

JAVIER URRÁ

Psicología, minuto a minuto

Del programa *Noticias Fin de Semana*
ONDA CERO



Todos los artículos de este libro pueden ser descargados, como archivos sonoros, gracias a la gentileza del programa *Noticias Fin de Semana*, de ONDA CERO, en la siguiente dirección:

<https://www.editdiazdesantos.com/9788490525012>

o accediendo con su dispositivo móvil a través del siguiente código Qr



© Javier Urra, 2023

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos

Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>

E-mail: ediciones@editdiazdesantos.com

ISBN: 978-84-9052-501-2

Depósito Legal: M-13927-2023

Fotocomposición y diseño de cubierta: P55 Servicios Culturales CB

Ilustraciones: gracias a Freepick y Pixabay

Impresión:

Encuadernación:

Agradecimientos

A los oyentes de *Noticias Fin de Semana*, que se emite en Onda Cero, y gustan del Minuto Psicológico, que puede escucharse los domingos, a eso de las 7,20 h.

A Juan Diego Guerrero. Amigo, director y presentador, que transmite: “Todo tiene una explicación psicológica”.

A usted, que pone voz, a lo aquí escrito.

Índice

AGRADECIMIENTOS	V
PRÓLOGO. Ser humanos	XIII
1. Tal para cual	1
2. El liderazgo	2
3. ¿Compañeros?	3
4. Conductas de alto riesgo al volante.....	4
5. El ruido.....	5
6. Sectas y grupos fanáticos	6
7. Abyecto	7
8. Devastador.....	8
9. Los traumas	9
10. La adversidad	10
11. Fortalezas humanas	11
12. Autoestima consistente.....	12
13. La música y la infancia.....	13
14. La psicología	14
15. El espectador	15
16. El intruso sentimiento de culpa	16
17. La inteligencia en el éxito	17
18. Infancia y depresión	18
19. Psicópatas	19
20. Ternura.....	20
21. Los miedos	21
22. Tras los barrotes	22
23. La nueva oralidad	23
24. La palabra.....	24
25. Afrontamiento psicológico.....	25
26. Seismo social.....	26

27. Tiempos de devastación	27
28. Escoger la actitud	28
29. El duelo	29
30. Nuestros adolescentes	30
31. Defensor del futuro.....	31
32. Las circunstancias	32
33. Los sanitarios.....	33
34. Algunas preguntas	34
35. Postraumático	35
36. Convivir con un vulnerable.....	36
37. El futuro de los jóvenes.....	37
38. Jóvenes con vidas aplazadas	38
39. Agresiones sexuales en grupo	39
40. Víctimas del terrorismo.....	40
41. La conciencia.....	41
42. Déficit de naturaleza.....	42
43. Así somos	43
44. ¿Sabemos por qué hacemos lo que hacemos?.....	44
45. Derribando tópicos	45
46. Llama la atención	46
47. Adolescente: algunos datos	47
48. En el foco de la atención mediática.....	48
49. La psicología del dinero	49
50. Ansiedad crónica	50
51. Dirigido a los jóvenes.....	51
52. Pobreza infantil	52
53. Síndrome de Diógenes	53
54. Abuso de videojuegos	54
55. La aporofobia	55
56. Pobres	56
57. Paisajes mentales.....	57
58. Obsolescencia psicológica.....	58

