

PSICOTREX

NÚMERO 76 - ABRIL DE 2014

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Fons: Boek Visual - Autor: Oscar Sanmartín Vargas

Editorial: "Son de abril las aguas mil, sopla el viento achubascado y entre nublado y nublado hay trozos de cielo añil". Com deia el magnífic Antonio Machado el mateix autor de "caminante no hay camino se hace camino al andar...". Aquest sol ser un mes complicat.

Per a mi també ho a estat i permeteu-me aquesta llicència, ha estat un mes d'acomiadaments, un més de projectes, un mes de pluges de sentiments barrejats, en fi un mes primaveral amb roses i espines, com no podia ser d'altra manera.

En aquest mes en que molts celebrem el dia dels enamorats, de la rosa i del llibre, no podem deixar de fer referència a tots, tants i tants amics que traspasant els aspectes purament materials

han dedicat dies, mesos i anys de la seva vida a conrear el seu cervell i de passada ajudar-nos a que el nostre no s'adormís en el convencionalisme, en l'atonia i l'avorrimet més insípid.

Així doncs, dins de la rauxa primaveral en la que hem entrat, on tan aviat ens fa bon temps com ens plou o inclús ens neva, nosaltres com a animals lligats a l'entorn, no podem deixar de sentir, el que aquesta època de l'any ens dona, una barreja d'emocions.

La primavera és més que una estació, es la estació de les sensacions i dels sentiments, aprofiteu-m'ho per crear alguna cosa interessant.

Josep Castellano

Acoso y trato vejatorio en la red

Ferran Resina : subinspector y Jefe de la Unidad Central de Atención al Ciudadano de los Mossos d'Esquadra



Desde 1998 recorren las escuelas catalanas para asesorar a alumnos sobre cómo comportarse en la red y a padres y profesores sobre cómo orientar a sus hijos y alumnos. Lo que es muy complicado es que si un niño se ha conectado a internet siempre solo si tiene un problema vaya a buscar el apoyo de la familia si ésta está en un mundo diferente del que él vive.

Les advertimos que infligir un trato vejatorio o degradante, que amenazar a alguien puede tener consecuencias muy graves para la persona que es amenazada pero también para la que amenaza.

.....

El caso de Amanda Todd ha puesto en evidencia la importancia de frenar el acoso en la red antes de que derive en una situación de no retorno. Para el subinspector y Jefe de la Unidad Central de Atención al Ciudadano de los Mossos d'Esquadra, Ferran Resina (Terrassa, 1966), esta idea subraya la necesidad de educar en los riesgos de internet.

Resina coordina charlas sobre Internet segura, que desde 1998 recorren las escuelas catalanas para asesorar a alumnos sobre cómo comportarse en la red y a padres y profesores sobre cómo orientar a sus hijos y alumnos.

El pasado año se dieron más de 3.700 conferencias. Ajustándose a los nuevos tiempos, ahora juntamente con el Cесicat (Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya) preparan encuentros sobre el uso de contraseñas, hablan de las redes sociales y

quieren convertir las charlas en talleres interactivos. También existe un correo para dudas.

- ¿Qué consignas dan en las charlas?

Les decimos que no se hagan pasar por nadie, que no amenacen ni den un trato vejatorio a ningún compañero... Cuando hablamos en una clase, hay que pensar que en el auditorio puede haber potenciales agresores y potenciales víctimas. Y muchas veces el que es una víctima en un entorno en otra situación puede ser agresor o al revés. Así que hay que dar consejos que sirvan para todo el mundo. Les decimos que vayan con cuidado con las fotografías que cuelgan y que envíen a sus amigos porque ahora son amigos pero mañana puede ser que no lo sean.

También les advertimos que cuando cuelgan una fotografía pierden el control sobre ella y si alguien les quiere amenazar lo puede usar. Y es importante que sepan que no les deben dar sus contraseñas a sus amigos por muy amigos que sean.

- Entonces, el consejo más importante es...

