

Diario de León Castilla León General Diaria	Tirada: 20.167 Difusión: 17.106 (O.J.D) Audiencia: 59.871 12/05/2013	Sección: - Espacio (Cm_2): 948 Ocupación (%): 91% Valor (€): 1.859,32 Valor Pág. (€): 2.027,00 Página: 81	 Imagen: Si

psicología

DOMINGO | 12 | MAYO | 2013 | DIARIO DE LEÓN



Quienes visitan las web de quejas para expresar sus desacuerdos se sienten más relajados después, pero tienden a sentir más ira. EFE

len hacer las personas que pasan por un mal trance vital es acudir a su círculo social o familiar más próximo, para contarle sus problemas y vivencias a algún pariente, amigo, compañero de trabajo o estudio, o a algún conocido en quien confían, con la esperanza de que les ayude aliviar su carga emocional».

ALGUIEN QUE SEPA ESCUCHAR

«Sólo hemos de desahogarnos con aquellas personas o seres queridos que sepan mantener un silencio atento para entendernos, que acepten nuestras emociones, que nos permitan mostrarnos vulnerables o débiles, que nos den la libertad de expresar lo que somos y sentimos, y que nos acompañen y abracen en esos momentos», recomienda García. Para la directora de Hara, «lo que menos necesita la persona que sufre o está tensa y quiere desahogarse es que le den consejos, recetas o soluciones para salir del pozo, que cuestionen su momentánea falta de fuerza o seguridad, le metan prisa para que termine de expresarse o que la interrumpen a cada instante».

Sin embargo, pese al acogimiento inicial que puede darnos una persona cercana y adecuada, a veces es necesario pedir ayuda o asesoramiento a un psicólogo, ese «especialista en el comportamiento humano que utiliza diferentes metodologías de trabajo para ayudar a las personas a que mejoren su bienestar emocional y calidad de vida», según explican desde el Instituto ISEP Clínic (www.isep.es).

Pero ¿cuándo hay que acudir al psicólogo? Para los expertos de Isep, aunque no dudamos en ir al médico cuando nos encontramos mal, sí que lo hacemos en el caso de ir a un «doctor de la mente». La persistencia en el dolor emocional quizás sea el detonante que hace sonar la alarma de que uno mismo no puede hacer frente a lo que le sucede y necesita la ayuda de un profesional, según Isep.

El trabajo de estos profesionales consiste en evaluar la situación de la persona y proponerle la psicoterapia que mejor pueda atender los trastornos emocionales y conductuales que interfieren en su bienestar.

«Esto es algo que el desahogo a través de Internet o con personas cercanas, evidentemente no puede conseguir, cuando se experimentan problemas, conflictos o situaciones duras, aunque pueda ser un primer paso para sentirse mejor», señala la psicóloga clínica Margarita García (centroharamadrid.wordpress.com), ha de reunir ciertos requisitos, para que «el desahogo sea realmente sanador».

Según la directora del Centro Hara de Crecimiento Personal, «la persona a la que acudamos para hablar ha de ser, ante todo, alguien ecuánime, que ni acostumbre a ningunear o quitarle importancia a los problemas, bajo la ilusoria creencia de que así no existen o son más fáciles de sobrellevar, ni que tampoco los exagere o dramatice, echándole más gasolina al fuego». Según García «lo primero que sue-

COMPORTAMIENTO ¿DESAHOGOS EN LA RED?

MARÍA JESÚS RIBAS

Dificultades en el trabajo, discusiones con nuestra pareja, agobios económicos, conflictos con los hijos, emergencias domésticas, problemas de salud, frustraciones personales... La lista de situaciones que nos generan desasosiego y malestar es larga, y los «dolores de cabeza» se renuevan continuamente.

Algunas de estas desdichas son puntuales e intensas y otras de larga duración, pero todas tienen algo en común: producen en nosotros una sensación de ahogo emocional y psicológico que reduce nuestra capacidad de ser felices y almacenan en nuestra mente y organismo una tensión nerviosa, que puede estallar de forma descontrolada o a la larga dañar nuestra salud.

Para seguir adelante, necesitamos desahogarnos, liberarnos ese peso interior, pero ¿cómo podemos conseguirlo?

«Lo que queda dentro se puede» reza un proverbio oriental referido a las «toxinas mentales» que guardamos en nuestro interior en lugar de expulsarlas, pero según dos investigaciones estadounidenses, Internet quizá no sea el entorno más idóneo para desahogarse, ya que despotricar en los sitios web podría hacer que uno se sienta menos feliz y más enfadado, según recoge la Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking (<http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cyber.2012.0130>).

Los dos estudios mencionados fueron realizados por un mismo equipo de la Universidad de Wisconsin en Green Bay (UWGB, en inglés) (www.uwgb.edu).

El primer trabajo desveló que las personas que visitan los sitios «web de quejas» para expresar sus desacuerdos con otras personas o determinadas

PARA PODER
SEGUIR
ADELANTE,
DEBEMOS
APRENDER A
LIBERARNOS DE
LAS CARGAS QUE
NOS OPRIMEN,
LIMITAN Y
PARALIZAN SIN
NECESIDAD DE
RECURRIR A
INTERNET

situaciones o para criticarlas, se sienten más relajados inmediatamente después de publicar un comentario, pero después tienden a sentir más ira y a manifestar su frustración de maneras inapropiadas.

La segunda investigación de la UWGB encontró que, tanto leer las quejas, críticas o escritos hostiles de otros individuos como escribir los propios, se relaciona con cambios negativos en el estado de ánimo.

Según Ryan Martin, autor principal de estos trabajos y profesor de desarrollo humano y psicología de la UWGB, aunque el estudio se centró en los «sitios

web de quejas» donde los usuarios intercambian comentarios para desahogarse o incluso atacarse mutuamente, la investigación tiene implicaciones para las redes sociales como Facebook o Twitter, y los sitios de noticias y blogs, en los que habitualmente se realizan comentarios.

ALIVIO 'ON LINE'

Para este experto, Internet pone en evidencia los problemas de impulsividad de las personas y algunas webs que funcionan como sacos de boxeo virtuales refuerzan las conductas nocivas.

Para desahogarse o consolarse es preferible dialogar «cara a cara» o por teléfono, con una persona de confianza que, para la psicóloga clínica Margarita García (centroharamadrid.wordpress.com), ha de reunir ciertos requisitos, para que «el desahogo sea realmente sanador».

Según la directora del Centro Hara de Crecimiento Personal, «la persona a la que acudamos para hablar ha de ser, ante todo, alguien ecuánime, que ni acostumbre a ningunear o quitarle importancia a los problemas, bajo la ilusoria creencia de que así no existen o son más fáciles de sobrellevar, ni que tampoco los exagere o dramatice, echándole más gasolina al fuego». Según García «lo primero que sue-



Para desahogarse es mejor el cara a cara o por teléfono. EFE