59. Humanidades.....	59
60. Atreverse a saber.....	60
61. Relaciones sexuales con animales.....	61
62. Terror yihadista.....	62
63. La radicalización.....	63
64. El cerebro social.....	64
65. Las religiones.....	65
66. Psicología comparada.....	66
67. Juvenofobia.....	67
68. Discapacidad intelectual y justicia.....	68
69. Cuando la víctima o victimario sufre discapacidad intelectual.....	69
70. La persona en proceso de demencia.....	70
71. La conducta humana.....	71
72. Hagamos un mundo digno.....	72
73. Hemos de fortalecer nuestro carácter.....	73
74. Psicología positiva.....	74
75. Trastorno límite de la personalidad.....	75
76. La lectura como terapia.....	76
77. La letra psi (Ψ).....	77
78. Jovialidad.....	78
79. Sesgos cognitivos.....	79
80. Conocerse a sí mismo.....	80
81. Emoción y razón.....	81
82. Sesgo de percepción.....	82
83. De las interferencias parentales.....	83
84. Asperger.....	84
85. Algoritmos.....	85
86. Evolución de la especie humana.....	86
87. Forjadores del carácter.....	87
88. Compartir.....	88
89. El parlamento vecinal.....	89
90. ¿Es realmente inteligencia?.....	90

91. Testamento vital	91
92. Desasosiego	92
93. En defensa de la infancia.....	93
94. El presente y el futuro	94
95. Educar, no recetar.....	95
96. Juego del calamar.....	96
97. Stop a los niños	97
98. Culpabilidad	98
99. No se lo merecen.....	99
100. La pobreza de los jóvenes	100
101. Aprender a comunicarse.....	101
102. La pérdida.....	102
103. El conocimiento.....	103
104. Huérfanos digitales.....	104
105. Ayer, hoy y mañana	105
106. La actitud.....	106
107. La familia no es una democracia.....	107
108. Lo real y lo virtual.....	108
109. El narcisismo colectivo	109
110. El acoso escolar en datos.....	110
111. Educar a un hijo requiere	111
112. Menú educativo	112
113. Perfil psicológico de Putin.....	113
114. El sí mismo.....	114
115. Los niños y la guerra	115
116. Malos tiempos	116
117. ¿De qué reirse?	117
118. La censura democrática.....	118
119. Limerencia.....	119
120. Papá Estado	120
121. Más de 100 palabras.....	121
122. Miedos.....	122

123. Prevención del suicidio	123
124. La prevención del suicidio (parte II)	124
125. Retos de la salud mental	125
126. Ansiolíticos.....	126
127. Problemas existenciales.....	127
128. El arte de vivir	128
129. Adolescentes.....	129
130. Generación alfa	130
131. Red social, ¿o soledad en la red?.....	131
132. Felicidad virtual. Sufrimiento real	132
133. Falta la presencia del otro.....	133
134. Comunidad	134
135. Psicología clínica.....	135
136. Intervención en juego patológico	136
137. Buen ejemplo.....	137
138. Prevención de la salud mental	138
139. Pautas esenciales en favor de la salud mental	139
140. La bioingeniería.....	140
141. Emojis.....	141
142. Funcionamiento cerebral	142
143. Movimientos grupales.....	143
144. Psicología y ciencia	144
145. Ser humano.....	145
146. Ser humano y microcosmos	146
147. Aprendizaje	147
148. Psicología y arquitectura	148
149. Efecto Rosenthal	149
150. Obediencia debida.....	150
EPÍLOGO	151
ÍNDICE DE AUTORES.....	155
ÍNDICE TEMÁTICO	157

Prólogo

Ser humanos

Psicología, más que un trabajo, que una profesión, una vocación, un compromiso con la ciudadanía, con cada persona. Una motivación por ayudar, un saber, una ciencia con sentimiento.

Luchamos por ser más personas enterrando lo que de animales tenemos, consensuando ideas de altísimo valor como la *Declaración de los Derechos Humanos*.

Somos sociales pero conocedores de que no pocas veces no aguantamos al que está a nuestro lado. Podríamos equiparar a la especie humana con la voluntad de poder y definirlo por la búsqueda de finalidad de su existencia.

Ser dueño de uno mismo, ese es el reto, y cada persona es una combinación única de inteligencia, sentimientos, percepciones, herencia, entorno, psichistoria.

Resulta alentador observar la unión del esfuerzo y la voluntad del ser humano para alcanzar un alto grado de dignidad, y esperanzador que entre el simplificador estímulo-respuesta está el ser humano libre de elegir.

