E D I T O R I A L



Estimados lectores y lectoras,

Para todo el equipo de *Psicología para Tod@s* es un placer presentaros el sexto número de nuestra revista. Solo me queda agradecer una vez más el buen acogimiento y las buenas palabras que recibimos con el lanzamiento de las anteriores publicaciones. Es un orgullo saber que poco a poco, esta familia que estamos formando crece a pasos agigantados, tanto en nuestras redes sociales como en establecimientos. Gracias a esta iniciativa, estamos consiguiendo acercar a un público más amplio una psicología seria, ética y de calidad.

En este sexto número recogemos diversos temas de interés; donde destacamos en portada la participación de Javier Urra, reconocido psicólogo del panorama nacional, autor de diversas publicaciones, así como fundador del programa *recURRA*; una iniciativa pionera en España que surge como respuesta a la carencia que existe en el ámbito asistencial español en "el tratamiento y ayuda a los jóvenes en conflicto que dentro del hogar tiranizan a padres, madres, hermanos/as u otros familiares".

Pero todos los conflictos no vienen dados por las mismas situaciones ni al mismo nivel; hablamos de las redes sociales, y junto a ellas, Mónica Gonzalo, psicoterapeuta infantojuvenil y experta en adicción a las nuevas tecnologías. En este caso, será la famosa red social, Instagram, quién ocupará los focos de atención.

En nuestro apartado de especialistas: Carolina Laguna, neuropsicóloga experta en psicología educativa y Anabel Quiroga, nos hablaran sobre este campo tan poco conocido como es la neuropsicología, así como de las técnicas de estudio que deberíamos de emplear para rendir mucho mejor en los estudios.

Otro aspecto destacable, nos lo aporta Cristina Zárate, psicoterapeuta infantojuvenil, a través de un interesante artículo sobre por qué mienten los adolescentes.

Tampoco hemos querido dejar escapar la oportunidad de hablaros sobre el consumismo extremo al que nos sometemos constantemente y para ello, hemos contado con la colaboración de Rocío Hernández, psicoterapeuta de adultos y familia.

En este ejemplar, también realzamos la figura de la mujer haciéndole una mención especial a través de sus maravillosos 50. Por su reivindicación, reinvención y disfrute. Todo ello de la mano de Mónica Fraca, psicoterapeuta de Adultos.

Para finalizar, no queríamos olvidarnos de otra etapa fundamental en nuestras vidas, como es la edad adulta; tan olvidada en muchas ocasiones. Beatriz Rescalvo, psicoterapeuta de adultos, pareja y familia, nos explicará cómo envejecer de forma saludable.

Si queréis ampliar la información y no perderos ningún detalle, no olvidéis seguirnos en nuestra página web: *www.psicologiaparatodas.es*, así como en nuestras redes sociales, o contactar con nosotros a través de *revista@psicologiaparatodas.es*



Mercedes Bermejo Boixareu
Directora Editorial



Directora Editorial:
Mercedes Bermejo Boixareu

Dpto. de Comunicación:
Irene Antón Coca

Dpto. de Formación:
Mónica Gonzalo Caballero

Dirección de Arte:
Signo Comunicación Consultores

Marketing:
Eduardo Piedimonte

Producción Integral:
Norlan Publicidad

Coordinación Editorial:
Jimena Díaz Ramos

Fotografías:
FotoBB Reportajes / Nabscab

Administración:
Jimena Díaz Ramos
Alba Martínez Díaz

Autores:
Beatriz Rescalvo Aracil
Psicóloga y Psicoterapeuta Adultos, Pareja y Familia

Mónica Gonzalo Caballero
Psicoterapeuta Infantojuvenil

Anabel Quiroga Tamayo
Neuropsicóloga

Carolina Laguna Diego
Coordinadora Equipo Neuropsicología

Cristina Zárate Kindelan
Psicoterapeuta Familiar e Infantojuvenil

Rocío Hernández Bahlsen
Psicólogo Departamento de Adultos

Jaime Picatoste Legazpi
Coordinador de Grupos

Mónica Fraca Villar
Coordinadora Departamento Adultos

Psicología para Tod@s es una Publicación 100% Independiente
2.000 Ejemplares distribuidos

Psicología para Todos *es un medio concienciado y comprometido con la igualdad de género y por ello con el empleo de un lenguaje igualitario. Se aclara que el uso del artículo neutro en la redacción es únicamente con el objetivo de poder ofrecer a nuestros lectores artículos más breves y de una ágil lectura, y por lo tanto con su uso consideramos que se hace referencia por igual tanto al género femenino como al masculino.*



PSICOLOGÍA INFANTOJUVENIL

Mónica Gonzalo Caballero
Psicóloga Infantojuvenil Experta en Adicciones a las Tecnologías

¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo/a haga un uso responsable de las redes sociales?

Nos guste o no, las redes sociales forman parte de nuestra vida, más aún cuando hablamos de adolescentes. En este artículo te contamos cuáles son sus riesgos y ofrecemos una serie de consejos para que puedas ayudar y acompañar a tu hijo/a en un uso adecuado de las mismas

En las redes sociales, al igual que la escritura, el telegrama, o el propio internet, nacieron para comunicarnos, para ponernos en contacto unos con otros, para relacionarnos, para estar más cerca.

Según el «Estudio Anual de Redes Sociales 2019» elaborado por IAB Spain, el 85% de los internautas en nuestro país de 16 a 65 años utiliza las redes sociales, siendo WhatsApp la más utilizada. Sin embargo, está siendo alarmante el uso que dan los adolescentes (sobre todo las chicas) a otra aplicación, Instagram.

Instagram es una App gratuita, que está causando sensación debido a su formato atractivo, sencillo y visual, donde los usuarios comparten fotos a todas horas, desde cualquier lugar.

Catalogada como la peor de las redes sociales para la salud juvenil por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge, empuja a muchos jóvenes a volcarse en una vida digital paralela e idealizada.

La mayoría de los niños/as y adolescentes hacen un correcto uso de ésta y de otras redes sociales, pero no podemos negar que acarrean una serie de riesgos.

¿Qué peligros tiene Instagram?

- **Sobreexposición**: En ocasiones, a través de las redes sociales los adolescentes comparten datos personales, incluso íntimos, con el gran riesgo que puede conllevar.
- **Visión distorsionada del mundo**: En esta y en otras comunidades similares, hay una tendencia a mostrar únicamente el lado bueno de la vida, donde no existen los problemas y donde siempre debemos ser felices... y eso en muchas ocasiones supone un conflicto para los adolescentes, que sienten una presión social a mostrar siempre su mejor sonrisa.
- **Problemas de autoestima**: Es la adolescencia una etapa vulnerable de por sí, en la cual los chicos/as están en construcción de su identidad. Que una foto no reciba suficientes "me gusta" puede causar un gran daño.

Añadidos a estos están los peligros propios de internet: acceso inadecuado a contenido (violencia, sexualidad...), ciberbuying (acoso entre iguales a través de las redes) o, en casos más extremos, grooming (adultos que se hacen pasar por menores para chantajear a niños) o sexting (difusión de imágenes sexuales).

Un uso excesivo también puede llevar a desarrollar una adicción.

Pero tampoco debemos ser demasiado alarmistas, ya que parece que estos peligros están más relacionados con un uso inadecuado de estas aplicaciones que de su propia naturaleza.

Es decir, tenemos un gran reto como padres... ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a hacer un uso responsable de las redes sociales?

Os damos una serie de recomendaciones para conseguirlo:

- Saber en qué redes sociales tiene perfil nuestro hijo/a: normalmente, las redes sociales tienen



una edad mínima de acceso, no obstante, no es complicado para ellos saltarse esta norma, de hecho, muchos de ellos tienen varias cuentas de la misma red social (una a la que tienen acceso los padres y otra a la que no); es importante tener todo esto en cuenta para saber en realidad que uso está llevando a cabo.

- **Informar** a nuestros hijos de los peligros de las redes: no de una manera alarmista, si no divulgativa, favoreciendo en ellos una actitud crítica y que sean capaces así de identificar por ellos mismos cualquier peligro.
- Transmitir la importancia de la **privacidad**: manteniendo los perfiles de las redes sociales privados y no aceptando solicitudes de desconocidos. También debemos transmitirles la importancia de no revelar datos personales por la red, así como del tipo de fotos que son adecuadas subir.
- Controlar y **limitar** el uso: tenemos que establecer junto con nuestros hijos tanto la cantidad de tiempo de acceso a los dispositivos, como la franja horaria para poder evitar así, una posible adicción.
- Ponernos al día con las **novedades** referidas al mundo tecnológico: al conocer, por ejemplo, las aplicaciones de moda, hablamos su mismo idioma y favorecemos una comunicación más fluida y un clima de confianza.
- Intentar supervisar el uso que está haciendo nuestro hijo/a de sus redes sociales: en casos en los que tenemos la sensación de que nuestro hijo/a está accediendo a contenido inadecuado o que se encuentre en riesgo, podemos instalar en sus dispositivos un **control parental**.
- Fomentar las **relaciones cara a cara**: en las que nuestro/a hijo/a quede con sus amigos y compartan alguna actividad, disfrutando de la compañía, más allá de las fotos o de los likes.
- Y, sobre todo, lo más importante, es **conocer a nuestro/a hijo/a**: interésate por sus gustos, amigos, estudios, actividades que disfruta... muestra una actitud cercana y disponible para que, si tu hijo/a tiene algún problema (relacionado con el mundo de las redes sociales o no) tenga la confianza de contártelo y tú así poder ayudarle. Es decir, favorecer una comunicación familiar sincera donde todos os sintáis libres de expresar vuestras emociones.

