



DRA. ÚRSULA ARAGUNDE KOHL
URSULA.ARAGUNDE@GMAIL.COM
WWW.URSULAARAGUNDE.COM





UNIVERSIDAD
ANA G. MÉNDEZ
UAGM
Mi alma máter



PR. ANIMALS



NOSOTRAS

PR Animals

es una organización sin fines de lucro 501 (c) (3) cuya misión es rescatar y rehabilitar gatos y, educar a la comunidad sobre la compasión hacia los animales.





**POR
CURIOSIDAD**

UNAS PREGUNTITAS....

A Puerto Rican flag is shown waving on a black flagpole against a vibrant sunset sky. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a soft purple and blue at the top. The flag features three horizontal stripes of red, white, and red, with a blue triangle in the upper left corner containing a white five-pointed star. The text is overlaid in the lower half of the image.

**DATA EN PUERTO RICO
¿QUÉ NOS DICEN LOS
NÚMEROS?**



84% TIENE UNA MASCOTA

A photograph taken from the perspective of someone inside a car, looking out through the windshield. In the foreground, a small, fluffy white dog with dark eyes sits on a dark green surface. Behind the dog, four people are visible: a young girl on the left, a man in the center, a woman behind him, and a young woman on the right. They are all looking towards the camera with pleasant expressions. The text '99% MASCOTA COMO FAMILIA' is overlaid in large white letters across the middle of the image.

**99% MASCOTA
COMO FAMILIA**



**93% SON UNA TERAPIA PARA
MÍ**

A fluffy, light-brown dog stands on a cobblestone street, looking towards the camera. To its right, the lower legs and feet of a person in khaki pants and dark shoes are visible, carrying a black bag. The background is blurred, showing other people walking. The text is overlaid on the right side of the image.

**DESCONEXIÓN ENTRE
MIS MASCOTAS VERSUS
LOS ANIMALES
~~MASCOTAS~~ DE LA
CALLE...**



DESCONEXIÓN EN IMAGEN

LOS ANIMALES EN NUESTRAS VIDAS

¿Qué significado tienen en PR?



A woman with her hair in a ponytail, wearing a pink t-shirt and blue jeans, sits on a light-colored sofa. She is affectionately kissing a black and white dog on the cheek. To her right, a small brown dog sits upright, and further right, a larger tan dog lies down. The background shows a plain wall with two framed pictures.

LOS ANIMALES EN NUESTRAS VIDAS

¿Qué significado tienen en nuestras vidas?

LOS ANIMALES EN NUESTRAS VIDAS

¿Qué significado tienen en nuestro trabajo?





**¿QUÉ SE SIENTE VIVIR EN UN PAÍS
DONDE A DIARIO SE VEN ANIMALS
SUFRIENDO?**



SUFIRIR POR LOS INVISIBLES

NOS ACOMPAÑA LA PESADEZ Y EL SILENCIO DEL DOLOR...

**ME IMPORTA TANTO QUE ME DUELE
TODO EL TIEMPO.**



**ME HE QUEMADO Y ME HE RECUPERADO. HE VISTO LO PEOR EN LA
GENTE Y HE CONOCIDO A LAS PERSONAS MÁS BONDADOSAS Y
DESINTERESADAS DEL PLANETA.**

PERCEPCIÓN DEL DOLOR

1 PERRO/GATO/ANIMAL VERSUS 5
VERSUS 200

DOLOR ES DOLOR

A high-contrast, black and white close-up photograph of a horse's face. The horse's eye is visible, looking slightly to the left. The texture of its coat is highly detailed, showing individual hairs and the structure of its skin. The lighting is dramatic, with deep shadows and bright highlights, emphasizing the contours of the horse's head.

**TODAVÍA NO HAY UNA ESTRUCTURA
SÍ ASUMIMOS UN CASO -> LO ABSORBEMOS TODO**

ES UN CAMINO SOLITARIO



A photograph showing two dogs huddled together in a makeshift shelter. The shelter is constructed from wooden planks and bamboo poles, with some debris visible in the background. The dog on the left is white with brown patches, and the dog on the right is light brown. They appear to be in a state of distress or seeking warmth.

