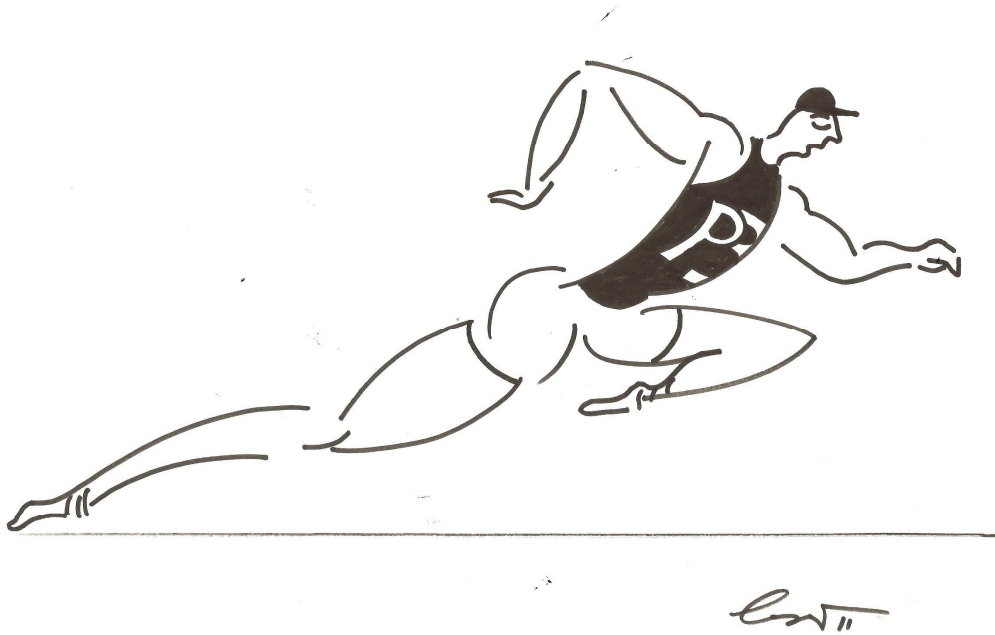


PSICOTREX

NÚMERO 39 – MARÇ DE 2011

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Obra: El corredor de fondo Autor: César Reglero

COMENTARI DEL 'AUTOR: El llibre que avui presentem del que soc coautor, pretén reflexar unes experiències vivides en una activitat que m'agrada i al mateix temps donar a entendre aquest esport a totes aquelles persones que s'inicien en ell.

També vol servir als seus familiars que molts cops no comprenen com podem anar a les curses plovent, amb un vent fortíssim, o en circumstàncies veritablement desagradables.

I com no, és un intent de respondre a les qüestions plantejades per la meua dona que m'ha preguntat més d'un cop què ens impulsa a córrer estant de vegades

quasi malalts o per què no abandonem en més d'una ocasió.

És difícil explicar tot el que un voldria transmetre però si aconseguixo que els que s'iniciïn en aquest sacrificat esport, ho facin amb sentit comú, i amb ple coneixement de tot el que comporta, crec que el llibre tindrà sentit.

Així doncs, hem escrit aquest llibre esperant que sigui sobretot útil als esportistes amateurs i al seu entorn familiar, en aquest sentit va adreçat més als aficionats que no als esportistes professionals, encara que tenim més coses en comú que aspectes diferencials.

Josep Castellano

Grafología: Preguntas y respuestas más habituales (II)

Respuestas de César Reglero (Psicólogo y grafólogo)

NOTA PREVIA. Después de veinte años impartiendo cursos y talleres de grafología, hemos recopilado aquellas preguntas que más frecuentemente se han repetido, y admitiendo que a veces la complejidad de las mismas requeriría más de una respuesta o una mayor extensión, abrimos este apartado con la esperanza de que sea de utilidad para estudiantes de esta materia y, a la vez, dejamos el espacio abierto para otras posibles interpretaciones o matizaciones.

P/ ¿Qué se entiende por escritura mixta?

R/ Aunque en un principio pudiera parecer que la distinción entre la escritura curva y la angulosa no ofrece dificultad, lo cierto es que, excepto en aquellos casos en que la escritura es muy angulosa, es muy frecuente encontrar escrituras mixtas, en cuyo caso lo recomendable es prestar atención a los ángulos que aparecen en los óvalos pues son muy indicativos de la tendencia a la angulosidad. En general, en una escritura angulosa los movimientos, en vez de suavizarse, se hacen más duros y se quiebran en su forma.

