

CONTRACORRIENTE

eparagon@aragon.elperiodico.com

POR Clara Pérez Florén



«Los animales pueden ser un apoyo psicológico importante»

JAIME GALINDO

– Usted lleva 12 años realizando intervenciones asistidas con animales, pero ¿cómo comenzó esta práctica?

– En Grecia y en Egipto ya había referencias de que los animales entraban en juego con la vida de los seres humanos. En la antigüedad se utilizaban principalmente animales de granja, es a partir de los años 50 cuando se empezaron a usar sobre todo los perros. Freud fue el primero en apoyarse en estos, aunque no está documentado. La persona más destacada fue Levinson, quien empezó a registrar los beneficios reales que tenía esta terapia.

– ¿Cómo funciona esta terapia?

– Los beneficios pueden ser muy amplios, pero depende de la disciplina: pueden ser físicos, cognitivos, psicológicos, actitudinales... En mi caso, me dedico a los que tienen en cuenta la disciplina de la psicología. Hay estudios avalados que demuestran que, a nivel neurocientífico, las hormonas y los neurotransmisores de la felicidad, como son la serotonina, la dopamina, los endocannabinoides y las endorfinas aumentan cuando estamos en contacto con un animal, estos pueden llegar a ser un apoyo psicológico importante. Eso sí, para realizar esta intervención es necesaria la figura de un terapeuta especializado, el animal es un asistente. Además, trabajamos con un equipo multidisciplinar porque, aparte de con dos psicólogas, también contamos con una trabajadora social y con un técnico experto en intervenciones asistidas con animales.

– ¿Cómo realizan estas intervenciones?

– Nosotros contamos con dos perras y cuatro cobayas. Tenemos, por ejemplo, la terapia asistida, donde la mera presencia del animal puede ser el acompañamiento o el sostén emocional que la persona necesita. Por otro lado, hacemos ejercicios más activos donde el animal puede llevar alguna tarjeta o portar un juguete en la boca. Gracias a Mr. Hueso también contamos con la posibilidad de asesorar a una persona que ya tenga a un perro y que quiera que este le ayude en su día a día.

– Hoy, 13 de enero, es el Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, y, por lo que me dice, intuyo que este tipo de terapia también puede ayudar a tratar este trastorno.

– Sí, por supuesto. Nosotros tratamos la depresión, por ejemplo, en casos de duelo. Hemos conseguido reducir algunos duelos que podrían haber tenido una cronificación. También trabajamos con personas con enfermedades neurodegenerativas, que muchas veces se asocian con trastornos depresivos, y gracias a los animales conseguimos una adherencia y



Sandra
Sánchez Muñoz

Esta psicóloga sanitaria, además de ser profesora asociada de la Universidad de Teruel, es gerente del Espacio Itaca, centro sanitario de psicología donde realizan intervenciones asistidas con animales.

una motivación extra por ir a terapia.

– ¿Tiene este trastorno alguna relación con los tiempos en los que vivimos?

– Cualquier trastorno tiene una contextualización, y con pandemia están saliendo a la luz un mayor nivel de afecciones por el estrés que estamos llevando, entre ellas la depresión. Este trastorno puede tener muchas vertientes y su sintomatología es variable e individual. Podemos hablar de unos síntomas generales, pero debemos tener cuidado porque actualmente es un término que a veces se emplea de forma banal. Una persona puede hablar de depresión y a lo mejor tiene unos sentimientos de tristeza que no llegan a ser un trastorno depresivo ya que este tiene que ser diagnosticado por un psicólogo clínico. ≡

Sala de máquinas

Mexicanos y españoles

Juan
Bolea



Uno de los políticos con mayores ínfulas y menores méritos es el actual presidente mexicano **Andrés Manuel López Obrador**. Desde que rige los destinos de su país, México ha dado un paso más para convertirse en un narco-estado, en un paraíso de la violencia y de la corrupción. Las prometidas reformas sociales ni siquiera han comenzado a esbozarse y la gestión que Obrador viene firmando con la pandemia covid-19 es, simplemente, catastrófica. Para colmo, no ha hecho malas migas con **Trump**, y eso estando el yanqui en las antipodas de su ideología supuestamente de izquierdas, ecologista, indigenista... Y ahora Obrador, en su empaño ideológico y en su confusión histórica, ha reclamado a **Felipe VI** y a los españoles que pidamos perdón por «los crímenes cometidos durante la Conquista de América». Hace, esto es, quinientos años.

