

PSICOTREX

NÚMERO 25 – GENER DE 2010

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Obra: Prohibido Maltratar. Autora: Claudia Quade Frau

Bon any, si bon any per a tothom, Psicotrex compleix anys aquest mes de maig, són ja cinc el anys que venim compartint amb tots vosaltres les nostres inquietuts, els nostres projectes, de vegades els nostres desencisos i perquè no també alguna que d'altra decepció.

Però com a bons lluitadors antibelicistes continuem al peu del canó, no ens hem deixat portar pel desencís, pel cansament, per les bofetades dels contratemps, a l'inrevés tot això ha fet que encara encarem el nostre futur amb més il.lusió, amb més força i sobretot amb moltes més ganes que mai.

Tot això per dir-vos que si voleu continuarem al vostre costat fent sentir la veu de la gent que te coses que dir, parlant de grafologia, d'art, d'injustícia, d'esport, de ciència, de tot. Perque la vida és això una mica de tot barejat i después servit a la gent per que ho pugui criticar i opinar, debatre, riure o plorar.

Han estat aquests cinc anys, uns anys de treball intens però molt satisfactori, així que el merit no és sols de Psicotrex sinó i per damunt de tot de vosaltres.

Una vegada més moltes gràcies i esperem com a mínim tornar a fer una referència com aquesta quan Psicotrex compleixi deu anys.

Josep Castellano

GRAFOTERAPIA III

El color

En este proceso de simbolización, el color cobra sentido en función de la importancia que tiene dentro de la obra y el lugar que ocupa.

En las personas con depresión es más fácil encontrar en sus producciones colores vivos (rojo) con el que quieren expresar su desgarró interior o colores fríos con los que están expresando su falta de vitalidad. Este contraste que puede ir acompañado de manchones y suciedades, les sirve para expresar los diferentes aspectos de su estado anímico. Sin embargo en los estados eufóricos predominan los colores calientes.

Elementos comunes en las producciones de los psicóticos

Entre los trabajos plásticos de las personas con trastornos psicóticos, y de una manera muy general, nos podemos encontrar con algunos elementos destacados:

- Exuberancia en las formas
- Un cierto caos en la composición
- Falta de ritmo en las secuencias
- Sucesiones rígidas
- Independencia de las formas con respecto a la realidad externa
- Utilización frecuente de símbolos
- Invención de símbolos
- Acumulación de imágenes en espacios pequeños

Todas estas características, de manera parcial o total, pueden guardar relación directa con el lenguaje de sus sueños, delirios o alucinaciones. El resultado final es una amalgama de combinaciones entre diferentes elementos que dan como resultado la producción de nuevos elementos que, a la postre, interpretados de una manera adecuada, nos dan las claves para intentar descifrar las fuentes de sus delirios.

Esquizofrenia

Estas personas pueden tener problemas para percibir el espacio de una manera adecuada y, en consecuencia, pueden tener alterada la percepción fondo-forma y, por ello, los objetos pueden establecer extrañas

relaciones entre ellos, fundiéndose unos con otros hasta tener una significación alejada de la realidad.

Hipocondría

El hipocondríaco está tan inmerso en su presente que no se preocupa por nada más. No tiene tiempo para ocuparse de su pasado y su futuro está totalmente condicionado por la realidad inmediata. Una obra característica de una persona hipocondríaca podría ser una síntesis de experiencias acumuladas en un plano inconsciente, emociones y sentimientos relacionados con la vivencia de enfermedad y angustias derivadas.

/CRC-P3 Enero 2009/

Por César Reglero y el equipo de Psicotrex



Obra: Inyección de Sabiduría - Autor: Josep Castellano

**CONVOCATORIA DE NET ART Y POESÍA VISUAL POR EL
DERECHO A LA EDUCACIÓN.**

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La nutrición es un aspecto de los más importantes para mejorar el rendimiento deportivo, aunque también es verdad que en ocasiones se ha exagerado su importancia, hasta llegar a situaciones un tanto extremas.

Debemos tener en cuenta que nuestro colectivo, el de los deportistas, es uno de los más proclives a caer en manos del curanderismo o de la más pura charlatanería nutricional. En ocasiones buscando el camino más corto para mejorar el rendimiento mucha gente se arriesga en este aspecto.

Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que las necesidades nutricionales de cualquier deportista a nivel aficionado son casi las mismas que las de las personas sedentarias. Todos necesitamos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, todo ello en una cantidad que variará en función de la edad de cada uno, de su estructura corporal, de nuestro género (sexo) y sobretodo del nivel y tipo de actividad que desarrollemos (sea deportiva, laboral, ...)

Todas estas necesidades pueden satisfacerse con una alimentación básica y equilibrada, generalmente no hacen falta dietas específicas o suplementos, la mayoría de las veces más perjudiciales que beneficiosos.

Los deportistas de élite si pueden tener unas necesidades nutricionales más elevadas que las de las personas sedentarias. Prueba de ello es que la mayoría de los deportistas de alto nivel son conscientes de la importancia de una buena nutrición y como ésta incide en su rendimiento.

Algunas normas sobre nutrición desarrolladas por el U.S. Department of

Agricultura y el Department of Health and Human Services, son:

- Comer alimentos variados.
- Mantener un peso adecuado.
- Seguir una dieta baja en grasas.
- Comer gran cantidad de vegetales, frutas y cereales.
- Consumir azúcares con moderación.
- Usar la sal y el sodio con moderación para disminuir el riesgo de padecer presión arterial elevada.
- Consumir bebidas alcohólicas con moderación

Por otro lado la American College of Sports Medicine ha instituido una serie de normas para establecer un programa de pérdida de peso con seguridad y posibilidades de éxito:

- Realizar una ingesta calórica total de al menos 1.200 kilocalorías por día para personas adultas y sanas.
- Incluir comidas adaptables a las costumbres socioculturales, hábitos, sabores adquiridos, coste, facilidad de preparación y adquisición,...
- Incluir técnicas de modificación de la conducta para eliminar hábitos dietéticos inadecuados.
- Incluir programas de ejercicios de resistencia de por lo menos 3 días a la semana, y de entre 20 a 30 minutos por sesión, siempre a un mínimo de 60% del ritmo cardíaco.
- Proporcionar nuevos hábitos nutricionales y de actividad física, manteniéndolos en el tiempo.

Vicky Linares Vidal

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU
CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correus 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGIA 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.