P/ ¿Qué se entiende por grafología emocional (G.E.)?

R/ Al igual que podemos tropezar cuando andamos por la calle pensando en nuestras cosas y en nuestros problemas cotidianos, así mismo podemos tener un lapsus gráfico cuando nos encontramos escribiendo alguna palabra o frase que tiene que ver con algún asunto que nos angustia o nos preocupa especialmente. Cuando hablamos de grafología emocional hacemos referencia a una especialidad que puede ser muy útil en determinados supuestos delictivos o ayudar a la interpretación psicológica en un informe de personalidad. Curiosamente, y dado que aquí es fundamental el contenido del escrito, la G.E. se aleja de los fundamentos esenciales de la práctica grafológica en sus aspectos grafométricos, sin embargo es un factor que siempre debe ser tenido en cuenta y puede ser muy significativo en áreas judiciales.

P/ ¿Qué entendemos por escritura acelerada?

R/ Se refiere a un subaspecto de la velocidad y hace referencia a un incremento espontáneo de la velocidad normal. Esta circunstancia puede provocar modificaciones en los demás aspectos gráficos de la escritura (espacios, forma, movimiento,...). En la medida en que el gesto gráfico se repita a lo largo del escrito la interpretación variará de sentido.

P/ ¿Los acentos, las tildes y el punto de la i tiene una consideración similar?

R/ En principio la significación es diferente, ya no sólo por la forma y el diferente gesto gráfico que requiere cada uno, sino también porque la intencionalidad de un gesto gráfico y otro es muy diferente. En cualquier caso, es indudable que cualquiera de estos signos, tiene una valoración similar si están muy adelantados o muy atrasados, muy altos o muy bajos, bien presionados o si la presión es débil, etc. La interpretación puede ser similar, pero las matizaciones pueden ser muy diversas.

P/ ¿En qué se diferencia una letra adosada de una letra ligada o hiperligada?

R/ La letra adosada mantiene una unión por proximidad, especialmente apreciable en los óvalos (dando una sensación de ligamento falso), mientras que las letras ligadas o, en su caso, hiperligadas, se conectan entre si en una relación de continuidad. La interpretación que se puede hacer de uno u otro concepto, es totalmente diferente.

P/ ¿Es cierto que la grafología puede detectar fácilmente problemas de alcoholismo o toxicomanías?

R/ Es relativamente fácil detectar este tipo de problemas a partir de una escritura, especialmente si la muestra corresponde a la fase crítica, algo más difícil resulta diferenciar el tipo de toxicomanía de que se trata. En el caso del alcohol, y si se trata de ingesta reciente, son evidente los trastornos de la motricidad y de la atención, que, lógicamente derivaran en formas temblorosas, olvidos de determinados signos accesorios y omisiones eventuales de algunas letras o palabras. Muy diferente serán las alteraciones en ingestas continuadas donde los síntomas que se pueden reflejar estarán relacionados con una escritura agitada, los movimientos temblorosos cambiarán de dirección y los movimientos pueden ser amplios, pero toscos. Si a todo esto añadimos pastosidades en la presión, obtendremos como resultado una escritura confusa, con irregularidades y desproporciones.

P/ ¿Hasta que punto el estrés se puede reflejar en la escritura?

Para el buen grafólogo, la escritura viene a representar un sismógrafo extremadamente sensible de los cambios en el estado de ánimo. Sin embargo la ciencia de la sismografía grafológica no está al alcance de cualquiera y no es fácil detectar y a través de la escritura una situación de estrés puntual. Sin embargo si el estrés se encuentra anclado en un largo periodo de tiempo, entonces puede haber indicadores que apunten en esta dirección, por ejemplo: la presión disminuye en intensidad, la velocidad pierde ritmo, las formas empiezan a perder calidad, caen las líneas, etc. En general, el estrés representa una situación puntual que debe ser valorada y comparada en relación con otros escritos que nos darán la pista del cambio de humor y la tensión acumulada por determinada persona.

P/ ¿Qué se entiende por letra apoyada?

R/ Al igual que sucede con la aceleración de la velocidad, la letra apoyada responde a un proceso circunstancial durante el cual se aumenta el grosor de la presión en determinados trazos o rasgos. En estos gestos hay que valorar lo que tienen de imprevistos o excepcional. Igualmente deberemos valorar la frecuencia con la que se produce y la relación que tiene con el conjunto de la escritura, ya que puede ser un gesto excepcional y por lo tanto la interpretación será coyuntural. En el caso de que sea un gesto habitual, la interpretación será de fondo puesto que afecta al conjunto del escrito y por lo tanto la valoración debe ser estructural.

