPPN**  
Características: Esta aplicación nos muestra a todas las personas con las que nos hemos cruzado en algún momento. También nos da la opción de buscar a mujeres, hombres o las dos cosas al mismo tiempo.



**MEETIC**  
Características: Permite elegir parejas a la carta, filtrando por criterios como la profesión, el color de pelo y de ojos, las aficiones o la edad. Para lograr un criterio tan afinado, eso sí, se debe pagar.



**ADOPTA UN TÍO**  
Características: Permite que hombres y mujeres se registren, pero está orientada a que sean ellas las que busquen a hombres y sean las que den el primer paso.







AR PELLICER

## «Las comedias románticas nos han hecho mucho daño»

Si se preguntan si Tinder, Grindr y demás aplicaciones centradas en el arte de la seducción son lugares seguros para conocer gente o se piensan que son la versión *online* de Sodoma y Gomorra, nadie mejor que Ana María Madrid (Barcelona, 1981) para resolver sus dudas. Vocal de Igualdad y Género del Col·legi Oficial de Psicòlegs de les Illes Balears, ha estudiado Psicología y Educación Social y, actualmente, es la responsable del servicio Sexconsulta de Palma, dependiente del Consistorio palmesano. Con ella charlamos sobre los nuevos escenarios para ligar y la diferencia generacional a la hora de relacionarse.

### Últimamente se demonizan mucho las apps de contactos, ¿está de acuerdo?

«En absoluto. Este tipo de aplicaciones y las redes sociales son un reflejo de



### La Entrevista

ANA MARÍA MADRID  
vocal de Igualdad y  
Género del Col·legi  
Oficial de Psicòlegs  
de les Illes Balears

la sociedad en la que vivimos. Las nuevas tecnologías facilitan conocer mucha gente y comunicarse, también hay un lado negativo: el anonimato y mentir. Pero lo mismo puede suceder en la vida *offline*. Es un escenario diferente,

ni mejor ni peor que la típica barra de un bar.

### ¿Alguna recomendación a la hora de usarlas?

«Tener claro cuál es el objetivo cuando uno se da de alta: buscas sexo, pareja, amistad, es pura curiosidad... Sabiendo lo que uno quiere, haces una criba y controlas el tiempo que estás conectado. También implica un trabajo posterior: quedar, charlar y ver si se ajusta o no a nuestras expectativas. Lo habitual a la hora de conocer a alguien, pero comenzando en la pantalla del móvil.

### ¿A quién no recomendaría instalarse este tipo de apps?

«Evidentemente, a la gente dependiente emocionalmente, porque si solo busca afecto le vendrá bien cualquiera. Tampoco se lo recomendaría a las personas con una autoestima baja: si su día depende de cuántos *likes* recibes, apaga y vámonos. Y, por supuesto, sería con-

traproducente para alguien que ha salido de una relación larga porque necesita pasar una etapa de duelo, aprender a estar solo y, en una situación así, y con una herramienta como esta, es fácil 'engancharse' a las primeras de cambio.

### ¿Se ha convertido en una imposición social que si eres soltero lo normal es que tengas Tinder o similares?

«Hemos idealizado eso de tener pareja. Y la culpa es de las comedias románticas que nos han hecho mucho daño pintando de color de rosa eso de estar emparejado. Parece que si no estás con alguien no puedes ser feliz, y la felicidad se construye día a día. Como si tener pareja y mantenerla fuera fácil...

### ¿Ve mucha diferencia entre un treintañero en busca de amor de un adolescente?

«Los más jóvenes tienen muy interiorizado eso de ligar a través de redes sociales como Instagram y luego se conocen en persona, mientras que los que ya peinan alguna cana están acostumbrados al cara a cara. Pero al final todos buscamos lo mismo.

Cada hora se crean  
**4.000**  
perfiles en las apps para ligar

**35,3%**  
de los **80,2 millones** de usuarios de internet vía smartphone han descargado alguna de las dating apps disponibles en el mercado. Se calcula que hay más de **8.000 servicios de citas on-line**



con la idea preconcebida de casarme, pero si se presenta Paul Newman a lo mejor quiero cerrar mi perfil, pasar por el altar y tener cuatro hijos. Pero por el momento no lo he conocido», asegura.

### EVOLUCIÓN

Marta, por su parte, tiene una sensación agri dulce de su paso intermitente por apps de ligoteo, y aconseja «estar muy cuerdo» cuando te abres un perfil: «Si estás en un momento bajo, sola en casa y necesitada de cariño, es fácil engancharse. Encontrar atención en apps de contacto es muy fácil, hasta varias personas diferentes en un día. Pero es una conexión ficticia, el cara a cara es importante. E incluso entonces puede torcerse todo. Quedé a comer con un chico que no dejó de venderse como el novio ideal, nos lo pasamos tan bien que me dijo que siguiéramos la conversa-

### EN BALEARS HAY 54.000 HOGARES UNIPERSONALES, 4,4 MILLONES A NIVEL NACIONAL

ción cenando esa misma noche; unas horas después me envié un escueto mensaje diciendo que 'no estaba en su mejor momento para tener una relación seria' -recuerda Marta-. ¿Perdona? No he salido de una relación tóxica de varios años para encontrar otro tío cortado por el mismo patrón», finaliza la agente inmobiliaria, que no duda en señalar que en su círculo de amigos hay varias parejas que se conocieron en una situación similar y ahora están felizmente juntos. ¿Cuestión de suerte?

Así conoció Biel a su actual pareja,

y a otras que ha tenido en el pasado: «Con algunos cerré mi perfil en Grindr, con otros la mantuve si estábamos de acuerdo en tener una relación abierta», dice este consultor, que no duda en tildar las aplicaciones de este tipo como un buen sitio para conocer gente: «¿Qué es lo que ha cambiado? Ahora tu relación comienza en la cama y luego puedes pasar a tener algo más serio si hay química. No hay nada malo en ello. Las relaciones, como la vida y la tecnología, evolucionan», finaliza.

No coincide con él Arnau, un barcelonés que salió durante 12 años con su pareja, y que cuando se apuntaron a Grindr buscando nuevas emociones para su relación, todo se vino abajo: «He mantenido el perfil abierto seis meses y me he sentido como comprador en un mercado de carne y, al mismo tiempo, un producto a la venta. Creo que nunca me he

sentido tan mal con mi cuerpo como estos meses. Por eso he cancelado mi cuenta y no pienso repetir», asegura.

Mientras que el que sí ha sacado una experiencia positiva de su paso es el escritor y editor mallorquín Vicente García. Hace dos años publicó el libro *Tinder y otras redes sociales*, que nace de su experiencia de un año en webs de citas cuando se separó: «No es un mal lugar para conocer gente, con algunas sígo manteniendo una relación de amistad sin haber pasado por la cama, y con dos chicas tuve una relación más o menos larga -explica el escritor-. En la red te topas con gente que te engaña en sus intenciones, que miente en sus fotos o en la edad, pero tampoco es muy diferente a un encuentro en un bar. Solo que aquí te saltas algunos pasos».





