©2020 El Periódico de Catalunya, S.L. Todos los derechos reservados
PDF generado el 30/10/2020 11:56:59 para el suscriptor con email Fnadeu@elperiodico.com
Esta publicación es para uso exclusivamente personal y se prohíbe su reproducción, distribución, transformación y uso para press-clipping

ONBARCELONA

TIEMPOS DE RESTRICCIONES

ACTIVIDADES PARA AHOGAR LAS PENAS

La nueva normalidad ha colocado el bienestar emocional al nivel del 'fitness'. Las opciones para cuidarse más allá del gimnasio están en auge.

ABEL
Cobos

La cuarentena fue una época difícil. Y no por ese delirio colectivo por el *gym* confinado que nos provocó tanto estrés postraumático que ahora cuando suena un pitido todavía nos ponemos a hacer sentadillas como si Patry Jordan nos observara a lo Orwell desde nuestro televisor. Más allá del humor, los *memes* y la ficción, fue una época muy difícil. Para todo el mundo. Y quizá por eso ahora tenemos conversaciones mucho más honestas sobre lo que nos preocupa, lo que nos hace sufrir y los males que padecemos. En definitiva, la salud mental es tendencia, porque ahora la valoramos sin estigmas.

No es de extrañar, por lo tanto, que en la nueva normalidad los servicios dedicados al bienestar emocional estén en auge. Y no solo los más tradicionales, como la terapia psicológica de diván y chapa a lo *Los Soprano*. Barcelona tiene muchísimas opciones para reflexionar sobre uno mismo, conocerse en profundidad y, en general, conversar con tu yo interior desde diversas perspectivas.

ARTETERAPIA

Rayadas ni en pintura

El arte, en todas sus expresiones, evoca emociones, recuerdos y sentimientos. Por ejemplo, el *Guernica* abruma por la tragedia que representa. El rosetón de la Sagrada Família trae paz con sus luces de colores. Y *Las tres Gracias* de Rubens, un subidón de autoestima con esos cuerpos reales que harían maravillas en cualquier campaña *body positive*. Estas emociones son con las que trabaja la arteterapia.

Así lo describe Anna Buxaderas, directora del Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona: «Usamos danza, pintura, teatro y todo tipo de arte para encontrar diferentes aproximaciones a ti mismo. Por ejemplo, la escultura ayuda a explorar la ira». Siempre, por supuesto, «bajo la supervisión y la guía de un equipo de psicoterapeutas que acompañan durante el camino». Las terapias artísticas suelen ser personalizadas e individuales, pero también hay cursillos abiertos a todos los públicos. La próxima semana, por ejemplo, empieza uno de artes plásticas.

Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona
Regomir, 18-22. www.iatba.org

'FITNESS' Y LÁGRIMAS

'Gyms' emocionales

Como dice el *meme*, «mi *fitness* es la ansiedad porque llorando muevo más músculos que en el gimnasio». Y, a pesar de que su único objetivo era ser compartido por hordas de *millennials*, ha acabado cumpliéndose: desde hace unos años están de moda en los Estados Unidos los gimnasios emocionales: después de hacer ejercicio, te echas a llorar para liberar endorfinas a lágrima viva y acabar con una sensación de renovación.

La encargada de traer una adaptación de este *fitness* a Catalunya es la psicóloga Cristina Mas. A través de Meetup, organiza quedadas en Mataró, por una parte, de voleibol, para estimular la parte física y, por otra, de gimnasios emocionales *per se*, con una frecuencia quincenal. Los describe como «espacios grupales, seguros y acompañados de reflexión» donde compartir todos esos problemas que alteran el bienestar diario y aprender las teorías psicológicas que permitan comprender mejor la situación emocional de cada uno.

Meetup de Psicología
www.meetup.com/es-ES/Meetup-de-Psicologia-en-Mataro

BIENESTAR 'OMMMMMM'

Yoga y meditación

«El yoga y la meditación nos ayudan a conocernos más, a entender nuestra mente y sus patro-

Clases de meditación en el Dojo Zen Kannon.

Terapia sobre lienzo del Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona.

do

Estas quedadas de voleibol se combinan con gimnasios emocionales.