Situación de "Bienestar Animal" en las calles de Puerto Rico

PR ANIMALS

VIOLENCIA EN PR

REFLEJO SOCIAL



Arrestan a un hombre que mató a una mujer en un incidente de violencia de género

En PUERTO RICO HOY | 01 ENERO | 04 MARZO 7, 2021 AT 2:30 PM



AGUADELLA – Un hombre que asesinó a su esposa con un arma blanca en un incidente de violencia de género el sábado en la noche, en una residencia en el kilómetro 1.6 de la carretera 4474, en el barrio Galateo de Isabela, fue arrestado por las

El Finis

Noticias - Policía y Tribunales

Acusan hombre por violencia conyugal en Dorado

Quedó en libertad con supervisión electrónica.

Reportan un violento carjacking en Santarosa

Un hombre armado con un arma de fuego lo despojó de su vehículo Lexus, modelo 2015, de color blanco, con matrícula UC-474



SANTAROSA – Un hombre armado con un arma de fuego lo despojó de su vehículo Lexus, modelo 2015, de color blanco, con matrícula UC-474

Según surgió al ganar el vehículo cinco minutos de negro mediante el

vehículo con armas de fuego lo despojó de su vehículo Lexus, modelo 2015, de color blanco, con matrícula UC-474

De acuerdo al perjudicado, los asaltantes se apropiaron de un teléfono celular y medio 15 Plus de color blanco, una cartera color marrón que en su interior con documentos personales a 120 dólares en efectivo.

Miles de casos de violencia doméstica durante la pandemia

La Policía de Puerto Rico ha registrado 3,434 incidentes de violencia doméstica desde que comenzó la pandemia causada por el COVID-19 en marzo pasado, estadística que resalta en medio de las recientes

Noticias - Policía y Tribunales

Asesinan a joven en urbanización en Levittown

Recibió varios impactos de bala.



Noticias - Policía y Tribunales

Encuentran muerto a un hombre frente a farmacia de Bayamón

Se eleva a 37 cifra de asesinatos en lo que va del 2021

El lunes fueron reportado cinco asesinatos en un periodo de 12 horas.





VIOLENCIA Y LOS ANIMALES

Acusan hombre por violencia doméstica, maltrato de menores y de animales

Fue encarcelado al no prestar la fianza de \$30,000.00



Le imputan golpear a su pareja, apuñalar a sus perritas y tratar de incendiar una casa

Las autoridades esperan que sea dado de alta ya que se hizo en el abdomen.

Primer Noticias
ÚLTIMAS NOTICIAS

Nota de archivo publicada hace más de 90 días

Someterán cargos contra hombre que mató perro con machete

PH Por Agencia EFE
11/10/2018 09:00 p.m.



RESCATADA EN AGUAS BUENAS



URC
ATH Móvil. 787-949-7771 / P



Acusan a hombre por arrastrar a su perra on su auto

La perra Sofía sufrió laceraciones en las patas

11 de julio de 2018 - 09:00 PM



Nota de archivo. Esta noticia fue publicada hace más de 90 días



Culpable por violencia de género y decapitar perro de su pareja

Fue sentenciado a siete años de prisión y \$3,000 de multa.





**VIVIR EN LA VIOLENCIA (Y POBREZA) O CERCA DE
ELLA TIENE UN GRAN IMPACTO EN LA VIDA
COTIDIANA DE LAS PERSONAS Y LOS ANIMALES.**

Abuso de Niños


Violencia de Adultos mayores

Abuso de animales

Violencia de Género

Eslabon

CONEXIÓN

Two small, scruffy dogs are sitting together against a concrete wall. The dog on the left has brown and white fur, while the dog on the right is mostly black with some brown patches. They both have floppy ears and are looking directly at the camera with a somber expression. The background shows a rough, weathered concrete wall and some rusted metal pipes.

ACEPTAR - "SIEMPRE SENTIREMOS ESA TENDENCIA DE DESEAR PODER HACER MÁS Y SIEMPRE ESTARÁ AHÍ CON NOSOTRAS... Y LA REALIDAD ES QUE NO IMPORTA LO QUE HAGAS, SIEMPRE HABRÁ ALGÚN ANIMAL QUE NECESITA DE NUESTRA AYUDA".