Los riesgos de las redes sociales, como hemos visto, son numerosos, pero como padres, podemos acompañarles en este mundo nuevo y desconocido.

Tenemos una gran labor por delante, y es la ayudar a nuestros hijos a descubrir el mundo, a que aprendan a disfrutar de las pequeñas cosas, a que se atrevan a conocer al otro a través de una conversación cara a cara, a que sepan valorar un abrazo o una simple caricia por encima de un "me gusta" y a que disfruten del momento, en vez de compartirlo.



TERAPIA DE GRUPO

Jaime Picatoste Legazpi
Coordinador de Grupos

La Psicoterapia Grupal Emocional Sistémica

¿Para qué sirve?

Nuestra manera de trabajar, la psicoterapia emocional sistémica, nos ha demostrado bajo la propia experiencia en estos años de trabajo que cuando el paciente vive su experiencia emocional personal en un encuentro relacional, ello cobra un potencial mayor que moviliza su interior y el entorno en el que se encuentra. Siendo así, el desarrollo humano se da en el encuentro y la relación intima.

Es por ello por lo que desde hace años abrimos los grupos de terapia con la finalidad de dar un espacio entre iguales, por ser el espacio relacional más cotidiano: el grupo de amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, las relaciones de pareja, etc.

Siendo un entorno terapéutico, el grupo que aquí se forma ya tiene unos limites concretos que lo definen. No obstante, para que algo resulte terapéutico es imprescindible mantener una mirada de respeto hacia los demás y hacia uno mismo, una mirada de aceptación. Es aquí donde el individuo entra a formar parte a un entorno diferente donde poder experimentar que es algo más de lo que creía ser en la cotidianidad de su día a día.

En este espacio, la persona puede llegar a descubrirse en la mirada del otro sin temor a las consecuencias. De esta manera, puede dejar salir su cara más rabiosa, desordenada y seguir siendo alguien para el grupo. Compañeros y terapeuta.

¿Cómo?

Cuando el marco terapéutico incluye la necesidad de trabajar las relaciones con iguales, el centro tiene disponible varios espacios grupales divididos por edades. Los grupos se crean tras una primera sesión informativa bajo un criterio heterogéneo en cuanto a personalidad y problemática, buscando un espacio lo más real a la vida fuera del grupo.

Los espacios grupales son ocho. Siete de ellos divididos por edades con una finalidad relacional y emocional bajo los principios de la "psicoterapia emocional sistémica" que nos caracteriza en Psicólogos Pozuelo.

Se añade a estos, un último grupo que busca fomentar las capacidades cognitivas necesarias para el trabajo académico. Un grupo de técnicas de estudio que se configura sin olvidar la importancia de lo relacional y emocional, pues es en lo relacional y, bajo la energía de las emociones que surgen, donde el cambio es significativo. En este punto, lo cognitivo no va a ser menos, ya que, gracias a la actitud de respeto y cooperación, la persona despliega nuevos recursos cognitivos en compañía de otro, el cual también va desarrollándose.

Así pues, dentro de la intervención, generar interacción asertiva es el principal objetivo, ya que con ello se puede ver el lugar que ocupa cada uno en el grupo, las dificultades y bloqueos que cada uno presenta, la manera del grupo de resolver conflictos, las necesidades que surgen y su posible resolución, la naturaleza del grupo que se crea entre ellos, etc.

Para todo ello, la comunicación es importante, aunque no siempre podrá ser una comunicación verbal, sobre todo cuando se trata de los más pequeños. Por ello tenemos que adaptarnos al momento evolutivo del grupo y al grupo singular que surge de esa interacción, para encontrar el lenguaje más apropiado. El juego, la pintura, el movimiento, las interpretaciones... todo ello son vehículos con los que también se comunica y se obtiene material de trabajo.

Cabe decir que, para los menores de edad, se incluye a la familia proporcionando un informe trimestral que rinde cuenta de lo que se está haciendo en el grupo y cómo está su hijo o hija dentro de él.

¿Cuándo?

Dos sesiones mensuales repartidas en el calendario.

Es un grupo abierto, por lo que se puede entrar a formar parte del grupo a lo largo de todo el curso, con una previa sesión de derivación o informativa. Es importante para nosotros que nos conozcan antes de comenzar en el grupo, del mismo modo que vemos necesario conocer nosotros a quien entrará a formar parte de él.

En esa primera sesión en la que nos conocemos, se entrega el calendario con las fechas fijas del grupo que le corresponda.

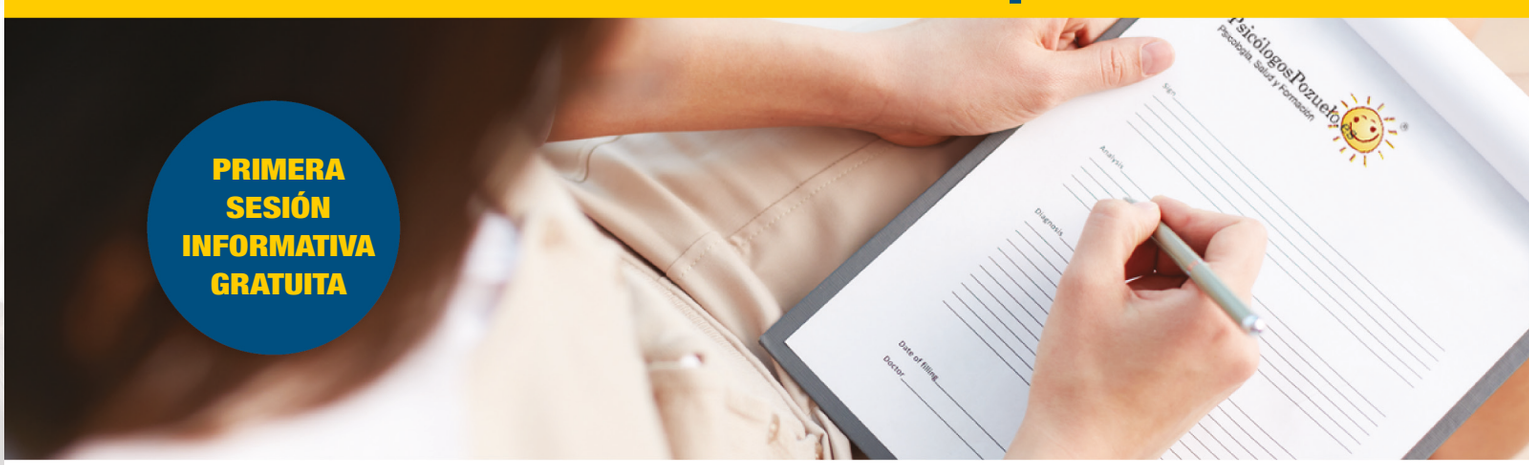
¿Dónde?

El grupo se lleva a cabo en nuestro centro de Psicólogos Pozuelo, buscando el espacio más cómodo para cada grupo. Es importante para nosotros ver cómo necesita el grupo ocupar el espacio de la sala. Para los más pequeños muchas veces el mejor lugar es la alfombra. Y con otros grupos las sillas. Pero sea donde sea, se busca esa comodidad para expresar y comunicar sintiéndonos parte del grupo.

PsicólogosPozuelo.es

Psicología, Salud y Formación

Profesionales acreditados y colegiados con más de diez años de experiencia



ESPECIALIDADES

- Terapia de Adultos
- Terapia Infanto Juvenil
- Terapia de Pareja
- Terapia de Familia
- Evaluaciones
- Neuropsicología
- Terapia de Grupo
- Psiquiatría
- Terapia Online

PsicólogosPozuelo.es
Psicología, Salud y Formación

Avenida Juan XXIII 15 B
(enfrente del Torreón)
Pozuelo (28224) Madrid
Tel: 91 352 77 28 / 669 83 48 45
info@psicologospozuelo.es
www.psicologospozuelo.es

Centro Sanitario reconocido por la Consejería de Sanidad de la CAM Nº CS-14921

Convenios con Universidades

Universidad Complutense Madrid · Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid · udima Universidad a Distancia de Madrid · UAM Universidad Autónoma de Madrid · CEU Universidad San Pablo · UOC Universitat Oberta de Catalunya · viu Universidad Internacional de Valencia · UNED · Universidad Pontificia ICAI ICADE Comillas Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · UNIR Universidad Internacional de La Rioja · ESEUPE Escuela Superior Europea de Psicología y Educación · Universidad Europea Madrid



PSICOLOGÍA INFANTOJUVENIL

Javier Urra
Dr. en Psicología. Dr. en Ciencias de la Salud.
Académico de Número de la Academia de Psicología de España

Estrategias de prevención y afrontamiento de riesgos infantojuveniles

1. VIOLENCIA DE GENERO

Afrontar la violencia de género solo puede realizarse con visos de un cierto éxito desde una profunda educación ejercida en los distintos ámbitos.