## Psicólogos del Copib participan en el dispositivo de emergencias del accidente aéreo de Inca



PALMA DE MALLORCA, 26 Ago. (EUROPA PRESS) -

Miembros del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias, Crisis y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) participaron este domingo en el dispositivo de emergencias del accidente aéreo de Inca.

Según han informado en una nota, el grupo fue activado por el servicio de emergencias de las Islas y se desplazaron al lugar del siniestro para prestar la atención psicológica necesaria a las personas afectadas por este suceso.

Asimismo, desde el Copib han querido expresar este lunes en un comunicado sus condolencias y trasladar toda su solidaridad a las familias y allegados de las víctimas del accidente aéreo en el que fallecieron siete personas.

El accidente se produjo este domingo, sobre las 13.35 horas, en el espacio aéreo por debajo de los 1.000 metros, entre una avioneta ultraligera que salía de Binissalem, y un helicóptero que había despegado de Son Bonet. Las aeronaves cayeron en fincas de Inca y no hubo supervivientes. Entre los fallecidos hay dos españoles, un italiano y cuatro alemanes, dos de ellos menores.



## El Govern decreta tres días de luto y muestra su apoyo a los familiares

► El ámbito político manifiesta su pésame a través de Twitter. Hoy habrá un minuto de silencio

### AGENCIAS PALMA

■ Balears decretará este lunes tres días de duelo por el accidente aéreo anunció ayer la presidenta del Govern, Francina Armengol, que acudió al lugar del suceso donde expresó su pésame a todas las familias y amigos de los siete falleci-

dos. Además de los tres días de luto, Armengol anunció que harán un minuto de silencio en la puerta del ayuntamiento de Inca a las 12 horas de hoy.

La presidenta del Govern destacó que, desde el primer momento en que se conoció el accidente, todas las instituciones trabajaron de manera coordinada, los ayuntamientos (el de Inca y también Costitx, próximo al lugar del suceso), el Consell de Mallorca, el Ejecutivo balear y el Gobierno central.

“Todos los protocolos se están

activando y de hecho las psicólogas ya están trabajando con los familiares”, detalló Armengol. En ese sentido, se estableció un punto de atención psicológica en el ayuntamiento de Inca y una psicóloga del 112 acudió al lugar de los hechos para atender a los familiares y amigos de las víctimas.

Representantes políticos de las distintas formaciones de Balears transmitieron su conmoción a través de sus cuentas oficiales de Twitter.

El presidente del Gobierno en



Francina Armengol se trasladó ayer al lugar del siniestro. EFE

funciones, Pedro Sánchez, manifestó su solidaridad por el accidente aéreo ocurrido en Mallorca, al igual que los líderes del PP, Pa-

blo Casado, y de Ciudadanos, Albert Rivera, que se han servido de sus cuentas en Twitter para mostrar su apoyo a los familiares.

# El Gobierno envía una comisión para investigar el accidente aéreo

Por Redaccion MAC - 26 agosto, 2019



Las autoridades de la Isla se desplazaron al lugar de los hechos horas después del suceso (Foto: Conselleria APIM)

*Efectivos de la Comisión de Investigación de Accidentes Aéreos se desplazarán este lunes desde Madrid hasta Mallorca para investigar las causas del siniestro. Se entrevistarán con testigos, examinarán las piezas de las aeronaves y elaborarán un plano para estudiar la dispersión de los restos desde el lugar del accidente. Por el momento se desconocen las causas del accidente, si bien las primeras hipótesis apuntan a una colisión en el aire entre las dos aeronaves.*

Paralelamente, la Guardia Civil también realiza una investigación junto a un Juzgado de Inca y este lunes tomarán declaración a los testigos del siniestro para mirar de averiguar las causas del accidente. Según han indicado fuentes del Instituto Armado, los agentes se pondrán en contacto con vecinos que puedan aportar su testimonio sobre el suceso.

## **Tres días oficiales de luto**

El Govern declara tres días de luto, además de convocar a la ciudadanía a un minuto de silencio en el Consolat de Mar este lunes a las 12:00 horas.

## **Sin supervivientes**

En el accidente aéreo han fallecido dos españoles, un italiano y cuatro alemanes, dos de ellos menores.

En el helicóptero siniestrado viajaban un matrimonio y sus dos hijos de nacionalidad alemana junto al piloto de nacionalidad italiana. Habían despegado desde el aeropuerto de Son Bonet, en Marratxí, para dar un viaje turístico por la isla y conocer Mallorca desde el aire. Les esperaban unos amigos en la localidad costera de Camp de Mar para comer.

Por su parte el piloto del ultraligero, valenciano residente en Mallorca, volaba junto a un amigo y habían despegado del aeródromo de Binissalem, cerca de donde ocurrió el siniestro.

## **Atención psicológica**

El Gobierno balear ha activado el servicio de atención psicológica para atender a las familias de las víctimas.

Miembros del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias, Crisis y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) participaron este domingo en el dispositivo de emergencias del accidente.



# “La dependencia sana nos permite poder conectar con los demás sin perder nuestra coherencia interna”

Laura Agüera, psicóloga de Aura Psicología, analiza los beneficios y problemas que conlleva la dependencia emocional en las personas que conviven con esta situación de relación humana

Somos seres relacionales. Tenemos necesidad de vincularnos, intimar y amar. Nuestra especie ha sobrevivido gracias a esas necesidades. También somos emocionales, desde el momento de nuestra gestación ya experimentamos sensaciones y emociones casi continuamente. Nadie cuestionaría que un bebé es casi totalmente dependiente de sus padres (y viceversa). Existe una dependencia real y sana en las relaciones que nos ayuda a desarrollarnos. Algo más cuestionable sería que una persona paralizara su vida para volcarse casi de lleno en las necesidades de su pareja a expensas de las suyas propias. Hablamos más bien de una interdependencia (y no de una independencia), como término saludable que explica cómo lo que les sucede a los demás nos afecta, sin perder de vista que nuestras emociones son las únicas que nos pertenecen y haciéndonos cargo de las mismas, poder conectar con los demás manteniendo una coherencia interna. Laura Agüero, psicóloga de Aura Psicología analiza la dependencia emocional.

CARLOS HERNÁNDEZ

P.- ¿Por qué se produce?

R.- Cuando somos bebés, nuestras emociones se contagian de la expresión de nuestras figuras de referencia. Niños pequeños ante la cara de su madre son extremadamente sensibles a las variaciones de los gestos de ella. Si la mamá le mira y le sonríe probablemente el bebé sonría. Si de pronto su expresión se vuelve seria e invariable, el bebé llorará o mostrará gestos de alteración. A medida que crecemos, si nuestro entorno es relativamente estable emocionalmente, si nos sentimos queridos y valorados incondicionalmente, si nos sentimos seguros en la relación con las figuras adultas por su accesibilidad y presencia, si se nos permite

► “En Aura Psicología ayudamos a desarrollar vínculos saludables y fuertes con las personas”

mostrar emociones diferentes al resto, si no se nos censura determinados estados anímicos y se nos refuerza la autonomía, somos capaces de sentir independientemente de las emociones de los demás y aprendemos a no necesitar al otro para regularnos y calmarnos. De niños necesitamos sentirnos “sostenidos” por nuestros padres para poder con el tiempo internalizar esa función para poder sostenernos a nosotros mismos, aunque este-

mos solos. Las personas con dependencia emocional se sienten muy mal en esos momentos de soledad, no encuentran su propio sostén.

