

Un camión húngaro pasó 15 horas atascado en pleno Camino de Santiago

LUGO / LA VOZ

Un camión húngaro que transportaba más de 30 toneladas de tabla de aglomerado pasó quince horas atascado en pleno camino de Santiago, entre Ligonde y Eirexe, en el municipio de Monterroso. El conductor pretendía llegar a Vilamarín, en Ourense, para dejar la carga, pero el GPS lo acabó llevando a una carretera estrecha y, al llegar a una curva, el vehículo comenzó a patinar y no pudo salir ni para delante ni para atrás.

El incidente ocurrió pasadas las doce de la noche del sábado. De madrugada fueron al lugar miembros del GES de Monterroso, pero nada pudieron hacer más que cortar la vía. Para complicar más la situación, el vehículo sufrió un problema mecánico y dejó de encender, y el conductor no localizaba a los dueños de la empresa para buscar una solución. Finalmente, fue al lugar una empresa de grúas que reparó la avería, y el camión salió a las dos y media de la tarde de ayer porque la calzada estaba seca.

Plantean la esterilización de jabalíes como alternativa a las batidas de caza

SANTIAGO / LA VOZ

La asociación animalista Líbera planteó ayer el inicio de pruebas piloto para controlar la población de jabalí en Galicia a través de un método en el que trabaja la Universitat Autònoma de Barcelona, basado en la esterilización, según Europa Press. Los animalistas han explicado que la propuesta de los especialistas catalanes va a ser aplicada con la colaboración de la Diputación de Barcelona y de cuatro municipios a partir del próximo mes de agosto. El objetivo es medir la efectividad de la vacuna de inmunización, que el departamento de Sanidad Animal ha desarrollado para «disminuir el número de incidencias» y «mejorar la convivencia con esta especie». El colectivo asegura que «las más de 30.000 acciones cinegéticas que autorizó la Xunta por daños provocados en terrenos de aprovechamiento agrícola» se han demostrado, en su opinión, «ineficaces y peligrosas».

Descomprimiendo al agresor

Desde 2009, medio millar de hombres han sido reeducados en Galicia para prevenir casos de violencia machista

JORGE CASANOVA
REDACCIÓN / LA VOZ

¿Qué lleva a un agresor o a un futuro agresor a pedir ayuda; en qué momento se da cuenta de que tiene que cambiar? «Las razones son diversas —explica la psicóloga clínica María Pienso—. A veces es la pareja la que le da un ultimátum para que pida ayuda como alternativa a la ruptura. Otras veces es un juez. En ocasiones se trata de hombres que ya han sido denunciados o tienen órdenes de alejamiento o simplemente que ven un anuncio y toman conciencia. Esos son los menos, claro. La mayoría acude por presión familiar y es común que la voz de alarma llegue cuando la violencia se manifiesta ante o hacia los niños». El caso es que, desde el año 2009 algo más de quinientos varones han levantado el teléfono para pedir ayuda y recibir la formación necesaria que les permita resolver sus conflictos de pareja sin violencia. El programa *Abramos o círculo* arrancó en el año 2001.

El programa es una iniciativa de la Consellería de Presidencia que desarrolla con el Colegio Oficial de Psicólogos y se presenta como un servicio gratuito y anónimo para sus usuarios. La terapia se prolonga durante diez o quince sesiones en función de la persona. ¿Acaban todas con éxito? La respuesta es difícil de responder, pero los psicólogos consideran que en un sesenta o setenta por ciento de los casos, los resultados son positivos.

Las fases

Según explica María Pienso, los usuarios reciben una serie de información al incorporarse al programa en la que se explica qué son las emociones, cómo afectan a nuestro comportamiento y cómo pueden ser controladas: «Se reconocen en un 99,9 % en los casos que se describen y entienden que determinadas ideas y reacciones no son buenas porque hacen daño a otras personas, pero también a ellos». En muchas ocasiones, explican los expertos, esa toma de conciencia hace que el usuario entre en una cierta depresión. «Es una fase que dura unos meses, hasta que el individuo se hace más empático».

Con todo, los psicólogos matizan que el problema no tiene una solución ni rápida ni sencilla. «Nosotros ya advertimos de que esto no es como sacarse el