El principal consejo no lo damos a la víctima sino al agresor. Le decimos "No hagas en internet aquello que no te gustaría que te hiciesen a ti". Internet puede hacer que una broma a través de un comentario o una foto, se desmadre. Les decimos que actúen con responsabilidad y piensen las cosas antes de hacerlas. Nos hemos encontrado con casos en los que se ha hecho broma a una chica con una foto y cuando hablamos con el agresor puede llegar a decir que no se imaginaba que la cosa se haría tan grande...

- ¿Se dan estas situaciones de charlas entre víctima y agresor?

Los jóvenes no suelen explicar las problemáticas concretas directamente en la charla. Se detectan cuando acaba y algún alumno, profesor o incluso padre te explica situaciones que ha vivido y te pide consejo. Particularmente no me he encontrado con que me hayan explicado un tema grave y si sucediera lo primero que les diría es que vinieran a comisaría para poner una denuncia. El caso de Amanda Todd hay que circunscribirlo al lugar en el que ha pasado. Ha sido un caso puntual con unas consecuencias muy graves, pero no es lo frecuente aquí, obviamente.

- ¿Los chicos preguntan por el caso?

La verdad es que no. Es un caso complicado... Difícil de clasificar...

- ¿Qué es lo más frecuente que se encuentran en las charlas?

Casos de acoso que muchas veces se pueden solucionar hablando. Una de las cosas que nosotros les decimos a padres y también a jóvenes es que cuando se sientan mal, ya deben empezar a actuar. Cuando un menor siente que le están dando un trato degradante o vejatorio, cuando se siente insultado o amenazado, lo debe comunicar a sus padres. Si se hace así, los padres pueden hablar con la escuela e iniciar acciones antes de que la cosa vaya a más.

Cuánto antes se detecte un caso de acoso, antes se puede trabajar en él. Y las consecuencias serán menos graves. Pero para detectarlas antes también es importante

que los hijos tengan confianza con sus padres, con los maestros... con todo lo que les rodea.

- Esta confianza no es muy habitual hoy en día...

Ya... En las charlas intentamos fomentar esto. A los padres les decimos que lo que deben hacer es empezar desde pequeños a navegar por la red con sus hijos. Los adolescentes es más difícil que accedan a navegar con sus padres, así que hay que hacerlo antes. Si se fomentan estos puentes y esta confianza, cuando el niño tenga un problema no le importará explicárselo a sus padres porque verá que son personas cercanas que hablan su mismo lenguaje. Y lo mismo con los profesores. Hay que fomentar la confianza desde pequeños.

- ¿El problema es que con cyberbullying la víctima no tiene descanso?

Se amplifican las consecuencias del bullying porque la divulgación es rapidísima. Una broma que antes quedaba entre dos o tres, si ahora se cuelga en internet... un comentario degradante su divulgación es muy grande, su constancia en la red es las 24 horas al día, se cronifica en el tiempo. Antes un chico que era acosado en el colegio, cuando salía de este ámbito se sentía seguro y cuando estaba en su casa igual. Pero si ahora en su habitación se conecta a internet y ve los comentarios que están haciendo ya no se siente seguro ni allí.

- Esto complica más la situación.

Exacto. Además, una de las características que tienen algunos de los jóvenes que sufren este acoso es que viven muy pendientes de los comentarios que se hacen sobre ellos. Si además tiene un teléfono con internet, estará todo el día colgado del smartphone mirando qué están diciendo de él. Es como una gota malaya que va minando. Por eso el consejo es que cuando se sientan mal lo expliquen.

- ¿Qué les preguntan los jóvenes?

De todo. Si pueden colgar fotos de un amigo, por ejemplo. Y les decimos que deben pedir permiso porque muchos jóvenes no lo preguntan ¿Cómo vamos a esperar que lo hagan si los mayores tampoco lo hacen? También nos explican que se les cuelan en el chat personas que no conocen y nosotros les decimos que deben eliminar a la persona rápidamente. Los estudiantes de ESO preguntan si se es legal descargar música o si sus padres pueden ver dónde se conectan. Y ahora también les damos consejos para el uso de móviles.

