

Qué alegría, compartir un ratito con la hija de la gran duda...

Ande, que vaya comienzo. Todo sea por la filosofía.

¿Cómo aguarda al equinoccio de otoño?

Muy tranquila. Vengo de Alcañiz, de unas interesantísimas jornadas de Periodismo y salud mental.

¿Algún hallazgo interesante entre la 'canallesca'?

Sí: que tenemos que apoyarnos. Si se hace un trabajo con responsabilidad y ética, podéis ser un altavoz fantástico, también en asuntos de salud mental. También descubrí el concepto de periodismo constructivo. El periodismo es material de construcción.

Depende, todo depende...

Exacto. También puede ser material de destrucción. Es algo extraordinario, porque tiene ese poder. Depende de quién usa la pluma, si construye o destruye con ella. La mirada de los medios de comunicación es esencial en la perspectiva del mundo actual.

Como psicóloga especializada en casos de emergencia, su vida transcurre entre catástrofes.

Hemos pasado de la dana valenciana del otoño pasado a la dana aragonesa de este verano. Hubo momentos muy duros. Pero también momentos preciosos.

¿Momentos preciosos ...?

Sí. Cuando la gente gritó que dónde estaban los psicólogos y nos activaron. Aquí en Aragón, me emocionó ver una furgoneta que traía material de Valencia, de gente que lo había sufrido antes. Y llegaron antes que la UME, antes que los psicólogos. Fue maravilloso.

Y en el verano, ¿dónde ha surfado la ola de calor?

Me encanta surfear sobre la nada.

Este es el diario de la veraneante María José Ochoa...

Aprovecho para descansar. Especialmente, disfruto de no hacer nada en verano.

¿'Staycation', el palabreo con que nos amenazan los ingleses?

No. Me he ido al pueblo, el mejor lugar para pasar las vacaciones en contacto con la naturaleza y contigo mismo. Es importantísimo estar en contacto con uno mismo.

Nadie nos conoce mejor que nosotros mismos...

Eso de pegarse 15 días en un circui-

EN LA ÚLTIMA **MARÍA JOSÉ OCHOA**
PSICÓLOGA

«Me encanta surfear sobre la nada»



María José Ochoa y su indiscriminada bondad. GUILLERMO MESTRE

to por la Polinesia me genera un estrés horroroso, o tener que madrugar para coger un metro de arena en la playa. Mejor contemplar el ritmo del crecimiento de las lechugas y los tomates en la huerta del pueblo.

O de los pepinos, también fundamentales en la ensalada.

Claro, también los pepinos.

Diario de una hortelana...

Me encanta regar la huerta, meditar, alejarme del ruido, jornadas muy largas de no hacer nada, comer muy tarde. Y siesta, que es un invento maravilloso.

Sin duda, el mejor invento español conocido.

¡Ja, ja, ja! Y sin tele.

Yo, tampoco. Se estropeó y he decidido no arreglarla. Mi hermano me ha regalado otra tele bien grande, pero no la sé enchufar... No está preparado usted para la vida moderna...

EL PERSONAJE

● María José Ochoa Cepero (Zaragoza, 1970). Psicóloga especialista en psicología clínica y experta en psicología de emergencias. Moderadora en el VII Curso de Periodismo de Alcañiz

Gobierna la IA...

Me parece una herramienta potentísima, pero ya está fuera del control humano. Vivimos una nueva revolución. Ya hay profesores que no piden trabajos fuera de clase porque saben que sus alumnos podrán hacerlos con IA, y todo puede ser falso...

Y eso que la memoria era nuestra última defensa...

He descubierto con pacientes que en Chat GPT se pueden crear personajes. Puedes crear un amigo. Ya no le cuentas tus problemas a un amigo real, sino a la máquina. Ha cambiado la forma de producir, pero también la forma de relacionarnos. Es una pena.

Mejor contemplar cómo crecen los tomates...

Desde luego.

R. LAHOZ