REVISTA COPPA — N7

La psicología sale a la calle para romper etiquetas

Feria de la Psicología Aragonesa: la Salud Mental se convierte en protagonista de una jornada festiva para la ciudadanía

Tras más de dos años de espera, la Feria de la Psicología Aragonesa es un sueño cumplido. Gracias a todas las personas que han participado y lo han hecho posible.

Todavía resulta increíble recordar la maravillosa jornada que vivimos el pasado 14 de mayo en la capital oscense, lugar elegido para celebrar la primera edición de la **Feria de la Psicología Aragonesa**. Una jornada que, bajo el lema: 'Psicología actual: rompamos las etiquetas', tenía como objetivo principal dar a conocer a la ciudadanía **todo lo que esta profesión puede ofrecer en pro de la mejora de la calidad de vida de las personas**.

Y es que este es, sin duda, **uno de los objetivos principales que desde hace más de dos décadas persigue el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA)**. Para ello, en esta ocasión, tuvimos la suerte de contar con la ayuda de muchos y muchas cómplices, empezando por el Ayuntamiento de Huesca, que se volcó en la organización y nos dio todo tipo de facilidades, así como el Consejo General de la Psicología de España (COP), y con el apoyo de empresas y entidades que no dudaron en aportar su granito de arena para sacar adelante esta cita.

Y, por supuesto, contamos con nuestras colegiadas y nuestros colegiados. **Compañeras y compañeros que, por fin, pudimos vivir una jornada también pensada por y para nosotras y nosotros**. Gracias a los grupos de trabajo del COPPA, que no dudaron en aportar sus conocimientos participando en charlas, animaciones o repartiendo información de su ámbito de especialización en alguno de los stands que formaron parte de esta cita que, además, superó todas nuestras expectativas en cuanto a asistencia. Sin lugar a dudas, los aragoneses y las aragonesas respondieron a nuestra llamada y no podríamos sentir más orgullo, satisfacción y felicidad.

Han sido meses de mucho trabajo y de grandes ilusiones depositadas en cada una de las personas que han dedicado tiempo y esfuerzo al desarrollo de esta cita, que suponía una gran apuesta para nuestro colectivo profesional, pero que, sin duda, han merecido la pena.

Como sabéis, la historia de esta feria se remonta a meses antes de la pandemia, realidad que paralizó por completo esta cita, como hizo con tantas otras cosas. Sin embargo, con la llegada de la crisis sanitaria, **la psicología, una ciencia joven que tradicionalmente ha sido una gran desconocida, pasó a convertirse en una prioridad para la mayoría**. En un momento en el que ni siquiera podíamos salir de casa ni continuar con los ya habituales ajetreados ritmos de vida, nos vimos en la obligación de enfrentarnos a eso que no solíamos prestar atención: lo que ocurría en nuestro interior. A eso que, en definitiva, atiende la psicología.

Hoy nadie pone en duda la importancia y el valor de acudir a terapia, y hablamos con normalidad de Salud Mental y de los problemas que la conciernen, como una parte más de la vida. Sin embargo, esto no ha hecho más que empezar, y esperamos poder seguir avanzando en esta línea para seguir celebrando la psicología como se merece. Gracias por hacerlo realidad.

Junta Rectora del COPPA

Presentación 2

La psicología toma la ciudad de Huesca 4

Patri Psicóloga 8

Elías Vived 12

Francisco Santolaya 16

La psicología, una profesión de futuro 18

#Yocuidomisaludmental 20

Consulta Abierta 22

La psicología toma la ciudad de Huesca

El pasado sábado, 14 de mayo, tras meses de trabajo y mucho empeño, por fin tenía lugar la primera Feria de la Psicología Aragonesa, la cual convirtió la emblemática plaza López Allué de la capital oscense **en el escenario de una auténtica fiesta de la profesión, protagonizada por la música y el color, y marcada por el rotundo éxito de participación de la ciudadanía**, que no dudó en volcarse con la esperada cita.

Un proyecto que comenzó a fraguarse meses antes de la pandemia, pero que se veía paralizado de manera repentina por la crisis sanitaria.

Bajo los lemas "**Rompamos las etiquetas**" y "**Yo cuido mi salud mental**", grandes protagonistas de la jornada gracias a los hashtags ubicados en la plaza, el objetivo principal era sacar la psicología a la calle. ¿Y cómo? Pues a través de charlas y mesas redondas, demostraciones, juegos, stands informativos y todo tipo de actividades de teatro, música e incluso intervenciones de profesionales en directo.

Una jornada que daba comienzo a las 10 de la mañana y se prolongaba hasta las 19.00 h, y en la que no dejaron de pasar cosas que no dejaron a nadie indiferente.

