

Policefalia



Indaga con INGADA

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de chic@s muy distint@s: edades diferentes, gustos diferentes, estudios diferentes, etc. con algo en común: las ganas de transmitir lo que sabemos y lo que pensamos al mundo, y dar la oportunidad a otras personas de expresarse de la forma que quieran en un espacio donde nadie es juzgado por nadie.

Además, contamos con la ayuda de muchos profesionales, gracias a los cuales hemos podido llevar a cabo esta pequeña revista, que muestra un trocito de cada uno de nosotros.

Colaboradores:

Ana López Amor

Carla RefojoTarrío

Clara Etchevers Rey

David Sánchez Rosende

Luis Carlos Saldivia López

Pablo Mayo Lista

Paloma Barcia Morenza

Vanessa Di Sanza

INGADA

¿**Q**ué es Ingada? Se trata de un Instituto en el que convergen diferentes profesionales gallegos de la salud, educación, jurídicos, economistas, comunicación, consultoría, etc., que se han unido en un equipo que pretende ayudar a las personas afectadas por TDAH o cualquier otro trastorno relacionado y a sus familias. Ingada nace en enero del 2014 como

una organización sin ánimo de lucro. Hoy en día tiene un campo de acción que comprende las cuatro provincias gallegas.

Cursos y Talleres

Taller de cocina intergeneracional.

El pasado 27 de Enero nos animamos a compartir deliciosas recetas de aperitivos, tanto dulces como salados, con nuestros mayores de la residencia. ¡Y qué bien nos lo pasamos! Desde luego, no hay 7+ quien sepa cocinar mejor que los abuelos. Entre los platos que preparamos se encontraban unas deliciosas pulguitas vegetales, unas bolitas de jamón serrano con salmón, o

un trampantojo de huevos fritos con patatas y salsa de tomate. ¡Todo riquísimo!

Espectáculo de drones a cargo de Tábano Team.

Nuestros amigos del grupo Tábano nos invitaron a participar en la inauguración del primer circuito de drones de carreras de Galicia, en Vilarmaior.



Buscando Talento

Buscando talento es una sección para aquellas personas que quieran compartir su pasión, talento y gustos, ya sean literarios, artísticos, fotográficos, etc. sin sentirse presionadas ni evaluadas.

Relato. Parte 1.

La pareja de hermanos salió de la pequeña casa de madera del bosque a jugar como hacían cada vez que estaban solos y no tenían nada mejor qué hacer. Su abuelo había ido a comprar al mercado del pueblo que estaba unos kilómetros más abajo, por lo que, tardaría bastante en llegar.

Héctor, el hermano mayor, insistía a su hermana Fátima con coger el rifle para jugar, que estaba guardado en la parte posterior de la casa. Fátima se negaba, no quería saber nada de armas, las odiaba y su pánico hacia ellas era real.

No le gustaba para nada la afición que tenía su abuelo de matar animalitos indefensos y luego colgarlos en las paredes como si fueran el mayor trofeo que un cazador pudiera conseguir. Le daba pudor ver sus cabezas disecadas cuyos ojos estaban abiertos, y se sentía como si la observaran, como si vigilaran cada paso en seco que daba por aquella casa, y parecía que, si daba algún paso en falso, iban a saltar sobre ella con las fauces abiertas, dispuestos a devorarla.

Fátima amaba la naturaleza, y a pesar de su corta edad ya tenía claro que estaba en contra de la tauromaquia y cualquier acto violento contra los animales. Con ese tema, ella era muy sensible. No podía ver ni siquiera a perritos pasando frío por las calles mientras sus costillas era lo único que podía tocar, o los gatos abandonados y hambrientos que no dejaban de maullar o esas fiestas dónde los animales se llevan la peor parte. Había discutido mucho con el abuelo acerca del tema, pero él, como cazador profesional que era, ignoraba las peticiones que le hacía su nieta con que dejara libre a los animalillos del bosque, los cuales vivían felices en su hábitat, puesto que el Señor, los había inducido ahí por algo y ese algo tiene que ver con todo lo que nos rodea, con la Naturaleza, fusionando así una melodía musical perfecta con una pizca de poesía para inspirar. Decía que los cantos de los pájaros y el ruido de las hojas al moverse con la suave brisa, hacía una melodía inigualable e insuperable. Siendo los animales los mejores instrumentos jamás creados, y sin humanos de por medio que dirigieran el infinito concierto al aire libre. Sí, Fátima también se sentía fascinada con la música, la cual buscaba en cada uno de los rincones de su pequeño mundo. Cualquier cosa podía