En este proceso que dura toda la vida, el de convertirse en persona, hay quien posee un Yo que baila cual yo-yo consigo mismo. Ser humano, contradictorio, hay quienes tienen dificultades para comunicarse y se pasan el día hablando de ello.

Convivimos con el profundo sentimiento de individualidad y el no menos importante de interacción, de relación.

Woody Allen nos dice: “Lo único que lamento es no ser cualquier otro”.

El ser humano resulta entrañable, puede llorar o reír mientras lee unos números y es capaz de creer que puede cambiar a su pareja (con la que lleva treinta y seis años). Inaudito.

Somos el desarrollo del niño que fuimos, para crecer equilibradamente requerimos más que vitaminas, un complejo de contacto, sonrisas, proyectos y estímulos.

El espejo, la fotografía, reflejan lo que somos, pero no lo que creemos ser, y aún menos lo que deseamos ser. Y es que dice una frase de la cultura africana: “El cuerpo del hombre es muy pequeño comparado con el espíritu que lo habita”.

Seres sociales con lenguaje, con sentido de la trascendencia, cuasi dioses, casi nada, esos somos. Zarandeados por Copérnico al hacernos comprender que no somos el centro del Universo; por Darwin, que nos mostró que los orígenes son humildes; por Freud, que nos interpretó que no somos en todo dueños de nuestras conductas.

Somos un trazo en el aire, pero somos. Ayer, hoy y mañana la vida será ese fugaz destello de luz en el que nos creemos escultores de nuestro destino, es poco más que el aroma a tierra mojada que nos retrotrae al pasado, un latido de trascendencia, breve juego el de la existencia.

Precisamos menos normas y más ética. El desarrollo moral es un proceso de razonamiento que enfrenta dilemas, exige evolución cognitiva, implica reflexionar sobre los valores y responsabilizarse de las decisiones.

Transmitamos que siempre necesitaremos un porqué y un para quién vivir. Voceemos que al ser humano, si se le propicia ser bueno, lo es.

Huyamos de la pornografía de la intimidad.

Subrayemos que el carácter por su propia idiosincrasia, no puede ser circunstancial.

Constatemos que somos muy subjetivos, todo lo filtramos desde nuestra perspectiva.

Desde la Psicología y como disciplina científica, constatamos que nadie puede conseguir que otro cambie sin su consentimiento: esa puerta se abre desde dentro.

Ya en el siglo III a.C. Aristóteles comprobó que muchos de los problemas hunden sus raíces en los complejos de inferioridad y que reírse de las propias debilidades transmite fortaleza.

Desde que Wundt en 1896 instaura su laboratorio de Leipzig se trabaja con analfabetos emocionales y con seres sufrientes. Como anticipó la OMS, la depresión es la segunda enfermedad más extendida, superada solo por las enfermedades cardiovasculares.

La Psicología es una profesión mayoritariamente femenina, como todas las que exigen sensibilidad y demandan cuidado. Universidades y Colegios Profesionales garantizan la calidad de la formación, la especialización y el ejercicio deontológico de la profesión.

Debemos gratitud, entre otros, a Luis Vives; Juan Huarte de San Juan; Giner de los Ríos; Simarro; Santiago Ramón y Cajal; Mira y López; Germain; Yela, Pinillos; Siguán; Pertejo; Forteza, precursores de la psicología científica aplicada que busca preservar nuestro más preciado bien que como se encargó de recordar Don Quijote, estriba en la libertad.

En 1978 nace en España la primera Facultad de Psicología y en 1979 el Parlamento aprueba la creación del Colegio Oficial de Psicólogos, que dota a la profesión de fuerte identidad.