Cuando el reloj marcaba las 10.00 h, Santiago Boira, presidente del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), cortaba la cinta roja que abría a la ciudadanía el recinto de la primera edición de la Feria de la Psicología en Aragón, ubicado en la céntrica plaza López Allué de Huesca.

Acto seguido, se dirigía a la carpa central a dar la bienvenida a los y las asistentes. "**Parece mentira que, después de tantos meses de trabajo, por fin estemos aquí**", aseguraba, notablemente emocionado.

Al acto inaugural asistía además Francisco Santolaya, presidente del Consejo General de la Psicología de España, que destacaba "**el empeño y la ilusión que iluminaba los ojos de los miembros de la Junta Rectora del COPPA que han hecho posible todo esto**", en una carpa central que se quedaba pequeña debido al éxito de asistencia.

Sobre el escenario, también profesionales de referencia como el psicólogo oscense Elías Vived y la zaragozana Patricia Ramírez (Patri Psicóloga). "**Que te reconozcan en tu tierra, más aún tus propios compañeros, es un lujo**", destacaba ella. Al acto de apertura también asistían Arturo Biarge, concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Huesca, y Marta Liesa, vicerrectora de Campus Huesca de la Universidad de Zaragoza.

La organización de la feria aseguraba que el éxito de asistencia marcaba ya el inicio de la jornada en una concurrida plaza que lo estuvo durante todo el día; demostrando así "**el interés de la población por la Salud Mental en general y, en concreto, por la Psicología**", señalaba María del Castillo, vocal de la Junta del COPPA.

> *"Parece mentira que, después de tantos meses de trabajo, por fin estemos aquí."*

Entre las actividades que tuvieron lugar durante la jornada, se pudo disfrutar de charlas de temáticas muy diversas como '**La expresión del duelo en la infancia y la adolescencia**' o de trastornos depresivos '**Cuando la lucha nos atrapa: Arenas movedizas**', así como de algunas mesas redondas que abordaban temas de actualidad como 'La psicología te acompaña en todas las etapas de la vida' o 'Inclusión y discapacidad: el papel de la psicología'.

También hubo actividades abiertas al público como un taller sobre emociones de la mano de la asociación PICA o un simulacro de intervención del Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC). En la zona de jaimas, otra de las más concurridas, encontrábamos información de empresas colaboradoras, grupos de trabajo y entidades del mundo de la psicología.

Una jornada en la que los y las estudiantes de Psicología de Aragón también tuvieron mucho que ver, colaborando como voluntarios. Así lo aseguraba Marta Guarch-Rubio, coordinadora del grado de Psicología de USJ, destacando la importancia de contar con los futuros profesionales, "**sobre todo después de estos tiempos pandémicos**". Ester Ayllón, profesora del Departamento de Psicología de Unizar, agradecía al COPPA el abordaje de temas desconocidos, como la importancia de la investigación en esta disciplina.

Desde el Ayuntamiento de Huesca destacaban la necesidad de organizar este evento. "Es fundamental que la ciudadanía conozca herramientas, recursos e incluso salidas profesionales que existen por esta vía. **Ha sido un lujo que esta feria tuviera lugar en Huesca. Nos vemos el año que viene**" se despedía Yolanda Noro, Jefa de Servicio de Servicios Sociales del consistorio.

Por supuesto, **los más pequeños y pequeñas de la capital oscense también gozaron de sus propios espacios en la feria**, con una zona de juegos, un stand en el que poner en práctica su creatividad a través de los colores y la pintura, y una obra de teatro que hizo las delicias de los y las asistentes.

Pero sin duda, una de las actividades que gozó de mayor aceptación fue el circuito de bicicletas que, gracias a la Policía Local de Huesca y la colaboración del grupo de Psicología del Tráfico, amenizó la jornada de los y las visitantes de la cita.

"Los más pequeños y pequeñas de la capital oscense también fueron grandes protagonistas de la jornada."

¿Y qué mejor que un broche musical para celebrar el éxito de la cita? En este caso, la clausura corría a cargo del Coro Santo Domingo de Huesca.