Debemos cambiar mitos e ideas erróneas, como que el amor lo puede todo, o que la violencia de género es cosa de gente mayor, o la obligación de mantener relaciones sexuales.

Hay que educar desde todos los ámbitos en la capacidad de adaptación, de flexibilidad, de reestructurar cognitiva y emocionalmente. Trasmitiendo la importancia de la sonrisa, del humor para relativizar, para priorizar, para reírse también de uno mismo.

Enseñemos a descargar la rabia de forma no violenta. A aceptar la tristeza y el miedo sin temor al ridículo. Eduquemos en cómo afrontar la ruptura, en el autocontrol, en el autodominio, en redireccionar la frustración, la cólera.

Mucha de la violencia machista entre adolescentes se da en las redes sociales. Hay que educar a los niños para que preserven su intimidad en la red.

2. ACOSO ESCOLAR

La escuela debe evitar la tendencia a minimizar la gravedad de las agresiones entre iguales.

Es importante implementar programas de convivencia, debatir las normas de régimen interno, favorecer metodologías participativas... Disponer de protocolos de intervención bien diseñados y preparados, para la pronta acción correctiva.

Los profesionales han de actuar sobre tres grupos de personas: profesores, familiares y estudiantes, buscando realizar una eficaz 'sensibilización' al problema.

La prevención y detención del acoso escolar se ha de trabajar desde los primeros ciclos, en los años de primaria.

Dentro del aula deben fomentarse valores de respeto, intervenir con presteza y crear con los alumnos figuras pacificadoras que actúen como intermediarios en la resolución de conflictos.

En la red, hemos de prevenir las amenazas a la privacidad. Los progenitores tienen una responsabilidad inexcusable sobre los hijos: hay que supervisar las conductas, e impedir las de riesgo.

3. EL SUICIDIO

El intento de suicidio debe considerarse como muestra de una alteración y signo de una necesaria y urgente ayuda psicológica. La restricción del acceso a los medios utilizables para suicidarse es un elemento clave de la prevención del suicidio.

Los padres pueden ayudar a prevenir el suicidio con una buena comunicación con sus hijos, demostrándoles su amor, su apoyo en la vida, tienen que ser un ejemplo de saber tolerar las frustraciones, evitar las comparaciones, enseñándoles a afrontar y resolver los problemas...

Por su parte, los medios de comunicación no deben tratar las noticias de suicidios de forma sensacionalista, evitar dar detalles, que la información sea responsable y ética, que no aparezcan fotos del fallecido ni información sobre el método utilizado con detalle...

Existen los teléfonos de emergencia contra el suicidio como el Teléfono de la Esperanza (717 003 717) y el Teléfono contra el suicidio de la Asociación de La Barandilla (910 380 600).

4. SECTAS Y FANATISMO

Hemos de prevenir que los jóvenes sean abducidos por la sacralización extremista, al tiempo de desradicalizar ideas y desvincular del grupo a los ya integrantes, generando disonancia entre el grupo de pertenencia y el autoconcepto.

Eduquemos en los valores democráticos, de libertad, en la capacidad crítica, en la autonomía personal.

Cabe tratar al joven fanático intentando minar la inicial ilusión con la ideología, al tiempo de ahondar

en el deterioro de las relaciones interpersonales que seguro se han producido.

5. VIOLENCIA FILIO-PARENTAL

Esta denominada patología del amor, este tsunami relacional, demanda una mayor implicación de los organismos de salud mental y no solo de justicia, así como su inclusión en los seguros médicos.

No hay cabida para la negociación, sino para la reparación, la instauración de la justicia relacional. Resulta imprescindible el reconocimiento del daño consciente o inconsciente infligido.

Es a partir del vencimiento de miedos, de interpretaciones equívocas de hijos y de padres, de cambio de actitudes y posicionamientos que podrán modificarse en positivo los comportamientos individuales y relacionales.

Hay que trabajar con todos los miembros de la familia, implicándoles, fomentando la tolerancia y autorresponsabilidad, haciéndolo con criterio profesional, con medios humanos, medios logísticos, de forma intensa, positiva, comprometida, dilatada, sabiendo de las fases del proceso, de los distintos factores interactuantes, cabe compartir esperanza.

6. DROGAS

Hemos de mostrar a los niños, a los adolescentes que la vida tiene que llenarse de objetivos, de sentido, que tiene que ser interpretada en sí misma. Es terrible que un menor abdique de su vida, que su horizonte sea la fuga de sí mismo en el cotidiano fin de semana.

Se precisa educación preventiva, oferta de ocio sano, normas claras y ejemplo positivo por parte de los adultos.

Facilitémosles una información real y objetiva de los riesgos del consumo de drogas y promovamos en ellos actitudes de cuidado hacia su salud. Por eso y con anterioridad hay que decirle al hijo: "Tienes un cerebro, dos pulmones, dos riñones y un hígado ¡Tú mismo! Educar en la auto-responsabilidad.

7. NUEVAS TECNOLOGIAS

Para asegurarnos de que nuestros hijos hacen un uso correcto y responsable de las TIC's deberemos formarnos en la medida de lo posible, en unos conocimientos básicos para poder orientarlos. Así como dar un buen ejemplo en su uso.

Eduquemos para ser saludable. Debemos realizar actividades conjuntas en familia que faciliten el diálogo y la relación, leer, hacer deporte; escuchar música, estar en contacto con la naturaleza, realizar algún tipo actividad creativa, campamentos.

> ***"Hemos de mostrar a los niños, a los adolescentes que la vida tiene que llenarse de objetivos, de sentido"***

Juguemos a videojuegos o naveguemos por Internet con ellos a la vez que comentamos y criticamos los contenidos favoreciendo la comunicación familiar.

Es importante conocer las cuentas de correo que manejan los adolescentes y controlar sus correos electrónicos, pero siempre cara a cara, los hijos también tienen derecho a su intimidad y han de ser conocedores de la obligada supervisión que ejercen sus padres por su propio bien y del hogar.

Aclararles el uso correcto del móvil, de no compartir imágenes suyas ni de sus amigos con otras personas, si reciben imágenes pornográficas o con agresiones entregárselas a sus padres o a la policía... Transmitir que "en internet tu imagen es de todos".

8. LUDOPATIA

Debemos los padres prestar atención y supervisión horaria y conductual que imposibilite el aislacionismo del joven y que se recluya en el juego.

Se precisa la labor de ayuda y fiscalización de la familia, además de cegar todas las fuentes de financiación, (se acabaron las tarjetas de crédito y la firma bancaria para cuentas corrientes).

Deben ocupar todo su tiempo libre. Buscando nuevas implicaciones personales y/o profesionales. Autoexcluyéndose tanto del juego presencial como "online", a través de la Dirección General de Ordenación del Juego.

9. ANOREXIA Y BULIMIA

Hay que supervisar los hábitos alimentarios de nuestros hijos, las restricciones, hacer régimen puede conllevar fatiga intelectual y física, crear frustraciones que desemboquen en una anorexia o bulimia.

Acudiremos al especialista si se detecta un problema, pues en ocasiones se precisará tratamiento psicológico e incluso intervención médica aunque sea contra la voluntad del paciente.

10. EL OCIO COMO CONTEXTO DE RIESGO

Es importante regular la publicidad de los locales, formar y corresponsabilizar a los profesionales de ocio nocturno, especializar a las fuerzas de seguridad, incidir en campañas preventivas, aumentar la sensibilidad social frente al acoso. Y lo primordial, desde preescolar hay que formar a los niños en la igualdad de género, en el respeto, en la aceptación de un no.



qboca Clínica Dental

www.qboca.com

TU CLÍNICA DENTAL EN POZUELO

ORTODONCIA

NIÑOS - ADOLESCENTES - ADULTOS

Atendemos todas las especialidades odontológicas.

Tel. 917 15 01 88 Mov. 638308078
C/ Peñalara Nº2 Pozuelo de Alarcón - 28224 Madrid

TÁCTIL REPAIR

SERVICIO TÉCNICO

Móviles - Tablets - Ordenadores - Mac



Reparamos cualquier avería de móviles, tablets y ordenadores

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Compra y venta de terminales de 2ª Mano

Fundas y accesorios informáticos

91 799 3724
680 56 57 39

C.C. El Torreón

Avda. Juan XXIII nº10
Pozuelo de Alarcón 28224 Madrid
(dentro de ALCAMPO)

Crecicuentos

Más que una colección de cuentos infantiles

Esta colección consiste en un total de 10 cuentos para niños/as entre 2 y 6 años, que ayudan a entender, acompañar y reforzar las diferentes etapas evolutivas del niño y/o la niña. El principal desafío de esta colección es acercar a los más pequeños, a los no tan pequeños, y a los adultos que los acompañan, a atravesar diferentes momentos difíciles de esta etapa. A través de un lenguaje claro, sencillo y divertido, desde la emoción y calidez de las ilustraciones y el trabajo de un amplio equipo técnico excelente.