- ¿Cuáles?

Por ejemplo, que tengan contraseña en el smartphone, que cada vez que salgan de una aplicación de una red social cierren la sesión... Si lo dejan abierto es muy fácil que alguien le coja el teléfono, entre dentro de su perfil y haga comentarios actuando en su nombre. Les decimos que las contraseñas las tengan ellos, que sean seguras y que no se las den a nadie. También les recordamos que hagan un uso responsable de los móviles, pero en esto es difícil que nos hagan caso...

- ¿Creen que en general les hacen caso?

Creemos que sí, pero cuesta mucho saberlo a ciencia cierta porque se desconoce la cifra negra, aquello que no se denuncia. Es más complicado que nos lo expliquen directamente, pero algunos colegios nos comentan a posteriori que a raíz de la charla con nosotros un joven le ha explicado a su padre o al maestro algo que hasta ese momento se guardaba. Y a partir de aquí se pueden poner a trabajar desde la escuela. Nuestras charlas sirven de catalizador y hacen salir aspectos que los jóvenes tenían latentes.

- Habrá habido muchas variaciones de estas charlas...

Desde luego. Desde el 98 hasta hoy hemos tenido que ir modificando la estrategia. Antes era importante controlar el punto de acceso a la red, se les decía a los padres que fuera lo común de la casa y que se conectaran con ellos. Seguimos diciendo lo mismo pero ahora los niños tienen teléfono con internet y se pueden conectar donde quieran, así que todos los consejos van dirigidos a fomentar la responsabilidad del menor y a educarlos. Hay que hacerles ver que deben ser responsables por ellos y por los otros porque internet bien usado es una maravilla pero mal usado puede hacerle mucho daño a él y a otras personas. Hay que darles herramientas de defensa. Por un lado hay que hacer que no sean agresores incluso sin quererlo y por otro lado darles herramientas de defensa para que detecten situaciones anómalas. Explicándoles esto, los jóvenes tienen más herramientas para detectar cuando les puede suceder esto o para alertar.

- ¿Han detectado alguna preocupación concreta de los jóvenes?

Evidentemente la imagen para ellos es importante y uno de los consejos que les damos es que no envíen fotografías que no quieren que las vea todo el mundo.

- ¿Hay que pensar que lo importante no es que haya más control sobre los jóvenes sino más educación?

Lo puedes poner de arriba abajo. Se ha visto que el control es muy complicado y que lo importante es la educación porque hace que haya confianza... pero requiere que los padres dediquen un tiempo a ello y también los profesores. Vienen muchos padres a las charlas, pero nos gustaría que viniesen muchos más y que se vinculasen mucho más. Lo que es muy complicado es que si un niño se ha conectado a internet siempre sólo, si tiene un problema vaya a buscar el apoyo de la familia si ésta está en un mundo diferente del que él vive.

- ¿Los padres están preocupados por el acoso en la red?

Los que vienen a las charlas están muy interesados, más que preocupados. Muchas veces con las charlas les das una visión que muchas veces no se habían ni planteado.

- ¿De ellos reciben más feedback directo?

Sí. El padre directamente te lo dice. A posteriori pasamos encuestas para valorar la charla y los profesores muchas veces dicen que a partir de ellas se generan debates en

clase que les han ido bien para tratar otras temáticas. Y a raíz de las charlas hay alumnos que se animan a hablar...

- Dicen que también hablan para el agresor ¿Explican las consecuencias legales que comporta acosar?

Les advertimos que infligir un trato vejatorio o degradante, que amenazar a alguien puede tener consecuencias muy graves para la persona que es amenazada pero también para la que amenaza. Les explicamos que es un delito y que se puede convertir en un tema grave.

Además se les dice que se puede descubrir a pesar de que lo hagan desde su habitación. En internet hay una falsa sensación de impunidad y así se lo decimos porque la red deja huella y esa huella siempre se puede seguir.