GRACIAS POR PARTICIPAR Y HACER POSIBLE ESTE DÍA

Gracias al Ayuntamiento de Huesca y las entidades patrocinadoras, que decidieron apostar por nuestro proyecto. A Broker's 88, Universidad San Jorge, Giunti Psychometrics, Laboral Kutxa, Universidad de Zaragoza y Gobierno de Aragón. También a las entidades y asociaciones colaboradoras, así como a los grupos de trabajo del colegio: Consejo General de la Psicología de España, Policía Local Huesca, Jefatura Provincial de Tráfico de Huesca, Eboca, ARKE Formación, CADIS Huesca, Psicara, Teléfono de la Esperanza, Long COVID, PICA, AFDA, AECC, TOC Zaragoza, Os Zagales, Fundación Cruz Blanca, Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón, Grupo de Psicología Jurídica, Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC), Grupo de Envejecimiento, Grupo de Psicología del Tráfico y la Seguridad, Grupo de Psicoanálisis Contemporáneo, Grupo de Ejercicio Privado de la Psicología, Grupo de Expertas/os en Coordinación de Parentalidad, Consulta de Psicoterapia y Psicoanálisis Marisa Rodes, AMALTEA Instituto de Sexología, Consulta de Psicología Ana Cristina Mairal Castro, Centro Multiconsulta, Centro Terapia y Mindfulness, Centro Psieduca María Martínez, Centro PYA, Centro Encuentra Tu Equilibrio y Centro Tándem Psiconutrición.

Una madrina de lujo para un día especial

Patricia Ramírez, más conocida como Patri Psicóloga, su alter ego mediático, fue la madrina de la I Feria de la Psicología Aragonesa. Sin duda, una madrina de excepción.

Con tan solo 15 años descubrió esta profesión gracias a una profesora de filosofía que le inspiró a la hora de querer ayudar a los y las demás a través de su psique. Hoy ha logrado convertirse en una de las profesionales de la psicología más conocidas del país gracias a su labor a través de las redes sociales, donde en la actualidad cuenta con más de 1.000.000 de seguidores y seguidoras.

Allí hace lo que denomina "**La psicología de la vida cotidiana**". ¿Su tesis? Que hay que darle mayor importancia a los pequeños problemas que surgen en nuestro día a día, que, a la larga, son causantes de grandes malestares.

La psicóloga y divulgadora zaragozana es licenciada en Psicología, Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Doctorado en el departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada. En 2017 recibió el premio del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental a la mejor divulgadora en redes sociales.

Saltó a la fama tras su paso por el Betis como psicóloga deportiva. Hoy, desde su ciudad natal, continúa haciendo lo que más le gusta. Tratar de hacer más fácil la vida de las personas. "En general, tenemos que aprender a vivir con más calma. **¿Por qué la gente no se relaja? Porque queremos controlarlo todo, y eso está muy bien, pero para lo que es controlable**", explicaba durante la charla que mantuvo durante la feria con Santiago Boira, presidente del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), que llevaba por título precisamente 'Rompiendo las etiquetas'.

> *"Tenemos que aprender a vivir con más calma. ¿Por qué la gente no se relaja? Porque queremos controlarlo todo, y eso está muy bien, pero para lo que es controlable."*

Por ello, y **por su labor a la hora de derribar etiquetas en torno a la Salud Mental y a los problemas de gestión emocional que ocurren en nuestra vida diaria**, desde el COPPA se consideró que era la persona más adecuada para ser la madrina de la I Feria de la Psicología Aragonesa. Algo que, para ella, ha sido muy emocionante: "Que te reconozcan en tu tierra, más aún tus propios compañeros, es un lujo".

"Que te reconozcan en tu tierra, más aún tus propios compañeros, es un lujo."

Y es que hace tiempo que la zaragozana se marcó como uno de sus objetivos el divulgar contenidos psicológicos en todo tipo de formatos. Y la verdad es que no se le escapa uno. **Desde comparecer en distintos medios, escribir libros -lleva más de una decena- o protagonizar sus propias obras de teatro**, como actualmente está haciendo con 'La ansiedad no mata, pero fatiga', que se estrenaba ese mismo día de la feria en el Teatro Olimpia de Huesca.

"Tenemos que aprender a reinterpretar ciertas situaciones y entender que la ansiedad no es nuestra enemiga."

Una vez más, lograban colgar el cartel de "localidades agotadas", otro hecho que demuestra que la psicología sí que interesa. "**La obra habla de uno de los grandes males de nuestro día a día, la ansiedad, y ya la han visto más de 14.000 personas en España**", destacaba.

Y es que, como explica la experta, con la ansiedad ocurre algo parecido a lo que venía ocurriendo con la propia psicología: a pesar de que está en todo, sigue siendo una gran desconocida. "**La ansiedad, que activa nuestro sistema nervioso simpático, es necesaria para huir, defenderse de un peligro real y ponerse a salvo. Tenemos que aprender a reinterpretar ciertas situaciones y entender que no es nuestra enemiga**", afirma. Por eso, en la obra, a partir de la ansiedad que vive Rafa -Rafa Blanca-, que perdió su empleo durante la pandemia, se ha convertido en amo de casa -aunque esta se le viene encima-, y no es capaz de mantener una rutina, da varios consejos para aprender a controlarla.