DANI CONTRA EL MIEDO

Cuento para entender los miedos evolutivos y saber cómo afrontarlos. De la autora Mónica Gonzalo.



DANI Y EL MISTERIO DEL PAÑAL

Cuento para entender y promover el control de esfínteres. De la autora Carolina Laguna.



DANI NO QUIERE DORMIR

Cuento para entender y promover el sueño en la infancia. De la autora Rosa Jové.

Ilustrador de la colección: Raúl Grabau

Colección

Senticuentos



Una colección de cuentos para explicar a los más pequeños situaciones de actualidad

La colección facilita a niños y niñas entre 3 y 10 años la comprensión de ciertas situaciones difíciles que pueden darse en su vida, además de orientar y ayudar a los adultos (madres, padres y profesionales de la infancia) a afrontar y manejar dichas situaciones.



EL VIAJE DEL CORDÓN DE PLATA

Cuento para entender la adopción, la acogida permanente y el acogimiento familiar. De la autora Loretta Zaira Cornejo.



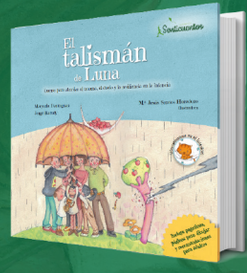
EL JARDÍN DE LOS ABRAZOS

Cuento para prevenir el acoso entre iguales, promover el buen trato en las relaciones y desarrollar la Inteligencia Emocional. Del autor Antonio Luengo.



CUANDO MI CORAZÓN TIEMBLA

Cuento para explicar la separación de los padres y de los seres queridos. Escrito por José Luis Gonzalo Marrodán.



EL TALISMÁN DE LA LUNA

Cuento para abordar el trauma, el duelo y la resiliencia en la infancia. De los autores Maryorie Dantagnan y Jorge Barudy.



¿DE QUÉ COLOR SON TUS SECRETOS?

Cuento para promover la expresión emocional en la infancia, prevenir el abuso sexual y abordarlo de manera natural. De la autora Margarita García.



UNA VISITA INESPERADA EN MI FAMILIA

Cuento para explicar el cáncer de un ser querido, permitir su expresión emocional y apoyar a la familia en el proceso. De la autora Mónica Fraca Villar.



LOS PÁJAROS ARCOIRIS

Cuento para prevenir la violencia de género y promover la igualdad entre niños y niñas. Escrito por Olga Barroso.

Ilustradora de la colección: Mª Jesús Santos



NEUROPSICOLOGÍA

Carolina Laguna Diego
Neuropsicóloga

¿Cuándo debo acudir a un neuropsicólogo?

El campo de la psicología ha experimentado una gran especialización en la última década y muchas veces es difícil saber a qué tipo de profesional dirigirse cuando se da una problemática específica.

En concreto, la figura del neuropsicólogo está aún poco extendida y hay cierto desconocimiento sobre cuáles son nuestras funciones, o en qué momento se debe acudir a este especialista.

Son muchos los campos en los que los neuropsicólogos podemos evaluar e intervenir, abarcando la globalidad del paciente y basándonos en el conocimiento científico del funcionamiento cerebral, sin olvidar, por supuesto, a la familia, al colegio y a otras instituciones en las que pueda estar inmerso cada persona. Los campos de actuación más comunes son los siguientes:

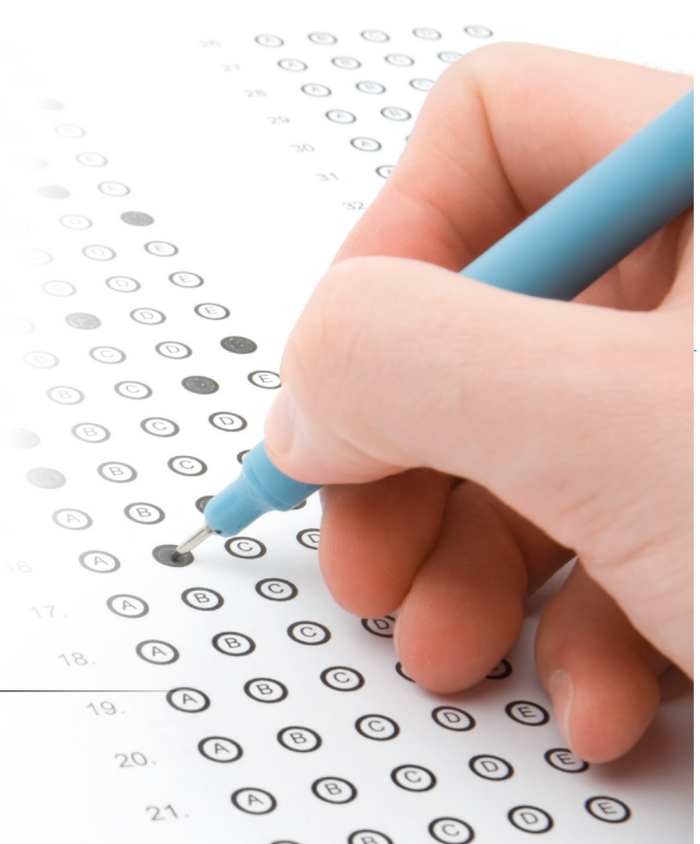
- Atención
- Memoria
- Altas Capacidades
- Creatividad
- Lectura y escritura
- Lenguaje
- Problemas de aprendizaje
- Control de impulsos
- Organización/Planificación
- Técnicas de estudio
- Velocidad de procesamiento
- Integración sensorial
- Motricidad
- Trastorno del Espectro Autista
- Atención temprana
- Perinatalidad
- Daño cerebral
- Demencias

Para el tratamiento de todas estas condiciones, contamos con numerosos materiales eficaces y atractivos, destinados a trabajar áreas cerebrales concretas, o conjuntos de ellas, que facilitan y mejoran el compromiso del paciente con su propio avance.

En el caso concreto de los niños, siempre intentamos buscar herramientas que se adapten a su momento evolutivo, su nivel de desarrollo, así como sus gustos personales, y en caso de no encontrar la herramienta ideal, nos ponemos manos a la obra para crearla.

De esta forma ha surgido la colección Neuroaventuras. Una serie de 10 libros elaborada por neuropsicólogos, en los que a través de los protagonistas Swift y Brainy, y su indispensable ayudante Reader (el propio lector) los niños de entre 8 y 12 años resuelven tareas, acertijos y problemas para adquirir en cada uno de ellos un superpoder diferente. Cada aventura trabaja una habilidad cognitiva concreta y se desarrolla en un escenario diferente, favoreciendo así la adquisición de conocimientos sobre distintas épocas y personajes relevantes de la historia, generando curiosidad y ampliando los gustos y aficiones de los niños.

Si crees que tu hijo puede tener una dificultad en alguna de las áreas mencionadas, puedes pedir una primera entrevista, gratuita y sin compromiso, con el departamento de neuropsicología. Si piensas que no presenta ninguna dificultad, pero te gustaría prevenir posibles problemas o simplemente desarrollar su potencial mientras se genera el gusto por la lectura, ¡la colección Neuroaventuras ayudará a tus hijos a descubrir todos sus superpoderes!





Atención psicológica GRATUITA para familias de Pozuelo

En IMSIS, una asociación sin fines de lucro, ayudamos a familias sin recursos a tener atención psicológica de calidad de manera gratuita. Así, ofrecemos prioritariamente a los vecinos de Pozuelo de Alarcón sin recursos económicos, una mejor calidad de vida para ellos y su entorno.

¿Qué acciones lleva a cabo Asociación IMSIS?

- Apoyo psicológico gratuito a familias sin recursos
- Descuentos para ASOCIADOS/AS en diferentes servicios
- Promoción de una psicología de calidad, ética y profesional y colaboración en el desarrollo de investigaciones
- Divulgación de artículos relacionados con Psicología
- Promover el desarrollo de investigaciones en el ámbito de la psicología clínica
- Realización de talleres de cuentiterapia en centros educativos

¿Qué beneficios se obtienen al ser Asociado/a?

El mayor beneficio es ayudar a familias sin recursos ofreciéndoles tratamientos de psicoterapia gratuitos y profesionales. Y además.....

- Asistencia gratuita a seminarios y conferencias a través de actividades promovidas por la asociación
- Descuentos en formaciones para profesionales de la Salud
- Descuentos en terapia personal
- Descuentos en supervisión de casos para profesionales de la salud.

