

EXTRACTES

Hipnosi desperta i qualitat de vida

ANA ALARCÓN, ANTONIO CAPAFONS

La qualitat de vida és un concepte difícil de delimitar i definir, ja que hi ha un gran nombre de variables que hi incideixen. En aquest treball destaquem les variables de salut física i psíquica com a indicadors d'aquest terme. El Model de València d'Hipnosi Desperta es mostra adequat per a millorar la qualitat de vida, així com la seua percepció subjectiva per part de les persones.

La calidad de vida es un concepto difícil de delimitar y definir, ya que existe un gran número de variables que inciden en ella. En este trabajo destacamos las variables de salud física y psíquica como indicadores de dicho término. El Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta se muestra adecuado para mejorar la calidad de vida, así como la percepción subjetiva que las personas tienen de la misma.

La qualité de vie est un concept difficile de délimiter et de définir, car il existe déjà un grand nombre de variables qui y incident. Dans ce travail nous remarquons les variables de santé physique et psychique en tant qu'indicateurs de ce terme. Le Modèle de Valencia d'Hypnose Réveillée se montre indiqué pour améliorer la qualité de vie, ainsi que leur perception subjective de la part des personnes.

It is difficult to define the concept of 'quality of life' accurately, since it is a difficult concept difficult to delimit and define as there are many variables that have an effect on it. In this work, we focus on the variables regarding physical and mental health as indicators to describe this term. The Waking Hypnosis Valencia Model is deemed appropriate to improve people's quality of life as well as their subjective perception of their own quality of life.

Donació d'òrgans: «regal de vida»

ALBERTO BELENGUER, JESÚS ROSEL

Per què donar òrgans... si el nostre país s'ha convertit en pocs anys en un dels països amb majors taxes de donació del món? En aquest article es presenta un esbós de les dificultats tècniques i de les necessitats socials que implica el trasplantament d'òrgans; sense oblidar la perspectiva de les persones que necessiten el trasplantament d'un òrgan per portar una vida autònoma, així com la generositat de les famílies que donen els òrgans d'un ser estimat perquè una altra persona sobrevisca.

¿Para qué donar órganos... si nuestro país se ha convertido en pocos años en uno de los países con mayores tasas de donación del mundo? En este artículo se presenta un esbozo de las dificultades técnicas y de las necesidades sociales que implica el trasplante de órganos; sin olvidar la perspectiva de las personas que necesitan el trasplante de un órgano para llevar una vida autónoma, así como la generosidad de las familias que donan los órganos de un ser querido para que otra persona sobreviva.

Pourquoi donner des organes... si notre pays s'est converti en si peu d'années en un des pays avec des plus grands taux de don du monde ? Cet article présente une ébauche des difficultés techniques et des nécessités sociales que la transplantation d'organes implique; mais il ne faut pas oublier la

perspective des gens qui ont besoin d'une transplantation d'organe pour avoir une vie autonome, et la générosité des familles qui donnent des organes d'un être aimé pour qu'une autre personne survive.

Why donate organs when, in recent years, our country has become a nation with one of the largest donation rates in the world? In this article we outline the technical difficulties and the social necessities that an organ transplant entails. We do not want to forget the opinion of people who need an organ transplant in order to have an autonomous life or the generosity of the families that donate a loved one's organs for another person to survive.

El benestar psicològic del professorat: variables implicades

FERNANDO DOMÉNECH BETORET

Tenint en compte que l'ensenyament és un treball emocional, podríem dir que la salut psicològica del professorat ve determinada pel tipus d'emocions que aquests/es experimenten durant el desenvolupament de la professió. En funció que les emocions siguin positives o negatives, parlariem de benestar o malestar docent respectivament. En aquest article examinem aquelles variables que, segons la literatura científica, tenen una notable influència en la salut psicològica del professorat, tot centrant-nos més en els aspectes positius que en les disfuncions.

Teniendo en cuenta que la enseñanza es un trabajo emocional, podríamos decir que la salud psicológica del profesorado viene determinada por el tipo de emociones que éstos/las experimentan durante el desarrollo de la profesión. En función de que las emociones sean positivas o negativas hablaremos de bienestar o malestar docente respectivamente. En este artículo examinamos aquellas variables que, según la literatura científica, tienen una notable influencia en la salud psicológica del profesorado, centrándonos más en los aspectos positivos que en las disfunciones.

