

■ SALUD

La psicología, una herramienta para superar los peores momentos

El Centro Terapéutico Amapola organiza un ciclo de conferencias para acercar este campo a la gente

TEXTO: B.T.

La psicología ayuda cada día a superar momentos complicados a millones de personas cada día. Sin embargo, en ocasiones no es sencillo acercarse a uno de estos profesionales y decirles "tengo un problema". Por ello, para acercar la psicología a la gente, el Centro Terapéutico Amapola de Guadalajara ha organizado dos conferencias gratuitas. La primera, titulada Autoestima, La percepción de uno mismo, tuvo lugar el pasado viernes 21 de febrero. La segunda, Teatro como herramienta psicoterapéutica, será el 28 del mismo mes.

Este centro lleva unos cinco años realizando iniciativas de este tipo, con el objetivo de "mostrar a la población en general alguna temática en concreto, como por ejemplo las problemas de pareja o la crisis y sus oportunidades", explica Eduardo Albendín, psicólogo del centro.

Muchos son los diferentes

problemas que se tratan en los centros terapéuticos. Sin embargo, la depresión es la más común. "La Organización Mundial de la Salud dice que en 2020, la segunda causa de baja laboral seguramente sea la depresión. Fíjate si es importante la psicología", cuenta Albendín, añadiendo que "hay estudios que explican que el 30% de todos los pacientes que van a un médico de cabecera son de psicología asistencial".

Este psicólogo tiene muy clara la relación que existe entre los dolores físicos y los problemas psicológicos. "Muchas veces nos duele el estómago y no sabemos qué nos pasa, pues puede ser angustia". Igualmente, hace la relación a la inversa. "Cuando nos diagnostican un cáncer podemos entrar en una depresión, pero una buena actitud y un buen ánimo ayuda a superarlo mucho antes".

Entre lo más complicado de su trabajo, afirma que muchas veces cuesta no empatizar con el paciente. "A veces te ves pillado



Eduardo Albendín junto a María Bueno, directora del Centro Terapéutico Amapola.

en lo emocional, es muy difícil no implicarse en los casos más complicados". Sin embargo, asegura que la psicología funciona

porque utiliza las herramientas que el propio paciente tiene para superar sus problemas. "Ellos nos cuentan, y nosotros utiliza-

mos eso que ellos han depositado, para que se den cuenta de que no está tan mal, o incluso que está muy bien".

■ HOGAR

La Academia de Corte y Confección Isabel enseña a crear disfraces para este Carnaval

Muchas madres aprovechan las clases para confeccionar los trajes que llevarán sus hijos

TEXTO: @TORRE_BORJA

Llega el Carnaval y todo el mundo está pensando ya en qué disfraz va a lucir en las diferentes fiestas a las que tengan pensado ir. Muchos habrán pensado en acudir a una tienda de disfraces, en la que se puede comprar de todo para esta celebración. Sin embargo, no hay nada como confeccionarse el traje uno mismo, pudiendo de esta manera dar rienda suelta a la imaginación.

En Academia de Corte y Confección Isabel, sus alumnas han optado por esta opción, contan-

do con la formación necesaria para que sus creaciones sean perfectas. Su profesora, Isabel Martín Pina, está siempre pendiente de que todo esté como tiene que estar. "La mayoría de nuestras 65 alumnas son madres que están haciendo los disfraces para sus hijos", afirma.

Pero este centro también muestra los secretos del corte y la confección fuera del periodo carnavalesco. "Lo que realmente buscan nuestras alumnas -y algún que otro alumno- es aprender a manejar una máquina, las cosas básicas como los arreglos, aunque también hay mucha

gente a la que le gusta hacerse su ropa", comenta Martín Pina, quien también recibe encargos de clientas en sus instalaciones de la calle Alicante número 3.

En esa faceta de su trabajo, en la que lleva 13 años, es donde cuenta Isabel que sus clientas acuden gracias al 'boca a boca', por recomendación. Además, aprovecha para reivindicar la profesionalidad en todos los arreglos y confecciones que se realizan. "La gente desconfía después de haber recibido un mal trabajo de alguien que no conoce bien esta labor. Hay que acudir a las profesionales", sentencia.



Isabel, dando clase a sus alumnas. / FOTO: EDUARDO BONILLA