NOTICIAS INTERNAS: Buscando talento.

hacer sonar unas melodías, que sincronizaba con su dulce vocecita. Pero sin duda, el bosque donde tenía el abuelo su casa, era su cuerno de la carnu copia, era su fuente inagotable de inspiración y precisamente por ese motivo, (aparte de los nombrados anteriormente), era lo que le llevaba las largas horas de discusiones con el abuelo, quién no entendía para nada los gustos tan raros de su

nieta más pequeña.

...

Nadia Loto.

Wattpad: NadiaLoto

Twitter: @NadiaLoto_

“Se trata de pensar que cada individuo es diferente”

El pasado 9 de diciembre algunos colaboradores de la revista tuvimos el gran placer de entrevistar al presidente de la fundación INGADA, **Ángel Carracedo**, y a la psicopedagoga **Isabel Orjales**. Él, médico de profesión, es uno de los genetistas más importantes de nuestro país, siendo director de varios proyectos de investigación, entre los cuales existen algunos estudios sobre el TDAH. Ella, profesora en la UNED, es autora y colaboradora de numerosas obras relacionadas con el TDAH y sus consecuencias en el rendimiento académico de quienes lo sufren.

Algo nerviosos y emocionados, y tras una breve presentación, procedimos a realizar las preguntas que habíamos preparado a conciencia anteriormente.

Hace unas décadas apenas se hablaba del TDAH como tal, ¿por qué cree que ahora mismo se está tratando más el tema? ¿Vamos en el buen camino en ese sentido?

Ángel: Siempre ha habido niños inquietos, niños que no se concentraban, niños que tenían fracaso escolar, y no se conocía realmente la existencia del TDAH. Se aceptaba el fracaso escolar como un hecho inevitable: “este niño es un niño que no vale para esto”. Ahora realmente sabemos que son niños que tienen altas capacidades para muchas cosas, y que, es un sistema educativo determinado y ciertas circunstancias lo que, en esa interacción, para ellos es un problema. Afortunadamente, hemos aprendido a

identificarlo y, a veces, a poder tratarlo. Aun así, tenemos que mejorar muchas otras cosas, como: qué atención hay que darles a estos niños, cómo los sistemas educativos han de saber explotar todas las grandes cualidades y capacidades que tienen estas personas, etc. Tenemos que mejorar en muchas otras cosas. Pero, por lo menos, se tiene al trastorno identificado, y, cada vez más, se lucha también por que, el hecho de tenerlos etiquetados dentro de un trastorno de límite siempre difuso, no implique que eso se les estigmatice. Es una lucha paralela, pero está claro que vamos por mejor camino que el que había, que era el desconocimiento, pero aún hay muchos aspectos a mejorar.

Quizá uno de los problemas que existen es que hay bastantes prejuicios en torno al trastorno. De hecho, en la última conferencia que estuve el conferenciante nos decía que en EEUU estaban empezando a medicar niños por simples berrinches. ¿Cómo podemos diferenciar un niño con las típicas pataletas de la edad, con un niño que padece realmente TDAH?

Isabel: yo creo que no hay confusión posible. La ventaja de no ser un país de primer orden en investigación debería ser aprender del recorrido de los otros. EEUU se ha estrenado en el tema del tratamiento con fármacos, algo que está siendo muy controvertido, y nosotros tendríamos que poder trabajar más a fondo, por ejemplo, la investigación en intervención. Nosotros tenemos menos fondos, pero hay muchas cosas que se nos

ENTREVISTA: Ángel Carracedo e Isabel Orjales.

vienen dadas de fuera, lo tenemos teóricamente más fácil para enseñar a la gente qué es el TDAH. El problema es que este trastorno se parece mucho a un niño maleducado, malcriado, y hay muy mala información. Es muy sencillo de explicar, pero a la vez muy difícil.

