

HERALDO

DE ARAGON

EDITA: HERALDO DE ARAGÓN EDITORA, S. L. U. | Zaragoza: Paseo de Independencia 29. 50001 Zaragoza. Centralita: 976 765 000. Suscripciones: 976 763 211. Clasificados: 976 765 011. Publicidad: 976 765 010. Fax Redacción: 976 765 094. Fax Publicidad: 976 765 002. Apdo. Correos 175. E-mail: zaragozaiheraldo.es | Huesca: Alcalde Cardenera, 1. 22002 Huesca. T: 974 239 000. Fax: 974 239 005. E-mail: huesca@heraldo.es | Teruel: José Torán, 6. 44002 Teruel. T: 978 608 260. Fax: 978 608 280. E-mail: teruel@heraldo.es | Madrid: Condessa de Venadito, 1. 28027 Madrid. T: 917 015 600. | Depósito legal: Z-58-1958 © Heraldo de Aragón SA, Zaragoza 2017. La empresa se reserva los derechos de esta publicación. Su reproducción o difusión total o parcial requiere permiso previo escrito de la editora y se prohíbe a efectos del art. 32.1.2 de la Ley de Propiedad Intelectual. Control de tirada y difusión:



Ayúdanos a ayudar



HERMANDAD DEL REFUGIO



La psicóloga María José Ochoa, en medio de la luz del mediodía. TONI GALÁN

Cuarta ola en el océano covidizado. La tempestad no cesa aunque la vacunen. Desde el acantilado de la psicología, María José Ochoa ausculta el temporal coronavírico. ¿Por dónde empezamos? Delante de la coordinadora del Grupo de Intervención Psicológica en Crisis y Emergencias del Colegio Oficial de Psicología de Aragón, me dejo llevar...

Ni lo sé. Ando perdida en este horizonte. Demasiado dinámico. Si se refiere a cómo nos está afectando psicológicamente esta extraña época, cuando paremos -ahora estamos bregando-, saldrán las consecuencias de este desgaste, de este cansancio, de este estrés.

¿Diría que hay una falsa quietud?

Diría que estamos viajando sobre la punta de un iceberg. Está lo que vemos: hospitales (casi) llenos, sanitarios agotados, un número altísimo de fallecidos, negocios cerrados o en situación precaria... Y lo que no vemos: las consecuencias sobre nuestra salud mental. Los daños psicológicos son tan reales como los físicos, pero como no son tan evidentes a la vista, tardan más en detectarse. Tardamos más en ser conscientes de ellos.

Y en medio de todo esto, ¿queda tiempo para reflexionar?

La situación, desde luego, da para ello: modelo de sociedad, política, economía, ética, espiritualidad,

valores... Pero es verdad que el esfuerzo para adaptarnos y sobrevivir se está llevando la mayor parte de nuestra atención.

La enfermedad suele estresar un montón...

Sí, la enfermedad y el miedo son estresores muy potentes. Nos pueden llevar a hacer anticipaciones catastrofistas, que a su vez aumentan el nivel de estrés y de angustia, que a su vez alimenta más anticipaciones de corte negativo. Y así se van trenzando bucles peligrosos para nuestro equilibrio mental.

¿Y qué hacemos?

Uno de los retos que tenemos es aprender a gestionar el miedo y la incertidumbre. El ser humano tiene la necesidad de proyectarse en el futuro. Cuando, como actualmente, se hace difícil conjeturar, es sabio aprender a centrarse en lo que tenemos hoy. Ahora.

¿No está permitido soñar?

Siempre. Esas son nuestras alas.

El maldito ARN envuelto en un lípido y rodeado de proteínas...

Imperceptible para el ojo humano. Incontrolable. Otra palabra con la que nos cuesta convivir.

Y usted, ¿por qué se atreve a sonreír en medio de la pesadilla?

La última del domingo

«Somos primates humanos, primates con traje»

MARÍA JOSÉ OCHOA
Psicóloga

EL PERSONAJE

María José Ochoa Cepero (Zaragoza, 1970). Psicóloga especialista en psicología clínica y experta en psicología de emergencias.

Por la misma razón por la que usted sonríe cuando me pregunta algo tan serio. A mí me han hecho así. Me gusta la vida. Soy vitalista más que optimista.

Acaba de sacar una 'Guía en Primeros Auxilios Psicológicos en Emergencias'.

La he elaborado con la psicóloga Mamen Maluenda. Incluye pautas para saber cómo intervenir con personas en crisis y también pautas para la autoprotección psicológica del interviniente.

¿Y qué hizo después la chica lista del instituto José Manuel Blecua?

Tiempo precioso que usted conoce bien (sonríe). Si se refiere a lo académico, estudié Psicología en la Complutense de Madrid. Después me fui a Francia, a la Universidad Paul Sabatier, a hacer un DEA en Ciencias del Comportamiento y Neurociencias Cognitivas. Y de ahí a Uruguay, a la Universidad de la República, en Montevideo. La excusa para tanto viaje fue mi pasión por la etología. En concreto, por el comportamiento de los primates. Mis pobres padres no entendían nada.

¿No le parece fascinante el viaje evolutivo del homínido que hace millones de años habitaba en las ramas de los árboles y ahora es capaz de leer el periódico?

Desde luego. Y, aunque no lo crea, nos seguimos pareciendo mucho a los monos...

¿En qué?

Alianzas, coaliciones para la guerra, celos, jerarquías, competencia intrasexual, vínculos, apegos, afectos, duelos... Somos primates humanos, primates con traje.

Unas palabras de esperanza para concluir, por favor.

Algunos pensaban que la covid era una carrera al esprín, y está resultando ser una maratón que, además, hace real nuestra finitud. Así que, con virus o sin virus, la vida está ahí para ser vivida: a veces tocará apretar los dientes, y otras, disfrutar del sol. No esperemos más.

R. LAHOZ

DESCUBRE LA NUEVA
FORMA DE COMPRAR
HERALDO PAPEL

MI HERALDO ES LA ÚNICA APP PARA
COMPRAR HERALDO PAPEL SIEMPRE
MÁS BARATO Y CON OFERTAS
EXCLUSIVAS SEMANALES