Puedes entregar este boletín en Avenida Juan XXIII 15B , Pozuelo de Alarcón (28224) Madrid o bien enviarlo por correo electrónico; formacion@imsis.es y si lo prefieres puedes hacerte asociado a través de la web www.imsis.es/inscripciones/

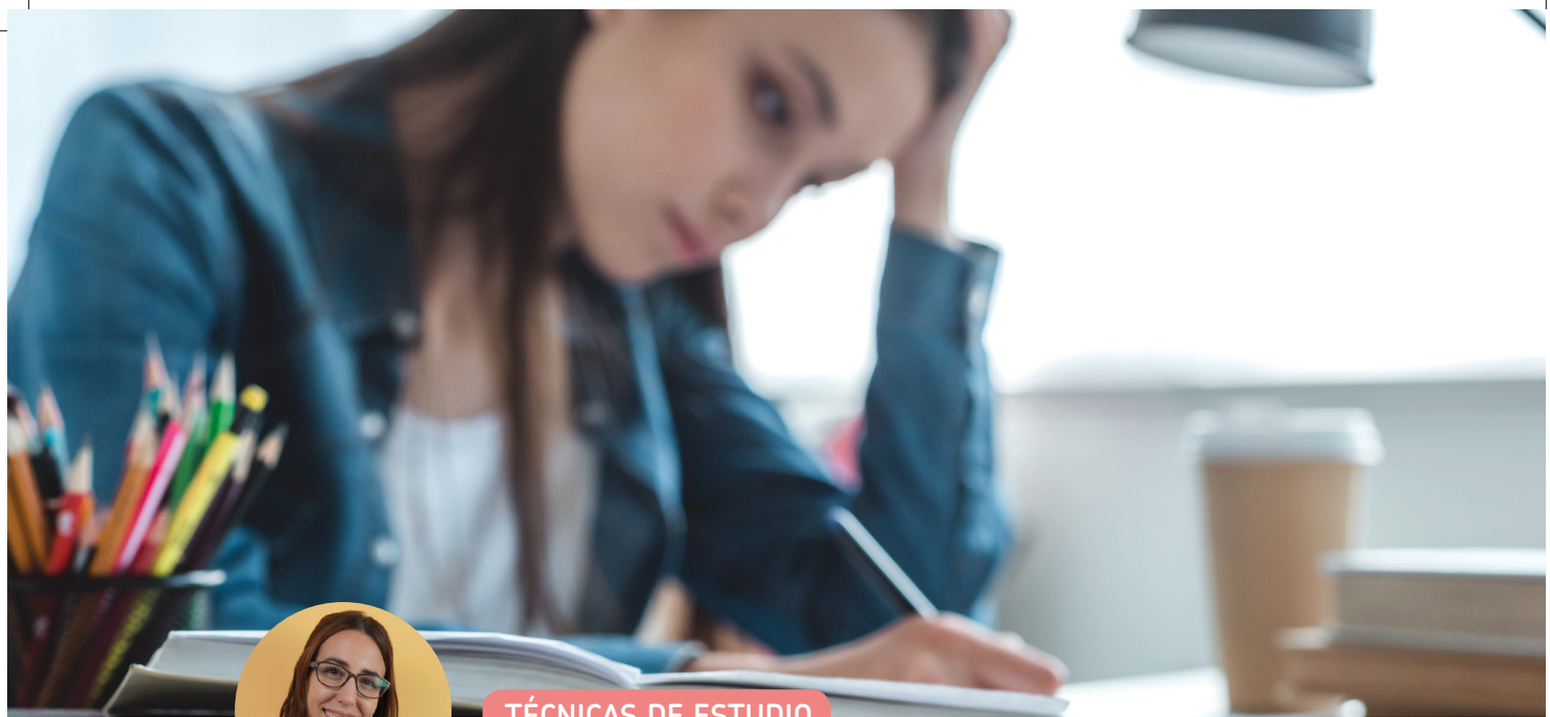
Nombre y Apellidos .....

Teléfono ..... E-mail: .....

Profesión ..... Asociado/a ☐ Donación ☐

IMSIS
Instituto Madrileño de Sistémica Infanto-Juvenil y otros Sistemas Humanos

Cuota de asociado/a: 60€ anuales. También puedes realizar una donación sin necesidad de realizar inscripción como asociado/a.
Forma de pago: Transferencia Banco Sabadell IBAN: ES21 0081 1385 9100 0120 7326. Teléfono de contacto: 91.352.77.28



TÉCNICAS DE ESTUDIO

Anabel Quiroga
Neuropsicóloga Educativa Experta en técnicas de aprendizaje y educación

Grupo Técnicas de estudio y Estrategias de aprendizaje

En ocasiones, el bajo rendimiento escolar puede estar ligado a un proceso de estudio inapropiado. En los últimos años, las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes del mundo estudiantil. Aunque lo primero que nos viene a la cabeza cuando hablamos de este tipo de técnicas son aquellas que implican el subrayado, esquematización, cuadro sinóptico, y otras que facilitan el método de estudio de forma activa, hay que tener en cuenta que esta idea resulta mucho más amplia.

Lograr un proceso eficaz y óptimo de aprendizaje, depende de otros muchos factores a los que debemos atender; desde el manejo y planificación de los tiempos, hasta la gestión emocional del estrés y los nervios en los exámenes, pasando por: la organización en el lugar de estudio, la toma adecuada de apuntes en clase y el rendimiento atencional, entre otros. De la misma forma, tenemos que tener en cuenta que la motivación es uno de los factores más influyentes a la hora de lograr una buena ejecución en este aspecto, por lo que es igual de importante intervenir en este sentido.

Muchos de los alumnos aprenden este tipo de herramientas de forma general, sin plantearse cuáles podrían ser sus necesidades de aprendizaje individuales. En consulta nos encontramos con algunos casos en los que, a pesar conocer a la perfección la teoría, a la hora de la práctica se sienten perdidos e inseguros y no llegan a comprender del todo la utilidad de cada una de las técnicas.

Cuando planteamos diseñar un hábito de estudio, partimos de la base de que no todos aprendemos de la misma forma, ni nos sirven los mismos métodos. Resulta primordial conocer de qué forma trabajamos mejor para así diseñar y adaptar las estrategias a nuestro rendimiento cognitivo. Además, la puesta en marcha de las diferentes técnicas, permitirá, no sólo ir automatizando su uso, sino también decidir qué es lo más eficaz según nuestras habilidades, generando así un mayor sentimiento de capacidad y autoconcepto académico.

> ***"Nosotros te damos las herramientas, tú logras tus objetivos."***

En cada una de las sesiones, se trabajarán diferentes contenidos mediante dinámicas participativas y experienciales, llevando, de forma transversal, un seguimiento individualizado del proceso de estudio de cada uno de los participantes.

MERCEDES
BERMEJO BOIXAREU

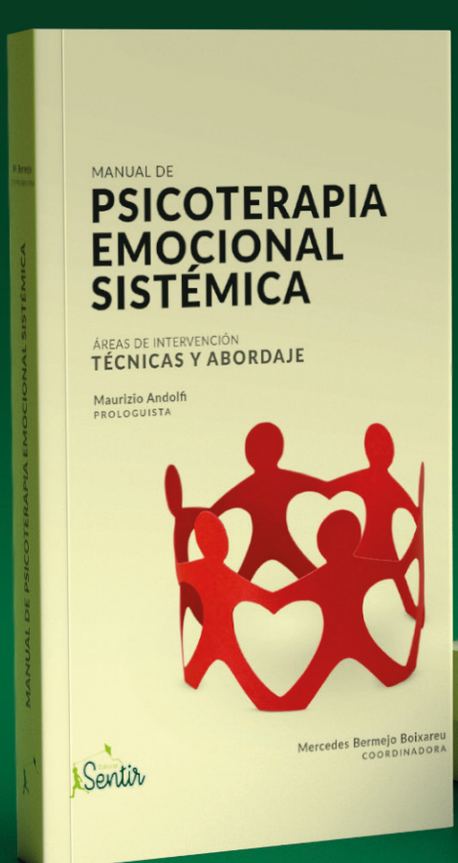
LA DANZA DE LAS *emociones familiares*

TERAPIA EMOCIONAL SISTÉMICA APLICADA CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



"Emociones y niños son los dos ejes conductores de una reflexión compleja que transcurre a través de múltiples vías, alternando teoría y práctica. Una teoría que recala en una importante revisión bibliográfica de la que se extraen originales conclusiones, y una práctica que desciende al detalle de numerosas sugerencias concretas de gran utilidad. Estoy seguro de que el lector sabrá apreciarlo."

prólogo del doctor JUAN LUIS LINARES



MANUAL DE

PSICOTERAPIA EMOCIONAL SISTÉMICA

- √ Adaptado a la sociedad y modelos familiares actuales
- √ Influencia humanista y sistémica
- √ Práctico y de fácil lectura

Un manual imprescindible para psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras y profesionales del ámbito clínico, educativo o sanitario.





ADOLESCENTES

Cristina Zárate
Psicóloga Infantojuvenil y Familiar

¿Por qué mienten los adolescentes?

Es importante aclarar que las mentiras no son exclusivas de la adolescencia: todos mentimos. En base a la etapa evolutiva, la intención y finalidad cambia. En la adolescencia se suele utilizar para evitar "una bronca" y en la etapa adulta para "dar una imagen" o por una "percepción personal de la realidad". Es algo evolutivo, esperado, pero en base a la intensidad, justificación y grado de repercusión, habría que valorar la gravedad o patología de las mismas.