Lo que también hay que saber es que el diagnóstico del TDAH puede tardar unos años, y que un preescolar que apunta maneras y que deberíamos etiquetar como riesgo de TDAH, aunque no esté en ningún vademécum de nada, es un niño que debería entrar en intervención educativa con asesoramiento a padres y asesoramiento escolar. La mayor parte de los padres piensan que hasta que no se etiqueta al niño conforme tiene TDAH no se puede intervenir. La intervención psicoeducativa empieza muchísimo antes, la farmacológica lógicamente no. Pero la farmacológica es una cosa muy puntual, en la mayoría de casos muy necesaria, pero muy puntual. El resto de su vida va a ser intervención psicoeducativa. Esta intervención ha de empezar cuando el niño presente unos síntomas que no remiten y empiezan a generar problemas, y que no remiten con las medidas habituales, familiares y escolares. Entonces es cuando tenemos un problema, a lo mejor no podemos ponerle una etiqueta clara todavía, porque no sabemos hacia donde

evolucionará, pero si lo dejamos pasar no va a mejorar. Por eso, la ventaja de empezar justo ahí la intervención psicoeducativa es que, si el niño tiene TDAH, dos años después seguirá teniendo TDAH, pero se habrá podido tratar antes de que la desadaptación sea muy exagerada y, por lo tanto, el sufrimiento de la familia será menor.

Sabemos que el TDAH puede causar ciertos problemas de adaptación escolar. De hecho, a nivel personal, algunos compañeros de la revista hemos sufrido algún tipo de rechazo en clase, ¿Cómo podemos evitar esto?

Isabel: yo creo que se puede evitar como se pueden evitar muchas otras cosas. Por un lado, tenemos que enseñar a los profesores a transmitir a los chavales la importancia de la diversidad. Por otro lado, hay que formar a los chicos con TDAH para saber cómo han de explicar lo que les pasa, porque a veces van a pecho descubierto, y tenemos que formar también a los compañeros. Lo que ocurre es que esta formación se complica si entre adultos todavía no se tiene una información clara sobre el TDAH.

Isabel, usted como divulgadora y gran conocedora de este trastorno, ¿qué tipo de prejuicios o ideas preconcebidas cree que han de olvidarse los padres cuando quieren tratarlo?

Isabel: los prejuicios muchas veces no están



en los padres. Los padres, más que prejuicios, tienen miedo. Miedo a que se cumplan todas estas estadísticas que predicen que todos los TDAH van a acabar drogadictos, delincuentes y demás. Pero hay que intentar no dejarse llevar por el pánico que puede generar todo esto. En general la sociedad tiende a pensar que el niño con TDAH es un gamberro, es el niño al que no le han puesto límites educativos. Si el niño con TDAH tiene problemas familiares, porque tiene una familia desestructurada o pertenece a un ambiente marginal o de riesgo psicosocial, entonces todo el problema no es el TDAH, es ambiental, con lo que ese niño ya no es diagnosticado porque la culpa se la lleva el ambiente. Si el niño tiene altas capacidades, no tiene TDAH. Si el niño tiene una discapacidad intelectual, tampoco puede tener TDAH. Existen muchos estereotipos como estos.

Uno de los mensajes que hay que mandar es que este trastorno no se diagnostica a ojo, por muchos años que tengas de experiencia como profesional médico o de la enseñanza. Hace falta una evaluación muy a fondo para confirmar las sospechas sobre el TDAH.

En general, los trastornos mentales suelen tener una afectación genética y una ambiental, ¿cuál sería el porcentaje en este caso?