P/ ¿Qué se entiende por arritmia en una escritura?

R/ Una de las valoraciones básicas de un escrito esta en su capacidad para mantener fresca la espontaneidad y expresarse con naturalidad y desenvoltura. Para que ello sea posible es necesario que el mismo tenga movimiento y ritmo, es lo que se entiende por una escritura dinámica y progresiva. Por lo tanto, el ritmo refleja la vitalidad de un escrito. Contrariamente, la falta de ritmo (arritmia) será una consecuencia lógica de la lentitud y pesadez de un escrito, de una letra estereotipada o mecanizada. Es decir, prevalece y destaca la monotonía en el conjunto. La mecanización excesivamente sistematizada, suele ser representativa de una persona con un autocontrol excesivo y el miedo a salirse de unas estructuras predeterminadas.

P/ ¿Qué se entiende por presión blanda?

R/ Muchas veces no es posible disponer de un escrito original para medir la presión, en estos casos es muy útil observar si los trazos mantienen su firmeza o si, por el contrario, los trazos que debería ser rectos tienden a doblarse y pierde su firmeza (P. blanda). En este tipo de trazado deberemos tener muy en cuenta algunos elementos que pueden distorsionar la presión, como puede ser algún aspecto físico, cansancio, agotamiento, frío, etc. Así como un estado depresivo, angustioso o traumático.

P/ ¿Qué se entiende por trazado brisado?

R/ La interrupción del trazo por fallo en la continuidad, al menos si se produce con alguna regularidad, es siempre indicativo de que puede existir algún tipo de patología de orden físico o psíquico. Pero al igual que sucede con otros gestos gráficos anormales, deberemos tener en cuenta que el mismo no deriva de alguna circunstancia excepcional que lo haya motivado.

BIBLIOGRAFIA USADA

Diccionario de Grafología y términos psicológicos afines

Augusto Vels

Ed. Herder

Diccionario Jurídico-pericial del documento escrito

Francisco Viñals Carrera-Maria Luz Puente

Balsells Ed. Herder

Arte, creatividad y grafología

Breve Diccionario grafológico

César Reglero-Maria Luz Zamora

Ed- Lasra

Signos de enfermedad en la escritura grafopatológica

José Foglia

Ed. La Rocca

Psicología del corredor de fondo es un libro que ve la luz con la garantía que supone que sea publicado por la Editorial Wanceulen, especializada en materias deportivas. Si a esto añadimos que uno de los autores es un psicólogo de amplio recorrido, Josep Castellano, quien, a su vez, es un experto corredor de fondo, nos daremos cuenta de la importancia que tiene para los practicantes de esta especialidad. Si además vemos como co-autora de la edición a la doctora en Biología por la Universidad de Tarragona y profesora en la misma universidad en las licenciaturas de Medicina, Fisioterapia, Nutrición y Biotecnología, Dña. M^a Victoria Linares Vidal, concluiremos que las materias que toca este libro constituyen por si mismas elementos imprescindibles para todas aquellas personas amantes de estas disciplinas deportivas.

Un valor añadido es la metodología empleada, centrada, por un lado, en convertir cada apartado en materia útil para los practicantes y, al mismo tiempo, el ser de lectura fácil con el fin de que la asimilación de la misma sea lo más operativa posible.

Por lo tanto estamos ante una obra que es, al mismo tiempo, didáctica y amena, tocando temas tan interesantes como son los beneficios psicológicos y mentales que se derivan de una buena práctica deportiva; la necesidad de seguir algunas pautas que eviten peligros indeseados; la importancia de cuidar la alimentación y los consejos prácticos para que la dieta se convierta en un factor que contribuya a nuestro equilibrio psicofísico.

En su índice destacan otros apartados que van a ser de sumo interés para determinados practicantes que, por sus características, deben ser especialmente asesorados. Nos estamos refiriendo a los niños, las personas de la tercera edad, los que se inician en las carreras de fondo, o aquellas personas cuyas prácticas son discontinuas.

Felicitar pues a sus autores, ambos pertenecientes a la Asociación Psicotrex, y garantizar a los posibles lectores que se van a encontrar con un libro fácil de leer, con temas muy interesantes y amenos y, sobre todo pensado para que sea de utilidad a todas aquellas personas que han optado por practicar las carreras de fondo.

César Reglero / Marzo 2011



EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU
CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correus 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGÍA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.