Con humildad individual, nos sentimos colectivamente orgullosos de ser psicólogos, de estar cualificados profesionalmente, de ser reconocidos y legitimados, de ser demandados por nuestros conciudadanos, de resultar útiles en hechos tan terribles como el atentado de los trenes de Atocha y en el callado día a día en la clínica, en la seguridad vial, en el ámbito del deporte; de la jurídica, de la educación, militar, organizacional, del trabajo, etc. Un ejercicio público y privado que se adecua a las emergentes necesidades profesionales no solo de España, sino del resto de Europa, y que sigue enseñando y aprendiendo de las vivas sociedades de Iberoamérica.

En España, la Psicología ha conseguido cohesionar lo profesional con lo académico. Nos hermanamos con otras ciencias, que en lo posible anticipan el futuro, sus demandas e incertidumbres y dotan de instrumentos y conocimientos para seguir creciendo como ciencia con rigor, con estudios empíricos, con datos, con publicaciones de impacto. Ahuyentando el intrusismo, persiguiendo la mala praxis, dando de baja a quien lo precisa.

Somos muchos los que si volviéramos a nacer volveríamos a ser psicólogos, intentando en algo mejorar este bello e injusto mundo, aliviar el sufrimiento tan humano, transmitir esperanza. Tender puentes entre la comunicación y la empatía, el pensamiento y el sentimiento, la información y el conocimiento.

La vida exige pasión y se llena de contenido desde el amor. No se puede amar a sangre fría, no se puede ejercer la Psicología con tedio, con amor de fogueo.

Esta es una profesión de compromiso con las víctimas, con los victimarios, con los adictos, con los dependientes, con quienes están sanos. Exige calidez, confianza, respeto a la autonomía del interlocutor, ya sea paciente, cliente, o usuario.

Trabajamos con personas, conocedores de que los sentimientos son un material inflamable, de que la enfermedad mental, la demencia son un azote, como lo son muchas discapacidades.

Nos desempeñamos también con el legislador y en la mejora de estructuras. Divulgamos, prevenimos, nos incardinamos en el tejido social.

El ser humano es capaz de entregar su vida, de donar sus órganos, pero también de generar esclavitud, de torturar, de dejar en herencia el holocausto.

La vida no es una enfermedad, no medicalicemos la sociedad.

Nos perturba gravemente saber que moriremos, y es que somos bastante narcisistas.

Los psicólogos nos encontramos una casuística amplísima, no es infrecuente el que sufre hartazgo de sí mismo

Lo humano se caracteriza por ser frágil. En la sociedad del “bien-estar” el índice de suicidios supera en mucho las tasas del “Tercer Mundo”.

El bienestar puede ser individual, la felicidad ha de ser compartida. El himno de la alegría de la Novena de Beethoven nos transmite lo esencial.

Tomarse en serio es para llorar, carecer de humor es carecer de lucidez.

No hay nada más optimista que la educación.

Son la esperanza, la risa y el sueño los que nos permiten afrontar la existencia. Precisamos sentirnos concernidos por los otros animales, el contacto con la naturaleza, el aire fresco, sentirnos parte de un universo más amplio, menos mecánico, accidental y caótico.

Hemos de practicar el arte de parar, de tranquilizar la mente, trabajar en nuestro subsuelo psicológico en busca de la serenidad.

Es tan vasto el desempeño del psicólogo como alcanza el ser humano, por eso esta profesión sanitaria impone a sus profesionales unas obligaciones concretas que consigue que quien demanda sus servicios nos perciba como competentes y dignos de confianza. Disponemos de un código de ética profesional que compendia las aspiraciones y regulaciones que representan los valores de nuestra hermosa profesión e ilumina los límites de comportamiento. Este instrumento educativo de la conciencia ética se alía con la Deontología o ciencia de los deberes y con la vocación que induce al facultativo a comportarse virtuosamente.

Fue Ortega quien afirmó que “la clave del vivir es inventarse un personaje”.

La vida es autoconstrucción. Este es el consejo central a Sancho: “Has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que pudo imaginarse”.