Cuando lo explicas apelas a su responsabilidad pero les adviertes que si lo hacen luego llega el castigo. Y les decimos que “les enganharemos” si lo hacen. Y si alguien con uniforme le dice eso a un chico, se lo cree.



Fons: Boek Visual - Autor: Eva Vázquez

El dissabte **24 de Maig** la Fundació SHE i l'AACIC CorAvant organitzen la II Jornada del Cor a PortAventura.

Fes una donació de 20€ i passa el dia a Portventura (*una entrada per cada 20€ de donació)

Només es podrà gaudir d'aquestes avantatges el dia de la jornada del cor. Pots passar a recollir les teves entrades a partir del dia 28 d' Abril a:

Associació de Cardiopaties Congènites

Hotel d' Entitas, despatx n° 2

Pons d' Icart, s/n

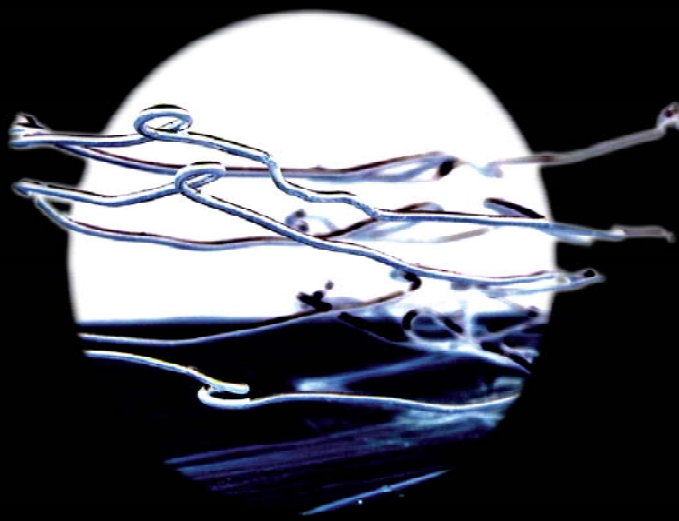
Si ho prefereixes, pots reservar ja les teves entrades trucant al tel. 661255717 i preguntant per Àngels Estévez.

Moltes gràcies, amb la teva col·laboració contribueixes a mantenir els serveis d'atenció psicosocial que l'AACIC CorAvant duu a terme amb els infants i joves amb problemes de cor i les seves famílies; i al Programa Si! de prevenció cardiovascular que la Fundació SHE porta a terme a les escoles de Catalunya.