P.- ¿Existe prevalencia en la sociedad?

La dependencia emocional es altamente frecuente en la población y en las consultas de salud mental va de la mano de otros desórdenes, pasando a veces inadvertida y por lo tanto no tratada. Es un problema que afecta por igual a hombres y mujeres. Lo más frecuente es la dependencia emocional con la pareja, pero también vemos casos de dependencia de una madre, los amigos, un hijo... De hecho, es habitual que una

persona con dependencia interpersonal lo exprese en varias relaciones de su entorno. Son personas que han aprendido a sentirse como determina el ambiente, los demás, la meteorología...

Cuando hablamos de persona dependiente emocionalmente nos viene a la cabeza una imagen de alguien que enlaza una relación con otra, que llora con desesperación cuando el otro parece que se aleja o que está constantemente “dando” en las relaciones con la eterna frustración por no recibir lo mismo. Pero también hay dependencia emocio-

nal en personas que deciden mantenerse física o emocionalmente alejados de tener una relación. Lo hacen como único modo de mantenerse equilibrados, y el malestar permanece latente hasta el momento en que iniciaran una relación.

P.- ¿Cuándo se convierte en un problema?

R.- Nos adentramos en lo disfuncional en el momento en que una persona muestra en sus relaciones un patrón repetitivo de frustración por la insatisfacción de sus necesidades o muestra comportamientos frecuentes de dominancia, sumisión o evitación a toda costa de las relaciones (evitación física o emocional).

P.- ¿Qué observamos en las personas con dependencia emocional?

R.- Las características de la persona con dependencia emocional son: inestabilidad emocional (ansiedad, ira, depresión, apatía) y dificultad para autorregularse, alta necesidad de contacto o de distanciamiento, tendencia complaciente, alta necesidad de aprobación, miedo al abandono y a la soledad, necesidad de controlar a la otra persona, en ocasiones comportamientos para dañar al otro, difusión del autoconcepto (no saber ser “yo” sin el otro) y baja autoestima. En casos extremos, uno de los factores con los que está asociado es un alto nivel de



violencia, tanto exteriorizada como interiorizada, viéndose casos de violencia doméstica o de suicidio, ante la horrible sensación de vacío y desesperación tras la percepción de pérdida de control.

P.- ¿Existe tratamiento?

R.- La dependencia interpersonal está infradetectada. Es necesario sensibilizarse y formarse en teorías del apego en salud mental. Muchas veces tratamos los síntomas con que viene una persona (una depresión, un trastorno de ansiedad...) y omitimos explorar su estilo de vinculación y cómo vive él o ella las relaciones, y en numerosas ocasiones hay un grave problema en este terreno. Podemos tratar los síntomas, pero como el funcionamiento es disfuncional, en seguida vuelven a aparecer otros.

Si la regulación de mis emociones está supeditada a algo

externo, la valoración del otro se convierte en una especie de “droga”, de la que dependeré para calmarme pues no sé cómo hacerlo de otra manera. En Aura Psicología trabajamos desde la Teoría del Apego, proporcionando seguridad en la relación terapéutica, estrategias de autorregulación, de solución de problemas interpersonales, de mejora en la comunicación. Ayudamos en la detección de necesidades propias y ajenas y búsqueda de satisfacción de las mismas, a fortalecer su autoestima, a procesar situaciones traumáticas (EMDR) y a conducir a la persona hacia una manera de vinculación respetuosa y segura. En los casos más graves en que la sintomatología es muy intensa, el equipo de Aura cuenta con una psiquiatra sensibilizada con la dependencia emocional en pacientes, que valora la necesidad de tratamiento farmacológico.



# Altres notícies d'interès

31/07/2019 ÚLTIMA HORA

## La trata de personas, la esclavitud del siglo XXI debido a la «indiferencia»

► Entre los años 2003 y 2016 hubo 225.000 víctimas, la mayoría objeto de **explotación sexual**

Efe | MADRID

«Hay que mirar de frente al putero, hay que decirle que es cómplice de la existencia de esclavas sexuales en España», asevera la presidenta de la Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida (APRAMP), Rocío Mora. Con motivo del Día Mundial contra la Trata de Personas, ayer, 30 de julio, Mora recordó que «la trata se lucra de la prostitución» y culpó a los demandantes de prostitución de la existencia de trata y a la sociedad de permitirlo: «La trata de seres humanos existe porque todo el mundo mira hacia otro lado».

Según los datos del *Informe Global sobre Trata de Personas* de 2018 de la ONU, la trata de seres humanos con fines de explotación sexual, laboral o mendicidad afectó a casi 24.000 personas en 2016. De todos los tipos, la explotación sexual sigue siendo el delito más frecuente, donde el 94 % de las víctimas son mujeres y niñas.

España, conocida como el «prostíbulo de Europa», según Mora, es el primer país de Europa en demanda de prostitución y el tercero del mundo, de acuerdo con los datos de la ONU.

Engañadas, desarraigadas y explotadas sexualmente. Esta es la estrategia trazada por las organizaciones de trata para mercader con mujeres y niñas extranjeras, venidas a España para terminar en prostíbulos tras ser previamente neutralizadas física y psicológicamente. Las esclavas del siglo XXI.

El Tribunal Supremo, a través de una resolución en la que con-



Una agente de la Policía Nacional interviene en una operación para desarticular una red. Foto: POLICIA NACIONAL

### ► VÍCTIMAS

El 72 % de los afectados son mujeres y niñas, mientras que el porcentaje de niños se ha duplicado con creces entre 2014 y 2016

dena a cinco miembros de una trama a entre 13 y 39 años de prisión, ha advertido de que «no hace falta irse a lejanos países para observar la esclavitud del siglo XXI de cerca, simplemente adentrarse en lugares tan cercanos, a lo largo de los márgenes de nuestras carreteras». Son los clubes de alterne, término de un proceso cuya génesis arranca en hogares sin recursos a cientos de kilómetros de España. Desde APRAMP alertan de que la mayoría de las mujeres que entrevistan «co-

menzaron siendo menores de edad», algo que se debe a que la tendencia de los puteros en España es demandar «cuerpos cada vez más jóvenes, que no superen los 25 años».

Y ahora el Supremo se hace

eco en su sentencia de la arquitectura de las redes para delinquir con estas mujeres. Tres fases delimitadas cada una con una finalidad concreta que avanzan hacia el objetivo final, anular y someter a la víctima.

### → EL APUNTE

#### Liberadas nueve mujeres explotadas en Almería

► La Policía Nacional liberó ayer a siete mujeres nigerianas víctimas de trata en Almería y detuvo a nueve personas, de las que cuatro ingresaron en prisión de manera preventi-

va tras pasar a disposición judicial, en la provincia almeriense así como en Sevilla y Murcia. Según la policía, la investigación se inició en octubre de 2018 por la declaración de una de las víctimas en la que explicó detalladamente cómo había sido su proceso de trata desde Nigeria y su viaje a España hasta su explotación sexual en pisos.