Para la experta, hacer uso del humor a través de sus contenidos es algo fundamental, pues le ayuda a que sus explicaciones lleguen de manera más clara y concisa a un mayor número de personas. Algo que, en un momento en el que según la **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), España se encuentra a la cabeza del consumo de psicofármacos, en concreto de benzodiacepinas -utilizados para el tratamiento de trastornos de ansiedad o insomnio-, se hace más importante que nunca**.

Pero su labor como divulgadora no solo se limita al ámbito de las redes sociales o de los escenarios teatrales, pues la psicóloga zaragozana es conferenciante habitual, abordando temas relacionados con **la ansiedad, la fuerza de voluntad, la confianza, la actitud, el trabajo en equipo, el liderazgo y el optimismo**, además de colaborar con numerosos medios de comunicación desde hace más de dos décadas, como el programa de TVE 'Para todos la 2', Aragón TV o el periódico ABC, entre otros.

Padrino, psicólogo y oscense

“Llegué a la psicología por casualidad y me cambió la vida.”

El psicólogo oscense **Elías Vived fue el encargado de apadrinar la primera edición de la Feria de la Psicología Aragonesa**. En este caso, su larga trayectoria, que consta de más de tres décadas como responsable del área educativa de la Asociación Down Huesca, así como su entrega y pasión a la hora de entender la profesión de la psicología, han sido algunos de los factores determinantes para elegirlo como padrino de la cita.

“**Para mí ha sido un gran honor y todo un orgullo que el Colegio Profesional de Psicología de Aragón pensara en mí para representarlos en mi tierra**. Aunque al principio no tenía muy claro en qué consistía eso de ser padrino, espero haberlo hecho lo mejor posible”, bromeaba Vived durante la jornada.

Además, el psicólogo aplaudía la respuesta de sus vecinos y vecinas, de la ciudadanía oscense, que demostró que la psicología resulta de gran interés para un público muy diverso, casi tanto como los ámbitos de aplicación de esta disciplina. “**El movimiento de gente ha sido incesante, una maravilla. Y ha venido gente de todas las edades y durante todo el día. Sin duda, una gran alegría**”, admitía.

Tras 30 años dedicado en cuerpo y alma a la psicología, resumir la trayectoria profesional de Elías Vived no es nada sencillo. Y aunque reconoce que llegó a esta profesión “un poco por casualidad”, enseguida afirma que no tardaría prácticamente nada en caer totalmente rendido ante esta “**ciencia en desarrollo que trata de buscar soluciones a las numerosas complicaciones y problemas que tiene la persona en su itinerario vital**”, como él mismo la define, una realidad que “me cambió la vida”.

“Comencé a estudiar sociología, pero por aquel entonces en la UNED encontré esta disciplina, la psicología, que era lo más parecido que había, así que me matriculé. **Enseguida me enganchó sobre todo por su perspectiva más comunitaria, que es la que me fascina**”, rememora.

Tras trabajar en el hospital psiquiátrico de Pamplona -donde entró por primera vez en contacto con el mundo de la discapacidad otra de sus grandes pasiones- y fundar su propio gabinete privado, en 1993 decide dar un nuevo giro a su vida trasladándose de nuevo a Huesca donde, a través de un amigo, es conocedor de que Down Huesca buscaba un profesional de la psicología. “**Desde entonces, y hasta mi jubilación, han pasado 30 años**”, admite emocionado.

Durante todo este tiempo, se especializa en el desarrollo de estrategias de funcionamiento cotidiano a través de las cuales una persona con discapacidad pueda emprender un proyecto de vida de la manera más independiente posible. Así, en el año 2005 crea el **Proyecto de Vida Independiente, pionero en España, a través del cual personas con Síndrome de Down pueden vivir solas**.

> *“Entiendo la investigación como una herramienta de transformación más que de descripción.”*

Porque, como defiende Vived, la psicología tiene la capacidad fundamental de cambiar la vida de las personas, una labor a la que ha entregado su vida. “Dentro del ámbito de la discapacidad me muevo dentro del denominado modelo de apoyos, es decir, aquel que incide en con qué oportunidades y apoyos cuenta cada individuo, **entendiendo que el funcionamiento de las personas no depende solo de sus capacidades personales, sino que el contexto juega un papel fundamental en sus vidas**”, explica Vived.

Bajo esta premisa, el experto, que se autodefine así mismo como un activista de la psicología, busca pues modificar el entorno del sujeto -familia, empresa, centros formativos- en pro de su inclusión y una mejora de su calidad de vida.

En esta misma línea, desde 2003 alterna su labor como profesional de la psicología con la docente, trabajando como profesor asociado en la Universidad de Zaragoza. Y es así como se vincula al mundo de la investigación, liderando más de 40 proyectos, la mayoría de ellos relacionados con el mundo de la discapacidad: "**Entiendo la investigación como una herramienta de transformación más que de descripción**".

