

## Neix Escolta el Cos, un projecte per tractar problemes com l'ansietat i els TCA a través de la dansa

- La iniciativa ha estat impulsada per professionals de la Unitat de Salut Mental de l'Atenció Primària Metropolitana Sud de l'ICS a l'Hospitalet de Llobregat i l'Escola Municipal de Música Centre de les Arts (EMMCA).
- És l'ampliació d'Escolta l'Art, un projecte que va arrencar fa cinc anys al mateix municipi per ajudar a joves d'entre 18 a 35 anys a millorar la salut mental a través de creacions artístiques.



*Usuaris del grup Escolta el Cos durant una sessió a l'Hospitalet de Llobregat.*

Després d'un any de prova pilot, s'ha consolidat el projecte **Escolta el Cos**, adreçat a millorar, a través de la dansa, el benestar de persones amb ansietat, depressió, fibromialgia, trastorns de conducta alimentària o malestar emocional amb conseqüències físiques. La iniciativa va a càrrec de la **Unitat de Salut Mental (USM)** de

l'Atenció Primària Metropolitana Sud de l'ICS a l'Hospitalet de Llobregat i de l'**Escola Municipal de Música-Centre de les Arts (EMMCA)**, que depèn de l'Ajuntament.

Un cop per setmana, s'organitza una sessió grupal amb pacients en què es treballa **l'expressió corporal**, la **flexibilitat**, es fan **exercicis de relaxació** i es dedica una estona a parar atenció a l'estat emocional de cadascú. Un dels beneficis, a banda de millorar la consciència corporal, és la confiança que aconsegueixen els usuaris en sí mateixos, la qual cosa els dona seguretat en altres àmbits de la seva vida. A més, la sensació de pertinença de grup que aporta la dinàmica d'aquesta activitat és un fet molt ben valorat pels participants. Amb aquestes sessions, impartides per professorat de l'EMMCA i professionals del CSMA, també es **busca que els usuaris millorin la percepció del seu propi cos**.

Un altre factor important és que aquestes persones puguin incorporar com a pràctica habitual en la seva vida les tècniques que s'utilitzen durant la sessió. Per exemple, els exercicis de relaxació els poden ajudar en la seva rutina a gestionar l'ansietat.

### **El projecte és l'ampliació de l'Escolta l'Art**

Escolta el Cos està dirigit a persones majors de 18 anys que tenen dissociació del malestar emocional i mental, amb tendència a la somatització, amb una imatge corporal distorsionada causada per algun tipus de trastorn, etc. Els professionals sanitaris, concretament els referents de benestar emocional i comunitari (RBEC), que observen algun usuari que pugui ser beneficiari del projecte, el deriven a Unitat de Salut Mental de l'Hospitalet, i allà és la psicòloga qui fa una valoració sobre el perfil de la persona i, si ho veu necessari, enviar-la a l'EMMCA perquè comenci a assistir a les sessions.

Amb tot, l'objectiu final **és millorar la salut de la persona des d'una mirada integral**: estimulant l'autoestima, reforçant la identitat, disminuint el nivell d'estrès, augmentant l'energia vital, facilitant l'expressió dels sentiments i emocions de forma espontània i creativa.

Del setembre del 2022 al juny del 2023 es va fer una prova pilot amb 16 persones, la gran majoria dones, que van manifestar sentir-se millor després de participar en aquesta activitat. Ara, el projecte es consolida amb grups nous aquest 2024.

La iniciativa és l'ampliació del conegut com a Escolta l'ART, un programa que va néixer a l'any 2018 adreçat a joves d'entre 18 i 35 anys de l'Hospitalet amb algun problema de salut mental que busquen el benestar emocional a través de creacions artístiques com peces audiovisuals, cançons, la fotografia, etc.

D'altra banda, l'Escola Municipal de Música Centre de les Arts és el servei públic d'educació artística de L'Hospitalet de Llobregat. Va néixer l'any 2005 amb l'objectiu de democratitzar la pràctica artística a la ciutat.

## **Sobre l'estratègia d'Arts en Salut**

L'Institut Català de la Salut (ICS) té incorporada la metodologia i l'estratègia Arts en Salut en el seu marc operatiu i té actiu un programa assistencial d'expertesa (PADEICS) sobre l'estratègia, que és el pla intern que analitza, reflexiona i assessora la institució en projectes professionals que utilitzen les arts en la seva pràctica assistencial.

Aquesta unió entre cultura i salut entén les arts en salut com un ventall molt ampli d'activitats i accions que el sector artístic i l'entorn comunitari poden oferir als professionals de la salut a l'hora d'abordar una patologia concreta, ja siguin com a intervencions en un pla terapèutic o en les seves activitats de prevenció i promoció de la salut.

## **L'Atenció Primària Metropolitana Sud**

L'Atenció Primària Metropolitana Sud de l'ICS ofereix diagnòstic i atenció als principals problemes de salut aguts i crònics, assistència sanitària i social, i serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora, d'atenció a domicili, atenció urgent o continuada, comunitària i atenció a la salut sexual i reproductiva.

Som més de 5.000 professionals que treballem en els 63 equips d'atenció primària i 17 unitats assistencials de suport, situats en 68 municipis repartits en la zona de l'Hospitalet de Llobregat, el Baix Llobregat, l'Alt Penedès i el Garraf i Baix Llobregat Nord.

Treballem en xarxa amb l'Hospital Universitari de Bellvitge i l'Hospital de Viladecans. Aquest territori correspon a una població de més d'1,3 milions de persones.

## ***L'Hospitalet de Llobregat, 11 de gener del 2023***