



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL



Editorial

En tiempo de canícula solemos mirar más al norte, pero también conviene hacerlo con cierta asiduidad en temas del comportamiento. Hace poco oía que los adolescentes islandeses son considerados desde hace un lustro los de estilo de vida más saludable de toda Europa. El mérito para ellos es que no siempre fue así. A principios del siglo XXI eran los más bebedores de Europa: el porcentaje de adolescentes entre 15-16 años que se habían emborrachado el mes anterior era del 42% en 1998 y bajó al 5% en 2016. Así mismo disminuyó mucho el consumo de cannabis (del 17% al 7%) e incluso del tabaco (del 25% al 3%).

Una serie de casualidades hicieron que coincidieran en Islandia el doctor Harvey Milkman (que desarrolló el peculiar concepto de “embriaguez natural”), un grupo de jóvenes psicólogos preocupados por la situación y un alcalde de Reikiavik, junto con otros miembros del gobierno, dispuesto a apoyar un plan: el “Planet Youth” (también conocido como el “Modelo Islandés”). La Unión Europea lleva años, sin demasiado éxito, todo hay que decirlo, intentando exportar este plan a sus países, pero no ha habido la suerte de encontrar o los “políticos” o los “psicólogos” o “los padres” adecuados. Probablemente porque el plan es una intervención contextual sobre la sociedad, la familia y la escuela y no una simple intervención sobre los jóvenes y esto obliga a implicarse de verdad. Islandia prohibió la venta de tabaco a menores de 18 años y la de alcohol a menores de 20, también prohibió a adolescentes entre 13-16 años que salieran más tarde de las 10 en invierno y medianoche en verano, se activaron consejos mixtos “padres-educadores” en los centros escolares para apoyarse mutuamente con estrategias de comunicación e intervención compartidas, se aumentó de modo exponencial la financiación estatal para clubes deportivos, musicales y culturales en general: el estado facilita una tarjeta de ocio para cada adolescentes de unos 240€ para ayudar a pagar estas actividades. Y, todo ello, evaluado de forma continua (intervención basada en la evidencia), porque sin control, no hay intervención que valga.





XIII CONGRESSO
IBERO-AMERICANO
DE PSICOLOGIA
LISBOA

2024
6º CONGRESSO DA
ORDEM DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES

XII Congreso Ibero-americano de Psicología / 6º Congreso Da Ordem Dos Psicólogos Portugueses

- Fecha: 25/09/2024 - 27/09/2024
- Lugar de celebración: Lisboa
- Después de 2014, el Congreso Iberoamericano de Psicología regresa a Portugal y tendrá lugar simultáneamente con el 6º Congreso de la Orden de Psicólogos portugueses
- Link entradas: <https://congresso.ordemdospsicologos.pt/>

Estudiantes, Psicólogos Junior,
Asesores APJ y Desempleados (1)

65€ - 90€

- LANZAMIENTO ESPECIAL*
65€
- RESERVA ANTICIPADA (del 23
de octubre al 24 de marzo)
75€
- NORMAL (24 de abril al 24 de
septiembre)
90€

Miembro Efectivo de la Orden de
Psicólogos portugueses y otras
Asociaciones (2)

75€-105€

- LANZAMIENTO ESPECIAL*
75€
- RESERVA ANTICIPADA (del 23
de octubre al 24 de marzo)
90€
- NORMAL (24 de abril al 24 de
septiembre)
105 €

Otros Profesionales y población en
general con interés en Psicología

90€-125€

- LANZAMIENTO ESPECIAL*
90€
- RESERVA ANTICIPADA (del 23
de octubre al 24 de marzo)
105 €
- NORMAL (24 de abril al 24 de
septiembre)
125€

La experiencia es la madre de la ciencia, ¿Seguro?

Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio

Albert Einstein

Yo también sufrí el mal del novato. Cuando acabé los estudios en la universidad me lancé con el título bajo el brazo, en realidad con el resguardo de haber satisfecho el depósito, a una cruzada en pro de la psicología. Armado de una lanza conductista y una adarga cognitiva iba desfaciendo entuertos por los colegios, con la esperanza de que la asociación de padres y madres de alumnos contratara los servicios de nuestro recién creado y, por ende, desconocido, centro. Al finalizar mi encendido alegato a favor del refuerzo positivo y en contra del castigo, se atrapan más moscas con una gota de miel que con un barril de vinagre, me topaba siempre con la misma barrera que adoptaba la forma de mano alzada, impaciente por intervenir en el coloquio. Entre las opiniones ex cathedra no faltaban «la letra con sangre entra», «un palo a tiempo ahorra ciento» y otra munición de grueso calibre; la puñalada por la espalda te la asestaba alguien que, al verte joven, preguntaba ¿¡inocentemente?!: «Por curiosidad, ¿tiene hijos?». Dos palabras demoledoras, que desencadenaban un alud de miradas cómplices y sonrisitas maliciosas.

Desde el punto de vista del público el razonamiento es apabullante:

La ciencia se basa en la experiencia (premisa mayor)

El conferenciante carece de experiencia de hijos (premisa menor)

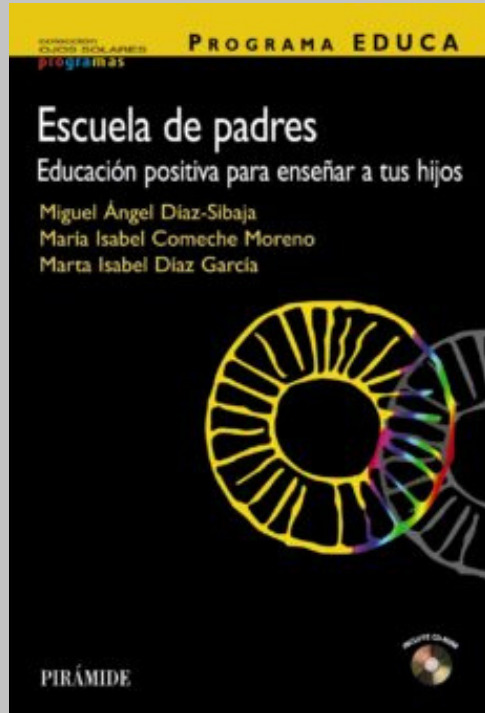
Ergo el conferenciante no... (conclusión que prefiero dejar inconclusa)

Sin embargo, esos padres están de acuerdo en que es absurdo preguntarle al oncólogo que recomienda operar de urgencia: «¿Tiene cáncer?», y ante la negativa, replicar: «Pues entonces usted no es quien para decirme lo que debo hacer con mi tumor», «conoceré yo mejor a mi tumor (que lo he parido)» u otras sentencias peleadas con la cordura. Se podría argumentar que la diferencia de trato responde a que la medicina es una ciencia con solera, mientras que la psicología sería una ciencia bisoña. El asunto, no obstante, es de más calado. Si el mecánico, que sólo cuenta con los estudios básicos, te comunica que hay que sustituir los inyectores, no espetas: «¡Qué sabrás tú, alma de cántaro! Conoceré yo mejor a mi coche, que lo conduzco a diario»; a lo sumo solicitas una pequeña rebaja en el elevado presupuesto que te ha entregado.

Entonces, por qué no se dispensa el mismo respeto a los consejos del psicólogo. Las personas son legas en materia de terapia para las neoplasias malignas, del mismo modo que el conocimiento sobre automoción de los conductores es muy rudimentario. En cambio, los padres están convencidos de que, sin estudiar, dominan las distintas disciplinas psicológicas: «son los genes, ha sacado la mala leche del abuelo» (biología), «qué se le va a hacer, es su carácter» (personalidad), «no hay que obligarle a pedir perdón por haberle pegado a su hermano, le tiene que nacer a él» (educación), «déjalo, ya se le pasará, el tiempo lo cura todo» (clínica), etc.