II Jornada del Cor a PortAventura
DISSABTE, 24 DE MAIG



I SIMPOSIO
DE LA
SOCIEDAD
HIPNOLÓGICA
CIENTÍFICA



HIPNOSIS CLÍNICA Y EXPERIMENTAL

AVANCES CONTROVERSIAS Y
EFICACIA EN LOS TRATAMIENTOS
PSICOLÓGICOS Y DE LA SALVD

10 DE MAYO DE 2014

ATENEO DE MADRID

C/ PRADO # 21



H
HIPNOLÓGICA

SECRETARÍA TELF. 915554077
WWW.HIPNOLOGICA.ORG

PROGRAMA

Recepción y entrega de documentación	9:00
Presentación: Sociedad Hipnológica Científica	9:15
CÓNFERENCIA INAUGURAL: <i>"Avances y controversias en la hipnosis clínica y experimental"</i> Isidro Pérez Hidalgo	9:30 - 10:00
MESA 1: SUGESTIÓN E HIPNÓISIS Moderadora: Nadia Peláez Rodelgo	10:00
<i>"Sugestión y Psicología Positiva"</i> Ponente: Joan Manel López Capdevila	10:00-10:30
<i>"La hipnosis en el mundo de la comunicación"</i> Ponente: Ian Brownlee	10:30-11:00
Sesión de preguntas/coloquio	11:00-11:15
PAUSA	11:15
MESA 2: PSICÓSOMÁTICA E HIPNÓISIS Moderadora: Matilde Santos Leal	11:45
<i>"Aportaciones del mindfulness al tratamiento del dolor crónico y su relación con la hipnosis"</i> Ponente: Gonzalo Hervás Torres	11:45-12:15
<i>"Tratamiento del dolor y trastornos psicósomáticos a través de la hipnosis"</i> Ponente: Fernando Martínez Pintor	12:15-12:45
<i>"Psicobiología de la mente-cuerpo"</i> Ponente: Jorge Cuadros Fernández	12:45-13:15
Sesión de preguntas/coloquio	13:15-13:30
LECCIÓN MAGISTRAL: "Hipnosis en los trastornos sexuales" Ponente: Carlos Ramos Gascón	13:30-14:00
PAUSA- CÓMIDA	14:00
LECCIÓN MAGISTRAL: "Psicoanálisis e Hipnoanálisis" Ponente: Jorge Gómez Alcalá	16:00 - 16:30
TALLERES HIPNÓTICOS	16:30
Técnica metaFour-A® Jorge Cuadros y Magali Vargas	16:30-17:30
Hipnoterapia para la fibromialgia y el tratamiento del dolor Isidro Pérez Hidalgo	17:30-18:30
Coloquio	18:30-19:00
PAUSA	19:00
CÓNFERENCIA DE CLAUSURA <i>"Futuro de la hipnosis en los tratamientos psicológicos"</i> Ponente: José Cabrera Forneiro Presentación: Isidro Pérez Hidalgo	19:30-20:00
Clausura del simposio Junta directiva de la Sociedad Hipnológica y Científica	20:00



HIPNOSIS CLÍNICA Y EXPERIMENTAL AVANCES CONTROVERSIAS Y EFICACIA EN LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS Y DE LA SALUD

I SIMPOSIO DE LA SOCIEDAD HIPNOLÓGICA CIENTÍFICA

SÁBADO 10 DE MAYO DE 2014 ATENEO DE MADRID

Secuencias psicografológicas de la vida cotidiana: "COLLAGE"

En algunas ocasiones, tienes la impresión de que tu vida es como un collage compuesto por un amasijo de piezas sueltas, donde el pasado y el presente se superponen con los milagros que esperas del futuro o con aquello de lo que quieres huir aun sabiendo que no es viable hacerlo. Posiblemente, existan recetas mágicas que te permitan ordenar tu mente y coordinar tus emociones para que lleguen a funcionar al unísono. Sin embargo, cuando eso te ocurre, tus peores enemigos son la precipitación o la creencia de que debes actuar y caminar en cualquier dirección para que el pánico no se apodere de ti ¿Por qué no observar tu mosaico con calma, en tu propia compañía, y tomarte el tiempo necesario hasta decidir cómo encajas las aristas de éstas piezas y rechazar las sugerencias demasiado fáciles que, sin duda, recibirás por parte de todos los que aparentemente quieren salvarte de tus desdichas? Seguramente, te sorprenderá comprobar que la respuesta estaba dentro de ti y que más de la mitad de tu collage te desorienta porque, simplemente, ya no te sirve.

(*) César Reglero y María Luz Zamora son psicólogos y grafoanalistas — con Cesar Reglero Campos y Maria Luz Zamora.





Fons: Boek Visual - Autor: Teo Serna



EXPOSICIÓ DE POESIA VISUAL

troballes...



toni prat

AL TEMPLE ROMÀ DE VIC DEL 17 D'ABRIL A L'11 DE MAIG

l'exposició anirà acompanyada de la projecció
d'una vintena de poemes objecte i poemes visuals
de Joan Brossa seleccionats per la Fundació Joan Brossa



TEMPLE ROMÀ . VIC
PATRONAT D'ESTUDIS OSONENCs



Fundació
JOAN BROSSA

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P.
DIRECTOR: Josep Castellano Masdeu
COLLABORADORS: César Reglero, Encarna Pascua, Isabel G. Jover, M^a Victòria Linares, Carlos García Ramos, M^a Josefa Mallén, Eduardo Barbero, M^a Luz Zamora, M^a del Mar García, Carme Juliana Tobías.

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correus 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110 Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGÍA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.
