

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: Ficheros adjuntos/evidencias,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Objetivos de la práctica

- 1.-Promover un nuevo horizonte terapéutico con enfoque psico-corporal y creativo, para abordar la SALUD psico-física y emocional de las PCDI y/o del desarrollo y la de sus cuidadores principales.
- 2.- Promover un modelo de acompañamiento integral que considere y contemple todas las dimensiones del desarrollo madurativo del ser humano, así como todos los agentes implicados en la vida del usuari@. Desarrollando conciencia y visión holística de la situación o conflicto. Fomentando el auto-conocimiento y respetando los tiempos personales de evolución. Desarrollando habilidades personales (físicas, psíquicas, emocionales y relacionales), para integrar mejor los cambios e impactos vitales. Desarrollar un esquema de vida acorde con las capacidades y Mejorar la inclusión del usuari@ en su entorno más inmediato, y en la comunidad.
- 3.- Impulsar espacios de terapias inclusivas a través del arte, a través de un método terapéutico facilito, accesible, comprensible y adaptable a todas las características de las personas, (todos los ritmos y movilidades y edades).
- 4.-impulsar nuevos caminos de comunicación y expresión, a través del lenguaje no-verbal, la relación terapeuta-usuari@, se establece a través del cuerpo y su movimiento.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Es un programa de acompañamiento a la salud integral de las PCDI, a través de la DANZA-TERAPIA. Nace en la época de pos-confinamiento, dirigido a uno de los colectivos más vulnerables, a las PCDI que vivían en régimen residencial, utilizando las salidas terapéuticas para implantar el Programa de danza-terapia, y ofrecer un espacio de expresión y de libertad y así suavizar el gran estado de frustración que sufrían l@s usuari@s, por su aislamiento familiar y social.

El Programa ha ido caminando y en Septiembre22, cuando activamos plenamente el Programa de convivencia y promoción del ocio a través del arte, y TRAS VALORAR la eficiencia de los resultados en pos-pandemia impulsamos el Programa " Síéntelo y Dímelo Bailando", para acompañar las necesidades de la SALUD, de un grupo reducido, de PCDI Y/O desarrollo, que por diferentes motivos no llegaban a recuperarse de la covid-19 y que sufrían diferentes enfermedades asociadas, y así paliar los síntomas derivados de sus patologías, que les provocan un envejecimiento psico-físico, emocional y motor.

La actividad consiste en un espacio de SESIONES PRESENCIALES GRUPALES E INDIVIDUALES DE DANZA-TERAPIA utilizando el lenguaje corporal, como comunicación entre terapeuta-usuari@ y es éste lenguaje no-verbal, es el aspecto primordial, que hace que la danza-terapia sea una terapia altamente eficaz y comprensible para todas las personas, y aún más si cabe, para las personas con lenguaje no-verbal, o con lenguaje escaso y que tienen cualquier tipo de discapacidad psico-física, intelectual y/o del desarrollo, o sensorial.



La danza-terapia según la ADTA(asociación americana de Danza-terapia), es el uso psicoterapéutico del movimiento, como proceso que fomenta la integración física y psíquica del individuo. Sus objetivos específicos son experimentar con el movimiento para explorar sentimientos, tener acceso a sentimientos emociones que no se pueden o no pueden verbalizar, que están bloqueadas en el cuerpo y además facilitar el cambio del individuo (intra-psíquico) y su relación con los otros(interpersonalmente)

Los recursos materiales son los necesarios para el desarrollo del acompañamiento terapéutico. (soportes musicales, ordenador, y materiales más específicos: pelotas, telas, aros, cojines, cuerdas, pequeños instrumentos musicales: tambores, timbales, flautas, platillos, tubanos, etc)

El espacio está en las instalaciones del centro de ocio de Afanias Benicarló, combinado con la utilización de espacios abiertos, naturaleza y playa.

Los recursos humanos. Eva fibla lluch, como coordinadora y danza-terapeuta formada en el Instiutto Psiquesoma(perteneciente a la Asociación estatal de danza-terapeutas española y psicología certificada por EUROTAS), y además dos voluntarias que me acompañan como co-terapeutas.

Importante: también una gran lista de músicas seleccionadas, después de un proceso de investigación, sin letra, con diferentes ritmos, relax, lentas, rápidas, música de exaltación, tecno, meditaciones guiadas y mantras, etc, que son un apoyo a la danza-terapeuta, y también pueden llegar a hacer la labor de co-terapeutas.