Junto a ello, precisamos de los demás: no soy, somos.

En comunión con Unamuno: Ante todo, los hombres. Cada persona. El individuo, que no la muchedumbre. La biografía más rica en matices que la historia. La Psicología más profunda que la Sociología.

No es el espejo el que nos devuelve nuestra realidad, es la mirada del otro.

Desaparecen las fronteras, nos comunicamos con las nuevas tecnologías pero siguen existiendo altas y tupidas barreras, las mentales.

El ser humano es un ser político, trasciende la esencial interacción del átomo.

No seamos perpetuamente prófugos de nosotros mismos. Además de psicología clínica y psiquiatría, para tratar problemas mentales lo que precisamos es de otra filosofía de la vida, de una auténtica psicohigiene.

No todo lo normal es sano.

La Psicología es una Ciencia Positiva vinculada a las disciplinas sociales y del ámbito de la salud, próxima a las ciencias biológicas y neurociencias, manteniendo estrecha conexión con la Antropología, Filosofía y Sociología.

La Psicología describe, explica y modifica situaciones tanto interindividuales como grupales. Cuenta con instrumentos de medida que le son propios.

Desde la vocación personal y el compromiso profundo con la sociedad, los psicólogos somos herederos de figuras como el médico Gregorio Marañón y de aquellos que crearon las primeras cátedras y de los que nos representan en Reales Academias o presiden asociaciones internacionales, o publican en revistas de impacto en la comunidad científica.

Estamos ante nuevos retos como la psicogerontología, o la creación de nuevos test en particular los denominados test adaptativos informatizados que permiten evaluar con mayor equidad a las personas con independencia del grupo sociocultural a que pertenezcan.

Contamos con diez mil docentes universitarios. Hemos formado a cincuenta mil licenciados y tenemos treinta mil estudiantes que, al acabar el Grado, continuarán estudiando un Máster; se presentarán a exámenes-oposiciones como la de PIR (Psicólogo Interno Residente); o cursarán un doctorado.

Somos una profesión sólida, vital, con un Consejo General de Colegios Oficiales de la Psicología que agrupa a setenta y tres mil miembros, convirtiéndose en una de las mayores y más fuertes asociaciones de los países occidentales.

Estamos preparados para intervenir en crisis y catástrofes como la del 11-M de 2004 en Madrid, pero también para prevenir y minimizar complejos problemas sociales, como la exclusión, el racismo, el acoso escolar, la violencia de género, los conflictos padres-hijos, etc.

La Psicología agrupa a estudiantes que muestran interés por el ser humano, sus problemas y fortalezas, el deseo de conocer y ayudar, el interés por alcanzar una explicación racional de los procesos que integran la vida mental y que gobiernan las conductas, sin olvidar sensaciones, emociones, sentimientos y lo que les trasciende.

La Psicología es una ciencia comprometida con el Ser Humano, con sus valores. Se apoya en evidencias empíricas, construye hipótesis explicativas y predictivas acerca de lo que conoce y sobre lo que pretende intervenir.

Precisamos reflexión teórica, atención y sensibilidad con los cambios sociales, avance en los conocimientos, y que beneficie a la ciudadanía y a cada persona.

Asumamos los límites, interioricemos la certeza de la incertidumbre. Se calcula que el número de conexiones nerviosas del cerebro es similar al total de las hojas de la selva amazónica.

Alguien dijo: “La vida es una enfermedad hereditaria, sexualmente transmisible, incurable y mortal”. En el mientras tanto los psicólogos conscientes de que vivir es personal e intransferible, ayudamos a escribir un buen guión existencial.

Javier Urrea

Académico de Número de la Academia de Psicología de España

1.

Tal para cual

Líderes sin carisma

(24 de septiembre de 2017)

Previsibilidad, prudencia, sentido común.
Los conocemos, ¿pero cómo son en realidad?
Guardianes de su intimidad,
evitan ser conocidos
para así no ser interpretados.