Las tareas del adolescente se centran en la búsqueda de la propia identidad y en la diferenciación con los padres, por lo que, en esta etapa, son frecuentes las discusiones y peleas como una forma de verse separados de éstos y reafirmarse a sí mismos. La confrontación adulto- adolescente es por tanto una necesidad y una puesta a prueba que hace el adolescente para comprobar que el adulto sigue ahí, pero por otro lado estas batallas pueden dar lugar a la aparición de mentiras como forma rudimentaria de manejar estos escenarios.

Por tanto, la mentira en estas edades funcionaría como defensa, y es un síntoma de un malestar interno, un indicador de que algo le está ocurriendo al adolescente que resuelve de la forma que le resulta menos complicada, pero que oculta una dificultad, impidiéndole afrontar la realidad. Por lo que, es más importante averiguar qué es lo que esconde esa mentira que el hecho de que mienta.

Normalmente mienten para evitar sentirse culpables, causar dolor, o como se ha mencionado anteriormente, respetar su individualidad a través de contraponerse a los deseos paternos. Se sienten en tierra de nadie porque se quieren ver independientes, pero todavía son muy frágiles para volar solos, por lo que viven en una eterna ambivalencia dependencia-independencia.

Para evitar que nuestros adolescentes nos mientan, una de nuestras tareas como padres y madres, debe centrarse en desarrollar la confianza en ellos. Comienzan a dar sus primeros pasos sin nosotros y necesitan sentirse apoyados para poder abrirse camino, experimentar y descubrirse a sí mismos. Como cuando empezaron a andar y tras alejarse dos metros necesitaban echar la vista atrás para asegurarse que seguíamos ahí, ahora debemos seguirles con la mirada pero dejarles que se tropiecen como forma de aprendizaje, transmitiéndoles que es en ese tropiezo donde está el crecimiento.

Debemos respetar su punto de vista cuando difiera del nuestro, entendiéndolo como una búsqueda de su propio yo distinto a nosotros. Al evitar que se sienta juzgado y que pueda expresarse libremente estaremos abonando el terreno crear un ambiente de confianza y seguridad.

Sin embargo, el caldo de cultivo para las mentiras es el ambiente en el que predomina el miedo y la represión, donde el autoritarismo es la base de la educación.

Cuando el modelo relacional familiar que se transmite es el uso de la mentira como recurso para la solución y enfrentamiento de los problemas. A veces no somos conscientes y no concebimos una mentira de un hijo, pero a lo largo de un día hemos mentido a nuestro jefe, a un amigo y a nuestra pareja. La mentira se convierte así en un modelo de conducta a imitar.

Cuando hay un nivel de exigencia alto en la familia el adolescente utiliza este recurso para no defraudar a sus padres y cumplir sus expectativas. Si no fomentamos la autoestima de nuestros hijos, estos tienden a compararse y sentirse inferiores, utilizando de nuevo la mentira para poder aparentar ser más frente al grupo. De esta forma se sienten socialmente aceptados, atribuyéndose los logros de los otros o inventándose los propios. Y nosotros como padres propiciamos su fragilidad y no la confianza en sus recursos y fortalezas.



> ***Las amenazas, castigos o sermones interminables no suelen tener efecto. Analizar la causa de la mentira resultará mucho más útil***

Entonces, ¿Qué debo hacer si mi hijo me miente?
Es muy probable nuestra primera reacción sea tomárnoslo como algo personal y nos sintamos decepcionados, tristes, enfadados...Pero lo principal en este momento es descentrar nuestro malestar interno y ayudarles a que se sientan entendidos. Así les estaremos ayudando a crecer.

Las amenazas, castigos o sermones interminables no suelen tener efecto. Por tanto sentarnos a escucharles y realizar una reflexión conjunta y analizar la causa de la mentira resultará mucho más útil que centrarnos en castigar el acto de mentir.

También debemos tener presente que a estar edad es más importante realizar pactos o negociaciones con ellos que imponerles las normas. Mostrarnos flexibles y tolerantes y escuchar su punto de vista les ayudará también a ellos a desenvolverse en la vida adaptándose a los cambios y a defender su posición frente al otro.

Esto no quita que en determinadas situaciones debamos mostrarnos firmes en nuestra posición e imponer límites. Deben aprender que sus conductas tienen consecuencias y así se lo debemos hacer ver. Los límites a estas edades son importantes para frenar sus impulsos y hacerles sentir seguros.

Es importante fomentar su autonomía pero acompasarla con responsabilidad. El desarrollo de autonomía es progresivo e irá acompañado del cumplimiento de sus obligaciones.

Y por último debemos tener presente que la adolescencia es una etapa de la vida de nuestros hijos y que pronto ya no estarán con nosotros. Por ello, mostrarnos serenos les ayudará también a ellos a adquirir una calma interna y a sostenerse en este periodo de cambios donde sienten que todo tambalea. Mostrarnos cerca pero dejándoles distancia fomentaremos que aprendan a actuar según sus propios valores y a reconocer cuando se equivocan sin esconderse.

A sentirse seguros porque saben que estamos cerca y pueden confiar en nosotros pero también a empezar a volar solos. En definitiva, a ser honestos consigo mismos, valientes y auténticos.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO
PARA PERSONAS MAYORES

LA PREVENCIÓN ES LA SOLUCIÓN

OBJETIVOS

- Establecer estrategias para aplicar en su vida cotidiana y **mejorar así memoria y atención**
- **Despejar** olvidos recientes
- **Prevenir** el fenómeno "punta de la lengua"
- Continuar con **independencia** en sus actividades diarias

PRIMERA SESIÓN INFORMATIVA GRATUITA

DIRIGIDO A

- **Mayores de 60 años con interés en mejorar su rendimiento cognitivo**

· Grupo reducido
· Plazas limitadas

Programa semanal / dividido en sesiones



BLANCA ÁLVAREZ

Neuropsicóloga clínica Experta en envejecimiento y demencias.
Num. colegiada: M-21018

PsicólogosPozuelo.es
Psicología, Salud y Formación

Avenida Juan XXIII 15 B (enfrente del Torreón)
Pozuelo (28224) Madrid · Tel: 91 352 77 28 / 669 83 48 45
info@psicologospozuelo.es · www.psicologospozuelo.es

POR SU ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

El Ayuntamiento distinguido con el Sello “Afanias Comprometido”

La alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Susana Pérez Quislant, ha recogido esta distinción en un acto celebrado en el Colegio Oficial de Arquitectos y Aparejadores Técnicos de Madrid





Este reconocimiento se suma a otros como el de “Institución por la Inclusión”, el Premio Reina Letizia o el Premio nacional Cermi.es que también premian las políticas municipales de atención a las personas con discapacidad

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ha sido distinguido con el Sello “Afanias Comprometido” con el que la organización Afanias reconoce la labor que las organizaciones realizan en favor de las personas con discapacidad intelectual y su inclusión laboral.

La alcaldesa de la ciudad, Susana Pérez Quislant, que ha estado acompañada de la teniente de alcalde del área de Familia, Mónica García Molina, ha recogido este reconocimiento de manos del presidente de Afanias, Alejandro Martínez, en un acto celebrado en el Colegio Oficial de Arquitectos y Aparejadores Técnicos de Madrid. Tras la ceremonia, la primer edil ha agradecido este nuevo reconocimiento y ha puesto en valor las políticas municipales de atención a las personas con discapacidad así como la labor de entidades, asociaciones y técnicos y profesionales del Ayuntamiento que trabajan en este ámbito.

El reconocimiento de hoy se suma a otros premios, también de prestigio, como el de “Institución por la Inclusión” concedido por Plena Inclusión Madrid, el Premio Reina Letizia, el Premio nacional Cermi.es o el diploma “Ability” concedido en los “Telefónica Ability Awards” que también reconocen las políticas de promoción e integración de las personas con discapacidad que lleva a cabo el Ayuntamiento de Pozuelo a través de diferentes programas y servicios como la Oficina Municipal de Atención a la Discapacidad o los talleres y actividades del Espacio Ocio, entre otros.

En concreto, el Ayuntamiento de Pozuelo, cuenta con políticas de promoción e integración de las personas con discapacidad y que incluyen diferentes programas y servicios como: la Oficina Municipal de Atención a la Discapacidad, los talleres y actividades del Espacio para el Ocio, los talleres dirigidos a entidades del municipio, los programas de Danza y música para todos, las escuelas deportivas adaptadas o el servicio de atención y apoyo a las personas con discapacidad y sus familias, entre otros.

Fuente: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón



CONSUMISMO

Rocío Hernández Bahlsen
Especialista en intervención con Adultos, Parejas y Familias

¿A mayor consumo, mayor bienestar? ¿Dónde está el límite?

Existen distintos factores que nos llevan a consumir más recursos de los que necesitamos. Para ello es necesario tomar conciencia de nuestra manera de hacer uso de los recursos disponibles y de la función que cumplen en nuestras vidas.