Ángel: somos siempre genes y ambiente. Tenemos variabilidad genética y ciertas circunstancias en la vida (nos hemos expuesto a distintas cosas, tenemos distintas vivencias). ¿Cuánto es genético, cuánto es ambiental? Lo podemos saber habitualmente por un índice denominado heredabilidad, que se obtiene a partir de parejas de gemelos univitelinos,

preferiblemente con estudios hechos cuando están separados de ambiente. Se cree que en enfermedades como el cáncer la heredabilidad es muy alta, es decir, que el componente genético en el total de genes y ambiente es muy alto, y en general es lo contrario. Mientras que en los trastornos del comportamiento y trastornos psiquiátricos se cree que es baja, y la verdad es que por lo general suele ser al revés, es decir, la heredabilidad es alta. Por ejemplo, en el TDAH este componente está alrededor del 50% (mucho más que ningún cáncer), en la esquizofrenia es el 82% y en el autismo es el 90%. Es decir, que el componente genético en términos globales es bastante importante en este tipo de trastornos. Pero hay que tener en cuenta que nunca es un único gen que te hace ser TDAH, sino que hay varios que influyen por interacción entre ellos, e interacción con el ambiente, para dar unas ciertas características a esta enfermedad.

Entrando en el mundo educativo, ¿cuándo creen que los profesores y responsables educativos se concienciarán de que hay la necesidad de adaptar las clases para todo tipo realidades?

Isabel: no sé, porque yo llevo casi 20 años dando la misma charla (risas). Llega un momento que has de plantearte cambiar la forma de explicar las cosas. Lo importante es saber transmitir la inmadurez que tiene un niño con TDAH para que los profesores se den cuenta de lo que han de hacer con ellos. El problema es que, a pesar de ser chavales muy listos, con capacidades incluso más altas que niños de su edad, tienen reacciones que corresponden a niños dos años menores que ellos. Yo creo que esta va a ser nuestra lucha

perenne, pasar del buen hacer individual a conseguir el buen hacer de la escuela al completo. Y pasa lo mismo en el mundo profesional, del buen hacer individual de un psicólogo, un médico, un pedagogo, etc., a redes de equipos que trabajen conjuntamente en diagnóstico e interacción.

Las cosas han cambiado mucho a pesar de tener la sensación de que es un avance lento. No hace tanto, el TDAH era un gran desconocido entre las familias y producto de miedo entre los padres.

Ángel: yo también creo que las cosas han cambiado, pero considero que es necesario un cambio aún más grande, así como una revolución en el sistema educativo. Yo creo que hay que insistir en el mensaje, que al fin y al cabo es de sentido común: se trata de pensar que cada individuo es diferente, con ritmos madurativos distintos y con aspectos muy positivos que pueden ser muy utilizados y muy valiosos, y que hay que explotar. Es algo vital. Hay que seguir insistiendo, y hay que luchar por que no se cambien los programas y esas tonterías, sino que se cambie realmente el concepto de enseñanza, y también los procesos selectivos. Por ejemplo, a la gente cuando acaba bachillerato, no se la seleccione simplemente por una cosa que exige concentración y memoria, cuando después en la vida real muchísimos aspectos de la persona tienen valor. De hecho, una empresa no te selecciona por tu memoria, si no por tu empatía, creatividad o muchas otras cosas.

Mientras la administración pública y los criterios de selección no cambien las bases que han de cambiar, creo que no se va a arreglar el sistema. Pero, sobre todo, hay que

poner énfasis en cambiar los procedimientos selectivos, o los procedimientos de acceso a la administración pública como puestos de trabajo. Y una vez esto cambie, el sistema ya tratará de adaptarse.

¿Qué creen que puede hacer un profesor que no dispone de los medios suficientes, si tiene un alumno con TDAH? ¿Y en relación a los padres?

Isabel: ese profesor puede hacer muchas cosas, de hecho, hay personas que ya lo intentan. Yo me encontré con una amiga, la cual es una pedagoga extraordinaria, que, sin darse cuenta, estaba tomando las medidas adecuadas para que un chaval con TDAH de su clase rindiera lo mejor posible en los estudios.

Los profesores marcan mucho la diferencia.

Con los padres hay que trabajar mucho también. Sobre todo, los miedos que tienen y la heredabilidad. Un padre, que no está etiquetado como TDAH, pero que ha tenido y tiene sus más y sus menos, a veces tiene el problema de que esa historia puede jugar a favor o en contra del chaval. Hay muchos padres, aunque cada vez menos, que se plantean: “si yo soy igual que mi hijo, y he llegado donde he llegado, ¿qué necesidad tengo de hacer todo esto?”. Entonces has de explicar que su patrón genético puede no ser el mismo que el de su hijo, el nivel de exigencia escolar no es el mismo de antes, etc. Hay que informar también a esos padres para que le den la oportunidad a sus hijos que no tuvieron ellos, y no dejar al azar la mejora de las condiciones.

