

## Lupario

Desde luego, hay más de uno que piensa que los gallegos somos sumisos. Aún debe de tener en su cerebro la imagen del galleguño aparvado, tímido, con la boina en las manos y mirando hacia abajo. Porque de otra manera no se explica que se pretenda destruir paisajísticamente un castro tan importante en la historia jacobea de Galicia como el Lupario. Y no contentos con eso, como los gallegos seguimos siendo tontos de remate, si afecta al Camino Portugués (el segundo en número de peregrinos), qué más da, que tenemos muchos caminos más y que los peregrinos no se van a morir por pasar bajo una línea de alta tensión. Y si quieren un autorretrato —selfie, para los modernos— existen otros mil y un sitios donde hacerse. Y desde luego, no hay ni que hablar de que la aldea afectada, Angueira de Castro, sea una de las que no ha sufrido la barbarie —esta sí tan gallegadel feísmo. Los vecinos siempre pueden vender su casa y comprar otra donde quieran, este es un país libre.

Castro Lupario —unido en la leyenda a la Reina Lupa, aquella a la que los discípulos de Santiago le pidieron un terreno donde enterrar al apóstol— fue limpiado por completo hace un par de años, y se convirtió en un gran mirador sobre gran parte del valle de Amahía. Encima su estado es bueno, con algunas de sus murallas externas a la vista. O sea, que en este caso el recorrido lo hacemos al revés: mientras en el castillo de Carbedo (Folgoso do Courel) y en el castro de Elviña (A Coruña) se logró tras años y años de protestas y presiones que quitasen las torretas de alta tensión, aquí los de Rois deben ser más parados y mira tú qué bonita les queda una línea de alta tensión. No me digan que no es maravilloso.

En primera persona | Rosa Cerqueiro

Psicóloga clínica

## «Os adultos non coñecen ben os riscos da tecnoloxía e do xogo para os fillos»

«Cando se fai unha boa prevención ten efectos positivos espectaculares», afirma

JOEL GÓMEZ  
SANTIAGO / LA VOZ

Muchos videojuegos de éxito, o el juego en línea para menores, tienen un potencial adictivo por su inmediatez, explica Rosa Cerqueiro, psicóloga clínica y portavoz del Movemento Galego de Saúde Mental: «As partidas son moi breves, a demora da gratificación por conseguir un éxito neses xogos é moi rápida e iso, xunto co atractivo que ten o Software, fai que xoguen unha partida tras outra e pasen moito tempo. Esa facilidade para conseguir o éxito e gañar é moi aditiva, porque todo é moi impulsivo, moi rápido, e engancha para continuar a partida. Se levase moito tempo conseguir o obxectivo non sería tan aditivo», sostiene. Esta especialista participou anoche en la inauguración de la segunda edición de Tempo da Psicoloxía, una iniciativa del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. La primera sesión abordó el tema *Do smartphone ao Fortnite: adicións e tecnoloxías*.

«A tecnoloxía non é mala en si mesma, ten moitas vantaxes cando se usa ben. No entorno escolar facilita a aprendizaxe, a procura de información, ou usos en forma lúdica. En xeral, a maioría dos adolescentes non van ter grandes problemas. Porén, hai un grupo máis vulnerable que si teñen nos videoxogos e nas casas de apostas un potencial perigo. Porque cando comezan a xogar, o mecanismo de publicidade, de ganancias, de oportunidades, fan que podan caer en condutas dependentes ou de risco», agrega.

Los casos que llegan a las consultas especializadas de psicología, tanto en la etapa infantojuvenil como en adultos, son escasos todavía: «A demanda de consul-



Rosa Cerqueiro participou na sesión inaugural de Tempo da Psicoloxía, en el Teatro Principal. SANDRA ALONSO

tas para menores non supoñen unha gran preocupación neste momento, non hai nada que nos sorprenda especialmente e faga estar máis alerta. Acontece que o problema pode estar en parte oculto por outro tipo de demandas, como as queixas dos pais polo moito tempo que os fillos pasan no ordenador co consumo e uso abusivo de redes e videoxogos, ou no inicio do xogo patolóxico, en liña ou presencial. Probablemente moitos adultos non controlan a tecnoloxía como os seus fillos e fillas, e por iso non coñecen ben os riscos da tecnoloxía e do xogo para os fillos».

Rosa advierte de la existencia de videojuegos «moi elaborados e atractivos visualmente. Moitos deles son gratuitos para xogar, máis se queren avanzar teñen que comezar a pagar, a comprar unha serie de recursos; ou introducen xogos de azar, e non sempre existe suficiente conciencia

**Rosa Cerqueiro.** Es psicóloga clínica, formada en Santiago. Es portavoz del Movemento Galego de Saúde Mental.

**Jornada.** Tempo da Psicoloxía aborda las conductas de abuso en la red hoy y mañana a las 19.30 en Afundación; y el jueves a las 12.00 en la Facultade de Psicoloxía.

deses perigos. O que é evidente é que desde moi nenos comezan a xogar; hai videoxogos moi aditivos para idades moi novas, como o Fortnite; e son coñecidos casos de escolares de ensino primario, que mesmo poden ter acceso a redes sociais non recomendadas para a súa idade, e non se evita, se non que se está permitindo que se faga ese uso».

Rosa Cerqueiro resalta que «a prevención é fundamental, e hai falta de recursos suficientes para que se faga ben. Cando se fai

unha boa prevención, con equipos de profesionais estables e un orzamento axeitado, ten efectos positivos espectaculares. En saúde mental en xeral non se aposta pola prevención, só se actúa cando aparece o problema». Para avanzar en la prevención propone que haya especialistas de psicología en atención primaria «para atender precozmente menores en risco pola súa vulnerabilidade, e non se fai. Na infancia e na adolescencia a prevención é moi útil para parar as consecuencias e evitar máis problemas»; o también «especialistas de psicología educativa nas escolas, e para prevención comunitaria».

Tempo da Psicoloxía continúa esta tarde, en Afundación, con una mesa redonda que modera la periodista Tamara Montero y en la que participan las psicólogas María José Fares y Patricia Gómez; con Rosa Arcos, de mujeres rurales; y Susana López Abella.

Dulce Calvo

Hazte un Regalo

Hazte un regalo con nuestros tratamientos personalizados y recuerda que todo nuestro equipo trabaja por tu salud, belleza y bienestar.

¡Gracias por confiar en nosotros!

#TuRefugioDeBelleza

www.dulcecalvo.es