## Una persona se suïcida cada quatre dies a les Balears

N'hi ha entre quinze i vint intents diaris, a més d'altres casos que no inclouen les estadístiques i que passen per sobredosi o accidents

MARIA FUSTER

El silenci al voltant del suïcida és aclaparador. El mutisme és tan poderós que invisibilitza que a Balears hi ha el doble de morts per aquesta causa que per accident de trànsit, segons les dades de l'Observatori del Suïcida a Espanya. La societat viu inconscient davant el fet que cada quatre dies una persona es lleva la vida a les Illes i que hi ha entre quinze i vint intents diaris. "Tot i aquestes xifres alarmants, només veim la punta de l'iceberg. Hi ha casos de suïcida que no inclouen les estadístiques, perquè passen com si fossin accidents de trànsit o una sobredosi. També hi ha metges que, a petició de la família, no ho certifiquen com a tal", assenyala Nicole Haber, responsable de l'Observatori del Suïcida de les Balears, el qual es va crear el 2017 i és el primer i únic organisme de caràcter públic d'aquest tipus que existeix ara mateix a l'Estat.

El tabú sobre el suïcida és immens. La tradició judeocristiana el considera un pecat. Fins al 1983 no es podia enterrar qui ho havia fet als cementeris. A tot això, s'hi afegeix que a la dècada dels 70 el psicòleg americà David Phillips alertà de l'efecte contagi després de comprovar que, quan el *New York Times* en feia notícia, altres persones intentaven llevar-se la vida, fet pel qual s'establí com a norma inqüestionable a les facultats de Periodisme no publicar cap informació respecte d'aquesta qüestió.

"Els mitjans de comunicació hem contribuït a arrelar l'estigma i el tabú", assegura el periodista Gabriel González autor de *Parlem del suïcida*, qui, d'altra banda, es mostra optimista, ja que veu que hi ha un canvi de paradigma i a poc a poc el tema surt de la foscor. Segons diu, el que realment fa mal és el tractament sensacionalista, que posa l'èmfasi en el mètode i que no pensa en com se sentiran els familiars. Però, apunta, "cal parlar-ne per poder actuar-hi", sempre des del respecte. L'agència Efe, la qual segueix de manera estricta la consigna de no informar si es tracta d'un suïcida, està revisant actualment com s'ha d'abordar el tema, explica Tomàs Andujar, periodista de l'agència. Ell també pensa que és necessari posar llum sobre aquest problema, el qual és la primera causa de mort no natural a Espanya -3.600 persones cada any-, però creu que "val més no publicar-ne res" si es fa "amb un tractament poc rigorós o sense aportar informació d'interès, com telèfons d'atenció o recursos".

### Les xifres a les Balears

En xifres absolutes, el suïcida fou la causa la mort de 103 persones a les Balears el 2017. El nombre de casos va augmentar respecte dels 92 del 2016 i dels 93 del 2015. Segons les dades de l'Observatori del Suïcida a les Illes, la taxa va ser del 8,12% per cada 100.000 habitants, una xifra que es troba un poc per damunt de la mitjana estatal, la qual és del 7,46%. Les comunitats autònomes que tenen una taxa més alta són Galícia i Navarra, amb un 10 i un 11%, respectivament.

Si es diferencia per illes, Eivissa i Formentera varen arribar al 10,5% durant el 2016, Mallorca en va registrar el 7,6 % i Menorca, el 7,5%. La taxa va augmentar a Mallorca fins al 9,2% durant el 2017, a Menorca fins al 7,4% i les Pitiüses fins al 7,9%.

### Protecció i prevenció



"El factor bàsic per prevenir el suïcidi és la comunicació", explica Nicole Haber. Segons les estadístiques, hi ha més homes que dones que es lleven la vida, "entre altres motius perquè a ells els costa més comunicar les emocions", afegeix la coordinadora de l'Observatori. Les persones més vulnerables als pensaments suïcides viuen sobretot a les ciutats i no tenen xarxes socials reals. "La taxa de suïcidis de la gent gran a la Part Forana és molt baixa a causa de les xarxes socials i la família", assegura Haber. En canvi, les persones majors passen desapercebudes a les ciutats. "Si viuen en un quart pis i no baixen al carrer, ningú no s'adona de res. I a un poble això no passa", indica Haber.

### **Els supervivents**

La solitud i el desemparament que pateixen els familiars d'una persona que s'ha llevat la vida, anomenats supervivents, són totals. L'entorn, els veïns i els familiars de segon grau se n'allunyen, diu Xisca Morell, qui perdé el seu germà per suïcidi. "Quan passà jo demanava: però no hi ha cap grup de suport aquí? I en veure que no hi havia res, vaig cercar per internet. Vaig fer una llista de totes les associacions que ens podien ajudar i la vaig ficar en un calaix. Tres mesos més tard, un dia, molt nerviosa, vaig cridar-ne una i em vaig passar dues hores seguides parlant". Quan va poder agafar forces, creà AFASIB (Associació de Familiars i Amics Supervivents per Suïcidi a les Illes Balears) perquè cap altra persona no es trobàs tota sola.

AFASIB dona suport a 39 persones després de gairebé dos anys d'existència. Entre aquestes n'hi ha una de Sevilla, on no existeix cap entitat semblant. "El primer que t'expliquen quan arriben a l'associació, tant si fa 15 dies com si fa 10 anys, és tot el que feren aquell dia. Quan es troben en un entorn protegit, ho recorden tot i estan hores xerrant, perquè és una cosa que tenen dins i no han pogut verbalitzar. També surten els plors que s'han reprimits". Actualment, hi ha associacions a Alacant, Barcelona, Balears, Girona, Huelva, Madrid, Múrcia, Navarra, País Basc, Tenerife i València. "Totes les entitats estam connectades i ens posam en contacte quan algú ens necessita", apunta Morell, que ara té com a objectiu crear un xarxa a Menorca i a Eivissa. "Almanco, volem fer que la gent es conegui. A mi em poden trucar en qualsevol moment, però han de poder quedar per fer un cafè". I és que, segons conta, "no cal fer cap pregunta. No serveix de res demanar si estàs bé". Morell comenta que "és millor, des de la humilitat, admetre que no saps què dir ni què fer, però també demostrar que ets allà, agafar la persona i dir-li: 'Anem a fer la compra perquè veig que no tens gaire cosa a la gelera".

### **Dissoldre la culpabilitat**

Una de les lluites més complicades que han de fer els familiars de les persones que s'han suïcidat és combatre la culpabilitat. "I si hagués fet això i no això altre?". Són preguntes freqüents, diu Xisca Morell. I és que el cop és tan fort i tan difícil d'entendre que la culpa els persegueix. "Hem atès familiars supervivents que tenen un factor de risc molt gran de repetir-ho ells, perquè entren en depressió i tenen un dol que el silenci no ajuda a resoldre", assenyala Nicole Haber. "Cercam explicacions del perquè. Però el motiu és multicausal. No és només una peça que no encaixa en el trencaclosques", assenyala Morell. "Quan entens que no era el que vares dir o deixares de dir, sinó que tenia aquesta dificultat, aquest conflicte i també això que li costava; quan comences a entendre el seu arbre de dificultats, la culpa és dilueix", afegeix. També s'ha de tenir en compte, diu, "que les persones que no estan en condicions prenen decisions que empitjoren el seu estat i que això crea un cercle viciós que cal rompre. Per trencar-lo hem de ser-hi presents. El seu entorn i els professionals són els que hem d'incrementar la possibilitat que superi aquest cercle", diu. A les Balears es van fent passes. Per exemple, AFASIB organitza al setembre una marxa per visibilitzar el suïcidi. També s'estan implantant unitats de suïcidis als hospitals. A més, els centres educatius disposaran el pròxim curs d'una guia de prevenció i primer abordatge de la conducta suïcida.