Hoy en día, no consumimos sólo para cubrir nuestras necesidades básicas. El consumo forma parte de nuestro día a día y **aspira a ser el responsable de nuestra felicidad, cubrir vacíos emocionales o disimular dificultades relacionales**. Poseer, hacer uso y gastar determinados recursos se está convirtiendo en una manera de ser y de estar en el mundo, en las relaciones y con nosotros mismos. El consumo ya no sólo sirve para satisfacer necesidades, ahora también satisface nuestros deseos. No lo necesitamos, pero lo deseamos. Siempre queremos más. Una casa más grande, un coche mejor, el último modelo de un determinado teléfono, las zapatillas de moda, viajar a islas paradisíacas, más ropa, otro ordenador, otra red social, etc.

Algunas de las variables que influyen en nuestra manera de consumir son:

- **Pertenencia**: necesitamos sentirnos parte del mundo, de la sociedad. Formar parte de un sistema cultural determinado, un nivel socioeconómico, un grupo social o una familia. Consumir determinados bienes y servicios nos permite materializar este "ser parte" y además, nos permite-distinguirnos a nivel identitario.
- **Identidad**: poseer y/o hacer uso de ciertos recursos nos hace sentirnos reconocidos y nos ayuda a identificarnos y diferenciarnos de nuestros iguales. Sentirnos identificados con determinadas prendas de ropa, ocio u otros servicios, nos ayuda a definirnos, nos da significado.
- **Gestión emocional**: el ritmo de vida que llevamos, la inmediatez o la sobreestimulación a la que estamos expuestos son algunas de los factores que nos empujan a buscar fuera y del mismo modo la "solución" a nuestras carencias o dificultades afectivas. De alguna manera hemos mal entendido que el bienestar y la realización está en tener, que las relaciones son aquí y ahora, y que un fin de semana sin planes es motivo de insatisfacción. A pesar del esfuerzo y muy a nuestro pesar, acabamos dándonos cuenta de que la tristeza no se pasa comprando, una relación no se construye ojeando un catálogo a golpe de clics y estar más ocupados no nos hace más felices.

Según datos extraídos de estudios sobre comportamientos consumistas en la Unión Europea, al menos un 4% de los ciudadanos padecen un problema de adicción consumista y un tercio de la población sufre problemas de compra impulsiva y dificultades en la gestión del gasto. Este porcentaje crece en población joven, ya que están expuestos a una mayor vulnerabilidad.

Los comportamientos de compra desmedidos e impulsivos esconden tristeza e insatisfacción. Caemos en un círculo vicioso tratando de encontrar en la compra y obtención de bienes, el alivio a la sensación de vacío que el propio consumismo genera.

Dudo que trabajar en construir un estilo de vida no consumista en la sociedad actual fuese posible sin dejar de formar parte de ella. Sin embargo, estoy convencida, no sólo de la posibilidad, si no de **la necesidad de prevenir problemas relacionados con el consumo y de educar en el uso responsable de los recursos**.

Hay aspectos que podemos tener más en cuenta o de los que podemos estar pendientes para prevenir el malestar asociado al consumismo, como por ejemplo:

- Preguntarnos si realmente necesitamos o vamos a utilizar lo que vayamos a consumir
- Tratar de no compararnos con los demás
- Sacar provecho de las cosas que aún pueden ser utilizadas
- Valorar y agradecer lo que sí tenemos
- Gestionar nuestras emociones de un modo más adaptativo y saludable
- Apostar por el aprendizaje, por vivir experiencias, invertir en crecimiento personal



A veces hace falta ir un poco más allá, plantearnos un cambio de actitud. Cuestionarnos si realmente nos proporciona bienestar poseer, usar, gastar... Es **importante aprender a disfrutar de las cosas sencillas**, de lo que nos sucede, de los paisajes, de compartir con las personas que queremos. La vida no debería girar en torno al trabajo, lo que gano, lo que tengo o lo que hago. **Deberíamos trabajar en vivir una vida de la que nos sintamos orgullosos**, ese será en muchos casos, nuestro único legado.

La realización personal, la felicidad y el bienestar, no correlacionan con un mayor consumo, al contrario. Está demostrado que cuanto más consumimos, más insatisfechos nos sentimos y más alejados del verdadero propósito de la vida estamos. Actualmente no podemos no ser una sociedad consumista, pero sí podemos cuidar determinados aspectos para no caer en la engañosa trampa de que consumir nos hará más felices.

> ***"El 4% padece un problema de adicción consumista y un tercio de la población sufre problemas de compra impulsiva y dificultades en la gestión del gasto"***



Generando networking empresario en Pozuelo de Alarcón.

ADEPA

Asociación de Empresarios
de Pozuelo de Alarcón

Pozuelo de Alarcón - Madrid
secretaria@empresariospozuelo.org

www.empresariospozuelo.org



COP MADRID

J. Guillermo Fouce
Vocal de Intervención Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

La soledad no deseada: un problema de nuestro tiempo al que tenemos que responder

Con cierta frecuencia aparecen en los medios de comunicación noticias que nos hablan de personas que aparecen aisladas y mueren solas. Sin que tengamos que irnos a estas situaciones extremas, que uponen la punta del iceberg, los datos que hoy tenemos y las situaciones que hoy encontramos, sitúan a la soledad y el aislamiento como fenómenos clave a abordar colectivamente.

Aunque no se puede generalizar, por supuesto, vivimos en un mundo en el que, con mucha frecuencia, las relaciones se convierten en líquidas, superficiales, faltas de calidez, efímeras, donde podemos estar rodeados de personas pero sentirnos solos. Vivimos tiempos de miedo, de individuos que compiten y se aíslan.

De la misma manera, somos conscientes de que los efectos de las soledad no deseada son demoledores sobre la salud física, emocional, social y mental como señalan multitud de estudios desarrollados desde parámetros diferentes desde la gerontología o medicina, a la psicología y con estudios en diferentes culturas y entre culturas.

Sin entrar en grandes diferenciaciones conceptuales, podemos distinguir entre la soledad objetiva y la soledad subjetiva o entre estar solo o sentirse solo, señalando que lo principal más que la cantidad de relaciones que se tengan es la calidad de las mismas. Podemos distinguir también entre la soledad deseada y no deseada y señalar que no es un término absoluto sino una escala o grado: sentirse más o menos solo necesitando analizar también momentos de especial soledad. La soledad puede, además, producirse por un cambio en la situación personal, sea por una enfermedad, por un duelo o perdida (jubilación, muerte...) o por un problema emocional (depresión por ejemplo). No hablamos solo de personas mayores, aunque si especialmente de ellos, porque muchas de las situaciones que suponen vulnerabilidad se desarrollan con mayor frecuencia con personas mayores.

La soledad supone perder apoyo social en sus dimensiones instrumental (tener recursos suficientes), emocional o simbólico (sentirse acompañado y reconocido por la sociedad) y lleva acompañado el riesgo del aislamiento, una situación que nos lleva a una espiral de consecuencias complicadas: sentirse solo sin quererlo, tener menos motivación, aislarse, tener menos recursos, sentirse aún más solo, abandonarse y no cuidarse, etc.

Responder a la soledad no deseada es, por eso, hoy un reto fundamental al que responder en nuestros tiempos, un reto fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir conflictos y dificultades. Responder a la soledad es tarea de todos y todas, una tarea que reporta, además, beneficios porque supone romper el propio aislamiento y compartir con otros y otras lo que nos está pasando, recuperando nuestra dimensión ineludible de seres sociales

Un problema tan relevante de nuestro tiempo que en países como Reino Unido se creó un ministerio para abordarlo o en Francia una red que implica a todas las administraciones y diferentes instituciones para dar una respuesta global; la red Mona Lisa.

Una situación que solo puede responderse de manera colectiva, activando resortes básicos como la buena vecindad o la ciudadanía para estar junto aquel que se aísla o se siente solo, tenderle la mano, acompañar y sentirse acompañado, prestar ayuda, apoyar, suponen elementos clave a desarrollar por todas las administraciones y personas. Muchos de los programas y proyectos que hoy están desarrollándose para responder a esta situación, responden a esta lógica de la alianza entre actores para prevenir lo antes posible situaciones de soledad o aislamiento y romper estas situaciones desde espacios colectivos.





ADULTOS, PAREJA Y FAMILIA

Eduardo Torres Celdrán
Directora del Departamento de Adultos, Pareja y Familia

Las mujeres a los 50, los nuevos 40

Actualmente, la mayoría de las mujeres a partir de los 50 años, goza de buena salud, mayor conocimiento de sí mismas, independencia económica, información, redes de apoyo social y una amplia variedad de opciones para desarrollar sus habilidades y fomentar su bienestar lo que repercute positivamente en su estado de ánimo.

¿QUÉ HAY DE CIERTO EN AQUELLO DE QUE LOS 50 AÑOS EN LA MUJER SON LOS NUEVOS 40?

El fin último de este equipo de psicólogos era poder ofrecer a sus pacientes eficacia y rigor en sus tratamientos. EEsta cuestión altamente debatida parece por fin tener una respuesta científica: sí. Un estudio recientemente llevado a cabo por la Universidad Complutense de Madrid, titulado Diferente a los cincuenta ¿Son los 50 años los nuevos 40 para la mujer actual?, indica que el 96% de las mujeres españolas en esa franja de edad se sienten queridas y activas; el 91% felices y entregadas a aquello a lo que se dedican; el 74% independientes, y más del 70% jóvenes, guapas y atractivas.