En tenant compte que l'enseignement est un travail émotionnel, on pourrait dire que la santé psychologique des enseignants est déterminée par le genre d'émotions qu'ils éprouvent pendant le développement de leur profession. C'est en fonction des émotions positives ou négatives qu'on peut parler de bien-être ou de malaise. Cet article analyse, d'accord avec la littérature scientifique, les variables ayant une influence remarquable sur la santé psychologique des enseignants, faisant le point moins sur leurs dysfonctionnements que sur leurs aspects positifs.

Considering that teaching is an emotional labour, the psychological health of teachers could be said to be determined by the type of emotions they experience while carrying out their profession. Depending on whether such emotions are positive or negative, they will contribute to the teacher's professional well-being or discomfort, respectively. In this paper, we study the variables that have, according to scientific literature, a significant influence on the psychological health of teachers, with a focus on positive aspects rather than on dysfunctions.

Els xiquets i la seua reacció a la mort d'un ésser estimat

MÓNICA GARCÍA RENEDO, JOSÉ MANUEL GIL BELTRÁN, ROSA MATEU PÉREZ

La mort és un dels temes del que més ens incomoda parlar als adults. De fet, ningú no ens ha educat per parlar-ne obertament sense cap tipus de pors i tabús. En el cas dels xiquets, el tema és més delicat. No tenim la necessitat o no ens plantegem què pensen aquests de la mort i quines són les

seues reaccions fins que es produeix una pèrdua en el si familiar o escolar. Aquest article presenta com els xiquets desenvolupen evolutivament el concepte de la mort, quines són les seues reaccions davant la pèrdua d'un ésser estimat, i oferim algunes orientacions generals de com informar els xiquets de la mort d'un ésser estimat.

La muerte es uno de los temas del que más nos incomoda hablar a los adultos. De hecho, nadie nos ha educado para hablar de ello abiertamente sin ningún tipo de miedos y tabúes. En el caso de los niños, el tema es más delicado. No tenemos la necesidad o no nos planteamos qué piensan los niños de la muerte y cuáles son sus reacciones hasta que se produce una pérdida en el seno familiar o escolar. En el presente artículo presentamos cómo los niños desarrollan evolutivamente el concepto de la muerte, cuáles son sus reacciones ante la pérdida de un ser querido, y ofrecemos algunas orientaciones generales de cómo informar a los niños de la muerte de un ser querido.

La mort est un des sujets de conversation qui nous incommode le plus. En effet, personne ne nous a appris à en parler ouvertement sans aucune sorte de peurs et de tabous. Dans le cas des enfants, le sujet est plus délicat. Nous n'avons pas besoin ou nous ne nous posons pas la question sur ce que les enfants pensent de la mort et quelles sont leurs réactions jusqu'à ce qu'il y a une perte dans la famille ou à l'école. Dans cet article nous présentons comment est-ce que les enfants développent le concept de la mort, quelles sont leurs réactions au moment de la perte d'un être aimé, et nous offrons aussi quelques orientations générales sur comment informer les enfants de la mort d'un proche.

Death is one of the topics that makes most adults uncomfortable in conversation. In fact, nobody has taught us to speak openly about it without any kind of fears and taboos. In the case of children, this topic is even more delicate. We do not usually think it necessary, or we just do not consider what children think about death or their reaction until a loss within the family or at school happens. In this article we present how children develop the concept of death in an evolutionary way, what their reactions are to the loss of a loved one, and also offer some advice on how to inform children about the death of a loved one.

Neurogènesi en el cervell adult i salut mental

VICENTE HERNÁNDEZ-RABAZA, JESÚS ROSEL, JUAN JOSÉ CANALES

Fins fa uns anys es pensava que cada persona naixia amb un nombre determinat de neurones, i que aquest nombre no canviava al llarg de la vida de cada persona (es naixia, es vivia i es moria amb el mateix nombre de neurones, encara que algunes d'eixes neurones estigueren mortes). A finals del segle xx, es va descobrir que hi ha zones del cervell on «naixen» noves neurones; aquest fenomen s'ha anomenat «neurogènesi». En aquest treball es repassa com es va descobrir la neurogènesi, en quines zones del cervell es produeix, quina funció pot tenir dins del desenvolupament i la cognició humana, quines relacions guarda amb algunes patologies i, per últim, com tenir una higiene mental i física quotidiana per mantenir una neurogènesi adequada.