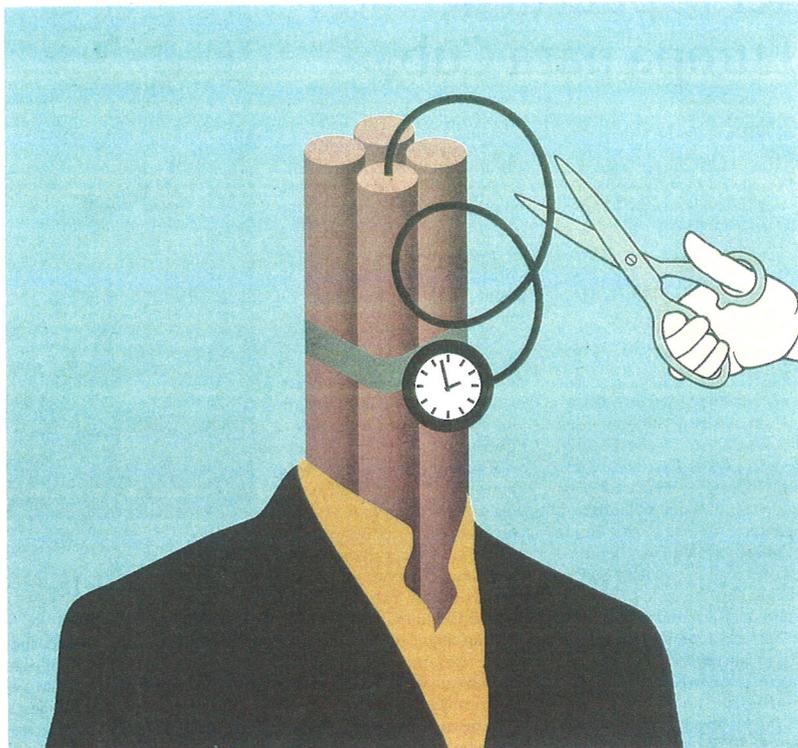


ILUSTRACIÓN PILAR CANICOBA

CONTACTO

630170140

Para participar

El programa tiene carácter gratuito y anónimo. El teléfono atiende de 10 a 13 y de 16 a 19 h.

carne de conducir; que es un trabajo para toda la vida y que ellos deben ser conscientes de lo que hacen y de cómo reaccionan». Tras finalizar la terapia, los psicólogos efectúan un seguimiento a los seis meses que suele ser positivo. «Aunque también tenemos abandonos durante el desarrollo del programa», confirma María Pienso.

¿Cuál es el perfil de los hombres que acuden al programa? «El perfil no existe», responde

la psicóloga. «Hemos tenido desde chicos de 18 años a hombres de 70, con todo tipo de trabajos, nivel cultural o clase social. Lo único que los vincula es que son hombres y algunas creencias». Parte de esas creencias están relacionadas con los sentimientos de propiedad, que el programa trata de localizar y eliminar: pensar que la pareja es una propiedad provoca el miedo a perderla: «Y el miedo es un potente motor de ira», subraya la psicóloga.

Con quince años a cuestas, los expertos que han participado y siguen haciéndolo en el programa *Abramos o círculo*, tienen una posición privilegiada para observar la evolución social con respecto al problema de la violencia de género: «Si aplicamos el objetivo macro veremos que el

cambio es lento, pero de individuo en individuo, es posible. Hay que aplicar esa frase: piensa globalmente, actúa localmente».

El programa se ha ido asentando cada vez con mayor fuerza en toda Galicia. Si en el año 2009 participaron 48 personas, el año pasado fueron 114. Por provincias es mucho más numerosa la presencia de voluntarios de A Coruña y Pontevedra que de Ourense y Lugo. En el 2015 por ejemplo, participaron 60 personas en la provincia de A Coruña y 45 de Pontevedra, en tanto que la provincia de Lugo aportó tres usuarios y la de Ourense, seis. Aunque parezca todavía una incidencia escasa, los demandantes y los usuarios han mantenido una progresión creciente en los últimos años.

CÓMO IDENTIFICAR LA IRA

- 1 Pensamientos calientes.** Ante un suceso negativo, la ira escala rápido a través de los pensamientos calientes: «Me mira para fastidiarme», «Se está riendo de mí», «Me trata peor que a un perro».
- 2 Sensaciones del cuerpo.** Son sensaciones físicas que varían según la persona: puños cerrados, tensión muscular, tensión en los brazos, dientes apretados, respiración acelerada.
- 3 Comportamientos furiosos.** Son la consecuencia de mezclar los dos puntos anteriores. Por ejemplo, golpear con fuerza alguna superficie para descargar la tensión, a veces provoca el efecto contrario y pone al sujeto en situación límite.
- 4 Otras cuestiones.** En la escalada de la ira puede influir el nivel de estrés, el estado de ánimo, el carácter, la educación.

CÓMO CONTROLARLA

- 1 Tiempo muerto.** Consiste en alejarse física y psicológicamente del conflicto. Conseguirlo no es un acto de cobardía, es una gran victoria.
- 2 Vigile la escala.** Si 0 es nada de ira y 10 el máximo, a partir del nivel 3 debe efectuar el tiempo muerto.
- 3 Parada de pensamiento.** De nada sirve alejarse del conflicto si mantiene pensamientos negativos. Deténgalos con palabras sencillas como «¡basta!» o «¡no!»
- 4 Algunas técnicas.** Aunque parezca manido, contar hasta diez funciona. O hasta cien. O realizar respiraciones lentas y profundas. También es recomendable algún tipo de ejercicio físico. Caminar por ejemplo.
- 5 Autoinstrucciones positivas.** Hable en positivo con usted mismo. Le ayudará a enfriar.