El error en que incurren radica en confundir la experiencia objetiva, que caracteriza a la ciencia, con la experiencia subjetiva, que aporta la crianza del hijo. El oncólogo está capacitado para tratar el cáncer, basándose en años y años de formación académica, en los resultados de cientos de ensayos clínicos doble ciego realizados por equipos de los cinco continentes, en los datos de las últimas investigaciones, amén de su propia experiencia clínica y ello a pesar de que, por fortuna, no padezca cáncer. El profesional de la psicología, igual. Este es el motivo por el que los padres se ven perdidos y dan palos de ciego cuando constatan con desaliento que las pautas que emplearon con el hijo mayor no sirven con el menor, puede que no sean tan duchos en psicología de las diferencias humanas.

Regresando al principio, el genial Einstein comparó la mente humana con un paracaídas: sólo funciona si la tenemos abierta. En pocas palabras, a conducir se aprende, a educar a los hijos también.



Un excelente programa de educación positiva para cambiar la forma de pensar, de sentir y de actuar de los padres, que proporciona las herramientas para enseñar y motivar a los hijos a comportarse de forma apropiada y corregir las conductas inadecuadas.

Recomendamos:

Orientaciones para dar respuesta al alumnado con dificultades de lectoescritura en la escuela inclusiva: dislexia



La detección temprana y la instrucción adecuada para los escolares con dislexia requieren un conocimiento específico sobre la condición, sus características y las herramientas de evaluación e intervención. Es esencial abordar tanto el aspecto académico de la lectura como la dimensión emocional y motivacional involucrada en el proceso de aprendizaje. Tanto las familias como los profesionales deben entender la dislexia basándose en evidencias científicas para proporcionar apoyo comprensivo y emocional en el caso de las familias, y utilizar los procedimientos adecuados para la detección e intervención en el caso de los profesionales. La guía "Orientaciones para dar respuesta educativa al alumnado con dificultades de lectoescritura en la escuela inclusiva: dislexia" buscan proporcionar un conocimiento básico para comprender la dislexia y promover una escuela inclusiva que brinde apoyo adecuado a estos escolares para que puedan progresar en su aprendizaje de manera igualitaria a sus compañeros sin dificultades de lectura.

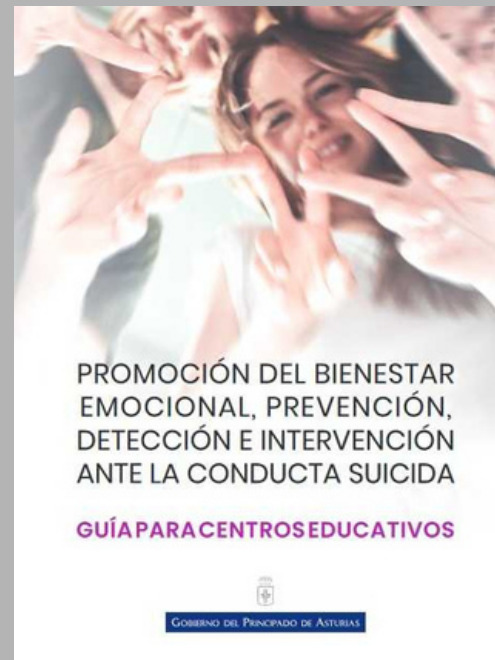
En el siguiente [enlace](#), puedes acceder a la guía

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL, PREVENCIÓN, DETECCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE LA CONDUCTA SUICIDA

GUÍA PARACENTROSE EDUCATIVOS

La conducta suicida es una de las principales causas de muerte entre adolescentes a nivel mundial, lo que destaca la importancia de establecer estrategias de prevención e intervención que involucren ámbitos como la familia, la educación, lo social y lo sanitario. Esta guía publicada por la Consejería de Salud del Principado de Asturias, como parte de la Estrategia de Bienestar Emocional, proporciona información práctica basada en evidencia científica para identificar y prevenir el suicidio en el contexto educativo, así como pautas para abordar estas conductas. La conducta suicida es un fenómeno complejo y multifactorial que sigue siendo un problema de salud pública de gran importancia, pero también está rodeado de estigma y tabús, lo que dificulta su prevención. Se destaca la necesidad de desarrollar herramientas específicas y un enfoque integral que involucre a toda la sociedad.