Hasta hace unos años se pensaba que cada persona nacía con un número determinado de neuronas, y que ese número de neuronas no cambiaba a lo largo de la vida de cada persona (se nacía, se vivía y se moría con el mismo número de neuronas, aunque algunas de esas neuronas estuviesen muertas). A finales del siglo xx se descubrió que hay zonas del cerebro en las que «nacen» nuevas neuronas; a este fenómeno se le denomina «neurogénesis». En este trabajo se

repara cómo se descubrió la neurogénesis, en qué zonas del cerebro se produce, qué función puede tener dentro del desarrollo y de la cognición humana, qué relaciones guarda con algunas patologías y, por último, cómo mantener una higiene mental y física cotidiana para mantener una neurogénesis adecuada.

Il y a quelques années on pensait que chaque personne naissait ayant un nombre déterminé de neurones, et que ce nombre ne changeait point tout au long de la vie d'une personne (on naissait, vivait et mourait ayant le même nombre de neurones, même si quelques-unes de ces neurones était mortes). À la fin du xx^e siècle, on a découvert qu'il y a des zones dans le cerveau où de nouvelles neurones naissent ; ce phénomène a été appelé « neurogenèse ». Ce travail révisé comment la neurogenèse a été découverte, dans quelles zones du cerveau elle se produit, quelle fonction peut avoir dans le développement et la cognition humaine, quels sont leurs rapports avec certaines pathologies et, finalement, comment posséder une hygiène mentale et physique quotidienne pour maintenir une neurogenèse adéquate.

Until a few years ago, it was thought that everybody was born with a fixed number of neurons. It was believed that this number of neurons didn't change throughout one's life (we were born, we lived and we died with the same number of neurons, even though some of those neurons were already dead). Towards the end of the 20th century, it was discovered that new neurons 'were born' in some brain areas, a phenomenon which is known as neurogenesis. In this paper an account is provided of how neurogenesis was discovered, in which areas of the brain it takes place, what function it can fulfil in human development and cognition, what connection it has with some pathologies and finally how we can have an everyday mental and physical hygiene to keep an appropriate neurogenesis.

Drogo dependències i trastorns addictius: una breu introducció

FRANCISCO HERRERO MACHANCOSES, RAFAEL HERRERO LORENZO

El consum de drogues s'ha convertit en una de les malalties amb major protecció social dels últims anys, que provoquen un deteriorament personal, familiar, laboral i social en qui el pateix, i una gran despesa econòmica en l'àmbit sanitari (que al final hem de pagar entre tots). Es repassen els tipus més freqüents de drogoaddicció (tant la legal com la il·legal) i s'exposen quines seqüeles deixen en la persona drogoaddicta. Per últim, es proposen mitjans de prevenció en diferents àmbits (familiar, escolar i sanitari).

El consumo de drogas se ha convertido en una de las enfermedades con mayor proyección social de los últimos años, provocando un deterioro personal, familiar, laboral y social en quien lo padece, y un gran gasto económico en el ámbito sanitario (que al final hemos de pagar entre todos). Se repasan los más frecuentes tipos de drogadicción (tanto de la legal como de la ilegal) y se expone qué secuelas dejan en la persona drogadicta. Por último, se proponen medios de prevención en diferentes ámbitos (familiar, escolar y sanitario).

Ces dernières années, la consommation de drogues est devenu l'une des maladies à plus grande protection sociale, entraînant une détérioration de la vie personnelle, familiale, sociale et du travail, et des coûts économiques importants en matière de santé (à payer finalement par tous). Nous passons en revue les types les plus fréquents de drogues (licites et illicites) et quelles sont les conséquences décrites dans la personne toxicomane. Enfin, nous proposons des moyens de prévention dans différents contextes (famille, école et santé).

Drug consumption has become one of the greatest social diseases in recent years. It causes not only a personal, domestic, social and professional deterioration in those who suffer from drug dependency, but also large economic costs in health care (that we will all have to pay in the end). We review the most frequent types of drug addictions (both legal and illegal) and their effects on the drug addict. Finally, we propose means of prevention in different contexts (family, education and health).

