

SALUT MENTAL COMUNITÀRIA. NOUS MODELS I METODOLOGIES



COS-DOLOR 2023-24
Raval / Poble-sec

INFORME / COS – DOLOR

Malestar i Somatització en Dones Migrades

Edició 2023-24 al Raval, Poble-sec
Salut mental comunitària intercultural
i acompanyament psicosocial



ÍNDEX

En 1a persona: Testimonis	3
Qui som, com treballem Experiències prèvies	5
Preparació del dispositiu a Raval i Poble-sec 2023-24	10
El procés terapèutic	17
Malestar psico-emocional. Síntomes, causes. Índexs de millora	27
Avaluació	38
Annex	51

En primera persona: Testimonis /

Les participants envien una valoració personal i confidencial a l'equip després d'haver finalitzat tot el procés. Adjuntem alguns dels seus testimonis perquè **ajuden a comprendre millor el projecte en primera persona i son informació qualitativa indicadora de l'impacte. Cos Dolor té sentit per aquestes 3 pàgines de testimonis.**

Cuando llegué aquí no era capaz de ver a ustedes a los ojos, no reía, era muy seria, me daba pena hasta mirar al otro a la cara y gracias al **grupo ya salgo a la calle, ya me atrevo a mirar a las personas a los ojos y me río y hablo.** Gracias a todas. Me llevo algo muy lindo.

Antes no me centraba, **estaba mucho en la mente y** pensaba que era mejor quedarme en casa durmiendo. Pero hice el esfuerzo de venir, moverme, hablar de cómo me siento, hacer movimientos...y **noto que empecé a salir de la depresión.**

Sentía que tengo un problema que nadie tiene, el más grave del mundo. Pero cuando he venido aquí y he escuchado los problemas de las compañeras, sobretodo el de una compañera que perdió a su hija, me di cuenta que mi problema no es tan grave... **Aquí me siento acompañada.**

Poco a poco estoy dejando las pastillas. Mi dolor ya ha disminuido mucho, no está igual que antes. Ahora mis pensamientos son mucho más positivos, hablo con la gente, salgo de mi casa, hago las cosas tranquilamente.

Gracias, primero de todo, por la mediación, porque la necesito y sin ella no podría participar ni curarme.

Antes cuando me pasaba esto iba al médico, y aunque me daba pastillas y o sentía que estaba muerta. Mejoraba en algo, pero me empeoraba en otra cosa. Sinceramente pensaba que me iba a morir. **La verdad, he mejorado mucho y ahora tengo esperanza en la**

Recuerdo cuando empezamos con nuestros miedos, con nuestros problemas, **no sabíamos cómo vivir, cómo íbamos a salir del sufrimiento.** Pero con ayuda, aprendiendo, cómo en mi caso **supe gestionar el pánico.**

Durante las sesiones me he ido investigando y me he ido conociendo a mí misma. Decirme a mí misma que yo también existo es algo muy grande para mí, igual que también empezar a poner límites.

Cuando llegué por primera vez al grupo, unos días antes quería tirarme por el balcón. El día que me llamaron, **fue como si me hubieran abierto una puerta para sanarme.**

Hago las prácticas en casa de lo que hacemos aquí, cada día, y voy mejorando. ¡Ya he bajado la medicación que tomaba desde hace mucho!

Antes de empezar internamente me sentía un 0 de energía por la pérdida de mi hija. **Ahora siento un 7.**
El venir y compartir me ha ido muy bien, la sesión de duelos me ha ayudado mucho, **pude ver el mapa del proceso de pérdidas y esto me ayudó a comprenderme e integrar.**

Para mí, **estos espacios han sido espacios de sanación y espacios de refugio.** Y agradezco poder, a través de todas también, no sólo entender y expresar mis dolores, tanto corporales como emocionales y mentales, sino también tener conciencia de lo que les sucede a otras personas, para ir mejorando mi capacidad de empatizar.

Siempre he sentido interés por lo espiritual, pero esta vez es como que aparte de lo espiritual **vi la importancia del trabajar con el cuerpo:** cuando hacíamos ejercicios de cuerpo me asombraba, porque no me podía creer **la información que me daba el cuerpo** acerca de mí misma.



COS DOLOR

Qui som, com treballem

Experiències prèvies

RETORNA

Retorna és una entitat de promoció de la salut mental i emocional comunitària, un espai d'atenció, formació i transformació **on la Salut és el focus i la meta**, i on les persones usuàries generen vincles d'acompanyament i transformació de les simptomatologies físiques i socials.

Treballem per la **millora de la qualitat i la recuperació de la salut** de persones afectades per **malestars psíquics, emocionals i somàtics**, defensant abordatges terapèutics psico-corporals i integrals.

La curació requereix **abordar les causes del malestar**, i això implica la presa de consciència de les hostilitats del sistema en el que vivim i l'impacte en els nostres cossos i la nostra salut mental i emocional.

Prevenció i Promoció de la Salut Mental

Retorna treballa des d'una **perspectiva de Prevenció i Promoció de la salut per generar dispositius específics dirigits a col·lectius minoritzats**, generant lògiques de complementarietat amb els sistemes d'atenció generalista.

El tractament i la psico-educació es realitzen de forma simultània i generen un efecte de sostenibilitat en el temps, permetent que les participants adquireixin nous hàbits de benestar i gestió psico-corporal.

Metodologia COS DOLOR

L'atenció terapèutica és psico-corporal i actua en l'àmbit de la prevenció i el tractament: les persones que experimenten estrès i angoixa pateixen de tensió muscular contínua que provoca sensacions doloroses en diferents parts del cos així com fenòmens més específics com l'augment de caiguda en el cabell, l'obesitat, problemes a nivell circulatori, etc.

Pel tractament d'aquestes dolències i com a mitjà imprescindible per a l'expressió psicoemocional genuïna, es proposa un abordatge terapèutic basat en:

- **La Psicologia Humanista:** treball de consciència i expressió emocional de l'estat actual de la dona i de les diferents problemàtiques presents.
- **La Bioenergètica i la Psicodansa:** tècniques psico-corporals de respiració, desbloqueig i re-equilibri energètic que, a més d'incidir directament en la seva sanació, ensenyen a les pacients com gestionar la pròpia angoixa, l'insomni, l'ansietat, el dolor, etc.

L'equip de RETORNA per Cos Dolor està format per **2 psicoterapeutes i 2 mediadores interculturals**.

Objectiu general Cos-Dolor

Millorar la salut mental i la qualitat de vida de dones migrades extracomunitàries a través d'atenció terapèutica personalitzada i grupal, i enxarxament amb serveis i recursos socials que atenen les realitats d'exclusió i discriminació que les travessen. Perspectiva de gènere i intercultural transversals en tot el procés.

Objectius específics Cos-Dolor

- Treballar el moviment, el contacte, la respiració i la relaxació com a vies de promoció de la salut
- Assolir més interès i responsabilitat de cara al propi benestar
- Augmentar l'autoconsciència corporal i emocional
- Augmentar el benestar psicofísic i la vitalitat com a fortalesa de caràcter
- Alleugerir el *shock* psicofísic i de trànsit provocat per la migració i les situacions de discriminació viscudes societat receptora
- Generar xarxes i relacions de confiança

Impactes Cos-Dolor

- **A curt termini:** augment de la salut mental i competències psico-socials de dones extracomunitàries, creant suport mutu i intercooperació.

- **A mig termini:** disminució de factors de vulnerabilització gràcies a l'augment de recursos interns (psicologia) i externs (enxarxament), augmentant els drets socials.
- **Promoció d'estratègies i dispositius de salut mental comunitària a la ciutat,** amb models validats.

Antecedents i experiències prèvies/

L'any **2018** es realitza una prova pilot de sessions terapèutiques al Poble-sec (Mezquita Faizane e Medina, C.C. Albareda), i el **2019 s'organitzen 2 tallers grupals de 10 sessions als barris de Raval i Trinitat Vella**. Arrel d'aquestes experiències, realitzades en col·laboració amb el CEAI (Projecte Cartografia de Coneixements), es genera l'equip professional i sorgeix la necessitat de fundar una entitat de l'Economia Social i Solidària que garanteixi els drets laborals de les treballadores implicades. El novembre del 2019 es crea "**RETORNA, recursos terapèutics pel benestar comunitari**", amb la missió de treballar perquè l'atenció a la salut mental comunitària sigui accessible i assequible, prioritzant els col·lectius en risc d'exclusió social.

L'any **2020-21 Retorna** realitza una edició a Raval i Trinitat Vella **adaptada a les circumstàncies COVID**, prioritzant l'atenció individualitzada (62 hores de teràpia individual amb mediació) i reduint a 4 les sessions grupals per limitació segons normativa.

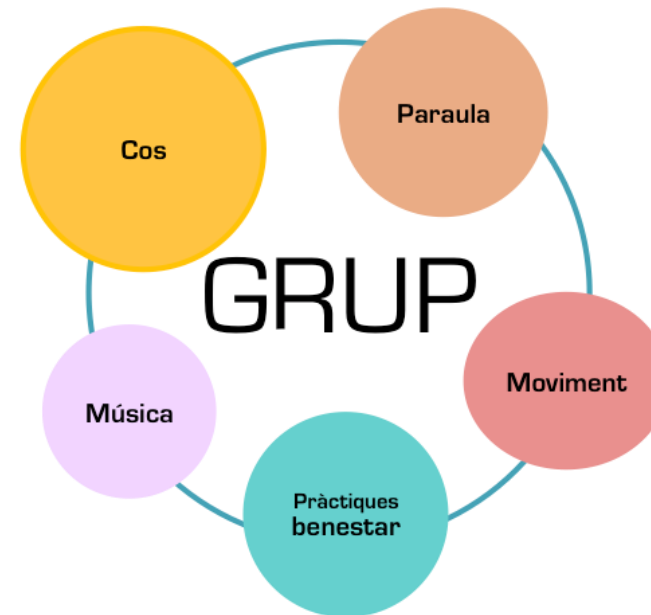
L'any **2021-22** el projecte s'inicia també a Poble-sec, i continua Raval i Trinitat Vella. L'any **2023** s'inicia al Barri Gòtic.

El camí cap a la salut /

Retorna treballa acompanyant en processos de recuperació de la Salut, des de:

- Concepció holística de la persona
- El Cos com a porta d'entrada al món emocional, psíquic, espiritual
- Presa de contacte intern de cada participant, aprenent a escoltar-se i cuidar-se
- Expressió i acceptació de tot el que emergeix
- Disponibilitat i acollida per part de les terapeutes i mediadores
- Acompanyament a l'amor cap a una mateixa i les companyes
- Temps mínim d'1 hora per a l'atenció personalitzada
- Privacitat, confiança
- Vincles cuidats
- Promoció del Pluralisme Mèdic

Les terapeutes realitzen l'acompanyament des de la **Psicologia Humanista**, i utilitzen metodologies psico-corporals com la **Bioenergètica** i la **Psicodansa**.



Trets diferencials del dispositiu 2023-24

L'execució del programa Cos Dolor 2023-24 no aconsegueix mantenir les millores assolides en l'edició 2022-23 degut a una disminució del pressupost.

Nº de DONES PARTICIPANTS / Augment de 15 a 18 participants per dispositiu/barri

SES. GRUPALS / 15 sessions de 2h. Es redueix a una medidora intercultural per barri

SES. INDIVIDUALS / 25 sessions al barri del Raval, 30 sessions al barri de Poble-sec

SES. ENXARXAMENT COMUNITARI / 2 sessions al Raval, 3 sessions al Poble-sec

FINANÇAMENT I EXECUCIÓ DEL PROGRAMA

- Pla de Barris del Poble-sec
- Fundació Tot Raval, en el marc de la licitació de Salut Comunitària
- Executa el servei l'associació Retorna, en intercooperació amb Integral cooperativa de Salut, que participa en les sessions individuals



Preparació del dispositiu a Raval i Poble-sec

Territoris d'implementació de Cos-Dolor:

El projecte es realitza en 2 barris amb indicadors socio-econòmics que demostren alt grau de precarització i discriminacions¹:

% dones estrangeres: Raval 46,6% / Poble-sec: 36% (mitjana ciutat 24%).

Renda familiar disponible: Raval 68 / Poble-sec 66,3 (ciutat:100).

% Atur: Raval 19% / Poble-sec: 9,9% (mitjana ciutat: 8,5%).

% Risc de mala salut mental en dones: Raval 23% / Poble-sec: 26% (mitjana ciutat 19%).

Grup motor. Reunions i informes periòdics /

Es crea un grup motor per decidir aspectes claus de la implementació, valorant que Cos Dolor segueixi treballant com en edicions anteriors per **apropar les dones de diversos contextos culturals a altres serveis comunitaris dels territoris.**

Grup motor

Pla de Barris Raval Sud Gòtic Sud
Pla de Barris Poble-sec
Referents sectorials salut
Referents sectorials feminismes i LGTBI
Referents sectorials d'interculturalitat
Àrea interculturalitat
PIADs (Raval i Poble-sec)

Després de 4 edicions al Raval i 3 al Poble-sec, el grup motor ja no es reuneix de forma tant periòdica com a l'inici, ja que molts dels procediments ja poden funcionar de manera autònoma. Tot i així, el grup motor es manté en comunicació permanent via mail i es reuneix dues vegades al llarg del procés.

Complementarietat amb polítiques municipals/

Cos Dolor s'alinea amb:

- 1. Pla de Barris 2021-24:** prioritzem afrontar les desigualtats socials reforçant la perspectiva integral, preventiva i comunitària.
- 2. Pla de Salut Mental Bcn 2016-22.** Línia estratègica 2, oferim atenció sensible a la diversitat sociocultural amb especial atenció a col·lectius vulnerables. Coincidim en la definició dels dèficits de l'atenció primària: abast limitat d'intervencions, manca de competències interculturals de professionals, desconeixement de recursos comunitaris com a alternativa a la medicació.

¹ Dades extretes dels diagnòstics de Barcelona Salut Als Barris, ASPB

3. Pla per la Justícia de Gènere. Treballem l'eix estratègic "Ciutat de Drets":

- Drets en salut / millora de les condicions de vida de dones amb incidència en rols de gènere
- Drets de Ciutadania, interculturalitat i migracions: proposant mesures per incorporar una mirada interseccional que inclogui el principi d'igualtat de gènere en les polítiques de diversitat cultural municipals.

4. Estratègia contra la feminització de la pobresa i la precarietat. Denunciem que la pobresa femenina ve condicionada per intersecció de discriminacions de gènere, origen, classe, nivell d'estudis.

5. Estratègia de l'ESS Bcn 2030. S'adscriu al sector estratègic 2: atenció i cura de les persones (línia estratègica 6) perquè proposa mesures d'equitat dirigides a col·lectius en risc d'exclusió per reduir desigualtats en salut, promoure la cohesió social i realitzar inclusió professional de dones migrades i racialitzades.

Difusió /

Optem per una **difusió intercultural i artesanal**. Això es tradueix en la comunicació periòdica amb el teixit associatiu formal i no-formal dels barris, i la realització d'una tasca propera

i personalitzada tant en la difusió com en la vinculació durant el procés amb cada dona participant.

Disposem d'un mailing generat al llarg de les diverses edicions del projecte que s'envia a CAPs, CSMAs, CSMIJs, Serveis Socials, Servei de Reagrupament, PIADs, XARSE, entitats que treballen de manera específica amb dones migrades i entitats que participen del procés de salut comunitària. La intenció és mantenir la comunicació amb serveis i entitats que ja formen part de la xarxa de **Cos – Dolor, i consolidar aquest com a recurs de derivació** en cas de malestars psico-emocionals **mitjançant la prescripció social**.

L'equip de Retorna explica el projecte i augmenta la difusió participant a:

- **Taula de Salut Comunitària del Raval** (Fundació Tot Raval)
- **Taula de Salut Mental Districte Ciutat Vella**
- **Taula de Salut de Poble-sec** (Pla de Desenvolupament Comunitari Poble-sec)
- **Taula de Salut Mental Districte Sants-Montjuïc**

En aquesta edició se segueix optant per flyers només digitals per als 2 barris en 5 idiomes: **català, castellà, àrab, urdú, anglès**, amb informació clara i concisa (veure Annex 1). Els flyers impresos havien resultat poc operatius en edicions anteriors.

Derivació, selecció, inscripcions i llista d'espera /

Gràcies a les estratègies de difusió i a les edicions anteriors de Cos Dolor, **la xarxa d'agents derivadors augmenta** als 2 barris.

Es consolida el projecte com un recurs conegut que funciona gràcies a la **intercooperació de 51 professionals derivadors/es** (serveis públics i entitats socials i comunitàries).

RAVAL /

30 DERIVACIONS aquesta edició

8 DERIVACIONS llista d'espera edició anterior

4 dones que vénen d'altres barris

Total 42 DERIVACIONS

27 professionals DERIVADORS /es

SERVEIS PÚBLICS

CSS Raval Sud: 4 derivacions

CSS Raval Nord: 5 derivacions

Barcelona Activa: 1 derivació

Cap Raval Sud: 7 derivacions

Cap Raval Nord: 3 derivacions

Servei de mediació CV: 2 derivacions

EAP Manso: 2 derivacions

ENTITATS

Fundació Surt: 6 derivacions

Càritas Diocesana: 1 derivació

El Casc Antic: 3 derivacions

Retorna: 2 derivacions

Lloc de Dona: 5 derivacions

SAS Abits: 1 derivació

Raval: 18 usuàries entren al grup de les quals 2 usuàries repeteixen / 7 llista espera / 8 no compleixen perfil / 11 passen a altres barris

POBLE-SEC/

19 DERIVACIONS aquesta edició
24 DERIVACIONS llista espera edició anterior
4 dones que vénen d'altres barris

Total 47 DERIVACIONS

24 professionals DERIVADORS /es

SERVEIS PÚBLICS

CSS Poble-sec i Sants: 9 derivacions
 CSS Casc Antic: 1 derivació
 CAP MANSO: 9 derivacions
 CAP LES HORTES: 10 derivacions
 CAP RAVAL NORD: 1 derivació
 CAP RAVAL SUD: 1 derivació
 CAP GÒTIC: 1 derivació
 SATMI: 1 derivació
 Barcelona Activa: 1 derivació

ENTITATS

Càritas Diocesana: 1 derivació
 Lloc de la Dona: 4 derivacions
 Diàlegs de Dona: 1 derivació
 Pla d'acollida Poble-sec per a Tothom: 2 derivacions
 Retorna: 5 derivacions

De totes aquestes derivacions, l'equip de Retorna rep una aproximació diagnòstica per part de la persona derivadora via "fitxa de derivació", i posteriorment contacta telefònicament amb totes les dones derivades (amb mediació). A partir d'aquí es prioritzen **els casos amb més problemàtica psico-somàtica, i s'estableix el grup definitiu constituït per 18 dones en cada barri.**

La resta queden en **llista d'espera**, útil per a cobrir potencials baixes previstes durant el procés.

Algunes es descarten per incompatibilitat horària o altres motius expressats per les dones.

Comunicació interna /

La comunicació de l'equip amb les participants via telefònica és constant i setmanal al llarg del procés, fet que genera una consolidació del vincle terapèutic i cohesió de grup:

- Es crea un grup de WhatsApp per a cada barri on es transmeten informacions setmanalment, traduïdes. També s'envien els vídeos de pràctiques.
- Es realitzen trucades específiques de seguiment, recordatoris, acompanyament extra en casos especialment greus.

Poble-sec: 18 usuàries entren al grup / 12 llista espera /
 13 no compleixen perfil / 4 passen a altres barris

Espai /

Els tallers s'implementen en Casals de Barri i Centres Cívics per tal de potenciar i millorar l'accessibilitat del col·lectiu destinatari als equipaments públics. Els requisits imprescindibles segons criteris culturals i tècnics són:

- sales que garanteixin privacitat (no finestres ni portes translúcides)
- equip de música
- parquet
- mirall

Aquest any hem tingut una particularitat amb la sala del Raval degut a un dany infraestructural a l'equipament. Per solventar-ho, d'octubre 2023 a desembre 2023 hem estat realitzant les sessions grupals al Centre Cívic Drassanes i a partir de gener 2024 fins a finals del procés 2024 al Casal del Barri Folch i Torres.

Raval

Centre Cívic Drassanes

S. grupals al gimnàs

Casal de Barri Folch i Torres/

S. grupals sala de Tallers

S. Individuals en altres sales més petites

Poble-sec

Centre Cívic el Sortidor/

S. Grupals sala Vinagreta

S. individuals en altres sales més petites

Avaluació: Instruments i planificació /

Implementem instruments d'avaluació per tal de generar indicadors quantitatius que validin el procés i el model d'intervenció (l'avaluació qualitativa, que ja es realitzava, també es manté).

Un dels instruments és el **Core OM** (Clinical Outcomes in Routine Evaluations – Outcome Measure), un qüestionari que avalua el malestar psicològic a partir de 4 dimensions: **Benestar Subjectiu, Problemes i Síntomes, Funcionament general i Risc**. Es tracta d'un instrument d'avaluació del canvi terapèutic validat internacionalment, amb un nivell de validesa i fiabilitat comprovades.

L'instrument està creat pel Core System Group i actualment està traduït a 20 idiomes diferents, i en procés de traducció en 23 llengües més (entre elles Urdú, Hindi, Bengali, Àrab)².

També s'utilitza un qüestionari de variables socio-demogràfiques que aporten dades més específiques per a la valoració de cada cas.

² <http://www.ub.edu/terdep/core/>

Aquests instruments d'avaluació es van incorporar en l'edició 2022-23 **gràcies al treball conjunt amb una psicòloga col·legiada especialitzada en salut comunitària que va realitzar un recerca científica de validació del programa Cos Dolor 2022-23 en col·laboració amb la Universitat a Distància de Madrid (UDIMA).**

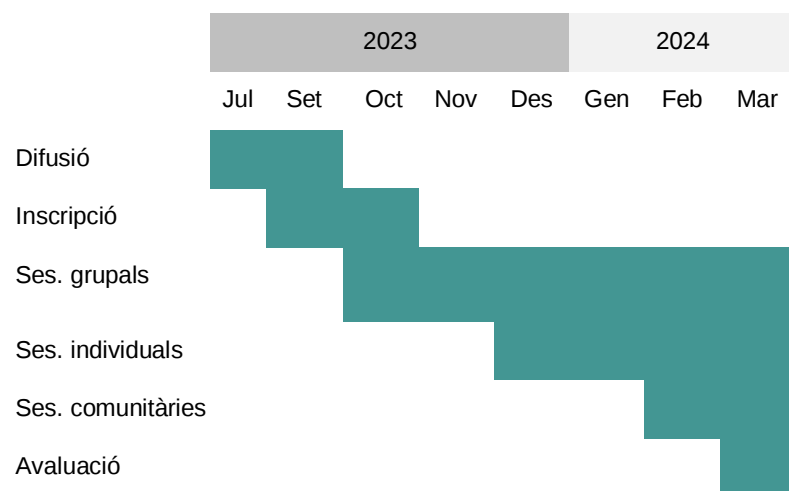
L'estudi avalua l'eficàcia del tractament en 36 dones ateses i relaciona els resultats amb variables socioeconòmiques de les participants. Es tracta d'un estudi exhaustiu que recull informació pre i post tractament, combinant metodologies qualitatives i quantitatives. [L'informe](#)³ complert està publicat i socialitzat a la web de l'entitat.

³ <https://retorna.net/resum-executiu-investigacio-cos-dolor-retorna-udima/>



El procés terapèutic

Cronograma /



El dispositiu té una durada efectiva de **8 mesos**:

36 entrevistes individuals inici procés (1 per dona)

17 Sessions grupals al Raval i 18 sessions grupals a Poble-sec

- 13 sessions de 2h de treball terapèutic
- 2 sessions d'enxarxament psico-social al Raval i 3 a Poble-sec
- 1 sessió de tancament
- 1 sessió d'avaluació participativa

55 sessions de teràpia individual (25h al Raval i 30h a Poble-sec) per acompanyar els casos que més ho requereixen.

Tot el procés es formula tenint en compte l'aplicació de mesures d'equitat que facilitin l'accés: **mediació intercultural transversal en els 2 barris**. **Al Raval hem tingut doble mediació, de la qual una estava pagada i l'altre s'ha cobert des de l'associació per garantir la participació de dones que altrament quedarien excloses.**

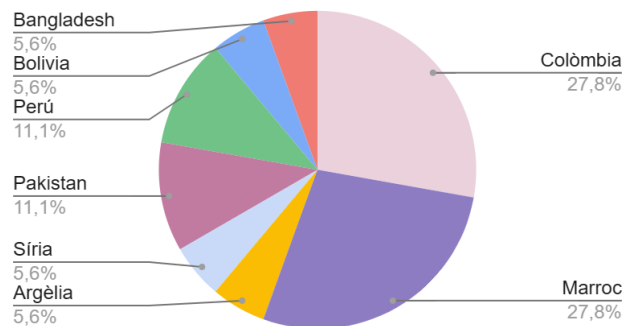
Constitució dels grups /

• Raval

El grup s'inicia amb 18 dones. A partir de la 2a sessió hi ha 3 baixes i entra 1 dona de la llista d'espera. A finals de novembre hi ha 3 baixes i entren 3 dones de llista d'espera. El grup queda constituït amb 16 participants de manera estable fins al mes de març.

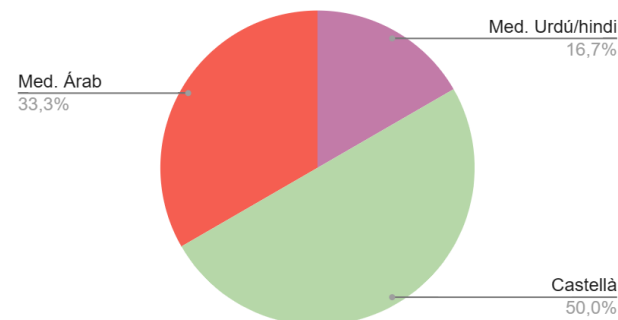
El grup està format per dones de 8 orígens diferents: **Bangladesh, Bolívia, Perú, Pakistan, Síria, Algèria, Colòmbia i Marroc.**

Dades per origen. Total 18 dones



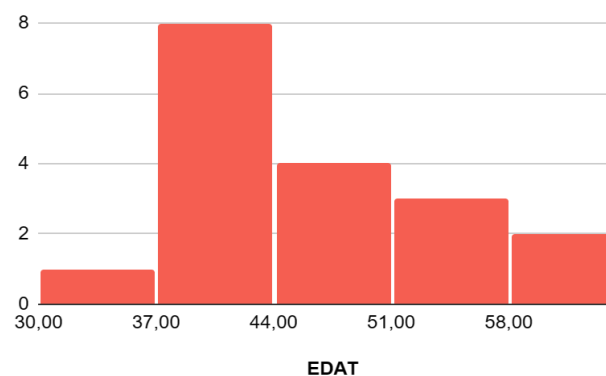
Es genera la necessitat de comptar amb doble mediació a l'urdú/hindi i l'àrab, i es cobreix amb fons propis.

Dades per llengua Vehicular



Majoria de dones entre 37 i 58 anys.

Dades per edat

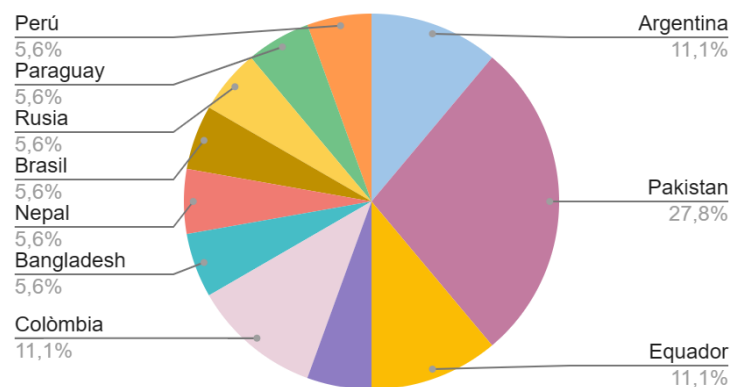


• Poble-sec

El grup es constitueix amb 18 dones. Hi ha 2 baixes durant les primeres 4 setmanes de procés i 2 durant el mes de desembre. Entren dones de la llista d'espera i a partir de desembre el grup queda consolidat en 15 dones de manera estable.

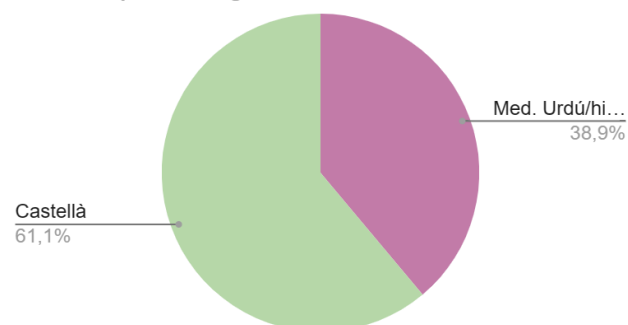
El grup està format per dones de 11 països d'origen diferents: **Perú, Paraguai, Rússia, Brasil, Nepal, Bangladesh, Colòmbia, Argentina, Pakistan i Equador.**

Dades per origen. Total 18 dones



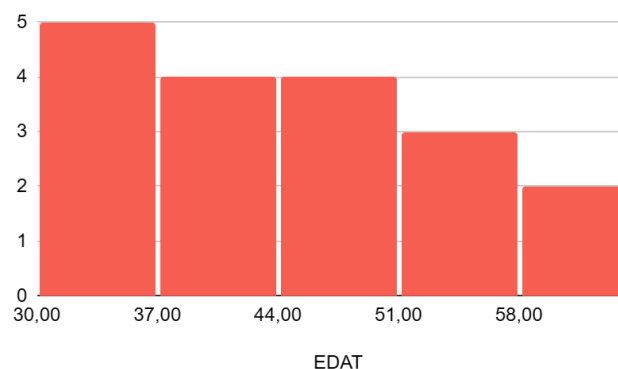
Es genera la necessitat de comptar **mediació urdú/hindi.**

Dades per llengua Vehicular



Majoria de dones **entre 30 i 58 anys.**

Dades per edat



A] 1 sessió individual per iniciar el procés

En realitza **1 sessió individual d'una hora amb cada dona inscrita** abans de començar el procés, per tal de:

- Generar un primer **vinde**
- **Conèixer millor la simptomatologia física i psíquica** de les participants, les seves necessitats i intencions
- Aplicar els **qüestionaris** d'avaluació pre-procés

Aquest espai és molt necessari i permet enquadrar adequadament la proposta, explicant dinàmiques, límits i condicions per a participar-hi. Alhora, amb la informació obtinguda el guió de les sessions grupals es re-formula / adapta a les necessitats de cada grup.

B] 13 Sessions terapèutiques grupals

Les sessions grupals son l'espai terapèutic principal del projecte. Des de metodologies psico-corporals i experiencials es realitza un treball de **recuperació de la confiança en sí mateixes, el reconeixement de potencialitats i qualitats, l'escolta interna per generar consciència corporal, mental i emocional i l'aprenentatge de pràctiques d'auto-cura que potencien la capacitat de transformació.**

Adaptem el pla i els objectius terapèutics a les possibilitats reals d'un procés com el de Cos Dolor, relativament curt, però intens i cuidat.

C] Sessions d'enxarxament comunitari (2 Raval, 3 Poble-sec)

Per **reforçar la dimensió de Salut social i comunitària** es realitzen 2 sessions al Raval i 3 al Poble-sec de presentació i coneixement de recursos del territori que puguin ser una mesura d'equitat enfront de les discriminacions estructurals i la precarietat socio-econòmica que generen greu patiment psicoemocional.

Se seleccionen els següents serveis:

Raval	XARSE, Associació Esportiva Ciutat Vella Referents de Benestar Emocional dels CAPs del barri, PIADs, Fundació Surt.ç
Poble-sec	Referents de Benestar Emocional dels CAPs del barri, Pla de Desenvolupament Comunitari de Poble-sec, Punt d'informació Més que Cures, Casal Concòrdia, XARSE i PIADs.

Una o dues persones de cada servei, preferentment dones per mantenir la no-mixtat del grup, es desplacen fins a l'espai Cos Dolor per explicar breument el servei i deixar un espai per a preguntes.

Per tal d'afavorir la comunicació, s'utilitzen els grups de WhatsApp per compartir l'informació i contacte de cada servei. Al finalitzar el projecte, es

confecciona un document específic per a cada barri amb el resum de tots els serveis per i es reparteix a totes les participants.

D] 1 Sessió de tancament

Després de les sessions d'enxarxament comunitari es realitza una sessió terapèutica **per a poder fer un tancament psico-emocional**, retornant a l'espai grupal de 2 hores.

Es tracta d'una darrera sessió per poder **integrar el procés personal realitzat, amb els seus aprenentatges principals**.

E] 1 Sessió avaluació participativa i acomiadament

Es realitza una **avaluació quantitativa i qualitativa** per poder recollir dades i opinions de les participants de cara a la redacció de l'informe d'avaluació d'aquesta edició.

En aquesta edició es realitza també l'acomiadament del grup compartint un àpat de forma comunitària en un espai natural, ajuntant les participants dels dos grups.

F] Recursos i eines per a la vida quotidiana

De manera transversal en sessions grupals i individuals es **transfereixen recursos i eines de benestar psico-corporal** útils per a la vida quotidiana que facilita els canvis d'hàbits i genera sostenibilitat del procés al llarg del temps.

- Transmissió i pràctica **d'exercicis de respiració**
- Transmissió i pràctica **d'hàbits per començar el dia**
- Eines de **gestió de l'estrès**
- Es generen **vídeos d'exercicis, traduïts a les llengües vehiculars**, que guien i repliquen dinàmiques realitzades a les sessions. Les dones els poden emmagatzemar i utilitzar des dels seus telèfons mòbils, on s'envien mitjançant el grup de comunicació intern.

Durant aquesta edició s'habilita una **Àrea Privada**⁴ a la web de Retorna on les dones poden accedir mitjançant una clau d'accés i consultar 8 vídeos diferents de pràctiques psico-emocionals per a l'autogestió emocional. Els vídeos son en llengua castellana per afavorir la comprensió a persones de llatinoamèrica, i estan també doblats a l'Urdú (accessibles per dones d'Índia, Pakistan i Bangladesh) i a l'Àrab.

⁴ <https://retorna.net/contenido-privado/>

SESSIONS GRUPALS

	Continguts	Treball per estructura corporal
Ses.1	Escolta i reconeixement de les emocions. Definir expectatives i intenció personal per al procés terapèutic	Segment basal y toràcic
Ses.2	No dualitat cos-ment: morfologia i estructura corporal en relació amb els malestars psico-somàtics.	Tots els segments, cos en la seva integralitat
Ses.3	Seguretat, pertinença, auto-recolzament	Segment basal
Ses.4	Vitalitat subjectiva. Vigor i activitat	Segment basal i pèlvic
Ses.5	Respiració: treball de tensions i relaxació	Segment basal i abdominal
Ses.6	Límits, autonomia, respecte a una mateixa	Segment basal i pèlvic
Ses.7	Estratègies i tècniques d'assertivitat	Segment basal i diafragmàtic
Ses.8	Autoestima, afectivitat, relacions	Segment toràcic
Ses.9	Treball de dols, pèrdues	Segment toràcic
Ses.10	Distorsions cognitives	Segment cervical
Ses.11	Empoderament a través de la narrativa	Segment oral i cervical
Ses.12	Formació del caràcter	Tots els segments, cos en la seva integralitat
Ses.13	Consciència integral: cos-ment-emoció-esperit	Tots els segments, cos en la seva integralitat
Ses.14, 15 i 16	Enxarxament comunitari	
Ses.17	Tancament. Celebració del propi procés terapèutic.	Tots els segments, cos en la seva integralitat
Ses.18	Avaluació participativa	
Ses.19	Àpat comunitari de celebració i despedida	

Sessions terapèutiques individuals /

Les sessions individuals s'inicien un mes després de l'inici de les grupals (novembre fins a març), seleccionant les dones que més requereixen d'acompanyament individual. Les sessions les realitzen les psicòlogues de l'equip.

En funció de les necessitats es deriven a:

- 2 professionals psicologia humanista que realitzen sessions basades en dinàmiques psico-corporals i d'expressió emocional.
- Professionals especialitzades en dolor crònic i higiene postura, d' "Integral Cooperativa de Salut": sessions amb camilla, acupuntura, massatge manual, etc. (**moltes de les dones amb diagnòstic de malaltia autoimmune son tractades per aquesta cooperativa**).

Segons necessitat, hi intervenen les 2 mediadores (Urdú/hindi i Àrab).

Es preveu una borsa de **25h** teràpia individual (**12** amb mediació) al barri del Raval, i una borsa de **30h** teràpia individual (**8** amb mediació) al Poble-sec.

Finalment s'acaben realitzant 10 sessions més de les previstes, cobertes per l'entitat, degut a la necessitat d'acompanyar processos oberts.

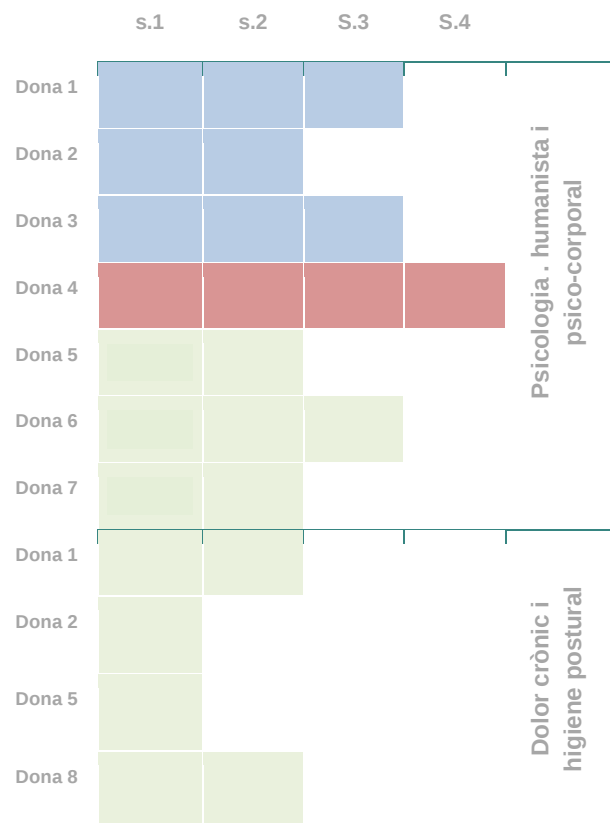
En les sessions individuals es treballen amb major profunditat algunes temàtiques desenvolupades durant les sessions grupals: **dols, conflictes relacionals, trauma, causes i afectacions de malalties autoimmunes, etc.**

13 setmanes d'atenció individual
55 hores de teràpia individual (20 amb mediació)
Assistència: 100% en els 2 barris

Cada sessió individual implica:

- **Supervisió** de cas per l'equip de terapeutes + supervisora clínica de l'equip de Retorna.
- **Registre escrit** per sessió i participant (temàtiques tractades, problemàtica psicològica, dolors/malestars corporals, tendència caracterial).
- Els casos més delicats motiven l'inici de **suport telefònic** durant les setmanes en les que no hi ha programada cita.

Sessions individuals Raval /

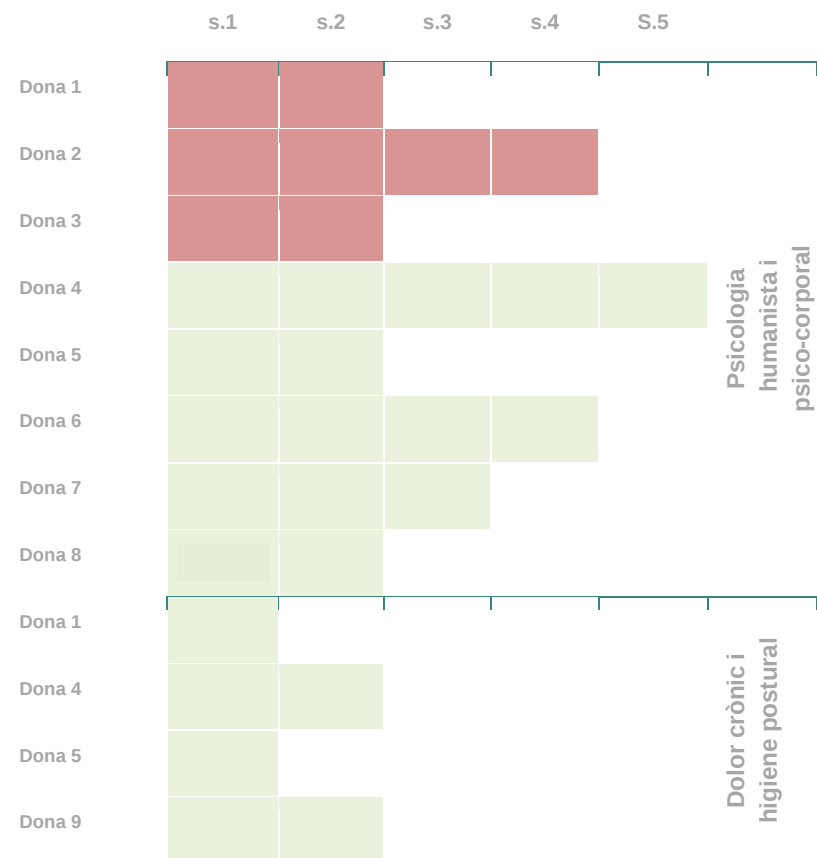


25 sessions per a 8 dones

- mediació Urdú / hindi
- mediació Àrab
- 13 sessions sense mediació

100% assistència

Sessions individuals Poble-sec /



30 sessions per a 9 dones

- 8 mediació Urdú / hindi
- sessions sense mediació

100% assistència

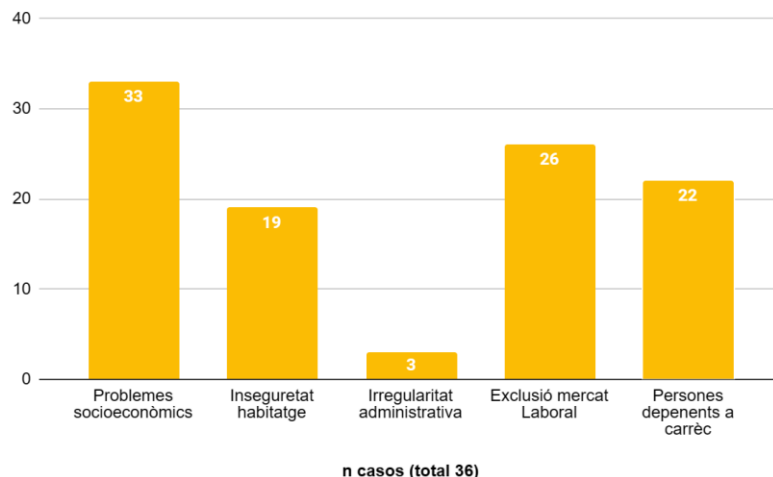


Malestar psico - emocional

Síntomes / causes

Índexs de millora

Discriminació i salut mental



És necessari abordar els problemes psico-emocionals de les participants des d'una perspectiva interseccional i analitzar les situacions sempre des d'un encreuament de discriminacions múltiples: dones, migrants extracomunitàries, persones amb baix nivell socioeconòmic, amb persones dependents a càrrec, situació administrativa irregular i practicants de religions minoritàries.

La intersecció de les opressions racistes, classistes i sexistes contribueix a la simptomatologia física i/o malestar psicofísics en les usuàries, com han alertat diversos estudis que mostren un major risc de problemes de salut mental en aquest col·lectiu,

agreuja per les barreres d'accessibilitat als serveis de salut que enfronten.

Cos Dolor genera una disminució de les discriminacions en salut que viuen les dones participants, generant mesures d'equitat que afavoreixen l'accés a serveis de salut mental, venent les barreres existents en serveis generalistes.

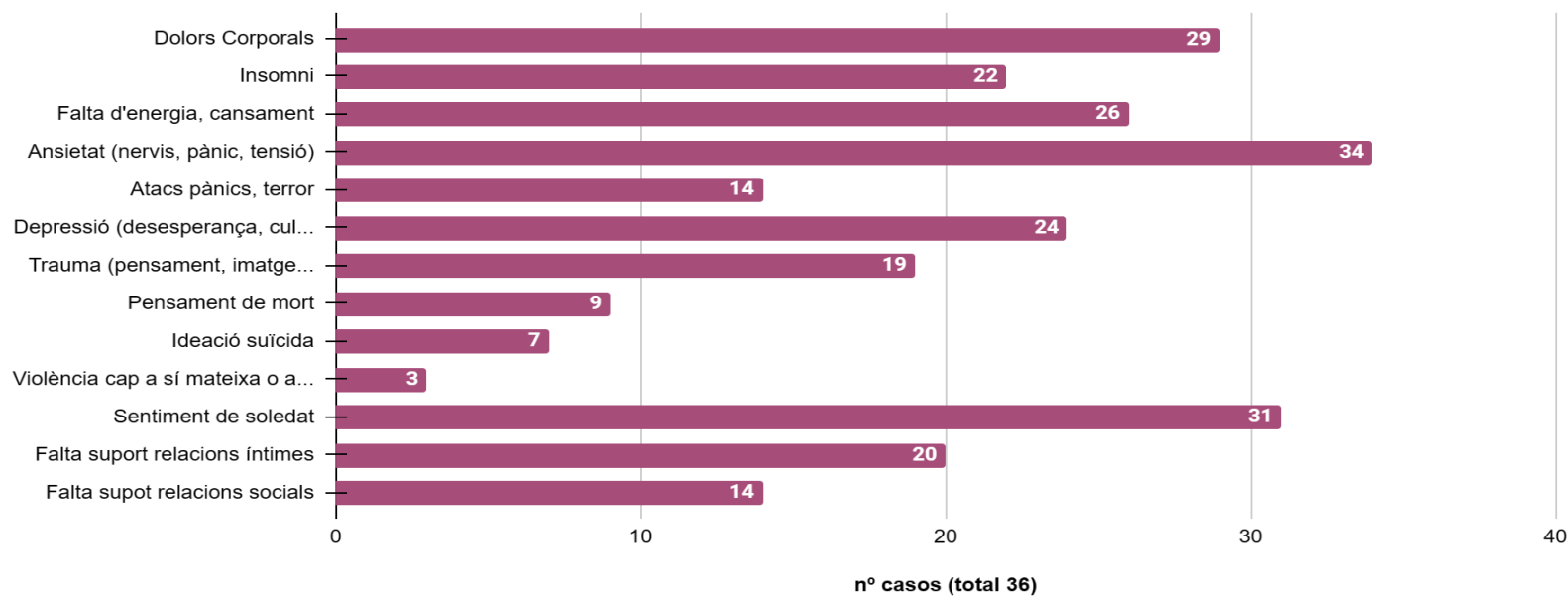
D'un total de 36 dones, el 91,5% de les dones del programa viu situacions de precarització i greus **dificultats socioeconòmiques** fruit de diverses realitats que suposen barreres d'entrada al mercat laboral. En aquest sentit, el **72% de les dones es troben excloses del mercat laboral** i el 61% de les dones té **persones dependents al seu càrrec**.

3 de les dones participants es troben en **situació d'irregularitat administrativa**, qüestió que dificulta de forma directa el seu accés a contractació i altres mínims vitals com l'habitatge. De fet, pel què fa l'habitatge, cal remarcar que **el 53% de les dones no té accés a un habitatge digne**, dificultant i precaritzant encara més la seva situació de vulnerabilitat.

Tots aquests factors de desigualtat social i vulnerabilització tenen un impacte en la salut psico-corporal de les participants molt elevat, que no és suficientment cobert des dels dispositius de salut pública degut a l'alta saturació i la poca adequació intercultural dels mateixos.

Malestars i patiment psíquic, emocional corporal

Simptomatologia



Els **SÍMPTOMES** del gràfic motiven a la dona a assistir al programa.

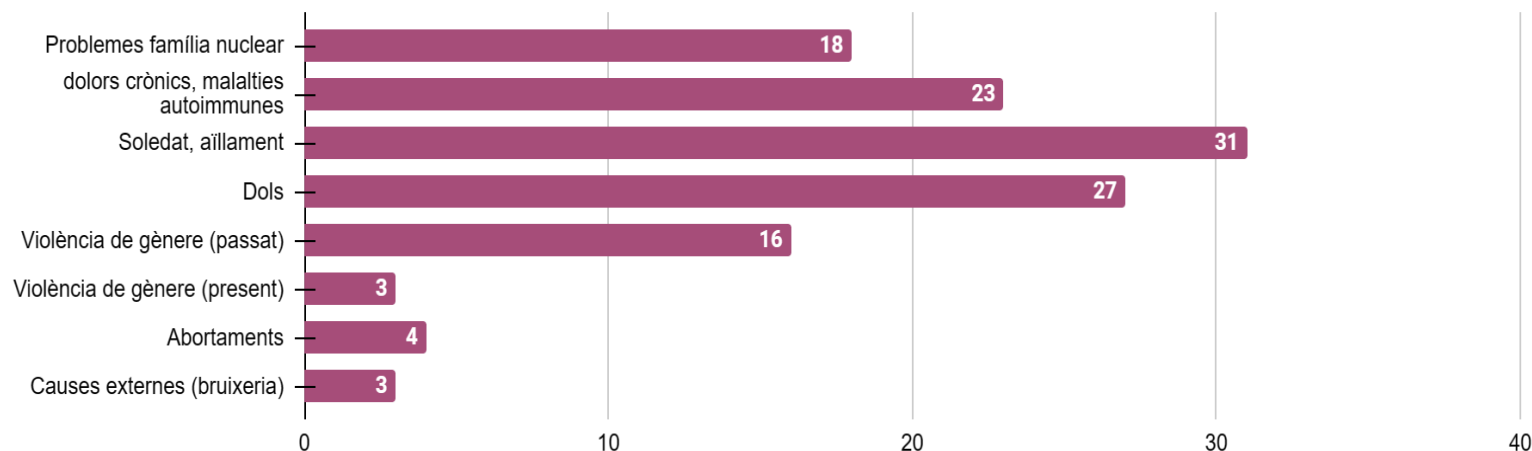
Basant-nos en les dades recopilades de 36 dones participants, s'evidencien problemàtiques emocionals i físiques significatives. Entre aquests desafiaments es troben quadres comuns **d'ansietat (94%)**

i **depressió (66%)**, així com dolors corporals **(80%)** i problemes d'insomni **(60%)**. Son també comuns les **malalties autoimmunes**, que sovint afecten la seva capacitat per a dur a terme activitats diàries. **La falta d'energia i la sensació d'apatia** són molt notables i comuns, igual que els pensaments i imatges intrusives. A més, destaca el

sentiment de soledat experimentat pel 86% de les participants, motivat en molts casos per la falta de suport emocional en les seves relacions íntimes i socials. La soledat és una problemàtica estructural en una societat on la fragmentació social creix a ritme exponencial.

Aquests resultats ressalten la importància **d'abordar de manera integral i comunitària la salut mental i emocional** de les dones en situacions similars, així com de proporcionar-los el suport adequat per a enfrontar aquests problemes i millorar el seu benestar general.

Causes del malestar



nº casos (total 36)

Les **CAUSES DELS MALESTARS** emergeixen i es treballen en les sessions de teràpia grupal i individual (una mateixa dona refereix vàries de les causes del gràfic simultàniament).

Com hem comentat, la precarietat econòmica en alguns casos és causa del patiment i en d'altres actua com a marc que embolcalla les altres problemàtiques psico-emocionals afegint-hi estrès i preocupació.

L'experiència de **soledat** no es refereix únicament a una absència física de companyia, ja que totes les participants conviuen amb familiars. Més aviat és una soledat d'índole

emocional: les dificultats psicològiques que enfronten no són compartides ni enteses per les persones del seu entorn pròxim.

És també l'**entorn familiar, sobretot en l'àmbit de la família nuclear, l'origen d'algunes problemàtiques importants** tant conjugals com parentals (50%).

L'impacte de la **violència de gènere es fa evident en un 52%** de les participants. A vegades, aquesta violència es remunta a etapes anteriors de les seves vides, on no van rebre atenció ni suport, i continua influint en la seva vida actual mitjançant l'activació de l'**estrès posttraumàtic**.

Els dols no conclosos, presents en el 75% de les participants, representen una font de malestar profund, exacerbats pel procés migratori que dificulta la integració dels processos de dol quan les defuncions ocorren en el país d'origen i es veuen afectats per la separació familiar.

Gairebé el **64% de les participants tenen diagnosticades malalties autoimmunes** (fibromiàlgia, artritis reumatoide, psoriasis), que son **causa i conseqüència** de patiment psico-emocional.

Les causes externes que culturalment es codifiquen com a entitats que generen disrupcions i malestars en la persona també apareixen en sessions grupals i individuals, i es procedeix a realitzar una aproximació des del **Pluralisme Mèdic** com és recomanat des de l'etno-psiquiatria i altres corrents d'atenció intercultural a la salut mental. En aquest sentit, **professionals de l'àmbit de la salut mental i espiritual de contextos culturals diversos** poden intervenir de manera coordinada amb les terapeutes de Retorna.

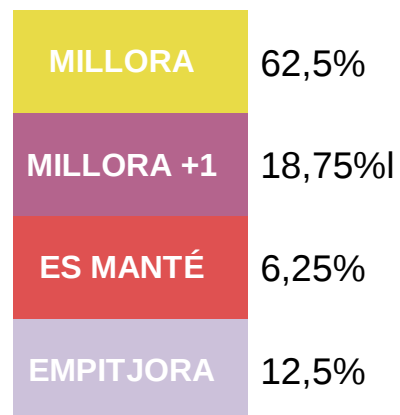
Al llarg de les sessions terapèutiques, les participants han expressat altres experiències de violència que, tot i que no apareixen de forma explícita a la gràfica, suposen causes de malestar. En aquest sentit, son comunes les vivències de **violència a la infància, violència intrafamiliar i violència a mans de referents de criança**.

Índexs de Millora /Avaluació CORE OM 34

Barri del Raval

16 de les 18 dones participants al barri del Raval realitzen el qüestionari CORE OM Pre i Post.

Mostrem els indicadors de puntuació mitja, i també els resultats de cada dona atesa, sempre tenint en compte els resultats dels 4 ítems del CORE OM 34 (**Benestar Subjectiu, Problemes i Síntomes, Funcionament general i Risc**).



	Abans	Després	Diferència	
Dona 1	1,32	0,91	0,41	Millora
Dona 2	2,23	1,88	0,35	Millora
Dona 3	1,05	1,52	-0,47	Empitjora
Dona 4	1,52	1,52	0	Igual
Dona 5	1,94	0,73	1,21	Millora +1
Dona 6	1,17	0,76	0,41	Millora
Dona 7	2,23	1,23	1	Millora +1
Dona 8	1,26	1,08	0,18	Millora
Dona 9	2,08	1,85	0,23	Millora
Dona 10	1,58	0,76	0,82	Millora
Dona 11	1	1,11	-0,11	Empitjora
Dona 12	2,26	1,44	0,82	Millora
Dona 13	2,55	1,76	0,79	Millora
Dona 14	3,11	2,17	0,94	Millora
Dona 15	2	0,88	1,12	Millora +1
Dona 16	2,55	2	0,55	Millora

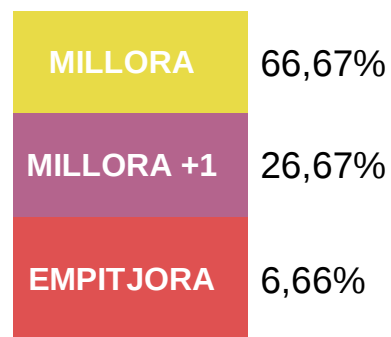
Els resultats indiquen que el 62,5% de les participants va experimentar una millora en el seu benestar psicològic. A més, el 18,75% de les dones va mostrar una millora més significativa, evidenciada per un augment de més d'1 punt en les seves puntuacions. No obstant això, el 12,5% de les dones va experimentar un empitjorament en els seus símptomes psicològics, mentre que el 6,25% va romandre en un estat estable sense canvis significatius.

És important destacar que dues dones van presentar un empitjorament en els seus símptomes, sent aquest atribuït a circumstàncies externes. Una d'elles es va veure afectada per la salut de la seva filla, qui va estar greument malalta i hospitalitzada recentment, la qual cosa va generar preocupació i dificultats per a dormir. La segona dona va experimentar un empitjorament degut a dolors corporals relacionats amb problemes de salut de familiars a país d'origen.

Barri del Poble-sec

Al barri de Poble-sec totes les 15 participants han realitzat el qüestionari CORE OM 34 pre i post (octubre 2023, març 2024).

Mostrem els indicadors de puntuació mitja, calculada en base als resultats dels 4 ítems del CORE OM 34 (**Benestar Subjectiu, Problemes i Síntomes, Funcionament general i Risc**).



	Abans	Després	Diferència	
Dona 1	2,47	1,11	1,36	Millora +1
Dona 2	1,85	0,88	0,97	Millora
Dona 3	2,11	1,76	0,35	Millora
Dona 4	1,23	1,05	0,18	Millora
Dona 5	2,44	2,50	-0,06	Empitjora
Dona 6	2,47	1,52	0,95	Millora
Dona 7	1,55	0,35	1,2	Millora +1
Dona 8	1,94	1,67	0,27	Millora
Dona 9	1,70	1,23	0,47	Millora
Dona 10	0,64	0,17	0,47	Millora
Dona 11	1,55	1,23	0,32	Millora
Dona 12	2,35	1,85	0,50	Millora
Dona 13	2,73	0,76	1,97	Millora +1
Dona 14	2,58	1,74	0,84	Millora
Dona 15	2,47	1,47	1	Millora +1

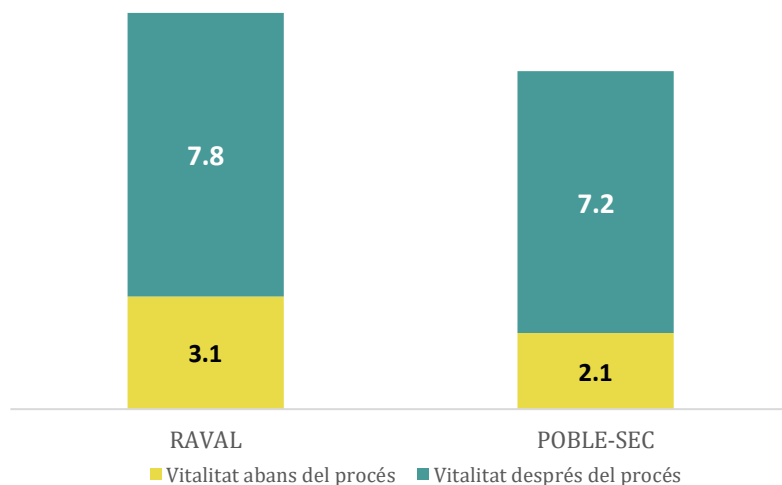
Els resultats reflecteixen que el 66,67% de les participants experimenten una millora en el seu benestar psicològic. A més, el 26,67% de les dones mostren una millora més significativa, reflectida per un augment de més d'1 punt en les seves puntuacions. Només el 6,66% de les dones van experimentar un lleuger empitjorament en els seus símptomes, principalment de dolors corporals. Aquesta deterioració és mínima i no representativa de la majoria de les participants.

En resum, els resultats obtinguts als dos barris indiquen una tendència general a la millora del benestar psico-emocional psicològic, i com a conseqüència la simptomatologia també rescindeix.

Límits interpretatius de les dades quantitatives

Constatem que no hi ha correspondència entre els resultats quantitatius i els qualitatius per a les 3 dones que tenen resultats d'empitjorament al CORE OM, ja que en la valoració qualitativa expliciten un alt grau de satisfacció, de millora de la gestió emocional i d'augment de la vitalitat i autoconfiança. Concloem que els índexs negatius refereixen situacions de crisis sobrevingudes en un moment concret (febrer-març 2024), i que la crisi conviu amb un augment de les competències emocionals i resiliència per afrontar la situació sobrevinguda.

Anàlisi de vitalitat



Avaluar l'anàlisi de la Vitalitat com a fortalesa del caràcter és important perquè el **83'3% de les participants refereixen desvitalització** en el qüestionari inicial. L'anàlitzem a través d'un qüestionari d'autopercepció de la salut, amb un termòmetre graduat amb una escala del 0 al 5 a l'inici i final del procés.

La millora és remarcable als 2 barris:

RAVAL	+ de 4'7 punts
POBLE-SEC	+ de 5,1 punts

La desvitalització emergeix com a conseqüència directa de l'alienació interna, on la persona se sent desconnectada del seu veritable "Jo". De fet, una de les principals sol·licituds expressades per les participants a l'iniciar el procés individual és la necessitat de "**reconnectar-se amb mí mateixa, tornar a ser "jo", retrobar-me**", en paraules textuais.

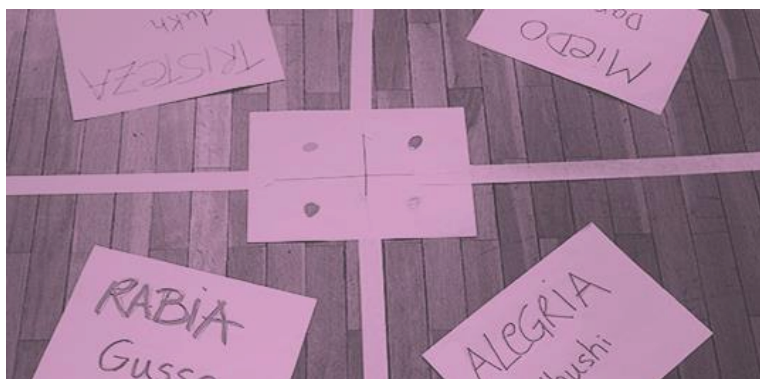
L'alienació és un procés bàsic relacionat amb el patiment psicològic, i les metodologies vivencials i integrals es presenten com a recursos idonis per a abordar aquesta problemàtica.

Aquestes metodologies faciliten la reconexió emocional amb una mateixa, la qual cosa comporta resultats més ràpids i duraders en comparació amb teràpies exclusivament cognitives. La integració d'enfocaments que abordin la dimensió experiencial i emocional pot potenciar el procés de recuperació i enfortir el contacte amb el de Jo real o Jo superior.

Les dones atribueixen l'augment de disponibilitat energètica a diversos factors:

- La disminució de pensaments indesitjats, torturants, obsessius i d'indefensió.
- L'increment en la consciència corporal.
- L'enfortiment de la capacitat d'expressió emocional.
- El desenvolupament d'habilitats per a l'autorecolzament i l'autoconfiança.

A més, destaquen que el procés grupal ha contribuït a reduir la sensació de soledat i a incrementar la vitalitat.



Avaluació

Avaluació dones participants /

Ses. Grupals

9,12 (sobre 10)

- La psicoeducació genera aprenentatge, adquisició d'eines i hàbits i sentir la sororitat de les companyes que permet re-dimensionar les pròpies experiències.
- El grup funciona com a restaurador del dol migratori, i és considerat una "família" per les participants.
- L'espai grupal genera validació i reconeixement de les pròpies experiències, on se senten escoltades i compreses, experimentant l'empatia amb companyes i sentint que no estan soles en els seus desafiaments.
- El grup com a lloc per explorar noves estratègies d'afrontament, amb major resiliència i autenticitat.

Ses. Individuals

9,05 (sobre 10)

- Les dones valoren positivament les sessions individuals com un espai propici per a aprofundir en el seu procés personal, especialment després d'haver adquirit nocions en les sessions grupals.

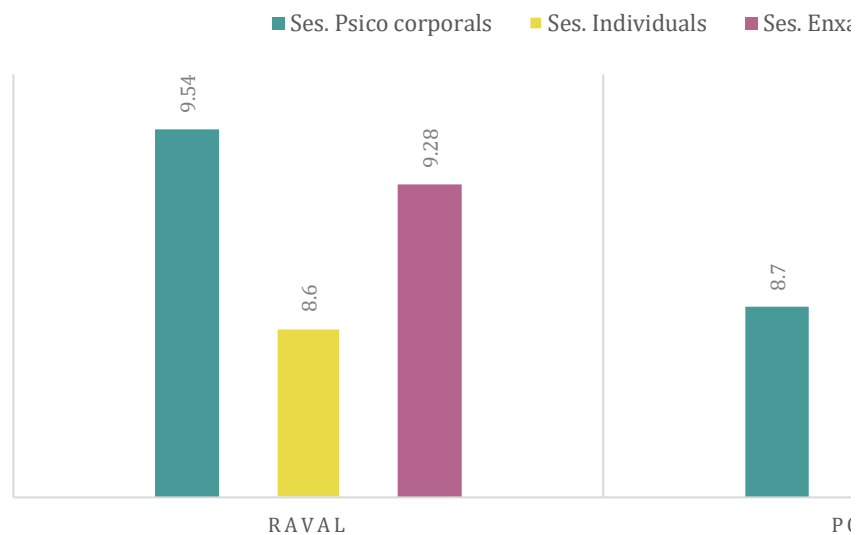
- En aquest entorn individualitzat, les participants se senten més còmodes per a compartir aspectes sensibles de la seva vida i obrir-se emocionalment amb les terapeutes, la qual cosa enforteix el vincle terapèutic i afavoreix un abordatge més efectiu de les seves preocupacions i desafiaments personals.
- Retroalimenta el compromís i la cohesió grupals

Ses. Enxarxament

8,89 (sobre 10)

- Més valorades que en l'edició anterior, les sessions d'enxarxament son considerades de molta utilitat, i els serveis seleccionats s'adeqüen a les necessitats de les participants.
- Gràcies a aquestes sessions **un 51% de les dones s'enxarxa a nous recursos al finalitzar el dispositiu**, complint un dels objectius bàsics del programa i donant continuïtat al propi procés de recuperació de la salut una vegada finalitzat Cos-Dolor.

AVALUACIÓ PARTICIPATI



Avaluació qualitativa equip RETORNA:

Valoració i propostes de millora /

1. Requisits per a assolir millora psico-emocional

A nivell terapèutic, el **2019 va quedar provada l'efectivitat i pertinència de les sessions grupals** en co-teràpia, i el **2020 vam comprovar la importància de l'atenció individual** per aprofundir en les problemàtiques psico-emocionals de cada dona i fer un salt qualitatiu en l'acompanyament terapèutic. El **2021-22** les dues experiències van quedar integrades, dotant el dispositiu de 3 components: **ses. grupals, ses. individuals, ses. d'enxarxament comunitari**. El **2023-24** s'han ampliat les sessions grupals terapèutiques i el nombre de persones inscrites a inici de procés (18 per grup, preveient consolidar el grup en unes 15 dones amb adherència al tractament).

Perquè un procés de transformació interna tingui efecte (no confondre amb espais de trobada o tallers d'esport) **l'enquadrament ha de ser seriós i generar un marc de seguretat i estabilitat** que permeti a les dones anar guanyant confiança per obrir problemàtiques, abordar-les, acceptar-les,

integrar-les. Gràcies a aquest disseny del dispositiu la persona sentirà que disposa d'un espai de contenció i expressió basat en la cura i el respecte, i el percebrà com un espai sòlid que no es pot desarticular d'una setmana per l'altra.

El risc de generar espais poc cuidats o superficials és alt, i aquests provoquen efectes negatius en la pacient que s'està obrint a les capes més vulnerables de sí mateixa. Per part de les terapeutes i del dispositiu, **es pot incórrer en l'error de reincidir en un cert "abandó" abans de què les problemàtiques exposades siguin re-col·locades**, generant re-traumatització, desconfiança, involució.

- Des de Retorna tenim cura de tots aquests aspectes i abordem la salut mental comunitària des d'uns **requisits mínims**, treballant en dispositius on estiguem segures que si obrim problemàtiques profundes tindrem el temps i l'espai per abordar-les idòniament, i **no deixar processos personals desatesos**.
- **Aportem recursos propis per oferir més sessions individuals** en els casos que ho requereixen, i no tancar un procés obert només per una limitació econòmica.
- **Tenim en compte la disponibilitat d'altres serveis per a la derivació** de dones amb problemàtiques severes si necessiten una continuïtat a l'acabament de Cos-Dolor: Centre Exil, Psicòlegs sense Fronteres, Grups dels PIADs, etc.

Difusió

Derivació

Molt important no confondre Cos Dolor amb un espai de socialització per a dones que necessiten xarxa. Creiem que existeixin altres recursos molt interessants en aquest sentit, i creiem que cal adequar-nos al

valor diferencial d'aquest dispositiu: **l'acompanyament cap al reequilibri psíquic i emocional per a dones que es troben en situació de patiment**, definint-nos com un recurs d'atenció a la salut mental des d'una visió **integrativa i comunitària, sempre en complementarietat** amb els altres agents.

2. Procés implementació

A nivell pràctic de la implementació del procés, valorem molt positivament haver treballat a **Raval per quart any consecutiu**, i per tercera vegada al **Poble-sec**.

L'evolució és processual i cada edició serveix per valorar noves necessitats i compensar les debilitats detectades. Destaquem algunes consideracions importants del procés d'execució:

Es valora positivament la utilització només en format digital dels flyers.

Valorem molt positivament la derivació per prescripció social perquè assegura que arribin les dones amb una simptomatologia més greu.

El nº de derivacions i el nº d'agents derivadors augmenten en tots els territoris, fet que demostra l'efectivitat de la xarxa i la importància que aquest tipus de dispositius es mantinguin en el temps per ser coneguts des dels serveis socio-sanitaris i poder arribar a la població que ho requereix:

	2023		2024	
	Nº derivacions	Nº agents derivadors/es	Nº derivacions	Nº agents derivadors/es
Raval	46	20	42	27
Poble-sec	33	18	47	24

Espai

La realització del projecte en Centres Cívics i Equipaments del territori es valora molt positivament: les dones es mostren

molt còmodes amb l'espai, afirmant que **el senten com a propi**.

Les **màrfaqes** han estat reutilitzades d'edicions anteriors en cada barri i les condicions son molt bones.

MILLORA → Serien necessari de **coixins i mantes en properes edicions.**

Es valora molt positivament haver pogut disposar de mediació a l'Urdú/hindi en tots els barris.

Des de l'entitat ha estat necessari aportar una 2a mediació a l'àrab com a mesura imprescindible per a poder atendre les derivacions rebudes (7 dones amb problemàtica psico-emocional greu necessitaven mediació a l'àrab i sinó quedaven excloses).

MILLORA → Cal finançar la 2a mediació com a necessitat estructural d'un projecte Intercultural.

Ses. Grupals

Es mantenen les 13 sessions. És important seguir recordant que és insuficient, tenint en compte

la gravetat dels casos que s'atenen en aquest programa i el risc de què les persones puguin retornar a mecanismes de patiment neuròtic en el moment de finalització del dispositiu i no ser autosuficients pel fet de finalitzar el procés massa d'hora.

MILLORA → Caldria augmentar 5 sessions terapèutiques, generant 18 sessions terapèutiques + 1 sessió de tancament i 1 sessió avaluació: 20 setmanes de procés terapèutic + 3

setmanes d'enxarxament comunitari. **Total: 23 setmanes (6 mesos)**
Per pal·liar aquesta insuficiència, des de Retorna **s'ha organitzat un dispositiu d'agro-teràpia en el que s'ha prioritzat al inclusió de participants a Cos Dolor 2023-24.**

Mediació

MILLORA → Les dones demanen que quan s'acaba el dispositiu es pugui **programar una sessió mensual fins a final de curs**, reforçant els aprenentatges i consolidant un espai grupal de confiança.

Es manté la co-teràpia, indispensable degut a la gravetat dels casos atesos: Son comuns els episodis disruptius, moments de crisi personal d'alguna participant durant les sessions, i es requereix atenció individualitzada per part d'una psicoterapeuta mentre l'altra segueix la dinàmica grupal.

A més, la co-teràpia amplifica els recursos i pràctiques articulades en cada sessió. Es millora la qualitat en l'acompanyament psicològic, generant major contenció i possibilitant a cada **participant la creació de diferents vincles transferencials favorables a la seva evolució.** El model relacional vincular de les membres de l'equip (terapeutes i mediadores) actua com a referent de vinculació afectiva.

- Es considera imprescindible comptar amb un **equip de 2 terapeutes + 1 (o 2) mediadores en cada sessió.**

Es valora molt positivament l'ampliació de places a 18 per grup, donant accés a 2 o 3 persones de l'edició anterior que ho requereixen i

que actúen com a referents del grup. Aquest augment permet estabilitzar grups amb 15 o 16 dones regulars.

L'índex de no adherència (abandó) en processos terapèutics està establert entorn al 30-40% segons diferents estudis⁵. A Cos-Dolor:

Raval	33%	6 dones de 18 durant els 3 primers mesos
Poble-sec	22%	4 dones de 18 durant els 3 primers mesos

En general l'abandó es realitza o a l'inici del procés, durant les primeres sessions on la dona pot fer un examen del compliment de les exigències i beneficis que el grup li aporta, i també tenim baixes normalment durant el mes de gener. Les places que han quedat lliures es cobreixen amb dones de la llista d'espera.

Els motius principals de les baixes son:

- **Inserció laboral**
- **Accident**
- **Malaltia personal o d'algun familiar en dependència**
- **El grup no respon a les seves necessitats**

⁵ Swift, JK y Greenberg, RP (2012). Interrupción prematura en psicoterapia de adultos: un metanálisis. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica*, 80 (4), 547–559

A més, les causes de falta d'assistència de les participants estables son degudes a la gravetat i cronicitat de malestars psico-físics, malalties o absències escolars dels infants, nombroses cites a serveis públics sanitaris i socials (institucionalització de molts casos), malalties, activitat laboral irregular.

Ses. Comunitàries

Les sessions son un espai efectiu d'apropament a recursos que milloren els drets socials de les participants.

Una de les dificultats principals és que alguns dels serveis presentats no tenen una perspectiva intercultural que faciliti l'accés de les participants, ni disposen de mediació, fet que fa poc útil el seu coneixement perquè les barreres d'accés son evidents.

MILLORA → Cal seleccionar els serveis que realment estan adaptats al perfil intercultural de les participants, o vetllar per dotar de mediació a serveis d'atenció psico-social necessaris per aquest col·lectiu.

Un dels indicadors d'impacte previstos era la **quantitat de dones que finalitzen el procés vinculades a nous serveis**. La no adaptació intercultural de molts serveis presentats impossibilita desplegar correctament aquest indicador.

Al finalitzar el programa, les següents xifres mostren la vinculació a fi de procés a recursos presentats a les sessions, una mitja del **51% de noves vinculacions**:

Raval	7 de 16 – 43%
Poble-sec	9 de 15 – 60%

Ses. individuals

Les valorem molt positivament perquè generen un major grau d'efectivitat del projecte i acompliment dels objectius

terapèutics:

Articulació territorial

Es valora molt positivament la intercooperació amb Integral Cooperativa, que ha realitzat un total de **18 sessions per a**

dones afectades per malalties auto-immunes i dolor crònic, a través de metodologies amb eficiència testejada en aquest tipus de patologies.

S'ha realitzat una coordinació de casos durant el procés que es considera efectiva i una reunió de valoració final entre ambdues entitats.

Valorem molt positivament els alts índexs de participació, que demostren un alt grau d'adherència terapèutica atribuïble a:

- Xarxa territorial coordinada i treballant en comú
- Metodologia holística, culturalment en ressonància amb sistemes de salut tradicionals de gran part de les dones participants
- Perspectiva de gènere en totes les fases del procés
- Perspectiva intercultural en totes les fases del procés
- Terapeutes amb formació en interculturalitat
- Rol imprescindible de la mediadora intercultural
- Atenció personalitzada, curosa, amb temps dil·latats per a l'atenció terapèutica

Des de Retorna potenciem l'articulació territorial en diferents nivells: en un 1er, tenim **relacions molt properes amb entitats de les comunitats migrades (formals i informals) que ens aporten coneixement de necessitats de terreny** precises i generen **canals de comunicació estables i de confiança**. En aquest sentit, la necessitat que cobreix el projecte és una demanda explícita de les dones extracomunitàries. En un 2on nivell **Retorna trasllada les problemàtiques detectades a entitats del 3er sector i serveis institucionals de l'àmbit de la cura a les persones** (atenció en salut i psicosocial).

Valorem molt positivament l'articulació entre els diferents serveis i referents que conformen l'equip motor. La considerem imprescindible,

entenent que no podem generar dispositius de salut mental comunitària sense aquesta cooperació i co-reponsabilitat entre actors.

3. Notes terapèutiques

Casos amb malestars molt severos segons entrevistes i CORE-OM pre-procés

Una proporció remarcable tenen acompanyament psicològic individual:

Poble-sec: 7 de 12
Raval: 4 de 14

Malestars psico-emocionals relacionats amb:

Abús / violències

Poble-sec: 42%
Raval: 35%

Dols

Poble-sec: 35%
Raval: 57%

Intents o pensaments suïcides: 21%

Durant el procés hem advertit que les **principals causes de malestar** son: **soledat i aïllament**, **dolors** corporals crònics i

malalties autoimmunes, falta d'energia i **desvitalització**, depressió i ansietat derivades de situacions traumàtiques com per exemple **violència de gènere (passat)** i que intensifiquen la seva situació vulnerabilitzada.

Les situacions de malestar es veuen altament **agreujades per la manca de suport en les seves relacions** socials i familiars, la solitud íntima i l'aïllament que els produeix no poder compartir les seves problemàtiques psicològiques amb les persones del seu entorn immediat.

Les diverses **discriminacions i estigma que afronten** també generen exclusió i son un problema comú en les dones migrades en situació de precarietat.

Els problemes socioeconòmics més importants que afecten el benestar i qualitat de vida tenen a veure amb l'**exclusió del mercat laboral** ja que sovint enfronten discriminació per motius de gènere i origen cultural. És comú que se'ls ofereixin **treballs mal remunerats i precaris**, en un 72% en sector informal, amb pocs beneficis socials i molt **escassa protecció laboral**. A més, tenen **múltiples dificultats per a accedir a serveis bàsics**, com l'atenció mèdica, l'educació i l'habitatge. Això es deu a barreres econòmiques, lingüístiques, legals, polítiques i culturals.

Pel que fa la **criança i la conciliació laboral**, moltes de les participants expressen dificultats: expressen la manca d'opcions de cura infantil assequibles i de qualitat, la qual cosa limita la seva capacitat per a treballar i guanyar un salari adequat a les necessitats econòmiques.

Des de la nostra perspectiva com a psicoterapeutes, **reforcem positivament el valor i l'efectivitat d'un abordatge integratiu, amb línies d'intervenció a nivell físic, emocional, mental, social i espiritual.** Creiem que aquest enfocament és fonamental i necessari per poder brindar eines que permetin millorar el benestar de les participants, la seva autoestima i capacitat d'enfrontar les crisis vitals.

Aquest abordatge ens proporciona una gran varietat de tècniques i pràctiques que poden ser útils per a les dones, com la respiració, la dansa-teràpia, la consciència corporal i l'expressió emocional. Aquestes pràctiques ajuden a les dones a **reconèixer i habitar el seu cos, expressar les seves emocions, sentir-se acompanyades, la qual cosa disminueix els seus sentiments de soledat i l'estat d'aïllament, alliberar tensions acumulades i desenvolupar habilitats per a afrontar i gestionar situacions estressants i doloroses.**

El dispositiu terapèutic ha esdevingut un **espai segur i acollidor** on les dones han pogut **compartir les seves experiències**, escoltar les altres dones en situacions similars i rebre suport emocional. També, observem com les **dinàmiques d'expressió, comunicació i reconeixement de límits** han incidit en la seva capacitat per a **desenvolupar habilitats i competències que els hi ha permès millorar la seva situació econòmica** com el **desenvolupament d'habilitats socials**, la millora de la comunicació i la resolució de conflictes, i l'enfortiment de l'autoconfiança i l'autoestima.

Així mateix, s'ha observat una reducció significativa en els nivells d'ansietat, així com una resignificació positiva de traumes previs, contribuint així a una major salut mental i emocional.

En resum, tot aquest treball és possible gràcies al valor diferencial d'aquest dispositiu que radica en el seu **enfocament integratiu**, la **complementarietat amb altres agents** i l'**acompanyament respectuós i amorós** que realitzem tots/es en conjunt (**administració, equip terapèutic, agents derivadors/es, serveis en sessions d'intercooperació, equipaments municipals**) per aconseguir, en la mesura del possible, el reequilibri psíquic i emocional de les dones que es troben en situació de patiment i que han confiat en aquest projecte.

Seguim constatant que el grup, a nivell simbòlic, representa un entorn de vinculació afectiva que té correspondències amb la família extensa, el grup d'amistats i el país d'origen. A l'activar aquest tipus de vinculacions, **el grup funciona com a espai restaurador del dol migratori** (amb la diversitat de dols que aquest implica), i per tant genera en sí mateix un procés de recuperació processual que es desplega en paral·lel al procés i aprenentatges personals de psico-educació.

Només el format grupal **permet un treball transferencial i escènic que ajuda a integrar les pèrdues i guanys, els riscos i els desafiaments de la migració, afavorint el sentiment de pertinença** a un nou entorn i el desplegament de recursos personals per habitar-lo.

El procés terapèutic ofereix a les participants les **eines per afrontar possibles recaigudes en antigues conductes, patrons psicològics i narratives**. Enlloc de culpar-se i sentir-se derrotades, **s'integren noves rutes cognitives i afectives: tractar-se amb complicitat i empatia, generar pràctiques quotidianes d'autorecolzament, corregir les accions necessàries per a restablir l'equilibri intern i la sensació de benestar, valia i autenticitat**.



ANNEX

Flyers de difusió

Català, Castellà, Urdú, Àrab i Bangla
(format digital)

إذا كان جسمك يؤلمك ، إذا كان لديك أرق أو صعوبات عند النوم ، إذا كنت تحسّن بالتعب ، الحزن ، أو القلق.....هذه هي مساحتك الخاصة حيث يمكنك الإعتناء بنفسك والتعافي.

نعمل بتقنيات علاجية لتعلم كيفية التعرف على المشاعر الخاصة والتعبير عنها . لتعزيز الحيوية والثقة في أنفسنا نحن ننتظرك

هام جدا :

- مجموعة خاصة للنساء من أصول ثقافية مختلفة.
- جلسات مع *الوساطة* بين الثقافات بلغات مختلفة
- حضور الزامي لجميع الجلسات
- الذهاب بملابس مريحة

التاريخ والتوقيت:

كل ثلاثاء: ابتداء من 31 أكتوبر 2023 إلى 19 مارس 2024
من 9:30 إلى 11:30

أكتوبر 31
نوفمبر 7, 14, 21, 28
ديسمبر 12, 19
يناير 9, 16, 23, 30
فبراير 6, 13, 20, 27
مارس 5, 12, 19

المكان :

Centre Cívic El Sortidor
Sala Vinagreta, 3ra planta

العنوان:

Plaza Sortidor, 12, 08004,
Barcelona

الاتصال:

dinamitzacio@retorna.net

If you have body pains, if you can't sleep well, if you feel tired, sad or stressed, this is a space for you, where you can take care of yourself and recover. We work with therapeutic techniques in order to learn to identify and express our own emotions, enhancing vitality and self-confidence. We are waiting for you!

IMPORTANT!

- Group for women from different cultures
- Sessions with intercultural mediation in different languages
- Compulsory attendance at all sessions
- Come with comfortable clothes

TIMETABLE:

Every Tuesday, from 25th of October 2023 until 20th of March 2024
from 9:30h to 11:30h

25 October
8, 15, 22, 29 November
13, 20 December
10, 17, 24, 31 January
7, 14, 21, 28 February
6, 13, 20 March

LOCATION:

Casal del Barri del Raval
Sala de Tallers, 1st floor

ADRESS:

C/ Reina Amàlia, 31, 08001,
Barcelona

CONTACT:

dinamitzacio@retorna.net

Agar apke jism me dard hai, agar apko sone me mushkil hoti hai, agar ap thakawat, udaasi ya tanao mehsoos karti hain, to ye jagah apke liye hai, jahan ap apna kheyal rakh sakti hain hor sehat yaab ho sakti hain. Hum therapeutic techniques ke sath kaam karte hain, apne jazbaaton ki shanakht hor izhaar karna seekhte hain, apni zindagi hor khud etimaadi me azafa karne ke liye. Hum apka intezaar kar rahe hain!

ZAROORI!

- Different cultures ki ladies ke liye group
- Different languages ki translation ke sath sessions
- Sab sessions me hazri zaroori hai
- Comfortable kapron me ana

DATES HOR TIMMINGS:

Har Tuesday ko, 31 october 2023 se le ke 19 March 2024 tak,
9:30h se 11:30h tak

31 October
7, 14, 21, 28 November
13, 19 December 2023
9, 16, 23, 30 January
6, 13, 20, 27 February
5, 12, 19 March

JAGAH:

Centre Cívic El Sortidor
Sala Vinagreta, 3rd floor

ADRESS:

Plaza Sortidor, 12, 08004,
Barcelona

RABTA:

dinamitzacio@retorna.net

CUERPO

DOLOR

GRUPO TERAPÉUTICO PARA
ALIVIAR EL DOLOR CORPORAL
Y EMOCIONAL.
DESTINADO A MUJERES
MIGRADAS