En aquel entonces, cuando **Hernán Cortés** entró en Tenochtitlán apoyado por numerosas etnias nativas que le ayudaron a derrocar al tiránico **Moctezuma**, los españoles se encontraron con una civilización, la

Ahora Obrador es, en su confusión ideológica, reclama a Felipe VI que pida perdón

azteca, basada en una monarquía teocrática y en el dominio y exterminio de otras muchas tribus más débiles. Cortés y sus compañeros no descubrieron a un grupo de sabios renacentistas, geniales artistas, exquisitos músicos, matemáticos y astrónomos, sino a una dinastía tan corrupta como llenas estaban sus cárceles de cautivos que solo esperaban ser arrastrados a lo alto de las pirámides para que les fuese arrancado el corazón, y ofrendado a Huitzilopochtli, a Xipe Totec o a otras sanguinarias deidades. Muy al contrario, en sus exploraciones por los valles mexicanos, los españoles se encontraron con clanes de caciques que devoraban a sus esposas y a los hijos que llevaban en sus vientres. La mujer era eso: comida.

Nada, por supuesto, justifica los abusos que se perpetraron en encomiendas y minas explotadas por nuestros compatriotas, como injustificables fueron antes las matanzas de los aztecas en su conquista de México. Si fuera congruente, Obrador, que es nieto de españoles emigrados desde Cantabria y Asturias, debería referirse también a los antiguos aztecas, y a sus descendientes, los actuales mexicanos, como responsables de supuestos holocaustos... Pero, pedir congruencia a Obrador es, en sí mismo, incoherente... ≡

el Periódico ^{de Aragón}

13
miércoles

LA BORRASCA 'FILOMENA' DEJA TRAS DE SÍ MÍNIMAS DE RÉCORD EN ARAGÓN

-25,4° La temperatura más baja del siglo en España

Bello (Teruel)

JAVIER CEBOLLADA / EFE

Zonas de Teruel han registrado la segunda noche más gélida de los últimos 60 años, según la Aemet

El transporte por carretera pierde 12 millones en los tres días de inmovilización de los vehículos

En Zaragoza, la gran nevada ha originado más de 1.500 actuaciones urgentes desde el jueves pasado



COLEGIOS E INSTITUTOS RETOMAN LA ACTIVIDAD. Ayer tocaba puesta a punto de los centros educativos no universitarios en Aragón para retomar las clases suspendidas por el paso de la borrasca 'Filomena'. En la imagen, Eugenio García, director del colegio Cardenal Xabierre de Zaragoza quitaba ayer la nieve y el hielo que cubría el patio de recreo del centro docente.

TEMA DEL DÍA ▶ Páginas 2 a 5

POLÉMICA INTERVENCIÓN EN ANDORRA

El padre llama «incompetentes» a los agentes que mataron a su hijo de un tiro

ARAGÓN ▶ Página 9

UN TOTAL DE 1.200 DOSIS

Llega a Aragón la vacuna de Moderna

▶ La tasa de positividad se vuelve a disparar con 438 casos más

▶ El alcalde de Zaragoza se confina tras dar positiva una PCR

ARAGÓN ▶ Página 12

EL PRECIO DE UN SERVICIO BÁSICO

El Gobierno dice que la luz bajará a final de año

▶ El megavatio hora sigue en ascenso y hoy rozará los 90 €

ECONOMÍA ▶ Página 26