Método empleado para la puesta en marcha

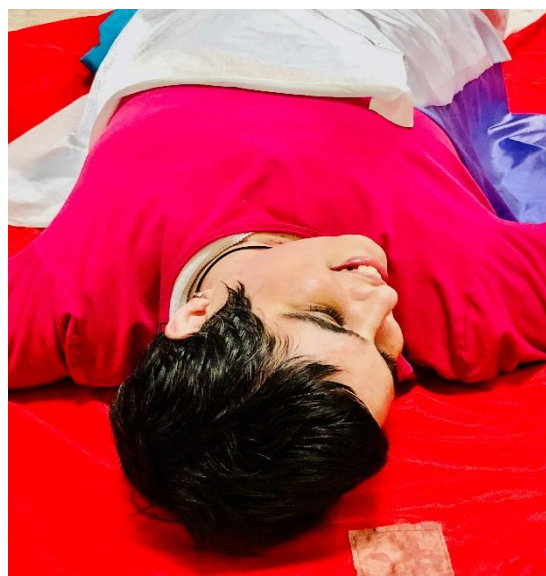
Podríamos decir que la danza-terapia es una de las 4 terapias creativas, que se focaliza en el movimiento sentido y los sentidos del movimiento(fischman2008). Se basa en el método terapéutico de La DMT (Danza movimiento terapia), que explora el movimiento espontáneo, la comunicación y la relación entre las personas, ya sea un en grupo, como la del terapeuta-paciente. Se sostiene en tres principios básicos: unidad movimiento-emoción, la relación interpersonal en un marco terapéutico, y el lenguaje expresivo y la actividad creativa.

Principales técnicas para acompañar. Enraizar, Espejear, Sintonizar emocionalmente, Empatizar con kinestésica corporal (es decir escuchar con todas las partes del cuerpo: adoptar posturas, respirar, hacer gestos, imitar tensión muscular, entre otras calidades del movimiento), para comunicarnos y así establecer la alianza terapéutica.

El setting empleado es el de MARIAN CHACE, donde la estructura de la sesión: 1.- Bienvenida 2.- Acogida o check-in,3.- Pre-calentamiento,4.- Movimiento, 5.- Integración y 6.- cierre o despedida.

Las sesiones comienzan en posición circular y terminan en posición circular, son prácticas, experienciales y respetando la individualidad de cada participante.

La función de la danza-terapeuta, es l "emular a las cajas de resonancia", para recoger el sentir grupal, conectar y sintonizarme con ell@s, para impulsar y expandir los movimientos tod@s junt@s, y poco a poco que broten las necesidades individuales de cada un@".



Con la finalidad de crear un vínculo relacional, permanente y estable. Favorecer la organización espacio-temporal, establecer una relación basada en el movimiento como, mediación vincular. Reforzar la diferenciación y los límites, canalizar y contención de los impulsos vitales, aumentar la consciencia corporal y autorregulación emocional.

Las dificultades han sido pocas, únicamente el tiempo, para que l@s usuari@s, Interiorizaran la estructura(setting) de la sesión terapéutica. Pero en el momento que descubrieron que era un espacio para que ell@s pudieran expresar sus emociones, sentimientos, sus necesidades, y hacerlo como ell@s pudieran, a través de arte, creación, música y danza, lo aprovecharon. Observando que son sesiones más fructíferas, que las que pueden ser, con personas sin discapacidad, porque ell@s tienen menos barreras mentales y viven más su conexión con su corporalidad.

Por lo contrario, los aprendizajes han sido muchos, uno DIFERENCIAL, es vivenciar que existe un lenguaje corporal que más poderoso que el lenguaje Verbal. "descubrir una máxima fundamental para as personas neuro-divergentes", QUE debemos aprender a escuchar con todo nuestro cuerpo, porque el cuerpo es un narrador muy poderoso, y hay que aprovechar su cualidad de comunicador universal para poder hacer acompañamientos accesibles y salud fácil para las PCDI y /o del desarrollo.

Principales resultados obtenidos.

[incluir evidencia documental/vídeo]

Nota: Para presentar las evidencias y los vídeos si se estima necesario, debes incluir aquí los enlaces de acceso.

En ningún caso debes subir documentos en word o pdf sobre las evidencias, sino colocar en este apartado los enlaces donde poder acceder a las mismas.