RESULTADO

PTSD DEL RESCATISTA
FÁTIGA POR COMPASIÓN
ESTRÉS
QUEMAZÓN

CAMBIAR LA CONVERSACIÓN...SOBRE TRAUMA (DOLOR)

EL TRAUMA DEL CUAL ESTAMOS HABLANDO (Y ENFRENTANDO) ES EL RESULTADO DE NO TAN SÓLO UN EVENTO O DE UNA SOLA HISTORIA.

ES VER ESTO



TODOS LOS DÍAS





A photograph of a dead sloth lying on its back on a ground covered with small, dark grey and blue stones and some dry twigs. The sloth's body is dark brown and shaggy. Its limbs are splayed out. A semi-transparent text box is overlaid on the lower half of the image.

PERO,

**¿QUÉ SUCEDE CUANDO EL TRAUMA SE REPITE?
¿QUÉ SUCEDE CUANDO NO SE TRATA DE UN EVENTO
DESGARRADOR, SINO DE UN EVENTO DESGARRADOR
QUE OCURRE CASI TODOS LOS DÍAS DURANTE AÑOS?**

TRES PREGUNTAS

¿QUÉ PASÓ?

UN CASO...

DOS CASOS...

20 CASOS...Y SEGUIMOS..



TRES PREGUNTAS

**¿QUÉ NOS
AYUDA/Ó A
SOBREVIVIR?**

DESCONECTARNOS
ODIO A LA GENTE
PEPAS (MEDICINA)
TRISTEZA/ANSIEDAD
DEPRESIÓN
CORAJE
PESIMISMO
MARTIRIO



TRES PREGUNTAS



**¿QUÉ FUE LO QUE
NO PASÓ?**

YO NO PEDÍ SER ASÍ...O CARGAR CON ESTE DOLOR...

RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES



¿POR QUÉ ME DUELE TANTO?

PORQUE ME IMPORTA....



ESTAMOS EMOCIONALMENTE EXHAUSTOS

- ESTAMOS EXHAUSTOS DE SENTIR TANTO
- AGOTAMIENTO DE EMPATÍA, Y COMPASIÓN
- UN SENTIDO DE QUE NADA DE LO QUE HACEMOS HACE DIFERENCIA

08:02



08:00



08:01



Rescatistas P.R. Trabajando Unidos

Suggested for you · 16h



Rescata PERROS en Puerto Rico

Follow

Mary Rose Ortiz · 3d

está en el pueblo de Jayuya un muchacho pasó por el lugar y le dejó comida esta débil. Frente a una fábrica Baxter



7 2 comments 8 shares Like Comment Share

Write a comment

Memorarte 2d

potencia tu bienestar cuidando de tu cuerpo y tu mente. Recuerda que son las herramientas para

facebook

Suggested for you · 1d



#RabitoHelps | Información Recibida

Follow

Maricarmen Bonilla Figueroa · 1d

Maricarmen bonilla

Villalba P.R.

Saludos, estos perritos estan realengos por el vecindario, necesitan ayuda, y un hogar.. son 6 puppies 4 machos y 2 hembras, tambien se encuentra la mamá y papá.. 8 en total.. — with Linnette Pineiro and 2 others.



24 2 comments 17 shares

Home Watch Page Notifications Menu

DOLOR EMOCIONAL



**¡CUÁNTO SUFRIMIENTO
HAY QUE SUPERAR!**

NO LE PODEMOS DAR LA ESPALDA AL SUFRIMIENTO



PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

**ACEPTAR QUE LO QUE HACEMOS ES UN
TRABAJO EMOCIONAL COMPLEJO, DIFÍCIL Y
SERIO.**





**“NO SÉ COMO LO HACES” ...
Y YO SIEMPRE PIENSO:
“¿CÓMO PUEDES VIVIR
NO HACIENDO?”**

**¿CÓMO ES POSIBLE DECIRLE SÍ A LA VIDA A
PESAR DE TODO ES?**

**NUESTRO BIENESTAR ES FUNDAMENTAL. NO
PODEMOS SERVIR DESDE UN RECIPIENTE VACÍO. -
ELEANOR BROWNN**



FLORECIMIENTO



DESBALANCE

LLEGASTE AL CRUCE...

A photograph of a brown, scruffy-haired dog standing in a room with white tiled walls and floor. The dog is looking towards the camera with a somewhat sad or weary expression. A black collar with a metal buckle is visible around its neck. The text "INDEFENSIÓN APRENDIDA = DESESPERANZA" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

INDEFENSIÓN APRENDIDA
=
DESESPERANZA

SOLEDAD CRÓNICA



FATIGA POR COMPASIÓN



RIESGOS



**SHOCK, DOLORS, SUDORACIONES
MAREOS, PULSO ACELERADO
DIFICULTAD PARA RESPIRAR
SISTEMA INMUNOLÓGICO COMPROMETIDO, FATIGA**



**SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN, CORAJE
TRISTEZA, CON GANAS DE LLORAR
CÍNICO, DURO, NADA NOS TOCA
PESADILLAS O FLASHBACKS**

**CONFUSIÓN, APATÍA, PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN
PENSAMIENTOS DE AUTOAGREDIRSE
DESORIENTACIÓN, DUDAS, RIGIDEZ, PERFECCIONISMO
POBRE MEMORIA, MINIMIZACIÓN
PREOCUPACIÓN CONSTANTE DEL SUFRIMIENTO DE LOS ANIMALES
AUTO ESTIMA BAJA**

NO ENTRAR EN PÁNICO



¿Y AHORA QUÉ?



El que tiene un “por qué” PARA VIVIR puede soportar casi cualquier “cómo” Nietzsche





**Servir es el propósito de la vida,
es la renta que pagamos por vivir
en el planeta.**

Service is the very purpose of life. It is the rent we pay for living on the planet.

-Marien Wright



**LO QUE TE HACE RARO ES
PROBABLEMENTE TÚ MAYOR ACTIVO...**

YO ENCONTRÉ EL MÍO, ¿CUÁL ES TÚ PROPÓSITO?



PR.ANIMALS

**DEDICADO A
TODAS LAS
LOLAS...**



EQUIPO PR ANIMALS



NO SE TRATA SOLO DE MASCOTAS ABANDONADAS.
SE TRATA DE **COMUNIDAD**

COMPARTIR SUFRIMIENTO



HONRAR NUESTRO DOLOR...



EL CRECIMIENTO POST TRAUMÁTICO ES UNA EXPERIENCIA MUY PERSONAL. CADA UNO DE NOSOTROS/AS TENEMOS QUE APRENDER A LIDIAR CON EL DOLOR EMOCIONAL, Y CON NUESTRO CORAZÓN ROTO DE UNA FORMA SALUDABLE QUE CORRESPONDA A NUESTRA PROPIA INDIVIDUALIDAD.

PARA CRECER => HAY QUE MOVERNOS





CRECIMIENTO POST TRAUMÁTICO



SENTIR CON EL CORAZÓN

**A VECES TODO LO QUE NECESITAMOS ES DETENERNOS,
RESPIRAR PROFUNDO Y HACER SILENCIO. Y, POCO A POCO,
TODO SE REORDENA. JULIOBEVIONE.COM**



**SON NUESTRAS PASIONES LAS QUE NOS SOSTIENEN
EN TIEMPOS DE CRISIS, TRISTEZA Y PÉRDIDA.**



CELEBRA LO BUENO



LO QUE MIRAS NO ES LO QUE IMPORTA,
ES LO QUE VES...



¿VEO MIS PERDIDAS O VEO MIS VICTORIAS?
¿LAS DOS?



APOYO

TENEMOS QUE INSERTAR AMOR EN NUESTRO TRABAJO DE JUSTICIA SOCIAL



"EL AMOR ES UN ACTO DE VOLUNTAD, ES DECIR, TANTO UNA INTENCIÓN COMO UNA ACCIÓN. LA VOLUNTAD TAMBIÉN IMPLICA ELECCIÓN. NO TENEMOS QUE AMAR. ELEGIMOS AMAR".

- PECK, 1978

**LA BONDAD ES UNA INVERSIÓN QUE
NUNCA FALLA**





**UN MÚSCULO QUE HAY QUE
DESARROLLAR**

CONECTARNOS



BONDAD
=
RESILIENCIA





PRANIMALS



PR ANIMALS