

## Reportaje ► MEDIDAS ANTIESTRÉS

# DEL TRABAJO... DIRECTOS AL OCIO

FUERA DE SUS PROFESIONES COMO MÉDICO, ABOGADO, EMPRESARIO O PROFESORA DE UNIVERSIDAD, TIENEN UNOS HOBBIES QUE LES AYUDAN A DESCONECTAR DE SU APRETADA AGENDA

► TEXTO: TERESA R. BERMÚDEZ  
FOTOS: X.PONTE/FANY/EP

Ana Bravo ha encontrado en su huerta una válvula de escape, un lugar en el que evadirse y liberarse de todo ese estrés en el que está sumergida toda la semana. Su trabajo como profesora en la facultad de Veterinaria y su recién estrenado cargo como presidenta de la Asociación Europea de Facultades de Veterinaria casi no la dejan ni respirar. Muchas horas de clases, de preparación, además de continuos viajes a Bruselas y Viena apenas le dejan tiempo para su vida personal. Sin embargo, el fin de semana es sagrado. En San Clodio, en Outeiro de Rei, tiene un pequeño huerto ecológico de 200 metros cuadrados, incluido en el proyecto Vida de Aldea. Lo que empezó siendo una medida terapéutica para recuperarse de las secuelas de un accidente de coche acabó como la mejor terapia antiestrés que podría haber encontrado. Además, ese momento de ocio lo comparte con su marido y también con su hijo, un estudiante de Medicina que ha descubierto de la mano de su madre un hobby al que también se ha enganchado.

Acelgas, ajos, cebollas, puerros, lechugas, tomates... además de una gran variedad de plantas aromáticas. En esos 200 metros cuadrados tiene cabida todo. Tampoco falta un pequeño espacio para las flores. Ana Bravo está muy comprometida con la causa ecológica, especialmente con la gran pérdida de abejas del entorno, debido en parte a la escasa variedad de flores y de cultivos ecológicos. Ahora, en invierno, puede dedicarle menos tiempo a su terreno porque hay muy pocas horas de luz, pero llegados la primavera y el verano confiesa que pasa horas y horas inmersa en sus plantas y se siente la persona más feliz del mundo. En esto, el apoyo de su familia es fundamental.

El cultivo ecológico lo lleva a rajatabla. El tratamiento contra el pulgón, contra los escarabajos o contra cualquier insecto que pueda dañar la plantación lo hace a través de métodos completamente naturales. Los libros y gente con experiencia le han ayudado mucho en este sentido. «Yo no sabía

nada sobre cultivos ecológicos, pero a base de informarme en las distintas publicaciones que hay sobre el tema he logrado sacar adelante mi plantación», explica con gran ilusión. A base de pequeños errores y de ir probando cosas ha logrado tener un huerto hermoso que llama la atención. El principal ingrediente no es ningún secreto: la ilusión que le pone.

**FUERA DE LOS JUZGADOS, EL BALÓN.** Las citas diarias de Julio González con los juzgados son ineludibles, pero también lo es el compromiso semanal que tiene con el baloncesto, una pasión que arrastra desde niño y que ahora mismo le ayuda a evadirse de esos cientos de casos a los que, como abogado, tiene que enfrentarse a diario.

Cada martes, en la pista del Palomar, Julio se reúne con un grupo de amigos para entrenar y, de vez en cuando, jugar algún partido. Son gente con un nexo de unión, el baloncesto, que durante una hora a la semana se escapa de sus mundos y de sus profesiones para darlo todo en la pista.

Su amor por el deporte se remonta a su infancia y ha logrado mantenerlo en el tiempo: correr, caminar, andar en bicicleta... siempre encuentra un hueco para dejar a un lado su rutina y mantenerse en forma. Pero lo del baloncesto fue especial. De niño, cuando cursaba sus estudios en el colegio Franciscanos y todos jugaban a fútbol, él ya había elegido. Lo tenía muy claro y aunque nunca compitió a nivel federado ni profesional, sí le gustaba entrenar en el colegio y jugar con otros compañeros que, como él, tenían sus miras puestas en el baloncesto. Desde entonces reconoce que jamás se ha desvinculado de este deporte, que ahora le sirve como una forma de evadirse del estrés al que su profesión le somete a diario. Además, apunta que es una forma de sociabilización.

Por las pistas del Palomar ha ido pasando gente diferente con la que Julio ha disfrutado de muchos martes deportivos. Además, esa unión la llevan fuera del deporte, ya que aprovechan para hacer pequeñas reuniones gastronómicas que también les ayudan a pasar



Luis Vila.

momentos muy agradables, y que Julio no los cambia por nada. A esto hay que unir sus fines de semana como aficionado que es del Breogán. No falta a un solo partido: ese momento también es sagrado. Al final son pequeñas válvulas de escape que ayudan a mantener a Julio esa sonrisa que jamás abandona su rostro.