La delinqüència juvenil a la província de Castelló

JACINTO PALLARÉS, JESÚS ROSEL

La delinqüència juvenil és objecte tant de debat en tertúlies quotidianes com d'estudi en fòrums especialitzats. Els autors duen a terme una síntesi de les diferents teories que expliquen aquest fenomen i de la bibliografia recent, tot distingint entre la delinqüència juvenil i el menor infractor, tal com el defineix el nostre ordenament jurídic. A partir dels resultats que s'han trobat en un estudi sobre les variables que influeixen en els menors infractors reincidents de la província de Castelló, els autors arriben a la conclusió que no es justifica l'alarma social que provoquen els mitjans de comunicació i plantegen diverses propostes per a la intervenció i el tractament de la problemàtica que planteja aquest col·lectiu.

La delincuencia juvenil es objeto tanto de debate en tertulias cotidianas como de estudio en foros especializados. Los autores llevan a cabo una síntesis de las distintas teorías que explican este fenómeno y de la bibliografía reciente, distinguiendo entre la delincuencia juvenil y el menor infractor, tal como es definido por nuestro ordenamiento jurídico. A partir de los resultados encontrados en un estudio sobre las variables que influyen en los menores infractores reincidentes de la provincia de Castellón, los autores llegan a la conclusión de que no se justifica la alarma social provocada por los medios de comunicación y plantean diversas propuestas para la intervención y el tratamiento de la problemática planteada por este colectivo.

La délinquance juvénile est objet de débat dans les réunions entre amis ainsi que d'étude dans les forums spécialisés. Les auteurs réalisent une synthèse des différentes théories qui expliquent ce phénomène et de la bibliographie récente, distinguant entre la délinquance juvénile et le mineur transgresseur, comme le définit notre ordonnancement juridique. À partir des résultats trouvés dans une étude concernant les variables qui influent sur les mineurs transgresseurs récidivistes dans la province de Castellón, les auteurs parviennent à la conclusion que l'alarme sociale provoquée par les médias n'est pas justifiée, et ils exposent différentes propositions pour l'intervention et le traitement de la problématique exposée par ce groupe.

Juvenile delinquency is a regular discussion topic in daily gatherings today and it is studied in specialised fora. The authors summarize the different theories explaining this phenomenon and review recent literature about this topic, distinguishing between juvenile delinquency and juvenile offender, as defined by our legal system. Drawing on the results of a study on the variables influencing juvenile reoffenders in the province of Castellón, the authors conclude that the social alarm spawned by the media is not justified and they present different proposals to intervene and deal with the problems of this group.

El menor en risc: com recolzar i promoure la resiliència

LIDÓN VILLANUEVA, KEREN CUERVO, ANA B. GÓRRIZ

L'anàlisi de la resiliència infantil com a superació de circumstàncies adverses i creixement personal s'ha convertit en una àrea primordial d'estudi a l'hora d'ajudar els menors en risc. En aquest treball es revisa la resiliència com un tret individual promogut i suportat per l'entorn immediat i pròxim al menor. En concret, s'analitza el marc familiar com a entorn privilegiat de promoció de la resiliència en menors. Des d'aquest àmbit, s'apunten pautes concretes d'actuació.

El análisis de la resiliencia infantil como superación de circunstancias adversas y crecimiento personal se ha convertido en un área primordial de estudio a la hora de ayudar a los menores en riesgo. En este trabajo se revisa la resiliencia como rasgo individual promovido y apoyado por el entorno cercano y próximo al menor. En concreto se analiza el ámbito familiar, como entorno privilegiado de promoción de la resiliencia en menores. Desde este ámbito, se apuntan pautas concretas de actuación.

L'analyse de la résilience des enfants en tant que dépassement des conditions défavorables et croissance personnelle est devenu un sujet primaire d'étude pour aider les enfants en risque. Dans cet article, nous révisons la résilience en tant que trait individuel encouragé et soutenu par l'environnement immédiat et proche au mineur. En particulier, nous analysons la famille en tant qu'environnement privilégié pour promouvoir la résilience chez les enfants. De ce domaine, on propose des orientations concrètes pour l'action.

The analysis of child resilience as a way of overcoming adverse circumstances and achieving personal growth has become a primary area of study when helping children at risk. In this paper, we will discuss resilience as an individual trait promoted and supported by children's close environment. In particular, we will focus on the family as a privileged environment to promote resilience in children. From this point of view, we suggest specific action guidelines.