A su vez, Vivez se encargaba de coordinar la participación en la feria de **CADIS Huesca, la Coordinadora de Asociaciones de Personas con Discapacidad de la provincia de Huesca**, una entidad sin ánimo de lucro de iniciativa social formada por 28 entidades de la provincia de Huesca que se ha convertido en todo un referente en materia de discapacidad y dependencia. Fundada en 1996, su labor gira en torno a la accesibilidad, el empleo, la formación, la gestión de ocio y participación social, cultural y de voluntariado, así como en la atención temprana. Una labor fundamental.

Durante el desarrollo de la primera Feria de la Psicología Aragonesa, gracias a la coordinación de Vived, contamos con la presencia de varias entidades que forman parte de la Coordinadora. En concreto con AODEM Huesca, Down Huesca, ASZA Huesca, Autismo Huesca, Cruz Blanca Aragón, Fundación Rey Ardid, San Francisco de Sales Hipoacúsicos y Valentia.

"**A lo largo del día hemos estado en una de las jaimas que forman parte de la feria, en concreto en la número 5, facilitando información de cada una de estas entidades** para dar a conocer su labor y el trabajo diario que hacen aquí en Huesca", explicaba el psicólogo. Una ventana a la población que, sin duda, es fundamental para que la ciudadanía sea conocedora de los recursos disponibles en la propia ciudad.

Y no solo eso, el padrino también moderaba una de las mesas que se desarrollaban en la carpa central de la plaza, de 17.00 a 18.00 h, titulada '**Inclusión y discapacidad: el papel de la psicología**' de la mano de CADIS Huesca, Bibliotecas Municipales de Huesca, Universidad de Zaragoza, Comisión de Educación Inclusiva del proyecto H+i e IES Ramón y Cajal.

Durante la charla se generó un interesante foro de debate con el público asistente. Un momento de encuentro, de intercambio y de crecimiento que, sin duda, logró arrojar algo de luz sobre la importante labor de la psicología en el ámbito de la discapacidad.

"Integradas en CADIS Huesca, participaron en la cita: AODEM Huesca, Down Huesca, ASZA Huesca, Autismo Huesca, Cruz Blanca Aragón, Fundación Rey Ardid, San Francisco de Sales Hipoacúsicos y Valentia."

Aragón, un referente para la psicología estatal

“El empeño y la ilusión iluminaban los ojos de los miembros de la Junta Rectora.”

Como no podía ser de otra manera en un día tan importante para la profesión, durante el desarrollo de esta primera edición de la **Feria de la Psicología Aragonesa** contamos con la presencia de un grupo de representantes del **Consejo General de la Psicología de España**, encabezado por su presidente, Francisco Santolaya.

Durante el acto inaugural, Santolaya no dudaba en destacar “**el empeño y la ilusión que iluminaba los ojos de los miembros de la Junta Rectora del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) que han hecho posible todo esto**”, admitía en una carpa central que se quedaba pequeña debido al éxito de asistencia a la cita.

Tras su participación en el acto de apertura, Santolaya **no dudó en visitar cada una de las jaimas que integraban el espacio exterior de la feria** y aprovechar la visita para intercambiar impresiones con compañeros y compañeras de profesión que habían llegado de distintos puntos de Aragón.

El presidente del Consejo se mostró gratamente sorprendido por la motivación y el compromiso de los y las profesionales aragonesas que no dudaron en volcarse con su primera feria. **Un hecho que, en sus palabras, convertía Aragón en un referente para la psicología estatal**. “Estoy verdaderamente sorprendido con la vitalidad que tiene la psicología aragonesa, algo que demuestra el éxito de esta primera feria. No hay más que mirar la afluencia de público y la cantidad de jaimas que hay con una actividad fuera de toda duda”, admitía.

También destacaba la variedad temática que se podía encontrar en la feria, algo que demostraba que “**la psicología está de moda, y el éxito de la feria es una clara muestra de ello**”, añadía.

Tampoco olvidaba reconocer el trabajo de la actual Junta Rectora del COPPA que, con su labor, está logrando dotarlo de “**una gran visibilidad externa**”, y, a su vez, recordaba la necesidad de un mayor apoyo de las instituciones y de la Administración Pública para desarrollar una legislación que permita una mejora para la ciudadanía en todos los ámbitos.

> *“La psicología está de moda, y el éxito de la feria es una clara muestra de ello.”*

Una realidad que, sin duda, se encuentra en constante cambio desde la llegada de la crisis sanitaria: “La psicología avanza siempre que existe una gran crisis. Ocurrió con la II Guerra Mundial, y está ocurriendo con la pandemia. **Cada vez que se produce una catástrofe, los psicólogos cogemos más fuerza**”.

