



Asociación TLP-Balear

CONTINUIDAD TERAPÉUTICA

Dirigido a personas
afectadas de TLP

Ciclo de talleres



ENFOQUE PSICOEDUCATIVO, VIVENCIAL, CORPORAL Y CREATIVO.

OBJETIVOS

- Vivenciar un proceso que, de manera integrativa, permita revisar aspectos internos y externos de las personas participantes.
- Fortalecer el compromiso y la autonomía como mejora de la autoestima.
- Revisar para mejorar las relaciones.
- Descubrir y/o fortalecer la identidad.
- Reducir sufrimiento.
- Promover el uso de redes de apoyo y sentido de pertenencia.
- Empezar a explicar y explicarse las cosas de otra manera.

METODOLOGÍA

El proceso está sostenido en la Psicología, Arteterapia y Yoga.

Cada módulo se enfoca en un determinado tema y se combinan todas las disciplinas.

Todos los módulos se introducen con una parte psicoeducativa, para pasar a la propuesta corporal, artística o ambas.



CONTENIDOS

MÓDULOS 1 Y 2

MÓDULO 1: EL CUERPO COMO RECURSO.

Duración: 2h

Estructura:

1. Actividad grupal: presentaciones, encuadre de los talleres y actividad corporal introductoria. Entrega de “Diario de trayecto”.
2. Psicoeducación: cuerpo como contenedor de emociones.
3. Cuerpo: Introducción al yoga y la meditación como herramienta de regulación. Práctica de yoga suave y meditación.
4. Cierre.

MÓDULO 2: MENTE Y EMOCIÓN. CÓMO REGULARSE A TRAVÉS DEL CUERPO.

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: sentir o reaccionar a la emoción. Cuando la emoción se vuelve realidad. Aprender a nombrarla. Importancia del discurso interno. Estrategias de pausa.
2. Cuerpo: Implicar al cuerpo para dominar la mente. Práctica de Yoga y meditación.
3. Cierre.

CONTENIDOS

MÓDULOS 3 Y 4



MÓDULO 3: IDENTIDAD.

Duración: 2h

Estructura:

1. Cuerpo: calmar la mente para descubrir quién soy.
Práctica de yoga y meditación.
2. Psicoeducación: Búsqueda de sentido de identidad.
Construir una narrativa coherente y compasiva.
Comprender es el primer paso para amar.
3. Cierre.

MÓDULO 4: RELACIONES.

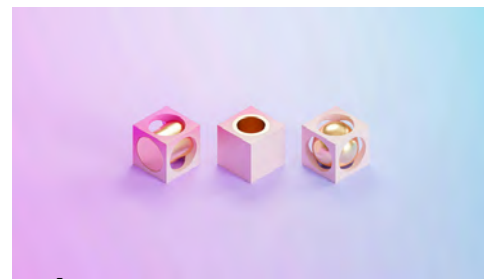
Duración: 4h

Estructura:

1. Psicoeducación: Concepto y significado de vínculo.
Expectativas. Límites. Comunicación y carácter.
Introducción al conflicto y su resolución. Señales corporales.
Familia.
2. Cuerpo: Práctica artística: relacionarnos a través de otros lenguajes.
3. Cierre.

CONTENIDOS

MÓDULOS 5 Y 6



MÓDULO 5: COMUNICACIÓN. CÓMO EXPLICAR CÓMO ME SIENTO.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: conflicto como detonante de cambio.
2. Cuerpo: Consciencia corporal como herramienta de mentalización: el cuerpo comunica.
3. Cierre.

MÓDULO 6: CRISIS Y POSIBLES RESPUESTAS.

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: Autoconocimiento como herramienta previsor. Comunicación en crisis. Tolerancia al malestar.
2. Cuerpo: Prácticas de enraizamiento y estrategias de regulación. "Botiquín de emergencias."
3. Cierre.

CONTENIDOS

MÓDULOS 7 Y 8



MÓDULO 7: TRAUMA

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: más allá del diagnóstico. Respuesta al trauma (cuerpo y mente). Volver y volver al presente.
2. Cuerpo: práctica de Yoga para regular el sistema nervioso.
3. Cierre.

MÓDULO 8: APRENDER A VALIDARSE.

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: autoconocimiento como camino a la aceptación. Introducción a la validación emocional como habilidad fundamental para el autocuidado y la regulación emocional. Red interna (autoapoyo)
2. Cuerpo: Consolidar aprendizajes integrando herramientas psicoemocionales y corporales, creación grupal de prácticas de regulación y mejora del bienestar.
3. Cierre.



CONTENIDOS



MÓDULO 9

MÓDULO 9: RED AFECTIVA.

Duración: 2h

Estructura:

1. Psicoeducación: qué es la red afectiva y quiénes forman parte. Derechos. Plan personal de crisis.
2. Cierre grupal del ciclo.