En el siguiente [enlace](#), puedes acceder a la guía completa



Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of #beauty and #self-compassion tiktok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>



Las redes sociales centradas en la imagen, como Instagram y TikTok, se han vuelto esenciales para los adultos jóvenes en temas de moda, fitness, belleza, compras y entretenimiento. A nivel global, las mujeres de 18 a 24 años son el grupo demográfico más grande en TikTok (23.8%), seguidas por las mujeres de la misma edad que usan Instagram (13.1%). Sin embargo, estudios demuestran que incluso una breve exposición a estas aplicaciones puede afectar negativamente la imagen corporal y el estado de ánimo de las mujeres jóvenes. El consumo de contenido centrado en la apariencia, como celebridades, moda, belleza e inspiración física, puede indirectamente generar preocupaciones sobre la imagen corporal en mujeres jóvenes, a través de la vergüenza corporal, la ansiedad por la apariencia y procesos de comparación.

Hasta ahora, la mayoría de los estudios se han enfocado en el impacto del contenido de Instagram en la imagen corporal relacionada con el peso y la forma de las mujeres. Aunque TikTok ha superado a Instagram como la aplicación más descargada, aún no se ha estudiado suficientemente el efecto del contenido de belleza en TikTok sobre la apariencia facial. Además, se ha comenzado a investigar el efecto protector del contenido positivo, como la autocompasión, en la imagen corporal de las mujeres jóvenes.

El contenido de belleza en TikTok se enfoca en promover un ideal de belleza facial, lo que puede aumentar la dismorfia digitalizada y las preocupaciones sobre la apariencia facial. El trastorno dismórfico corporal (TDC) también se ha relacionado con la exposición a contenido de belleza en redes sociales, lo que lleva a un aumento en la cirugía estética facial. La autoobjetivación, provocada por la presión social de los medios, también conduce a consecuencias negativas como la vergüenza corporal, la ansiedad por la apariencia y el estado de ánimo negativo, afectando la salud mental y los trastornos relacionados con la apariencia. El contenido de belleza en las redes sociales brinda la oportunidad de compararse con otras personas, lo que puede tener un impacto negativo en la imagen corporal, especialmente en comparaciones ascendentes.

Por otro lado, se ha encontrado que la autocompasión es un factor protector en relación con las preocupaciones sobre la apariencia. La autocompasión implica mostrarse amable y comprensivo con las propias imperfecciones y ha demostrado mejorar la imagen corporal en mujeres jóvenes. En TikTok, se han observado videos relacionados con la autocompasión que promueven la satisfacción corporal y un mejor estado de ánimo.

En la presente investigación, se evaluó el impacto de la exposición breve a tres tipos de videos de TikTok en mujeres, centrándose en las preocupaciones sobre la apariencia facial, la autocompasión, el estado de ánimo y los procesos de comparación. Los tres tipos de videos fueron: contenido de belleza, contenido de autocompasión y contenido de viaje (control neutral). Basándose en investigaciones previas, se predijo que en comparación con los grupos de control (autocompasión y viaje), la condición de belleza experimentaría mayores niveles de vergüenza y ansiedad por la apariencia, así como un estado de ánimo negativo más alto y una menor autocompasión. Además, se esperaba que en comparación con el grupo de control de viaje, el grupo de autocompasión reportara menores niveles de vergüenza y ansiedad por la apariencia, un estado de ánimo negativo más bajo y una mayor autocompasión. También se predijo que la condición de belleza informaría más comparaciones de apariencia ascendentes y pensamientos relacionados con la apariencia en comparación con los grupos de control, mientras que el grupo de autocompasión reportaría más comparaciones de apariencia ascendentes y pensamientos de apariencia en comparación con el grupo de control de viaje.