**Entrevista** Sergio González de Zárate • Autor de 'El fin de la ansiedad'

## «La ansiedad puede ayudarte a mejorar la relación con el entorno»

**Superar uno de los problemas psicológicos más extendidos del mundo también tiene cosas positivas. Sergio González explica su experiencia en un libro de autoayuda**

SABRINA VIDAL

**G**io Zararri es el seudónimo que Sergio González de Zárate (Vitoria, 1978) utilizó para escribir su primer libro titulado *El fin de la ansiedad* que salió a la luz en Amazon hace tres años. Fue tal el éxito entre las lecturas de autoayuda, que la editorial Vergara lo acaba de llevar a las librerías. Este ingeniero informático, residente en Mallorca, asegura que la clave está en la aceptación y que, para contarlo, su pareja Victoria Cerdá Coca «ha sido la ayuda más importante para hacer realidad este sueño».

### ¿La ansiedad repite un mismo patrón?

—La ansiedad es una reacción del cuerpo ante un peligro pero éste cuando no es real no entendemos lo que nos pasa y eso asusta. Se genera una patología o ansiedad, un trastorno que no te deja hacer vida normal. Los síntomas son físicos, psicológicos y conductuales, pueden ser taquicardia, vértigo, pensar demasiado en ello, estar preocupado y alerta... Y los más graves como la fobia social, agorafobia, trastornos obsesivos, ansiedad generalizada... La afectación también es diferente.

### ¿El mensaje es que se cura?

—Sí se cura pero puede volver porque en algunos casos existe una predisposición genética aunque también depende del ambiente o el ritmo de vida. Es la enfermedad de salud mental más extendida en el mundo y para curarla hay que convivir con ella.

### Escribe un libro a raíz de su propia experiencia, ¿en qué momento detectó la ansiedad?

—Mi caso era de tipo físico, me preocupé por la taquicardia y pensé que podía tener problemas de corazón o cáncer, sin embargo una sola sesión con el psicólogo me bastó para hacerme entender lo que tenía. Aceptarlo es una de las dificultades más grandes porque mucha gente cree que se trata de otro tipo de problema o que es algo más grave. El médico me dijo «sólo es ansiedad», y le damos menos importancia pero hay que ir con cuidado cuando los síntomas aumentan y llega el miedo.

### ¿Es peor el miedo?

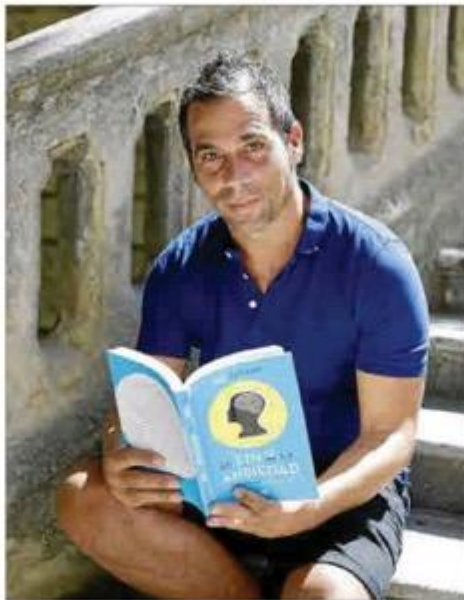
—Es más peligroso porque los síntomas no te llevan a hacer ninguna locura. El problema es más mental, te preocupas y autosugestionas.

### ¿Cómo afecta a la relación con los demás?

—Hay de todo. En el libro explico que la ansiedad también te ayuda a tener una vida mejor porque eliges

### ¿Aconseja la ayuda de un terapeuta, un psicólogo o un psiquiatra?

—Sí, la aconsejo. También depende del caso porque si es reciente puede bastar el hecho de estar bien informado pero cuando la ansiedad se mantiene en el tiempo es totalmente recomendable porque ayuda a que el dolor emocional sea menor y así es más fácil la recuperación.



González reside desde hace años en Palma. Foto: P. PELLICER

### En su libro deja claro que hay que decir 'no a las drogas', sin embargo un alto porcentaje de la sociedad es adicta al ansiolítico.

—Si vienen recetados por el médico y se estima que son necesarios sí pero estoy en contra de la automedicación. La gente busca soluciones rápidas y no se para a pensar qué le sucede. La medicación mitiga los síntomas de la ansiedad pero no los elimina ni cambia el modo de percibir las cosas. Sirve para los casos graves como rebajar el malestar emocional y ayuda si necesitas el estímulo. Pero también tienen tolerancia, cada vez necesitas más para provocar el mismo efecto. Además no se pueden dejar de un día para otro, hay que saber cómo y cuándo usarlos y eso lo tiene que decir un médico.



«Me veo como un paciente experto, una figura que ayuda a los demás con su caso»

las situaciones que no te la provocan, o qué bebidas y alimentos no te sientan bien y cuáles no debes tomar. Te ayuda a mejorar tu entorno, y la relación con las personas que quieres en tu vida. Normalmente en estos procesos las personas mejoran las relaciones.

### ¿La ansiedad es compatible con jornada laboral?

—Hay dos tipos. Si no es muy grave y consigues sobrellevarlo puedes trabajar y quizás te ayude un libro como el mío; el problema es cuando deriva en algo más incontrolable como la agorafobia que crees que si sales morirás, o cuando tienes obsesiones que no se pueden controlar. Entonces es mejor la terapia psicológica o farmacológica.

### 'El fin de la ansiedad' ha sido en muchas ocasiones de los más vendidos de Amazon, ¿qué finalidad tuvo escribirlo para usted y para lo demás?

—Yo creo que ha funcionado tan bien porque nunca busqué ni éxito ni dinero. Hice realidad mis sueños que era escribir y dar las respuestas que yo hubiera querido tener en su día.

### Es ingeniero informático pero se habrá vuelto un experto en ansiedad.

—Un amigo psicólogo me habló de la figura del paciente experto que cada vez se usa más. Son personas que exponiendo su caso ayudan a los demás a verse reflejados y les da un empujón para mejorar, yo me veo más como eso.

### ¿Se plantea seguir escribiendo tras la primera experiencia?

Estoy en ello. *El fin de la ansiedad* expone las bases de la enfermedad y ahora haré un nuevo intento de hablar de las mejores técnicas para regular los síntomas y la enfermedad y dar pautas para ir, poco a poco, deshaciéndonos de ellos, por ejemplo manteniendo hábitos para no tener recaídas.