También contamos con Francisco Sánchez, decano del COP Las Palmas y vocal del Consejo, que destacaba las ganas del equipo aragonés. “**He de reconocer que me dais mucha envidia**, esperamos hacer algo parecido en Las Palmas”, admitía.

La psicología, una profesión de futuro

Estuvieron con la organización todo el día, **y su apoyo y labor durante el desarrollo de la primera edición de la Feria de la Psicología Aragonesa fueron determinantes**. Por eso, desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón queríamos dedicarles estas páginas a ellas y a ellos. A nuestro grupo de voluntarias y voluntarios de la feria formado por estudiantes de psicología de Aragón, tanto de la Universidad de Zaragoza -con su sede, ubicada en Teruel- como de la Universidad San Jorge -sita en Villanueva de Gállego- y del centro de estudios Arke Formación -ubicado en la capital aragonesa-.

A lo largo de la jornada, los y las estudiantes colaboraron con las tareas de montaje, apoyaron en algunas mesas redondas o espacios y estuvieron haciendo fotografías a los y las visitantes en la zona del hashtag y el photocall #Yocuidomisaludmental, entre otras cosas. **Sus ganas, su voluntariedad y, sobre todo, su entusiasmo, fueron verdaderamente relevantes**.

Entre ellos se encontraba Diego del Castillo, que se apuntó de voluntario. "**Tenía ganas de poder echar una mano. Al principio estaba muy nervioso, pero enseguida nos dieron indicaciones y nos explicaron lo que teníamos que hacer**. Además, pudimos disfrutar de la feria", admite el joven, que reconoce que haber formado parte de esta primera edición de la cita ha sido todo un descubrimiento. "**Hemos tenido la oportunidad de hablar sobre ámbitos de aplicación que muchos compañeros no conocíamos, también asistir a charlas de temáticas de actualidad y muy interesantes**. Pero, sobre todo, ha servido para poner a los estudiantes, y a la propia psicología, en el lugar que les corresponde", señala.

Por su parte, Lucía Sánchez se apuntó para ampliar información sobre este mundo y sus salidas profesionales: "Como experiencia fue muy buena, nos lo pasamos muy bien, y fue muy enriquecedor poder escuchar charlas de temáticas tan diversas".

La joven de 19 años destaca, además, el **punto de encuentro y de intercambio de conocimientos que se generó en la capital oscense**, tanto de profesionales de larga trayectoria como entidades y asociaciones, o jóvenes que apenas empiezan en este camino. "Elegí esta carrera porque creo que la Salud Mental es muy importante, y me gustaría poder ayudar a los demás, en mi caso, desde el ámbito del área social", explica.

"Tenía ganas de conocer a personas con mis mismas inquietudes e intereses", asegura Sandra Grijalba, estudiante de primero de psicología de la Universidad de Zaragoza. "**La experiencia fue increíble. Disfruté muchísimo, conocí a mucha gente, aprendí, escuché y me fui con muy buena sensación de haber pasado un día genial**", rememora.

A sus 18 años, Grijalba asegura que eligió esta carrera con el fin de tratar de comprender las conductas de los demás, y también las suyas. Algo en lo que coincide con varios de sus compañeros. "Al principio no lo tenía muy claro, pero ahora que he terminado el primer curso me he dado cuenta de que muchos de los temas que aborda formaban parte de algunos de los pilares de mi vida. **Me gustaría contribuir de alguna manera a la hora de hacer un mundo mejor**", afirma.

Y aunque también coinciden en que todavía existen muchos prejuicios y estigmas que derribar en torno a la Salud Mental, el voluntariado se muestra positivo y esperanzado respecto al futuro. "**Es cierto que todavía queda mucho por hacer, pero cada vez tenemos más claro que la psicología es una ciencia que cuida la salud del individuo, y que es más necesaria que nunca**", explica del Castillo, que reivindica la importancia de las emociones, que también es necesario que ocupen el lugar que les corresponde en nuestro día a día.

Y es que el camino es largo y los avances, en ocasiones, demasiado lentos, **pero todos y todas coinciden en que cada vez es más habitual hablar de temas antes socialmente prohibidos o mal vistos, como el suicidio, la ansiedad o la depresión**, también entre los y las más jóvenes, o como el simple hecho de admitir en público que se está acudiendo a terapia.

"A pesar de los avances, que son muchos, todavía hay gente que no entiende que estar enfermo no es solo sangrar o que te duela un pie -algo que nadie se atrevería a poner en duda-. **Que a una persona que esté muy triste o muy enfadada todo el tiempo también le puede estar pasando algo y, sobre todo, que ante esto también hay solución y que hay muchas cosas que podemos hacer para tratar de solucionarlo**", reivindica el joven estudiante de psicología.