Les gusta pasear
y utilizar el humor irónico,
cuando no sarcástico.

Son la pareja europea,
funcionales, ordenados,
austeros, duraderos.

No se les conoce carisma,
siempre con los pies en el suelo.

No destacan, pero deciden.
Transmiten fiabilidad.

Tan grises Merkel y Rajoy,
son buenos estrategas,
gustan de que sus rivales
se vean más listos que ellos,
pero no olvidan.

Y se deshacen de aquellos
que ya no le son útiles.



Son analíticos,
de pensamiento concreto y sencillo.
Rehúyen en público las muestras de cariño.
Mantienen a sus parejas en la sombra.

Discretos pero firmes,
se apoyan en el tesón y la perseverancia.

Merkel y Rajoy
tienen mucho de ellos mismos
de serena tranquilidad,
de dejar que el tiempo transcurra.

Hacen política,
sin parecer que la hacen.

Sí, funcionarios,
respetuosos de leyes y normas,
que saben que

“LA VIDA ES RESISTIR”.

2.

El liderazgo



Generar orgullo de pertenencia

(3 de junio de 2018)

No se debe dirigir la vida de los demás, cuando la de uno es un desastre.

Los intereses personales deben desterrarse y dar paso a las decisiones basadas en el bien común.

Son necesarias competencias como anticipación al cambio, la gestión de equipos, habilidades de negociación y visión estratégica.

Además, el liderazgo exige tomar decisiones, e inspirar al grupo a alcanzar una meta común, ya sea en la empresa, en la política, en la sociedad.



El líder ha de tener principios y valores como integridad, lealtad y coherencia. Sin olvidar la generosidad, la humildad, la dedicación y el esfuerzo.

La vida pública exige sensibilidad y criterio ético, juicio crítico y flexibilidad cognitiva.

El líder genera orgullo de pertenencia, desde su autoridad moral empatiza, entusiasma, genera un equipo motivado donde se aprecia la confianza y conexión en el propósito.

Formemos a los jóvenes en la autoexigencia, la solidaridad, la disciplina, y el respeto.

Jóvenes bien preparados, buenos comunicadores, algunos, con **CARISMA**.

3.

¿Compañeros?

La falta de apoyo

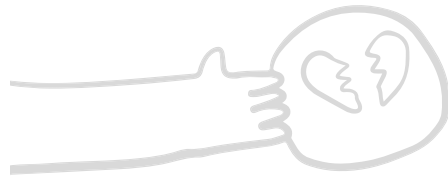
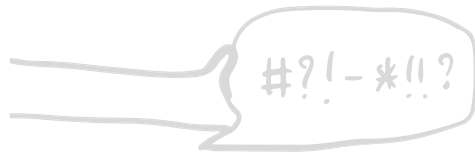
(15 de septiembre de 2019)

Insultos, golpes, amenazas, empujones, aislamiento, son los tipos más comunes del acoso escolar.

Siendo que el 90% de los acosados presentan síntomas psicológicos, primordialmente depresión.

El acoso es diario en el 75% de los casos, pero el menor acosado tarda más de un año en pedir ayuda.

La movilización de los compañeros, es la medida más eficaz para frenar al acosador, según el 80% de los niños y adolescentes.



Pero por desgracia, solo un 20% de los niños acosados confirman que se sintieron apoyados.

Hagamos que todos los alumnos se sientan concernidos, implicados.

4.

Conductas de alto riesgo al volante



Sanciones y limitaciones

(29 de septiembre de 2019)

1.800 personas fallecen cada año en accidentes de tráfico.

El efecto disuasor del sistema de retirada de puntos del carné ha perdido intensidad.

Y ello por el escaso control sobre el infractor.

Dada la irresponsabilidad de muchos conductores, habrá que aumentar las medidas de control en las carreteras convencionales con más presencia policial, y más radares, primordialmente en las zonas de alta siniestralidad.

