



No estic bé [👉]

Grup psicoterapèutic per a joves i adolescents, dissenyat des de l'ecopsicologia i metodologies psicocorporals

#No em sento bé #recaiguda #pressió #ajuda #😞 #depressió #bucle #ràbia #expectatives #ansietat #suïcidi #💔

COL·LECTIU DESTINATARI

Joves i adolescents amb malestar psicoemocional, amb o sense diagnòstic clínic. Amb voluntat personal i compromís per realitzar un procés psicoterapèutic.

OBJECTIUS

- Promoure **l'adquisició de nous hàbits de salut** física, mental i emocional.
- Aprendre a travessar **moments de crisi**, gestionant les emocions que se'n deriven.
- Atendre els malestars de forma acompanyada i segura, com a camí de creixement personal.
- Cultivar i cuidar **un espai interior segur, de calma i refugi**.
- Treballar les **qualitats i sensibilitats que fan únic/a a cada participant**.
- Generar **xarxes i relacions de confiança**, promovent valors i habilitats de connexió-cooperació.
- Augmentar la consciència ambiental i el **compromís amb l'entorn natural i social**.

METODOLOGIA

L'atenció terapèutica actua en l'àmbit de la prevenció i el tractament. Per a la cura dels diversos símptomes i malestars i com a mitjà imprescindible per a l'expressió psicoemocional genuïna, es proposa un abordatge terapèutic basat en:

- **Psico-educació:** Expliquem el funcionament del cos, la ment i les emocions, perquè si entenem com funcionem ens serà molt més fàcil acompanyar els propis malestars.
- **Psicologia Humanista:** Treballem a través de dinàmiques que ens ajuden a explorar-nos i veure des d'una altra perspectiva l'estat actual del jove/adolescent, així com les diferents experiències viscudes i les perspectives de futur.
- **Tècniques psico-corporals:** Moviment, música, respiració, desbloqueig i re-equilibri energètic per aprendre a gestionar l'angoixa, l'insomni, l'ansietat, el dolor, etc..
- **Ecopsicologia:** Treballem el contacte directe amb la Natura aprenent dels seus cicles de transformació com a metàfora dels propis canvis personals.

FOMENTACIÓ TEÒRICA

Ecopsicologia: La salut personal, social i mediambiental són indisociables. El context actual de múltiples crisis (personal, socio-econòmica i climàtica) fa necessari un canvi de paradigma que connecti els joves i adolescents amb ells mateixos, amb la comunitat i amb l'entorn natural. L'ecosofia reivindica la necessitat de saber-nos natura i actuar-hi en conseqüència. Retorna està vinculada a diversos grups pioners en la recerca del binomi Salut-Natura com GreenMe Horizon Europe i la Taula de Salut i Natura de Catalunya. El contacte amb la natura té un impacte positiu en la salut mental i el benestar general. Segons molts estudis relacionats, tenir un contacte continuat amb la natura ajuda a disminuir l'ansietat i l'estrès derivats del ritme de vida actual, a més de millorar l'estat d'ànim i, alhora, la salut física. També fomenta les habilitat de relació interpersonal.



Salut Mental Integrativa, vivencial

i psico-corporal: Els processos basats en la vivència i l'experimentació permeten que els/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. Les tècniques humanistes i sistèmiques formen part del nostre treball i el cos hi és rellevant, així com l'expressió a través de diferents vies.

Recerca científica: L'any 2023 s'ha realitzat una recerca científica amb la col·laboració de la UDIMA que demostra l'eficiència i eficàcia dels tractaments integratius de Retorna

Retorna científica

RECURSOS COMPLEMENTARIS

Àrea privada de Retorna on els/les participants accedeixen per visualitzar **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.

DINÀMICA DE GRUP

El perquè d'un format grupal

El grup és un espai d'encontre, pertinença, cura, expressió, escolta i confidencialitat. Ajuda a disminuir l'autoexigència i facilita la comprensió de conflictes no resolts que influeixen en el desenvolupament sà de la persona. Afavoreix la introspecció, incrementa el sentiment de seguretat i acceptació. Esdevé un mirall per al jove/adolescent, que s'autodescobreix amb la complicitat dels altres, i pot tornar a tenir l'oportunitat de retrobar-se afectivament des de patrons reparadors de respecte mutu i confiança.

DURADA

5 mesos sessions setmanals grupals
16 sessions de 2,5h + 2 sessions individuals
per a cada participant

ESPAI

Combinem sessions en espais naturals agroterapèutics (amb varietat de plantes medicinals, bancals lliures i espai teulat) amb sessions en sala de treball corporal.

EQUIP

2 psicoterapeutes amb formació en Salut Mental Integrativa, metodologies psico-corporals i ecopsicologia. Les sessions es realitzen en co-teràpia per garantir una atenció personalitzada. La supervisió clínica és periòdica durant el procés.



*Es triste que nos tengamos que matar
Para dejar de sufrir y sentirnos tan inútiles
Es triste que no sepamos estar
Estar en este mundo lleno de terrores*

*#No em sento bé #recaiguda #pressió#ajuda #🙄 #depressió
#bucle #ràbia #expectatives #ansietat #suïcidi #💔*

*És trist que ens haguem de matar
per deixar de patir i de sentir-nos tan inútils.
És trist que no sapiguem viure
en aquest món plè de terrores.*

Instagram: Adolescente sin salud mental

CONTACTE

info@retorna.net | www.retorna.net | 659381502
C/ Puríssima concepció, 08004, Barcelona CIF: G67615641

CONFIEN I COL·LABOREN