Estos resultados vienen a certificar lo que está en boca de muchas mujeres, contar con medio siglo de vida, es mucho más que ganar años; es sinónimo de muchas experiencias y oportunidades para seguir desarrollándose.

Este fenómeno se produce por muchas razones, una de ellas es el cambio en la sociedad. La mujer

> ***"La mujer hoy en día habla con más franqueza y naturalidad de todo aquello que le preocupa y dispone de mucha más información para normalizar aquellas cosas que corresponde a su edad"***

actualmente, en esa década de su vida se encuentra inmersa en el mercado laboral, lo que le permite tener independencia económica para hacer aquello que le gusta y mantenerse activa, aprendiendo, aportando a la sociedad y desarrollando sus intereses e inquietudes.

También influye el hecho, de que es una etapa en la que no suele haber cargas de hijos o padres que requieran cuidados, esto genera mucha independencia y libertad, para desarrollar, ahora sí, todas aquellas actividades y proyectos que han quedado relegados durante un tiempo por las cargas familiares; a la vez que disfruta de los logros de los suyos.

A nivel social, los estereotipos han cambiado; muchas mujeres públicas, en esta edad se muestran en TV, prensa y redes sociales, activas y con un físico e imagen, mejor incluso que a los 40, lo que sirve de modelo para otras que están en la misma edad, y que pueden hablar de los cambios en esta etapa de la vida con naturalidad tal y como la menopausia, que hoy en día no está asociada a la vejez, sino que es una etapa más en la vida. Esto hace que las mujeres sepan que pueden continuar cuidándose y sintiéndose bien consigo mismas.

Generalmente, a estas edades, se han adquirido habilidades sociales que permiten relaciones interpersonales más maduras y por ende más satisfactorias con amigos, pareja, hijos, familia, compañeros de trabajo, etc.

Los cambios que el paso del tiempo produce, también hace que la mujer, conozca mejor cuáles son sus puntos fuertes y busque resaltarlos, hábitos de vida saludable, deporte y autocuidados son un denominador común en esta etapa y proporcionan mucho bienestar y salud, lo que repercute en una mejor autoestima.

Por último, y no menos importante, está el hecho de que la mujer hoy en día habla con más franqueza y naturalidad de todo aquello que le preocupa y dispone de mucha más información para normalizar aquellas cosas que corresponde a su edad. Además, posee un amplio abanico de recursos para cambiar aquello que no le resulta agradable, es decir, están empoderadas y llenas de energía para seguir desarrollándose, creciendo y disfrutando de la vida.







TERCERA EDAD

Beatriz Rescalvo Aracil
Psicóloga general sanitaria especializada en pareja y familia

Envejecer de forma saludable

Conocer, comprender y prepararse para la tercera edad ayudará a adaptarse a los cambios venideros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "a todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad." Sin embargo, no hay un consenso acerca de cuándo se entra a formar parte de la tercera edad. Según la cultura y la sociedad a la que se pertenezca se puede considerar tercera edad a partir de los 60 o de los 65.

A lo largo de los años, se ha producido un aumento considerable de la esperanza de vida (en España se ha duplicado en apenas cuatro generaciones), con lo cual una etapa que años atrás acostumbraba a ser corta se ha equiparado en años con otras fases del ciclo vital. Además, no solo vivimos más años, sino que también nos mantenemos más años en plenas facultades. Así pues, lo que acostumbrábamos a entender como tercera edad, hoy día ya no la definiría; no es más que un estereotipo anticuado.

El papel de la tercera edad en las familias de la sociedad actual es decisivo, tanto a nivel económico en muchos aspectos como logístico (familias que viven de las pensiones de sus mayores o que delegan el cuidado de los hijos en ellos). Sin ellos muchas familias no podrían hacer frente a su día a día.

¿Qué cambios son propios de la tercera edad?

La tercera edad se caracteriza por cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social; la marcha de los hijos, la jubilación, la pérdida del cónyuge, el deterioro físico o desarrollo de enfermedades son algunos cambios a los que las personas mayores tarde o temprano deben enfrentarse. La vida tal y como la han conocido hasta el momento sufre ciertas modificaciones, y por lo tanto, la forma en la que acostumbraban a funcionar ya no es adaptativa. Los roles que han venido desempeñando ya no son necesarios y hay que buscar nuevas formas de definirse. Un cambio de etapa en el ciclo vital exige nuevas formas de manejarse ya que la realidad a la que nos enfrentamos es diferente y no nos va a servir seguir respondiendo de la misma manera. Esta es la clave, la aceptación de los cambios propios de esta etapa y su correspondiente adaptación. La actitud con la que enfrentemos el envejecimiento es decisiva para el bienestar y la calidad de vida que podamos llegar a alcanzar. Se podría vivir la tercera edad como un buen momento para reinventarse y una oportunidad para dar cabida a aquellas actividades o facetas de uno mismo que en otras etapas por estar cargadas de deberes y responsabilidades no ha sido posible.

Hay que darle visibilidad a la tercera edad para entender que también puede ser una etapa satisfactoria de la vida, en la que hay que seguir estableciendo objetivos y promoviendo la máxima autonomía e independencia dentro de las circunstancias de cada uno.

Sentimientos o sensaciones que pueden surgir en la entrada a la tercera edad

Es habitual cuando se llega a este momento albergar sentimientos de frustración, impotencia, desesperanza, tristeza, inquietud, incertidumbre o incluso miedo. Lo importante es saber detectarlos para así poder combatirlos de la mejor manera posible. Es una etapa caracterizada por las pérdidas (salud, capacidades/habilidades, amigos y familiares, trabajo). Surgen nuevas necesidades a las que hay que darle respuesta. Si uno solo no puede sobreponerse a estos sentimientos, es importante saber pedir la ayuda profesional adecuada. Muchas veces, cuando las personas mayores tratan de compartir con su entorno sus miedos o quejas acerca de su envejecimiento o incluso el poder hablar de lo que sienten frente a la idea de su propia muerte, se encuentran actitudes por parte de los familiares de minimización, negación, bloqueo e incluso enfado. No es raro que las personas del entorno del mayor tiendan a tener respuestas del tipo "ya me gustaría estar así con tu edad", "no digas esas cosas", "con lo bien que estás". Esas verbalizaciones no sólo no ayudan, sino que les hace sentir muy incomprendidos. Surge la necesidad de revisar la propia historia vital y muchas veces también el deseo de compartirla y en ocasiones la familia no está disponible para escuchar. Llegados a este punto, es donde la terapia psicológica puede ser de gran ayuda.



El psicólogo puede facilitar la adaptación a los cambios propios de esta etapa. El objetivo es que el paciente pueda llevar una vida más fácil, que entrene aspectos recuperables de sí mismo y evite que se deterioren otros aspectos relevantes de su persona.

¿Cómo contribuir a un buen envejecimiento?

- Promoción de hábitos de vida saludables (actividad física, actividad cognitiva para el buen mantenimiento de la memoria y atención, dieta equilibrada, higiene del sueño, evitar consumo abusivo de alcohol y tabaco, revisiones médicas periódicas, evitar accidentes adaptando la casa a nuestras nuevas necesidades).
- Fijarse objetivos que permitan mantener rutinas y responsabilidades.
- Fomentar las relaciones sociales y la participación en actividades lúdicas y de ocio (el trato con iguales facilita el poder compartir experiencias y sentimientos propios del momento vital).
- Mantener una participación activa en la familia (siempre sin sobrecargarse y sin olvidar poner límites para proteger su tiempo y espacio o bien pedir ayuda cuando sea necesario).
- En definitiva, si nos cuidamos y prestamos atención, la tercera edad puede ser una etapa de serenidad y de estabilidad que nos permita vivir nuevas y buenas experiencias.

¿Quiéres aparecer en nuestra revista?

"Psicología para tod@s" es una revista de carácter divulgativo que nace con la finalidad de acercar la psicología a todo tipo de públicos ofreciendo consejos, información de interés, e ideas a las familias. a través de una lectura fácil y cercana.

Trimestralmente se repartirán de manera gratuita principalmente en comercios de la zona noroeste de Madrid.

La revista cuenta con más de 30 páginas a todo color con artículos sobre temas de actualidad, información de interés, recomendaciones y consejos redactados por profesionales de reconocido prestigio.

Por todo ello, queremos ofrecerte la posibilidad de publicitarte en nuestra revista de cara al próximo número.

Si tienes un negocio y necesitaras más ejemplares para su distribución, solo tienes que avisarnos y te los haremos llegar de manera gratuita.

Atentamente,

Mercedes Bermejo
Directora Psicología para Tod@s

RESERVA TU ESPACIO:

½ página horizontal (198 x 132 mm)
½ página vertical (97 x 268 mm)
1 página (210 x 280 mm)
Contraportada

Para más información o reservar una página:

comunicacion@psicologiaparatodas.es
Tlfs. 91.352.77.28 - 669.83.48.45