**DE LA MEDICINA A LA MÚSICA.** El psiquiatra Luis Vila Pillado no puede ocultar su pasión por la música. La lleva en las venas desde que era bien pequeño. En casa de sus abuelos siempre había habido un piano que él escuchó tocar una y otra vez. El jazz lo cautivó desde que, con 14 años, escuchaba un programa de radio donde a diario sonaba ese estilo de música.

Ana Bravo



«Cuando cada fin de semana llego a mi huerta ecológica, consigo olvidarme de los problemas. Además, esta pasión la comparto con mi familia»

De ahí pasó a coleccionar discos de artistas de jazz y a iniciarse él mismo, comenzando con clases de piano primero y, más tarde, de saxofón.

Con el paso de los años esta pasión ha ido creciendo a pasos agigantados. Es precisamente su música la que le permite relajarse después de esas largas jornadas en el hospital, una terapia que Luis le

recomienda a todo el mundo. Por eso, hace un tiempo varios compañeros del departamento de Psiquiatría a los que le unía la misma afición decidían formar un grupo de jazz. Junto a ellos, Luis pasa varias horas a la semana de ensayos, además de esos pequeños conciertos que ofrecen a todos los amantes de la música. Son momentos de disfrutar al máximo





Ignacio Somoza.



Julio González.



Ana Bravo.

## Julio González



Todos los martes acudo fiel a mi cita deportiva con otros compañeros que sienten pasión por el baloncesto. Esto me ayuda a relajarme y evadirme»

de la que es su pasión. «Para mí, tener esto fuera de mi trabajo es fundamental —apunta—. Todos los días necesito tocar el piano aunque solo sea un rato, el día que no lo hago porque no puedo hasta me encuentro nervioso». Y este año, además decidió apuntarse al Seminario Permanente de Jazz de Pontevedra, a donde acude una vez por semana. La música le

tiene enganchado y no lo puede evitar. Por eso, cuando llegan los fines de semana, este psiquiatra se encuentra en su salsa: tiene todo el día por delante para ejercitar sus dedos sobre las teclas del piano. Además, el deporte, el cine y la lectura complementan esos ratos de ocio en los que Luis consigue evadirse de sus consultas hospitalarias. Una receta te-

rapéutica necesaria que le ayuda a dar rienda suelta a un hobby que arrastra desde que era niño. Luis ha conseguido dar continuidad a esa generación de músicos de su familia de los que se siente orgulloso y a los que no duda en nombrar cuando de lo que se trata es de ahondar en los orígenes de su pasión por la música.

**RELAJARSE EN EL CAMPO DE GOLF.** Ignacio Somoza tiene que compatibilizar sus labores como ejecutivo de la multinacional AT&T con la de presidente del Club de Golf de Lugo. Aunque su trabajo le lleva a enfrentarse a jornadas laborales intempestivas en horarios de madrugada, lo del golf no es más que una pasión y una forma de relajarse. Su trabajo le obliga a

estar confinado durante horas en su casa, donde tiene instalada su oficina. Acudir cada tarde al campo a darle unos golpes a la bola en compañía de otros aficionados le ayuda a socializarse y a despejar su mente. «El golf, además de contribuir a bajar las pulsaciones, exige un nivel de concentración tal que no te permite pensar en otra cosa. Es la receta antiestrés perfecta», apunta.

En la época estival, Ignacio no falta a su cita con el golf ni un solo día, a excepción de los domingos, que los dedica a la familia. Durante cuatro horas diarias está inmerso en el campo dándolo todo. Llegado el invierno esas horas de práctica se ven reducidas por la falta de luz. Ignacio coge el palo tres o cuatro días a la semana durante

una hora y media. Es suficiente para mantenerse en contacto con un deporte que se ha convertido en una necesidad en su vida. Las competiciones amateurs completan esa agenda deportiva y le ayudan a medirse como golfista frente a otros aficionados con los que comparte esa pasión por el golf, sin importar la edad ni la condición física.

La capacidad de abstracción es tal que Ignacio confiesa que en cualquier entrenamiento o torneo, el resto del mundo desaparece y allí en el campo solo se encuentran la pelota y él. «Sin olvidar el escenario, un entorno al aire libre y privilegiado que ayuda a ese momento de evasión tan necesario para lograr escapar de la rutina diaria», subraya.