Equipo de Redacción.

Reseña de *For Honor*

¿Qué es *For Honor*?

For Honor es un juego de última generación desarrollado por Ubisoft Montreal y distribuido por Ubisoft, que salió el pasado 14 de febrero para los formatos pc, Ps4 y Xbox one. El juego fue una de las joyas más esperadas del E3 2016.



Temática.

En el juego están disponibles para seleccionar tres facciones que están en guerra entre sí: los vikingos, los caballeros y los samuráis.

Características y recepción.

El juego se ha vuelto muy popular desde su lanzamiento, y es que su temática, su apartado gráfico y su jugabilidad llaman mucho la atención.

Además, cada facción tiene sus ventajas y desventajas. Los samuráis son más rápidos, los caballeros más resistentes y los vikingos más fuertes. También se destaca el realismo usado al desarrollar los movimientos. Pongamos por ejemplo a los caballeros, a diferencia de cómo generalmente se ve en las películas, las espadas medievales eran muy grandes y pesadas por lo que las luchas eran

lentas y directas (estilo que Ubisoft ha sabido implementar en el juego sin hacer las batallas tediosas o aburridas).

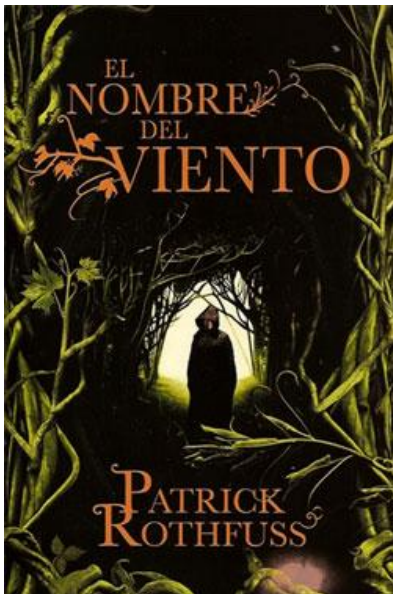
Como resultado, el juego ha obtenido un montón de ventas y de buenas críticas pese a su reciente salida.

For Honor posee varios modos de juego (dominación, duelo, campaña y eliminación), por lo que no te aburrirás tan fácilmente.

Si lo que buscas es un gran juego, *For Honor* no te defraudará.

Luis Carlos Saldivia López.

Reseña de *En el nombre del viento*



Autor: Patrick Rothfuss

Género: Literatura fantástica, fantasía heroica

Fecha de publicación: 27 de marzo de 2007

Saga: Crónica del asesino de reyes, libro 1

Resumen.

La novela narra la historia de Kvothe (pronunciado "cuouz") desde su infancia hasta su adolescencia y de cómo se convirtió en un personaje legendario. Kvothe, usando un nombre falso, se oculta en una remota y perdida aldea en la que dirige una posada llamada Roca de Guía junto a su discípulo y amigo Bast. Un día, un misterioso personaje conocido como Cronista llega a la posada y, tras insistir, consigue que Kvothe acceda a contarle su historia en 3 días para que pueda transcribirla. Cada día de narración de la historia de Kvothe se corresponde a un libro de la trilogía. El nombre del viento es el primero.

Análisis.

La novela utiliza como método narrativo la autobiografía ficticia precedida por un

preludio que da pie a la narración del protagonista, método utilizado en numerosas ocasiones en las novelas biográficas, aunque quizás el ejemplo más representativo de éste sea *El Lazarillo de Tormes*. El lenguaje que se emplea en la novela se sitúa en la línea entre la retórica y lo sobrio, lo que hace que el libro sea fácil de leer y, al mismo tiempo, rico en léxico y vocabulario. Esta facilidad de lectura se ve engrandecida por los numerosos toques humorísticos de la novela, que consiguen sacarte una sonrisa o una carcajada casi siempre.