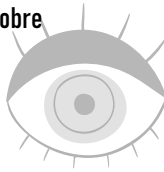
A la par, deberá mejorarse el firme.

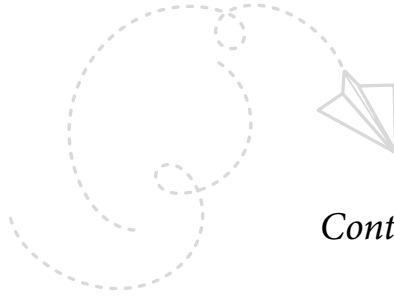
La conducta temeraria que supone el uso del móvil al volante debiera equipararse a las sanciones más graves por alcoholemia o exceso de velocidad (6 puntos).

El ser humano es, en general, incorregible, precisa de sanciones y autolimitadores de velocidad como los que vendrán en los vehículos de la U.E. a partir de mayo de 2022.

Será un limitador de velocidad inteligente, advirtiendo en cada momento al conductor la velocidad máxima. Pero en principio será el propio conductor quien decidirá si activar el limitador de velocidad.

Y ahí está el peligro, pues la inmensa mayoría de conductores cree, o creemos ser, *mejores conductores que la media.*



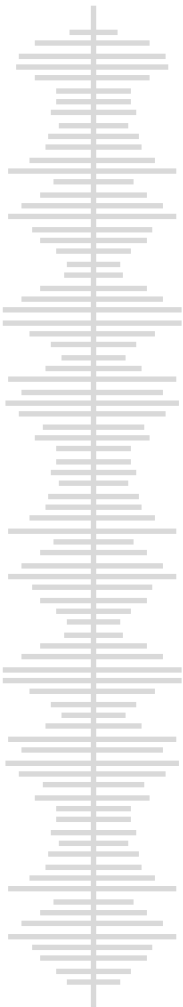


5.

El ruido

Contaminación acústica

(13 de octubre de 2019)



En España 1 de cada 4 personas están expuestas por encima de 55 decibelios.

La Organización Mundial de la Salud clasifica el ruido como el segundo factor medioambiental más perjudicial en Europa detrás solo de la contaminación atmosférica.

El ruido es un estresor físico y emocional que perturba la tranquilidad de los sistemas cardiovasculares, endocrino e inmune.

El ruido produce malestar general, dificulta la atención, la comunicación y el sueño.

La exposición continuada puede incrementar la conducta agresiva. Obviamente existe el riesgo de daño auditivo.

Se denomina comúnmente como acústicofobia al miedo intenso a ruidos como gritos, disparos o truenos.

Hay a quien le molestan ruidos cotidianos como el de la persona de al lado que está todo el tiempo masticando. La contaminación acústica conlleva fatiga en la mente.

Molesta mucho la intermitencia, e intensidad, por ejemplo, de un martillo neumático.

En cuanto a los ruidos que no nos dejan descansar y dormir, alteran los ritmos de sueño y vigilia, con la consiguiente fatiga, reduciendo el rendimiento y aumentando los dolores de cabeza.

Démonos tiempos para el silencio.

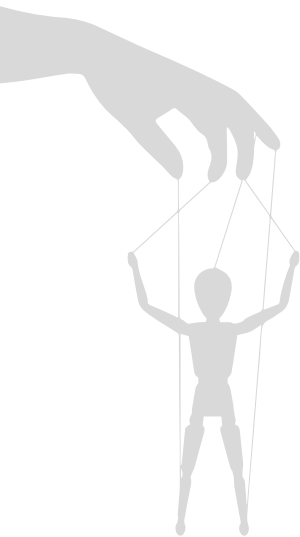
Son, no solo necesarios, sino **esenciales**.

6.