Los beneficios son muy evidentes, Aumento de la conciencia corporal y de la Respiración consciente, Integrar rutina de liberar (habitar el cuerpo, descargar, soltar, aliviar), Conciencia de generar-se salud. Disminución del estrés y Aumento del relax, Mejorar el sueño de Reparación, Aumento a la tolerancia a expresar emociones positivas y negativas, Revitalización de partes no utilizadas, Desbloqueo de emociones, situaciones y memorias. Toma de conciencia de comunidad y de Establecer vínculos afectivos significativos.

A resaltar, un caso excepcional de una usuaria, que en el pos-confinamiento, por diferentes motivos, estuvo en la UCI, casi UN MES, al salir del hospital presentaba un estado con graves secuelas psico-físicas, emocionales y motoras, el camino hacia la recuperación ha sido casi inexistente, desde el punto de vista de los servicios de la sanidad pública, por no tener los servicios adaptados a sus necesidades; Está siendo acompañada desde nuestro programa, pudiendo sentirnos muy orgullosos de un gran nivel de recuperación.... Y continuamos.

Evalúamos el programa, llevando un registro de cada sesión, donde anotamos las circunstancias más importantes, donde realizamos el seguimiento de cada participante, evoluciones, estancamientos, grandes evoluciones, devoluciones. Además también llevamos un registro visual de los movimientos (fotografías, videos, etc), para recoger la máxima información posible de la sesión, primero en primera persona y después en revisión de las imágenes.

Enlaces de interés. @evafibladanzateraeuta" tu cuerpo te regala medicina"

" Dansa 't i Sanat", " Pura medicina"

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Es un buen argumento y complementa a la reiterada e histórica demanda de las asociaciones, que trabajan, en defensa de los derechos de las PCDI y/o del desarrollo, en temas de salud, "por una salud mental para cada persona", donde cada persona tiene derecho a su bienestar emocional y a su salud mental.

Presento una nueva herramienta, FÁCIL de acompañamiento a generar salud, de una manera respetuosa, accesible, inclusiva y adaptada a todas las características psico-físicas y sensoriales de cada persona.

Porque las PCDI Y/o del desarrollo, además de ser incluidas socialmente, necesitan apoyo y acompañamiento para poder realizar sus aspiraciones y proyectos vitales, y además poder hacerlo fuera de las instituciones. Es decir, puede ser una herramienta muy FÁCIL para acompañar al proceso de desinstitucionalización y así poder vivir en la comunidad plenamente, como cualquier ciudadan@.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

Es un programa innovador, por único en nuestro municipio, un camino para retomar la plena salud de las PCDI, se desarrolla en nuestra Asociación, AFANIAS B3ENICARLÓ, que trabaja en defensa de las PCDI y de sus familias desde 1979, y gestiona el Centro de convivencia, arte y salud desde 1997 ¿Por qué ARTE-TERAPIA?, porque es el arte de crear lo que no existe. Ha sido es y será nuestra filosofía de evolución, inspirándonos a explorar en tres grandes direcciones: 1.- ARTE, COMO terapia artística e integradora de todas las dimensiones del desarrollo madurativo del ser humano. 2.- ARTE, como herramienta socio-educativa y transversal e impulsora de las capacidades naturales del aprendizaje: inteligencia emocional, percepción, intuición y creatividad. 3.- ARTE, como fuente de expresión y de comunicación de emociones, sentimientos, deseos, intereses, a través de los espacios creativos, pintura, música, teatro y danza.

Uniendo experiencia y ciencia podemos refrendar, que los científicos han descubierto, hace poco tiempo, que se necesitan 400 repeticiones, para crear una nueva sinopsis en el cerebro (lo que significa un nuevo hábito, una nueva forma de hacer, de pensar o de sentir), al menos que se haga jugando, en cuyo caso se necesitan tan solo 10 o 20 repeticiones. " Dr. Karin purvis"

Esto incluye la danza y el movimiento creativo, que no es más que una forma de juego, y que se ha demostrado que es una de las formas más EFECTIVAS DE CREAR NUEVAS PSINAPSIS O CONEXIONES NEURONALES. No, en el caso del movimiento deportivo o de la danza de aprender, donde falta la conexión con nuestra psique, que impulsa nuestra creatividad.

Así pues, a JUGAR, A DANZAR, A MEDITAR, es la mejor manera de re-cablear nuestro cerebro y transformar nuestra vida. Y además hacerlo de una forma divertida, porque no todo se logra con super-esfuerzo.