

8—ESPAÑOLES EN EL MUNDO—

Un psicólogo enseña a las mujeres de la Peña Andaluza de Vilvoorde a superar la depresión

Además de sus actividades culturales, las féminas han participado en un taller de psicología

• Un grupo de treinta mujeres andaluzas, socias de la Peña Andaluza de Vilvoorde, se ha empezado a organizar gracias al impulso e iniciativa de María del Pilar Ibáñez, miembro de la Junta Directiva, que se ha tomado como obligación particular el motivar y organizar

a la mujer andaluza dentro del movimiento asociativo de la emigración española en Vilvoorde. Además, el psicólogo de la entidad, José Antonio Arranz, ayudó a las féminas a identificar las causas de la depresión, para poder luchar contra ella y superarla.

VILVOORDE • A. Bernardino

María Isabel Ibáñez ha conseguido formar un nutrido grupo de mujeres a las que suele reunir en la sede de la Peña Andaluza para cambiar impresiones y planificar las actividades a realizar durante el mes que sigue a la última reunión. Hasta ahora se vienen organizando cursos de aeróbic, que imparte Veronique; marchas y largos paseos con descansos para tomarse un café; visitas a Bruselas, al Parlamento Europeo o alguna salida nocturna para jugar a los bolos.

Una vez al mes se proyecta un filme español, el cual es seguido de un debate donde se discute el tema de la película; el famoso karaoke tampoco suele faltar en la programación de las múltiples actividades, como tampoco los cursos de costura donde últimamente se confeccionaron los trajes que los Reyes Magos vistieron durante su visita a la entidad.

La depresión

Tampoco se ha olvidado el tema tan escabroso y delicado como la presencia a las reuniones de un psicólogo, que durante todos los jueves del último mes ha ejercitado con las mujeres intentando llegar al fondo de su alma, tratando temas tan delicados y corrientes como es hoy el de la depresión.

José Antonio Arranz, psicólogo español con residencia en Bruselas, ha compartido durante cinco sesiones varias horas expli-



El psicólogo José Antonio Arranz atiende a una socia de la Peña Andaluza de Vilvoorde.

cando los motivos por los que muchas personas se sienten depresivas, especialmente la mujer, aunque el hombre tampoco se libra de esta enfermedad. En los talleres organizados con teoría y práctica habló de la situación, del estado emocio-

nal del paciente, del pensamiento automático, conducta y resultado, modificación cognitiva y las nuevas consecuencias.

Ha sido una experiencia nueva para este grupo de mujeres que se sienten muy satisfechas con los resultados obtenidos

durante las sesiones de psicología. También se sienten muy satisfechas de todas las actividades organizadas gracias a la colaboración de la junta directiva de la Peña Andaluza de Vilvoorde, uno de los centros más antiguos y activos en Bélgica.