## Las Claves

**1** Pervive todavía el modelo de 'amor romántico'

«Chicos y chicas están sometidos a una presión estética. El amor romántico sigue siendo el modelo que ha elegido la juventud para tener y desarrollar relaciones sexoafectivas: reproducen los mitos y estereotipos del amor romántico y no todos los chicos y todas las chicas los cuestionan»

**2** Respuesta individualizada a la violencia

«La gran mayoría entiende la violencia machista como una problemática individual y no como una problemática colectiva. Y quienes responde a éstas lo hacen de manera individual y no colectiva. Reaccionan y responden en función de que quien padece o ejerce la violencia es conocido o conocida»



Carmen Calvo, María Duran y Pilar Costa.

**3** Celos, insultos y dónde se ponen los límites

«La posesión y los celos han sido motivo de análisis. En todos los grupos [que han participado en el debate] expresan sus dudas y contradicciones ya que percibíendolos incluso como violencia, también lo relacionan como falta de autoestima. Expresan que hay límites y el insulto es uno de ellos»

## Las redes fomentan una imagen que distorsiona las relaciones de pareja

► Un informe del Institut de la Dona asume como aceptables los controles entre jóvenes

► El IBD 'contrataca' y utilizará Instagram y la escuela para profundizar en la igualdad

Torres Blasco | PALMA

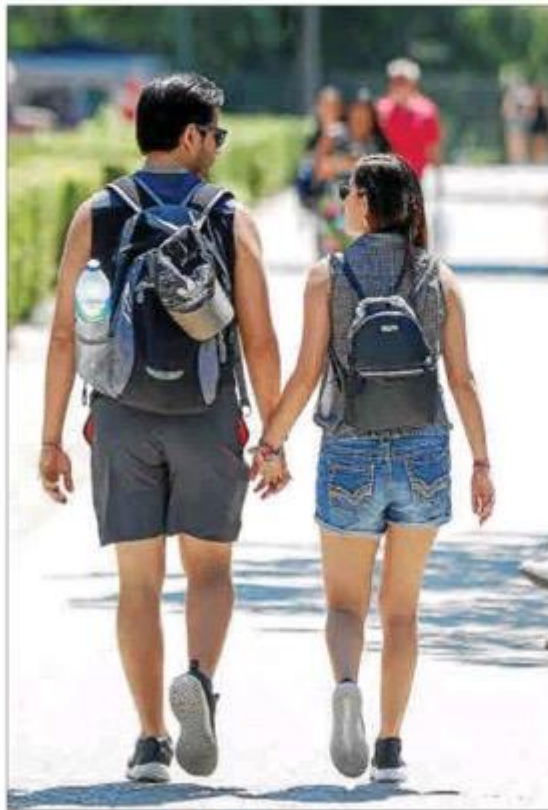
Las redes sociales –o, más concretamente, la visión estereotipada de las relaciones entre hombres y mujeres que se toman como modelo– han creado una imagen irreal en el colectivo de adolescentes y jóvenes de entre 14 y 18 años que, en muchos casos, parece asumir como aceptables relaciones de control en las parejas.

Es lo que, junto a otras conclusiones, se desprende del informe *La percepció de la igualtat i les violències masculines entre l'alumnat de 14 a 18 anys de les Illes Balears* encargado por el Institut Balear de la Dona (IBD) y que se actualiza cíclicamente con la idea de convertirlo en un plan piloto con soluciones a la violencia machista. La última actualización es de julio de este año.

La nueva directora del IBD, la abogada María Duran, conoce perfectamente sus conclusiones y lo tendrá en cuenta para avanzar en una de las propuestas que pretende concretar en esta legislatura recién iniciada: extender la coeducación a todos los centros de las Islas.

«Ahora hay actividades en todos los centros pero la idea es que haya agentes de coeducación en todos los colegios», explica en una conversación con ese diario.

El estudio, que parte de las respuestas del alumnado de ter-



**El camino a la igualdad.** El IBD, que ha estrenado directora, tiene una legislatura por delante para poner en marcha sus propuestas. Afianzará la coeducación y llegar directamente a los jóvenes. En la imagen, un pareja paseando.

## → EL APUNTE

### Actividades en los colegios cada 25-N este curso

► El 25 de noviembre se conmemora cada año el Día Internacional contra la violencia hacia las mujeres. A partir de este curso, según explicó ayer María Duran, todos los colegios e institutos de las Islas dedicaran parte de la jornada a actividades relacionadas con este día y lo que supone. Será en colaboración con la Conselleria d'Educació. El Govern entiende la igualdad como una competencia transversal.

cero y cuarto de ESO y primero de Bachiller en 9 institutos de las islas pretendía «comprender cómo percibe la juventud de las Islas conceptos como amor romántico, sexualidad, igualdad y violencia o los roles hegemónicos de género».

#### El control del móvil

En un apartado de sus conclusiones, el informe (elaborado por un equipo especializado del grupo de estudios *SomAents* por encargo del IBD) constata que «las redes sociales se convierten en el

muro de la narrativa del amor romántico e imponen las lógicas capitalistas propias de las narrativas mediáticas: acumulación, hiperconsumo, ostentación y espectacularización del yo».

En este sentido, resume, «trasladan la visión de un *reality* permanente donde «la narrativa del modelo de amor romántico se basa en la confianza o la desconfianza y de esta narrativa se derivan violencias machistas como son el control, el chantaje o la manipulación».

El informe incide en que poco a poco va desapareciendo la idea de la privacidad y que «el control del móvil es habitual tanto en chicos como chicas y no siempre se considera violencia».

María Duran no quiere generalizar ni, «mucho menos», cuestionar las redes sociales. Afirma que siempre hay que ir avanzando en la igualdad y que es cierto que hay un grupo de jóvenes donde se asuma como normal «que las chicas cedan a los chicos la contraseña de su móvil».

El IBD 'contratacará' y potenciará su información en las redes sociales y dedicará Instagram (citado en el informe) para sus mensajes a favor de la igualdad y en contra de la violencia machista.

Instagram es la red más utilizada por este segmento de la población, más que Twitter y Facebook.



**«La coeducación es básica. Habrá agentes de coeducación en todos los centros de las Islas»**

**María Duran**  
DIRECTORA DEL INSTITUT DE LA DONA





Fina Santiago, consellera de Asuntos Sociales, junto a la portavoz del Govern, Pilar Costa. GOVERN

## Ayudas de 438 euros al mes para los hijos de víctimas de la violencia machista

► El Govern aprueba el decreto que pone en marcha la aportación para los menores huérfanos o con una madre con discapacidad asociada

MIQUEL ADOVER/FILMA

El Consell de Govern, a propuesta de la conselleria de Asuntos Sociales y Deportes, aprobó ayer el decreto que habilita ayudas para los menores de edad víctimas de violencia machista o conyugal entre sus progenitores.

Este decreto está previsto en el Ley de Familia aprobada en julio de 2018. En concreto, se trata de huérfanos o hijos de personas que tengan una discapacidad a raíz de un episodio de violencia machista o conyugal que percibirán una ayuda de 438 euros.