También Sánchez opina que cada vez son menos, pero que "**sigue siendo muy importante recordar que es igual de importante la Salud Mental como la física**", porque sin Salud Mental no hay salud. Y eso es algo que nuestros y nuestras jóvenes voluntarias y voluntarios tienen muy, pero que muy claro. El futuro de la psicología viene pisando fuerte.

"Sin la ayuda de todos los voluntarios y las voluntarias, que estuvieron al pie del cañón en todo momento, nada de esto habría sido posible. ¡Muchas gracias por vuestra labor!"

En pro del cuidado de la Salud Mental de la ciudadanía

Con motivo de la celebración de la Feria de la Psicología Aragonesa, desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) lanzamos, en primicia, el lema de nuestra próxima campaña: '**#Yocuidomisaludmental**'. Quienes nos acompañaron pudieron fotografiarse con el hashtag en grandes dimensiones, que estuvo en la plaza López Allué de Huesca durante toda la jornada.

Como cada año, desde el COPPA trabajamos por la promoción y el desarrollo de la profesión, así como la difusión de recursos y todo tipo de herramientas que contribuyan a **una mejora de la Salud Mental de la población y al bienestar de la ciudadanía**, pues entendemos que forma parte de nuestro compromiso y de la labor social del Colegio.

Por ese motivo, muy pronto presentaremos esta nueva campaña que lleva por título #Yocuidomisaludmental, la cual constará de un cartel y un folleto informativo en el que trataremos de arrojar algo de luz sobre un tema controvertido: **¿Cuándo es necesario acudir a un o una profesional de la psicología?** "Desde la llegada de la pandemia hemos detectado que existe una gran confusión en este sentido", explica María del Castillo, vocal de la Junta del Colegio. ¿El objetivo? Dar una serie de pautas a la ciudadanía para saber cómo actuar cuando aparecen malestares emocionales y seguir desestigmatizando el hecho de acudir a una consulta.

"Es necesario que sepamos reconocer cuándo necesitamos hacer terapia, y, sobre todo, **hacerlo con profesionales que han estudiado la carrera y la especialización para poder ejercer esta profesión de ayuda**", añade del Castillo.

En esta misma línea, la psicóloga destaca la importancia de ser capaces de leer las señales que nos manda nuestro cuerpo, recordando que es normal tener días malos y que, en ocasiones, es posible que no tengamos fuerzas o recursos para hacerles frente. También es fundamental llegar a tiempo: "**Una vez que estos malestares se cronifican su tratamiento es más complejo**".

Cuando pasan varias semanas con diversos síntomas de malestar emocional y a menudo físico, el cuerpo y la mente nos muestran que necesitan atención y autocuidado. Aparecen problemas de sueño, inquietud, tristeza o irritabilidad, dificultad para concentrarse, o fijación con un solo tipo de pensamiento, entre otros. Muchas veces se ve alterada la alimentación, los hábitos o la energía. "En estos momentos, lo primero es cuidarnos con más esmero, tanto nuestra salud física como emocional", añade. ¿Cómo? **Con unas pautas de alimentación, descanso y actividad física adecuadas**, así como acudiendo a nuestras relaciones familiares y sociales en busca de apoyo.

"Si no conseguimos cuidarnos mejor, o al hacerlo no disminuye nuestra sintomatología, **es momento de acudir a un o una profesional de la psicología que nos acompañe a recuperar nuestro bienestar**. Especialmente importante y urgente es hacerlo cuando, dentro de los pensamientos negativos, empieza a surgir la idea de estar cansado o cansada de vivir", señala.

Es fundamental que la ciudadanía aprenda a leer estas señales pues, muchas veces, cuando nos encontramos en medio de esta realidad, perdemos la perspectiva: "Las decepciones o las malas rachas forman parte de la vida. Sin embargo, **existen síntomas de malestar mantenidos en el tiempo que nos pueden estar avisando de que algo no está funcionando cómo debería**".

La campaña reunirá **una serie de factores de riesgo y señales de alarma a tener en cuenta**, así como soluciones para tratar de poner en orden las cosas. Así mismo, pretende poner en valor que el tratamiento psicológico implica aplicar conocimientos científicos, no se basa en aplicar la sabiduría de la vida, el sentido común o experiencias personales.

"Desde el COPPA reivindicamos la importancia de una mayor inversión de las Administraciones. **Es necesario para que una sociedad compleja sujeta a tantos estresores sepa manejarse por sí misma**", añade, y recuerda que esta campaña también va dirigida al propio colectivo profesional: "Hay muchas cosas que podemos hacer solos, pero hay puntos de nuestra historia que es necesario recorrer acompañados. Tenemos que creer en la ciencia que nos ampara para dotar de una mayor coherencia a nuestro trabajo, y eso implica reconocer nuestra vulnerabilidad con humildad y dejarnos cuidar como un acto de responsabilidad".