Recomendamos:

Los hallazgos indican que después de la exposición a los videos de belleza, se observó que la vergüenza, la ansiedad relacionada con la apariencia facial y el estado de ánimo negativo eran más altos, mientras que la autocompasión era menor en comparación con los grupos de control de autocompasión y viajes. Además, se encontró que el grupo de autocompasión tenía mayores niveles de autocompasión en comparación con los grupos de control de belleza y viajes.

Los resultados sugieren que los videos de belleza en TikTok, que presentan mujeres que siguen los estándares de belleza ideales, pueden aumentar los sentimientos de vergüenza y ansiedad sobre la apariencia facial y disminuir la autocompasión en las espectadoras jóvenes. Por otro lado, los videos de autocompasión, donde las creadoras no siguen los estándares de belleza y promueven la autocompasión, parecen tener un efecto positivo en la autocompasión de las mujeres jóvenes.

También se encontró que el grupo de belleza informó más comparaciones de apariencia ascendente y pensamientos sobre la apariencia en comparación con los grupos de autocompasión y control de viajes. Esto sugiere que la exposición a videos de belleza puede desencadenar más comparaciones con mujeres consideradas más atractivas y más pensamientos sobre la propia apariencia.

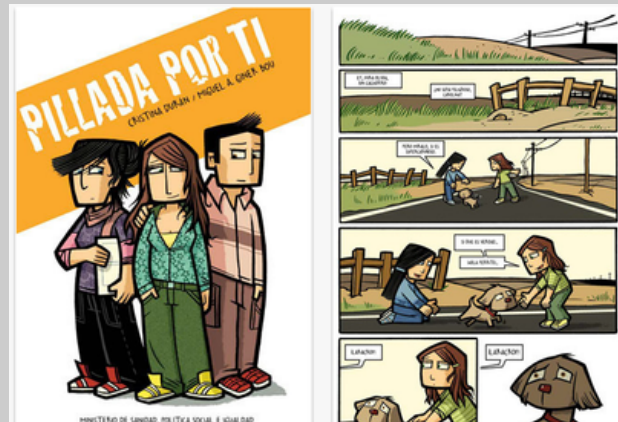
En general, estos hallazgos contribuyen a la comprensión de cómo el contenido de TikTok, especialmente relacionado con la belleza y la autocompasión, puede afectar a las mujeres jóvenes en términos de su imagen corporal y estado de ánimo. Se destaca la importancia de considerar el impacto emocional y psicológico de los videos de belleza en las redes sociales y cómo el contenido de autocompasión puede ofrecer beneficios protectores para las preocupaciones sobre la apariencia facial y la autocompasión en mujeres jóvenes.

Dado que las tendencias relacionadas con la apariencia en las redes sociales pueden afectar negativamente la imagen corporal en mujeres jóvenes, es crucial continuar investigando los efectos de estas tendencias en las preocupaciones sobre el peso, forma y apariencia facial. Además, es importante seguir estudiando cómo el contenido positivo en las redes sociales puede fomentar la autocompasión, mejorar el estado de ánimo y reducir comparaciones perjudiciales en las mujeres jóvenes.

Pillada por ti

Pillada por ti es un cómic promovido por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, que promueve la prevención de la violencia de género en esas etapas fundamentales que son la adolescencia y la juventud, alertando y dando pistas sobre las primeras señales del maltrato que son aun más sutiles en este periodo vital en el que las emociones están a flor de piel.

Teniendo en cuenta que las primeras relaciones de pareja entre adolescentes marcan las relaciones futuras, reafirman su personalidad y afianzan los valores del respeto, la igualdad y la libertad, este documento en formato cómic pretende hacer hincapié en los síntomas de una relación nociva basada en el control, el aislamiento, la humillación o la violencia a la vez que destierra mitos de amor romántico para poner el acento en relaciones sanas y equilibradas de pareja.



Para colaborar con nuestra Newsletter: sepcij@sepcij.es

CONTÁCTANOS

960 91 45 45