Sectas y grupos fanáticos

Despersonalización

(20 de octubre de 2019)



En España existen unas 250 sectas, primordialmente en Madrid, Barcelona, Comunidad Valenciana y Costa del Sol.

Simulan ser asociaciones culturales, religiosas, franquicias comerciales, etc.

Podemos definir secta como: grupo hermético que se asienta en una estructura piramidal, liderado por un gurú carismático que inculca fanatismo irracional, manipulando desde una falsa espiritualización.

Es innegable su peligrosidad, en muchos casos, delictiva.

Los líderes poseen gran capacidad de engaño, son carismáticos y narcisistas.

Para hacer a la persona un adepto fiel, recorren distintas etapas:

1. Atracción/seducción.
2. Captación.
3. Conversión.
4. Adoctrinamiento.

Utilizan el lavado de cerebro, el control de la información y la debilitación de los lazos externos.

Señales para preocuparse: que la persona dedique menos tiempo a la familia, el trabajo, las relaciones sociales, o a sus aficiones previas.

Abandonar una secta destructiva es difícil, porque además genera el desmoronamiento de su propia identidad.

Con respecto a la prevención, la educación juega un papel fundamental, pues hemos de vigorizar el espíritu crítico e independiente.

7.

Abyecto

Cuando un hombre mata a su mujer

(27 de octubre de 2019)

La ciudadanía queda horrorizada, cada vez que un hombre decide matar a la mujer que un día dice llegó a querer.

Es claro que el devenir de la vida, las separaciones, las controversias por el régimen de visitas, por la adjudicación de las viviendas, por la cantidad económica que se ha de pasar, encienden un odio cainita.

Estas conductas monstruosas nacen de un error esencial, cual es creer que se posee a la otra persona.

Naturalmente, la vida es un conflicto en muchas ocasiones, y el problema estriba en que hay quien no sabe autodominarse, o no quiere hacerlo. Le importa más su yo, su narcisismo. Es incapaz de convivir con el conflicto, de restañar una herida.

Tres de cada cuatro niños se separarán el día de mañana de sus parejas. Por tanto, hay que educarles en la ruptura, en la contención, en el autodominio, en la aceptación de la frustración.

Pero también en la empatía, en ponerse en el lugar del otro, en cómo siente, en cómo piensa.

Y esto hay que hacerlo en los hogares, en las escuelas, y propagarlo en la red, en los medios de comunicación.

Es esencial que cuando se atisba una ruptura preparemos cortafuegos, vayamos juntos a un mediador, y no planteemos una guerra legal para derrotar al otro, para dañarlo en lo más profundo.



8.

Devastador



*Cuando los hijos ven
que su madre muere a manos de su padre*

(3 de noviembre de 2019)

Fui el Primer Defensor del Menor, y nos consta el shock que sufren los niños que pierden a su madre y quedan en orfandad, tanto más si la muerte es violenta y la observan, y el estrés postraumático se profundiza y dilata cuando quien porta el arma homicida es su padre.

No se dude, estos niños requerirán un psicólogo clínico durante muchos años, pero lo primero que precisan es mucho amor, mucha calidez, de una familia, que bien puede ser la extensa que realmente les adopte, pues han quedado huérfanos.

Habrà de observarse sus conductas en el presente: por ejemplo si el sueño está alterado por esas terribles imágenes que han quedado en sus retinas. Si hay cambios en su alimentación, y en la forma de comportarse.

El día de mañana estos que serán adolescentes se preguntarán si esta aberrante conducta de su progenitor podrían heredarla, y habrá que contestarles con seguridad, que no, que pueden y habrán de ser magníficas parejas, estupendos padres.

Cuando sean jóvenes se plantearán un terrible dilema: ¿ir a la cárcel para ver a su padre? ¿y en ese caso escucharle, desear quererle, despreciarle, aborrecerle?

Esto es lo que consiguen estos hombres:

ARRASAR LAS ESPERANZAS Y ACABAR CON LAS VIDAS.

