



Según los expertos, en la adultez y la tercera edad se viven experiencias que nos pesan y debemos aprender a gestionarlas. FOTO: GETTY IMAGES

LA PSICOLOGÍA, COMPAÑERA DE VIDA

Consejos. Desde la infancia hasta la tercera edad, buscar apoyo profesional mejora la salud mental y el bienestar emocional

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

El 26,2% de los españoles mayores de 18 años reconoce que acude al psicólogo o al psiquiatra ante los problemas de salud mental; cerca de la mitad de la población dice haber padecido ataques de ansiedad o pánico (47,2%) y un 42,1% haber sufrido depresión en algún momento de su vida. Estos datos corresponden al informe *La situación de la salud mental*, elaborado en 2022 por la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña.

Ante estas cifras, la presidenta de la Delegació Territorial de

Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC), Eva Llatser, apunta «la importancia de un acompañamiento psicológico a lo largo de la vida; la infancia es una etapa de desarrollo crucial; en la adolescencia se construye la identidad; mientras que en la adultez y la tercera edad vivimos experiencias que nos pesan y debemos aprender a gestionarlas».

Asimismo, recuerda que «el psicólogo o la psicóloga está especializado en la conducta humana y, por esta razón, puede realizar el diagnóstico e indicar el tratamiento y la terapia adecuados cuando se requieran, así como ayudar a adquirir los re-



Herramientas y recursos

El profesional de la psicología ayuda a adquirir los recursos necesarios para afrontar cada etapa.

curso necesarios para afrontar cada momento de la vida».

Mesa redonda

En este sentido, mañana se celebrará la mesa redonda *¿Qué ocurre cuando perdemos la salud?*, coorganizada por la Delegació Territorial de Tarragona del COPC y la Fundación Mé-mora, en el Hospital Universitari Joan XXIII (18 horas).

Por todo ello, Eva Llatser concluye que «tener un psicólogo como compañero vital es un método de prevención de trastornos mentales, así como una herramienta que contribuye a adquirir el músculo emocional necesario a lo largo de la vida».

Infancia

● ¿Cuándo un niño/niña necesita ayuda psicológica?

Eva Llatser responde que «cuando los padres perciben alguna dificultad o trastorno en el aprendizaje, así como bajo rendimiento escolar, dificultad para prestar atención o una actitud inquieta en la escuela; también cuando cambie alguna circunstancia a nivel familiar (separación, divorcio) y que pueda ser un motivo de ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, etc.; también en aquellos casos en que existan dificultades de socialización que puedan dar pie a ser víctimas de acoso escolar, etc.».

● Reforzar y controlar comportamientos

Cuando se trata de reforzar comportamientos positivos, la intervención se centra, en palabras de la psicóloga, en «reforzar la autoestima, adquirir una mayor confianza y que sepa que tiene a su alrededor una red de ayuda y de apoyo para sobrellevar y superar la dificultad o las dificultades a las que se enfrenta el niño o la niña».

Por el contrario, a la hora de controlar comportamientos negativos, Eva Llatser indica que «primero, hay que hallar el origen de esta conducta, para des-

pués generar nuevos hábitos y cambios de pensamiento, es decir, dotar al niño de herramientas que le permitan comunicarse desde el control de las emociones, para encontrar un camino alternativo ante situaciones que puedan suponer un conflicto».

● Beneficios

«Niños y niñas con una salud mental y emocional adecuada; que no padecen estrés o ansiedad, y que adquieren una mayor autoconfianza y autoestima resulta beneficioso tanto a nivel personal como educativo», según la psicóloga Eva Llatser.



Un bajo rendimiento escolar puede ser una señal de alarma. FOTO: G.I.

Adolescencia

● Señales de alarma

«Un cambio de conducta brusco, agresividad, irritabilidad, disminución del rendimiento escolar, no tolerar los límites ni la frustración, o problemas para conciliar el sueño son algunos indicadores de alarma», según palabras de Eva Llatser, para pensar en que un adolescente puede necesitar la ayuda de la psicología.