La normativa establece que pueden recibir estas ayudas hasta los 22 años y los 25 en caso de que estén estudiando. Podrán ser beneficiarios de ellas cuando uno de

### Familias Las monoparentales con dos hijos serán numerosas

► El decreto aprobado ayer con las ayudas a los hijos de las víctimas de violencia machista es producto del desarrollo de la Ley de Familia aprobada el pasado año. Esta norma producirá otros desarrollos en el ámbito familiar. Uno de ellos es el que equipara a las familias monoparentales con dos hijos como familias numerosas.

El Govern ya está trabajando

en este aspecto, con la finalidad de que las familias monoparentales puedan conseguir los beneficios y bonificaciones económicas de las que gozan las familias numerosas. Es el caso de transporte, ayudas de comedor y de actividades escolares.

El decreto especificará que las monoparentales (de un solo progenitor) deben tener un mínimo de dos hijos.

sus progenitores haya muerto como consecuencia de la violencia machista o conyugal. Asimismo, los hijos de los progenitores que padezca una discapacidad igual al 33% o superior, como consecuencia de haber sido víctima de violencia machista, también tendrán derecho a la prestación.

Según explicó ayer la consellera de Asuntos Sociales, Fina Santiago, esta prestación social es complementaria con otras prestaciones del sistema público. De hecho, los jóvenes y niños huérfanos como consecuencia de la violencia machista perciben una ayuda del Estado y podrá complementarse con la autonómica.

El decreto que ayer aprobó el Govern va más allá que la normativa estatal, al incorporar también a los hijos de las víctimas con discapacidad a raíz de haber sufrido la violencia machista y a los hijos de parejas que, pese a no haber formalizado su unión, se pudiera demostrar una convivencia estable en el tiempo.

En la actualidad hay unos 12 menores en esta situación en las islas que son hijos de mujeres que fallecieron a consecuencia de la violencia ejercida por sus exparejas. En concreto, según destacó la consellera Santiago, en los últimos 14 años se han registrado 12 casos de menores huérfanos por un caso de violencia machista o conyugal o entre personas con una relación análoga a la conyugal pero que se ha demostrado una convivencia común. Falta por contabilizar a los hijos de personas que por haber sufrido esta violencia tengan como secuela un mínimo del 33% de discapacidad.

#### Cálculo de la prestación

La ayuda autonómica aprobada ayer viernes para los hijos de víctimas de violencia machista y doméstica prevé una cuantía mensual de 438 euros, que supone el 80% del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples (IPREM), que actualmente es de 548 euros.

La consellera Fina Santiago explicó también que inicialmente el decreto solo especificaba a hijos de violencia machista, pero en el trámite parlamentario se incluyó también, a propuesta de los diferentes grupos y para que se aprobara por unanimidad, la expresión de violencia doméstica.

## Amplian el servicio de atención ante el aumento de agresiones sexuales

► Se incrementa un 50% el presupuesto para hacer frente a la demanda en verano y durante la noche

M. ADOVER/E.P. PALMA

El servicio 24 horas de atención social y acompañamiento a las víctimas de violencias machistas contará con cuatro profesionales más a partir de 2020 y ampliará los servicios que ofrece durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre. La consellera de Presidencia y portavoz del Govern, Pilar Costa, explicó que la medida responde a "atender el riesgo de agresiones sexuales en la época estival". Para ello, el presupuesto destinado al Instituto Balear de la Dona se incrementa un 50% y pasará de los 385.000 euros a 588.386 euros anuales.

De esta forma, la actual plantilla de diez personas pasará a catorce. De este modo, se podrá ofrecer un servicio establecido en el Protocolo de actuación y el Plan contra la Trata de Mujeres y Niñas con Fines de Explotación Sexual y de Abandono a la Prostitución. Se incluye un aumento en el horario de acompañamientos presenciales en verano, en el que se ampliará con un turno de noche en cada una de las islas.

Asimismo, se ampliará el horario de atención a los profesionales que soliciten información o asesoramiento específico sobre violencia machista durante las 24 horas. Además, el servicio ofrecerá apoyo psicológico a la mujer víctima de trata desde el primer momento y, si es necesario, de forma presencial.

Costa explicó que en 2018 se atendieron a 2.823 mujeres vía telefónica y 346 personalmente, mientras que en lo que llevamos de año ya han sido 2.091. "La medida es una intervención por día", indicó la consellera.



# Unos 58.000 baleares de entre 15 y 64 años son adictos al consumo de alcohol

► **Proyecto Home** cifra en 7,5 % a los afectados, más que la población del municipio de **Calvià** ► El 49,5 % de los estudiantes de Secundaria ha hecho **botellón** en los últimos doce meses

Sabrina Vidal | PALMA

Un 7,5 % de la población balear hace un consumo «intensivo y problemático» del alcohol. Unas 58 mil personas de entre 15 y 64 años están enganchadas a esta sustancia tóxica, legal, más tolerada y «aceptada por la sociedad», vendría a ser incluso más que la población total del municipio de Calvià.

Proyecto Home recuerda además que según el informe *Estades del Govern*, el 78 % de la población había consumido alcohol en 2017 seguido del 36 % que fuma tabaco o un 28,3 % que ha probado el cannabis.

En vísperas de su 32 aniversario, mañana jueves, la fundación Proyecto Home apuesta por la prevención como factor decisivo para evitar cifras de consumo que llevan años estabilizadas. «Hay que incidir en el ámbito laboral, en los ayuntamientos y en la administración pública a nivel insular y balear», explicó el presidente ejecutivo de Proyecto Home Balears, Jesús Mullor, quien apro-



Imagen de archivo de un botellón en una noche de verano de Palma. Foto: P. PRETO



«El proceso que va de bebedor social hasta que termina alcoholizado dura unos 20 o 25 años»

Jesús Mullor

PREES EJECUTIVO PROYECTO HOME

vechó para lanzar un órdago a las instituciones. «Existen algunos convenios de prevención pero se ha dejado muy de lado», criticó «desde el lado más positivo».

Mullor considera que se evidencia un mayor apoyo y una apuesta decidida para la prevención comunitaria que incrementa

la capacidad de hacer frente al problema de las adicciones «desde todos los ángulos».

## Perfil

El perfil de persona enganchada al consumo de alcohol y que pide ayuda tiene una media de edad más alta porque «el proceso que va de bebedor social hasta que termina alcoholizado dura unos 20 o 25 años», explica Mullor.

La mayoría de los usuarios del programa de deshabituamiento son mujeres, que hacen un consumo del alcohol doméstico y en soledad, la media es de entre 50 y 55 años.

Desde la fundación también han recordado que la edad de inicio al alcohol en Baleares se sitúa en los 14 años i que casi la mitad de los estudiantes de secundaria (49,5 %) hicieron botellón en el último año y un 24 % el mes anterior al estudio.

## Los datos

### 1 El 3,3 % de ciudadanos abusa de internet

Según el Compulsive Internet Use Scale el 3,3 % de la población ha hecho un uso problemático y compulsivo de internet. Son alrededor de 25 mil personas y supone una de las ya conocidas como adicción sin sustancia.

### 2 Un 4 % de la población ha apostado 'on line'

En los últimos doce meses un 4 % de la gente ha apostado alguna vez en internet. De éstos, el 75 % eran jóvenes de entre 15 y 24 años. «No es de recibo que deportistas de élite sirvan de reclamo para apuestas», critica Jesús Mullor.