IMPARTE

Gemma Ribell Contreras

Psicóloga General Sanitaria

Col. Número 18590 (COPC)

Arteterapeuta e Instructora de Kundalini Yoga y Shakti Dance (Yoga de la danza)

EN COLABORACIÓN

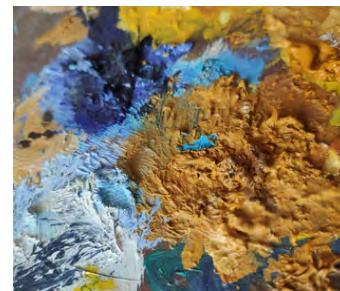
Asociación TLP Balear

Fundada por la unión de familias de personas afectadas y por profesionales especializados en Trastorno Límite de la Personalidad (TLP),

Apoyo a personas diagnosticadas y sus familiares.



SOBRE LAS DISCIPLINAS



QUÉ ES LA ARTETERAPIA.

Es una profesión regulada que requiere de una formación certificada. Ofrece un espacio de creación acompañada dentro de un marco psicoterapéutico en Salud Mental, la mirada no es tanto para el síntoma o los aspectos patológicos, sino para la persona y toda su potencialidad, más allá del malestar.

Con la Arteterapia, se utilizan los diferentes lenguajes artísticos como manera de expresar más allá de las palabras, se crean las condiciones necesarias para el desarrollo de las capacidades creadoras de las personas, capacidades innatas.

La creación artística, más allá de las habilidades pictóricas, es una oportunidad para acceder al mundo interno de la persona desde espacios conscientes e inconscientes. El proceso creativo facilita conexión con el mundo interno.

Se crea un espacio lúdico y creativo en el que poder nombrar las cosas con otros lenguajes, convierte el malestar en expresión artística sin ninguna carga estética. El mismo grupo actúa de contención siendo la suma de las individualidades y creando un vínculo seguro que sostiene el proceso.

No es necesario tener conocimientos artísticos. La propuesta es el proceso, no el resultado estético.

QUÉ TIPO DE YOGA SE PROPONE.



La propuesta se concibe como un proceso gradual, en el que las personas van descubriendo qué es el yoga, en especial el Kundalini Yoga, y cómo puede contribuir a su bienestar físico, mental y emocional. Este recorrido se acompaña de prácticas propias de Kundalini Yoga que facilitan integrar la experiencia y trasladar los aprendizajes a la vida cotidiana. El objetivo de la práctica en este contexto es incluir el cuerpo en el proceso, así como conocer herramientas de mejora a nivel mental.

SOBRE LA FACILITADORA



Gemma Ribell

Nacida en Barcelona y residente en Mallorca desde 2022.

Con más de 18 años de experiencia en Psicología, empezó su carrera acompañando a personas con Estrés Postraumático derivado de accidentes laborales y combinándolo con Talleres de Arteterapia en contextos clínicos (Hospital psiquiátrico Sant Joan de Déu en St. Boi, e Instituto TLP en Sant Cugat - ambos en Barcelona)

Durante estos años, ha acompañado a menores en proceso de acogida y adopción, a familias desde un contexto psicoeducativo y realizado formación para diferentes profesionales en el ámbito de la infancia en riesgo y cursos de duelo.

Transversalmente, se formó y fundó un Centro de Yoga en Barcelona, en la que ofrecía hasta su traslado a Mallorca, clases regulares para personas adultas, así como un grupo de menores con el cuál estuvo 7 años realizando una clase semanal de yoga y expresión artística.

Durante sus últimos 10 años, su recorrido ha sido más específico y dentro del ámbito de Salud Mental, acompañando tanto a la persona diagnosticada como a sus familias, siendo esto último su especialidad.

Ha trabajado y trabaja con personas diagnosticadas de TLP, comenta que el sufrimiento es sufrimiento, independientemente de la forma y que hay que construir un puente entre el mundo interno de la persona (potenciando un espacio donde sostenerse, donde narrarse y poder narrar lo que le sucede) y el mundo externo (las relaciones).

Su mirada es social y comunitaria, considerando el trabajo en red esencial para su profesión.

Actualmente visita desde su consulta privada en Palma, así como ofrece diferentes talleres y ciclos para mejorar el bienestar e integración emocional de la persona que participa.

Considera que la frase que define su trabajo es: Confiar en los procesos.



LUGAR Y FECHAS

FUNDACIÓ SA NOSTRA CAN TÀPERA

C/ de la Concepció, 12
San Agustín
07014 Palma

(Autobuses: 4, 20, 46 y 47)



FECHAS A DETERMINAR.

Adaptación del lanzamiento según el número de personas interesadas.

Inicio estimado: mediados de mayo.

Grupo reducido.

TARIFAS

20€/Módulo para socios de Asociación TLP Balear

28€/Módulo para no socios.



CONTACTO

INFORMACIÓN E INSCRIPCION

Gemma Ribell

Tlf: 613 95 54 96

C/E.: gemmaribelc@gmail.com

Asociación TLP Balear

Tlf: 627 509 885 / 664 419 487

C/E.: asociacionbaleartlp@gmail.com

<https://tlpbalear.es/>