También, «dejar de lado lo que es tu vida para estar conectado a través de las redes sociales, o tener conductas de riesgo que conlleven el consumo

de sustancias, como el alcohol, u otras drogas».

● Autoconocimiento

Así, teniendo en cuenta que durante la adolescencia se construye la identidad, «todo lo que implique disponer de herramientas de autoconocimiento, formas de responsabilizarse de su propia vida y de orientación académica contribuirán al bienestar».

● Familia y amigos

Por todo ello, el papel de la familia y las amistades es indispensable. «Mientras que la familia debe ser un referente, los

amigos son importantes en tanto que, en esta etapa, el aprendizaje se da entre iguales, es decir, los adolescentes aprenden a gestionarse y a conocerse a través de la interacción con los demás; de esta manera, descubren qué es la empatía, dónde están sus límites, que les pone tensos o nerviosos, etc. Por esta razón, las amistades deben favorecer el correcto desarrollo», explica Eva Llatser, porque «la autoestima y la confianza en los demás y en uno mismo es transversal a lo largo de la vida».



En la adolescencia se construye la identidad de la persona. FOTO: G.I.

Adulthood

● Pedir ayuda

«Cuando notemos que algo nos angustia o nos bloquea; falta de concentración, alteraciones del sueño e irritabilidad; tristeza o no encontrar sentido a aquello que hacemos, e incluso ansiedad a la hora de comer, etc. son señales para darnos cuenta de que algo nos está pasando», advierte la psicóloga Eva Llatser.

● Intervención

Lo primero, explica, «es hallar cuáles son las conductas que te conducen a hacer lo que haces. A partir de aquí, y en función de cada persona, se le dota de herramientas para generar peque-

ños cambios, y así gestionar cada situación de la mejor manera posible».

● Resiliencia

Entonces, Eva Llatser señala la efectividad de las conductas resilientes. «A través de la terapia cognitiva conductual se trabaja la creencia sobre situaciones y la vida, para que no te limiten; es importante la capacidad de adaptación al cambio, es decir, la flexibilidad, así como la terapia de la aceptación y del compromiso». En este sentido, hace hincapié en que «aceptar no es resignarse ni conformarse, sino que supone aceptar la situación y preguntarse qué puedo hacer

al respecto». Por otro lado, hay que trabajar el pensamiento útil –buscar alternativas de pensamiento que sirvan a cada individuo–, el sentido del humor, y aprender a relativizar, en otras palabras, dotar a cada situación de la importancia que tiene de una manera más objetiva».

Todo ello, sin olvidar la importancia de «una actitud proactiva, reflexiva y de acción; así como fomentar el mindfulness y la meditación, el vivir en el presente». «Si fomentamos estas actitudes resilientes, tendremos confianza, seguridad y capacidad para ser pacientes desde la acción», asegura Eva Llatser.



Las obligaciones de la edad adulta son un condicionante. FOTO: G.I.

Vejez

● Acompañamiento

En esta última etapa de la vida, el papel de la especialidad de psicología, según palabras de Eva Llatser, «es el acompañamiento a la soledad, la enfermedad o incluso el dolor». «Llegados hasta aquí, las personas se plantean su vida, es un momento de asimilar y aceptar, porque en el pasado hubiésemos hecho las cosas diferentes y en el futuro no tenemos margen de maniobra para cambiar».

● Depresión

¿Qué problemas psicológicos puede acarrear el envejecimiento y no aceptar la etapa final? «Básicamente la depresión, que afecta más a mujeres que a hombres. Por esta razón, sienten apatía y desidia, están esperando el día en que ya no estén», afirma Eva Llatser.

La misma también ensalza el valor de la psicología como factor de prevención de la demencia. «Hablamos de la especialidad de neuropsicología; por es-

ta razón, ante cualquier signo de pérdida de memoria, atención o razonamiento es importante ponerse en manos de un especialista», afirma la psicóloga.

● Actitud activa

En cualquier caso, la presidenta de la Delegació Territorial de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya rompe una lanza a favor de afrontar los últimos años de vida desde «una actitud activa, proactiva».



La tercera edad es una etapa de asimilación y aceptación. FOTO: G.I.