La gran variedad de personajes presentes en la obra, cada uno con una actitud propia y definida a la perfección, que va evolucionando a medida que avanza el relato, es también uno de los grandes logros de esta novela que se asegura que cada lector diferente llegue a sentir simpatía y conexión

hacia, por lo menos, uno de los personajes en prácticamente todos los casos.

Opinión personal.

Llevo aproximadamente 10 años leyendo una media de 1 libro por semana, y, en este decenio de lectura continuada, ningún libro ha conseguido cautivar tanto como éste y su secuela (El temor de un hombre sabio). A mi parecer es una de las joyas de la corona de la literatura fantástica, sublime en cuanto a argumento, personajes, estilo y originalidad de la misma. Es una novela que consigue enganchar desde el primer momento y que logra mantener tu atención hasta el final. Hay momentos que te harán soltar una carcajada y otros que tocarán tu fibra sensible llegando hasta a provocar que derrames alguna que otra lagrimilla, momentos de tensión e intriga y momentos llenos de esa típica calma que se dice comúnmente que precede a la tempestad.

En resumen, si eres fan de la literatura fantástica y andas de capa caída por no

encontrar un buen libro para leer, si eres esa típica persona a la que no le llega leer burdos y típicos panfletos que siempre siguen la misma estructura aburrida y chabacana o si, como quien no quiere la cosa, buscas una novela que por fin llegue a hacerte sentir como si estuvieras viviendo una aventura de primera mano, me llena de orgullo y satisfacción anunciarte que tu problema tiene una solución muy sencilla: Embárcate en la travesía fantástica de la vida de Kvothe en su busca por desentrañar los secretos de lo arcano y prohibido. Quizás tú también, querido lector, puedas encontrar el nombre del viento si lo buscas correctamente.

Pablo Mayo Lista.

Titulares dañinos

Hace un par de años, se publicó en el diario ABC un artículo en el que se hablaba de la necesidad de cambiar el sistema educativo, hecho que comparto con la autora. Como bien dice dicho artículo, vivimos una educación bulímica que se centra en tragar, vomitar y olvidar la información, con el fin de conseguir una cierta calificación. El problema de este artículo era el titular: **“No existe trastorno de déficit de atención, sólo niños aburridos”**. Lo más irónico de todo es que ni siquiera es una entrevista en la que el tema a tratar sea el TDAH o algún tipo de trastorno de afectación infantil, sino la educación y la necesidad de un cambio radical en ella.

No sé si el polémico titular habrá llamado la atención de mucha gente, pero al menos puedo asegurar que para nosotros no ha pasado desapercibido. Titulares como este son una falta de respeto y un menosprecio a todas las personas que se encargan de estudiar el TDAH y mejorar la calidad de vida de los que lo padecen. Gracias a los esfuerzos de todas estas personas, se conoce más sobre dicho trastorno, lo que ha facilitado el diagnóstico (aunque aún no es exacto del todo) y el tratamiento. Y no, no hablo sólo de tratamiento farmacológico. Existen muchos profesionales (psicólogos, terapeutas, pedagogos, etc) que intentan potenciar las habilidades de estas personas, y minimizar, en

la medida de lo posible, lo más negativo del trastorno.

A pesar de que en ciertos lugares del mundo se tiende más a medicar que no a estudiar posibles terapias complementarias, en muchos otros lugares la investigación se centra en la búsqueda de un diagnóstico más exacto para un tratamiento más preciso y personalizado, tanto con fármacos, si es necesario, como con dichas terapias.

Estamos de acuerdo, al menos, que es urgente y necesario un cambio en el sistema educativo, ya no sólo para las personas con trastornos de afectación infantil, las cuales se llevan una de las peores partes de nuestra educación, sino en general para toda la población.

Existen personas que, erróneamente, siguen pensando que son niños que simplemente se aburren, con lo cual pediría por favor que antes de escribir frases tan hirientes como esa, se informaran correctamente. Lamentablemente, el TDAH SÍ EXISTE, pero aquí seguimos muchos de nosotros luchando para que se entienda y se acepte en la sociedad, sin importar cuantas piedras nos echen encima.

Clara Etchevers Rey.