### 3 Hasta 117 personas, en el programa Ciber

«Hace 15 años hablamos de esto y nadie se lo cree», asegura el presidente ejecutivo de Proyecto Home, quien recuerda que en los dos años desde que se creó el proyecto Ciber para las adicciones tecnológicas, ya han pasado 117 personas.



Jesús Mullor, Bartomeu Català y Gisela López. Foto: M. A. CAÑELLAS

### 4 La ciberadicción entre los 15 y 25 años

Hay dos perfiles entre las personas atendidas por problemas de adicción tecnológica, los relacionados con videojuegos y apuestas y los que el mal uso tecnológico deriva en comportamientos problemáticos. Todos los usuarios están entre los 15 y 25 años.

## → EL APUNTE

### Proyecto Home celebra su 32 aniversario mañana

► Proyecto Home abrió las puertas en 1987. Sin embargo, lleva desde 1985 haciendo labores de prevención en institutos o asociaciones de vecinos. En 1996 se creó el Centro Proyecto Jove dirigido a la población de riesgo y en el 2000 se constituyó el equipo de prevención. Mañana celebrará con una fiesta su aniversario, como cada año, en las instalaciones de la fundación.



MARÍA DOTOR FALMA

■ El próximo 28 de septiembre estará en el Trui Teatre, en el evento Gestionando Hijos, ofreciendo una ponencia en la que nos dará pautas para educar a nuestros hijos en la igualdad y, prevenir así esta lacra social.

–Una de cada tres adolescentes sufre violencia de género en nuestro país. Es un dato estremecedor que obliga, en primer lugar, a estar muy alerta.

–Sí, existen señales que nos pueden ayudar a detectar que nuestra hija está sufriendo violencia de género, lo que nos permitirá ayudarla antes de que sea demasiado tarde. Es importante que no solo madres y padres sepan detectar estas señales, también las adolescentes, para que cuando vivan determinadas situaciones sepan ponerles nombre y salir corriendo. Cosa que actualmente no ocurre. La idea del amor romántico es muy peligrosa, ya que a las mujeres no nos permite ver las primeras señales del maltrato, cuando aún no tienes la autoestima tan sumamente debilitada como para poder salir de ahí. Yo sufrí violencia de género de los 15 a los 18 años y por desgracia nunca me he ido de ningún taller sin que una adolescente me cuente que está sufriendo lo que yo viví a su edad.

–Dice que esta generación tiene el enorme reto de ser igualitaria. ¿Por qué cree que tienen tanto éxito entre los jóvenes bestsellers como *Crepúsculo* o *Cincuenta sombras de Grey*, que poco menos que invitan a las chicas a renunciar a todo en favor de un chico que ya les ha dicho que les va a hacer daño y que, de hecho, cumple su amenaza?

–Es uno de los grandes peligros de esta generación, mientras en las aulas, la educación afectivo sexual y en materia de igualdad se ha quedado totalmente desfasada, este machismo educa a ellas en *Cincuenta sombras de Grey* o *Crepúsculo* y a ellos en la pornografía más denigrante y agresiva. Eso a nivel de relaciones emocionales es una bomba de relojería que estamos empezando a pagar. La Manada, de hecho, es solo un grupo de chicos educados en esa pornografía agresiva y dominante, y se creen que eso es sexo, y lo peor es que muchas chicas también se educan en esa sumisión. Por eso es urgente que en las aulas entre una educación afectivo sexual real, adecuada a los tiempos que corren, no vale con enseñar cómo se pone un preservativo.

–Madres y padres tenemos en nuestra mano la mayor herramienta para acabar con la violencia de género: la educación... ¿La sabemos utilizar?

–Es cierto que actualmente nadie está preparado para afrontar la violencia de género, ni sociedad, ni familias, ni las propias víctimas. Únicamente se encienden las alarmas cuando ya es muy tarde, en muchas ocasiones cuando ya

## Marina Marroquí

**Educadora social.** Dedicar gran parte de su actividad a impartir talleres de prevención y detección precoz de la violencia de género en adolescentes en colegios e institutos. Talleres que ya han realizado más de 45.000 alumnos de todo el país. Además, es la autora del libro 'Eso no es amor' (Destino)

# «La idea del amor romántico no nos permite ver las primeras señales del maltrato»



Marina Marroquí. DIARIO DE MALLORCA

ha aparecido la violencia física y la mujer corre un peligro extremo. Por eso, gran parte de mi trabajo se centra en la detección precoz: necesitamos crear herramientas para poder detectar la violencia de género en los primeros meses de relación, y que la mujer pueda huir, cuando las secuelas aún no son graves, y no tenga que vivir con miedo y pesadillas gran parte de su vida. Por ello una educación igualitaria es básica para que las nuevas generaciones puedan desterrar esta lacra, educar en un amor que hace feliz, desmitificar los "quién bien te quiere te hará llorar" o "el amor vale la pena". No, el amor vale la alegría, y si no, no es amor. Es importante educar en que el amor son risas compartidas, es felicidad y que no todo se perdona por amor.

–¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a establecer relaciones sanas y no tóxicas? ¿Cuáles serían los mensajes clave?

–Como he dicho creo que en primer lugar hay que volver a plantar las bases de relaciones sanas, porque actualmente lo que el machismo vende como relaciones sentimentales son relaciones tóxicas. En el libro dedico un tema precisamente a eso, a dar herramientas de detección precoz de la violencia de género, una relación sana es la que le gusta tal y como eres, no intenta cambiarte, ni te aleja y critica a tu familia o amigos, ni te intenta alejar de ellos. Al final es muy sencillo: es una relación que te hace feliz, por la que no tienes que sacrificar quién eres, no tienes que estar justificándote todo el tiempo o dando explica-

ciones para que no se enfade, si vas de puntillas en la relación para evitar que se enfade, es una mala relación.

–Habla de tu propia experiencia como superviviente de la violencia machista. ¿Cómo reciben los adolescentes ese testimonio?

–Durante todo el taller mantengo un rol muy dominante, con mucho sentido del humor y una personalidad muy fuerte (bueno, la mía) y cuando al final del taller les digo que me definan en una palabra, las respuestas suelen ser: fuerte, valiente, extrovertida... Entonces de repente les cuento cómo me maltrataron, me pegaron, me violaron, me humillaron, me cortaron, me quemaron... el silencio que se hace es brutal. Rompe con los estereoti-

pos que ellos tenían de la violencia de género o de una mujer maltratada, y creo que eso es muy importante, que vean que todas las mujeres podemos ser víctimas, por muy fuertes que parezcamos. Porque el maltrato te anula, te borra la autoestima.

### DATOS DE INTERÉS

#### GESTIONANDO HIJOS

- ▶ Fecha de celebración: 28 de septiembre
- ▶ Lugar de celebración: Trui Teatre
- ▶ Horario: 9.30 a 14 horas.
- ▶ Entradas: De 8 a 10 euros
- ▶ A la venta en: [www.tourgestionandohijos.com](http://www.tourgestionandohijos.com)