Consulta abierta

¿Qué supuso para ti formar parte de esta primera edición de la Feria de la Psicología Aragonesa, organizada por el COPPA?

JESÚS PADILLA MARTÍN, A-2266

Días después de la feria, destacaría la importancia que tuvo el proyecto que se inició ya hace años, pero que se vio truncado por la pandemia. Un proyecto ilusionante que nace en busca de la unión de los y las profesionales de la psicología de todo Aragón que en Huesca tuvimos la oportunidad de juntarnos y ponernos cara. También destacaría la colaboración altruista de compañeros y compañeras que dedicaron tiempo y esfuerzo para que todo esto fuera realidad, y, a nivel personal, creo que fue una experiencia muy enriquecedora. Lo mejor está por venir.

PILAR MANERO TORNIL, A-2697

Para mí, participar en la feria supuso dar visibilidad a nuestro sector, un sector cuya importancia ha quedado constatada estos últimos tres años, apoyando psicológicamente a miles de personas y dando servicio a entidades sociales privadas y públicas del ámbito de la salud. Es necesario seguir con estas iniciativas y normalizar la Salud Mental como una necesidad básica y un derecho.

ANA NOTIVOLI RODRIGO, A-3019

Formar parte de esta primera feria de la psicología aragonesa fue una gran oportunidad de poder trasladar la psicología a la población y llegar a ellos de una forma cercana y natural donde resolver sus dudas y explicarles, en este caso, lo que es la Psicología Jurídica. Fue un momento que viví, al igual que mis compañeros, con gran ilusión y vocación. Creo firmemente que nuestro deber social se basa en acercarse al pueblo de esta manera y poner a su disposición la información y los recursos necesarios para su bienestar emocional.

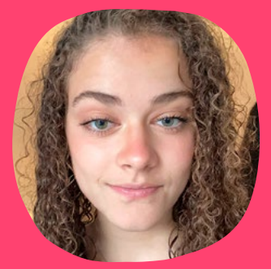
CARLA BARROS SÁNCHEZ, A-3351

Para mí, formar parte de este evento, estar cerca de la población general y conocer a otros profesionales, haber podido hacer divulgación científica sobre psicología en las calles de Huesca a través de la pequeña ponencia 'Habilidades sociales dentro de la era de lo inmediato', y dar visibilidad a nuestro proyecto profesional (y de vida), PSICARA, me ha enriquecido en mi faceta como profesional, pero también en el aspecto más personal. Aportar a la sociedad información de valor y hacerles saber que estamos aquí si lo necesitan, hacen que eventos como estos sean de gran importancia. Gracias por contar con nosotros/as.

DIEGO DEL CASTILLO, ESTUDIANTE

Formar parte de esta primera edición de la Feria de la Psicología Aragonesa me gustó bastante y, como estudiante de psicología, me sirvió para descubrir cosas nuevas, sobre todo ámbitos de la profesión que no conocía. Además, creo que la cita ha contribuido a la hora de que la gente se de cuenta de que hay personas que estudiamos lo que le ocurre realmente al ser humano, más allá de lo que ocurre a simple vista. Y también para los propios psicólogos, ya que nos ha aportado un espacio de intercambio y de entendimiento también entre profesionales de Aragón.

SANDRA GRIJALBA, ESTUDIANTE



Me presenté como voluntaria a la feria gracias a un compañero de clase que se enteró de que el Colegio Profesional de la Psicología de Aragón buscaba estudiantes. Me motivaba conocer a gente con intereses parecidos a los míos y a estudiantes de otros centros. Pude acceder a charlas, a actividades, o sea, que fue un intercambio de conocimiento muy bonito y enriquecedor. Para finalizar, destacaría la amplia información sobre ámbitos de aplicación y salidas profesionales, algo que no es fácil de encontrar de otra forma. La experiencia fue increíble. Disfruté muchísimo, conocí a mucha gente, aprendí, escuché y me fui con muy buena sensación de haber pasado un día genial.

Colegio Profesional de
Psicología de **Aragón**

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Patricia Ramírez (Patri Psicóloga), Elías Vived, Francisco Santolaya, Diego del Castillo, Lucía Sánchez, Sandra Grijalba, María del Castillo, Jesús Padilla, Pilar Manero, Ana Notivoli y Carla Barros.

Contenidos: Camino Ivars
Diseño: Jana Bersabé
Fotografías: Laura Bersabé

REVISTA COPPA — N7 JUNIO 22

San Vicente de Paúl, 7 dpdo, 1º — Zaragoza
976 201 982 — daragon@cop.es
www.coppa.es

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification