

Cos-Dolor : malestar i somatització en dones migrades

Programa de teràpia psico-corporal grupal dissenyat des de l'antiracisme i el feminisme, que acompanya les dificultats socio-afectives de dones migrades extracomunitàries promovent l'adquisició de nous hàbits de salut física, mental i emocional.

COL·LECTIU BENEFICIARI

Dones amb recorregut migratori que mostren símptomes de malestar físic i emocional (depressió, ansietat, desorientació, dolors corporals, desesperança, etc.). Amb o sense diagnòstic clínic. Grup de 18 dones.

OBJECTIUS

- Generar un espai de psicoteràpia intercultural i feminista com a mesura d'equitat per a dones en risc d'exclusió social i amb greus barreres d'accés a serveis generalistes de salut mental.
- Aplicar models de recuperació de la salut mental des d'una mirada holística que treballa la persona en les seves múltiples dimensions: física, emocional, mental, espiritual.
- Psicoeducar sobre els processos de curació per tal que la persona esdevingui subjecte actiu i orientat en el propi procés de salut, entenent les seves fases, lògiques i exigències.
- Treballar el moviment, el contacte, la respiració i la relaxació com a vies de promoció de la salut.
- Alleugerir el símptomes de TEPT provocat per múltiples causes i estressors
- Generar xarxes i relacions de confiança, sororitat i suport mutu

METODOLOGIA

L'atenció terapèutica és psico-corporal, i actua tant en l'àmbit de la prevenció com del tractament: les persones que experimenten estrès post-traumàtic degut a múltiples causes, entre elles el propi procés migratori i/o la vivència de situacions traumàtiques pateixen una tensió muscular global i contínua, que provoca amb el temps sensacions doloroses en diferents parts del cos, desenvolupament de malalties autoimmunes i altres problemàtiques psico-físiques.

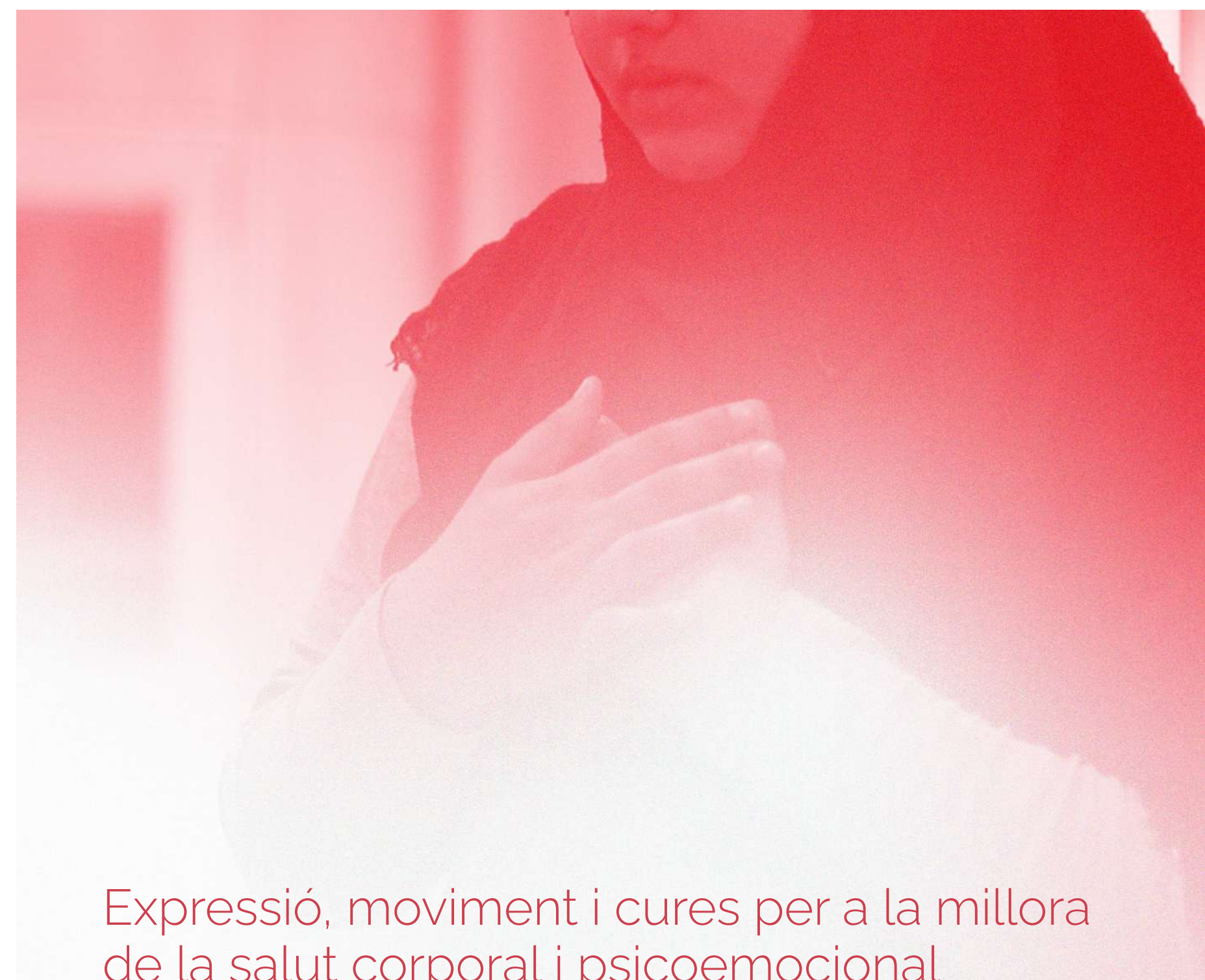
Per a tractar-les, proposem un abordatge terapèutic basat en:

La Psicologia Humanista

Treball de consciència i expressió emocional de l'estat actual de la dona i les diferents dificultats viscudes.

La Bioenergètica i la Psicodansa

Tècniques corporals de respiració, relaxació, desbloqueig i re-equilibri energètic que mostren a les pacients com gestionar l'angoixa, l'insomni, l'ansietat, el dolor, etc..



Expressió, moviment i cures per a la millora de la salut corporal i psicoemocional de dones amb recorregut migratori

FOMENTACIÓ TEÒRICA

Etnopsiquiatria

Les participants son acollides des del respecte a la seva cultura, les seves creences i el seu recorregut vital. Els símptomes son considerats com a culturalment codificats, i és la pròpia persona qui podrà desenvolupar, gràcies a l'acompanyament psicoterapèutic, un nou discurs sobre sí mateixa i sobre els esdeveniments traumàtics viscuts. L'equip treballa des de l'antiracisme i la interculturalitat crítica, i el rol de la mediadora intercultural pren un relleu central.

Salut Mental Integrativa, vivencial i psico-corporal

Els processos basats en la vivència i l'experimentació permeten que les participants sentin la proposta en tota la seva corporalitat, superant la visió analítica d'atendre el malestar emocional només des de la racionalitat per generar nous records anclats al cos que serveixen de brúixola i exemple a l'hora de recuperar estats interiors de salut.

Recerca científica:



L'any 2023 s'ha realitzat una recerca científica amb la col·laboració de la UDIMA que demostra l'eficiència i eficàcia del tractament. En cada grup, amb autorització explícita de les participants, augmentem els nº de casos per a una ampliació constant de la recerca i avaluació.

RECURSOS COMPLEMENTARIS

Àrea privada de Retorna on les participants accedeixen per visualitzar 8 videos d'exercicis d'autopràctica que es realitzen en paral·lel a les sessions presencials.

Disponibles en Castellà,
Urdú i Àrab.



Mapes de psicoeducació entregats com a material complementari durant les sessions i disponibles a l'àrea privada.

Videos del funcionament del grup
i de testimonis d'edicions anteriors.



DINÀMICA DE GRUP

DURADA

5 mesos sessions setmanals grupals
15 sessions de 2h
30h de teràpia individual complementàries
(s'atorguen com a espais d'integració de les experiències viscudes, en funció de la gravetat dels casos)

ESPAI

Espai ampli i adaptat per a realitzar treball corporal. Ha de garantir la privacitat de les dones participants *(espai tancat, no sigui visible des de fora)*.

EQUIP

Les sessions es realitzen en co-teràpia, sempre amb 2 professionals actuant simultàniament per tal de garantir una atenció personalitzada alhora que es potencien els alts beneficis del treball grupal. La supervisió és periòdica durant el procés.

ATENCIÓ

• Antropòloga social i cultural especialitzada en migracions i interculturalitat. Psicoterapeuta Humanista. Terapeuta d'anàlisi Bioenergètic

• Psicoterapeuta humanista i psico-corporal, Terapeuta de Psicodansa, teràpia corporal integrativa. Enfoc psico-corporal del Trauma. Mirada integrativa amb perspectiva de gènere, interseccional i intercultural.

• Mediadores interculturals. Possibilitat mediació en Urdú-hindi-bangla / Àrab / Tagalog

SUPERVISIÓ

• Psicòloga especialitzada en salut mental integrativa i teràpia psico-corporal amb perspectiva de gènere. 30 anys experiència

• Psicòleg especialitzat en trastorn d'estrès posttraumàtic i reprocessament i tractament del trauma. 25 anys d'experiència



CONTACTE

info@retorna.net | www.retorna.net | 659381502

C/ Puríssima concepció, 08004, Barcelona CIF: G67615641

CONFIEN I COL·LABOREN

