

18/07/2016 Diario de Mallorca

Un mercado para reconciliarse con la comida

El centro Pra-ita trata los trastornos de alimentación con una terapia basada en la experimentación. Los puestos ecológicos de la plaza de los Patines ayudan en el proceso

18.07.2016 | 02:45

Raquel Galán Palma

"Vine en un momento álgido de desesperación por la relación de enfrentamiento que tenía con la comida", cuenta Joana sobre el centro Pra-ita, especializado en trastornos alimentarios desde hace más de 20 años. "Aprendí cómo esta lucha no aparece de la nada, que era un pulso en el que intervienen no solo la comida, sino todos los aspectos de la vida", relata, ya que la psicóloga del centro busca "un sentido más allá de la simple obsesión por el peso, por la imagen, por la pura apariencia, debido a que si todos vivimos en la misma sociedad, machacados con la imagen de perfección, ¿por qué unos caen y otros no?", se pregunta Mariona Ribas. "La primera comida fue una crema que me tocó cocinar. Me decía no iré, no la haré, no la comeré", explica la paciente. Y fue al mercado, la hizo con sus compañeros y la comió con una sonrisa en los labios.

Joana no solo se reconcilió con la comida –"con el trabajo de todos", como ella dice–, sino que plantó cara a los problemas y se arriesgó. La terapia que aplica la responsable de Pra-ita se basa en buscar el sentido a través de un tratamiento individualizado y en la experimentación mediante las sesiones de grupo, que incluyen aspectos tan novedosos como talleres de cocina abiertos a todo el mundo, donde se desconoce quién es paciente y quién no, y la visita al mercado de la plaza de los Patines.

Antes de acudir a los puestos ecológicos, situados a solo cinco minutos del centro dirigido por Ribas, la psicóloga les imparte una sesión de meditación para "conseguir un desapego de su relación negativa con la comida y recuperar una vinculación sana". Comienzan "visualizando este mercado, con todos sus puestos de frutas y verduras". Después "conectan los alimentos con la tierra y el efecto que ejerce en ellos el sol, la lluvia, el viento... Piensan en los agricultores que trabajan el campo y en el amor con que lo hacen, ya que no usan pesticidas". La terapeuta también les habla de la recolección, del transporte y de la llegada final al mercado palmesano.

Una vez allí, a los productores locales "les encanta explicar lo que hacen, son muy generosos dando información cuando les preguntan, por lo que les ayudan a la recuperación emocional sana con los alimentos". Además, los productos ecológicos dependen de la temporada, por lo que los pacientes aprenden que hay que ser flexibles y adaptarse a lo que trae la naturaleza. "Va muy bien para la terapia vivencial, debido a que estas personas suelen ser muy rígidas y así aprenden a romper barreras, a arriesgarse y probar algo nuevo". Por ejemplo, en mayo las nutricionistas de Pra-ita les plantearon hacer un postre a base de albaricoques y, cuando fueron al mercado, un productor les dijo



El mercado de la plaza de los Patines está a cinco minutos desde el centro Pra-ita y es visitado por sus pacientes un sábado al mes.

Fotos de la noticia

El apunte

"No les digo que deben acabarse el plato. La comida no tiene que ser un castigo": La psicóloga especializada en trastornos de alimentación de Pra-ita, Mariona Ribas, estuvo hace más de 20 años colaborando en un hospital de día y allí conoció la terapia convencional, "basada en el método de castigo-premio". "Fue una experiencia muy fuerte, me creó muchas incertidumbres, porque las pacientes estaban muy vigiladas y las obligaban a comer. No digo que no funcione en casos en los que la salud esté en peligro o con determinadas personas, pero era un sistema carcelario y no encajaba conmigo".

"Yo nunca les digo que deben acabarse el plato. La comida no tiene que ser un castigo, sino un placer", explica sobre su terapia. Lleva dos décadas con su consulta y por ella han pasado cientos de pacientes, y desde hace más de un año aplica un tratamiento "mucho más directo, más vivencial", ya que reformó la consulta, instaló una enorme cocina con comedor y los pacientes elaboran su propia comida con el asesoramiento de nutricionistas. Además de estos profesionales, Ribas también cuenta con ayuda de un psiquiatra para casos extremos.

A principios de mes inició una campaña de 'crowdfunding' para ayudar a alguien con un trastorno y sin recursos económicos para afrontarlo y para dar a conocer esta enfermedad.

La terapeuta también les habla de la recolección, del transporte y de la llegada final al mercado palmesano.

que era difícil encontrarlos porque ese mes hizo más frío de lo habitual y no habían madurado lo suficiente.

Cocinar lo que temen

Tras la visita al mercado, que se hace un sábado al mes y acuden entre 10 y 14 pacientes, llega la hora de cocinar. "Conociendo la historia de cada uno y su relación con los alimentos, preparo un menú y decido quién hace qué teniendo en cuenta su fase del proceso terapéutico. No obligo a nadie, aunque al cocinar todos juntos, se ayudan mutuamente y pierden el miedo. Se ven en el mismo barco después de haber pasado mucho tiempo solos con su problema", tal como explica la psicóloga Mariona Ribas.

Hay personas con anorexia y bulimia –los casos más visibles por sus cambios físicos–, pero también trastornos que consisten en contar mentalmente todas las calorías de lo que comen, dejar de ingerir un alimento concreto o pegarse atracones; situaciones que provocan crisis de ansiedad, un enorme sufrimiento y todo tipo de limitaciones, aún más cuando "estos trastornos no están normalizados y quien lo padece lo oculta, porque lo vive como una vergüenza, y eso hace que se cronifique más", según detalla la directora de Pra-ita.

Apuesta por la prevención en los centros educativos con el fin de combatir el acoso relacionado con el físico, algo que también ocurre en el resto de la sociedad, "que es en parte responsable de que la insatisfacción con nuestro cuerpo esté normalizada".

24/09/2016 Mallorcardiario

Los psicólogos de Balears alertan sobre la masculinización de varios oficios

Por EFE

Sábado 24 de septiembre de 2016, 13:18h

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (COPIB) ha manifestado su rechazo a la discriminación laboral por motivos de género y orientación sexual y ha asegurado que no se debe consentir que se discrimine por la "masculinización" histórica de ciertos oficios.

En relación con el caso de una agente de la Policía Local de Palma que ha denunciado un presunto caso de acoso laboral en su puesto de trabajo por el hecho de ser mujer y lesbiana, el COPIB ha manifestado en un comunicado que sucesos como éste son contrarios a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la sociedad. Ante el hecho de que la representación de mujeres es muy inferior a la de los hombres en determinadas profesiones, el COPIB ha advertido de que "la sociedad no puede consentir que bajo el paraguas de la 'masculinización' histórica de ciertos oficios se justifiquen actos de discriminación ni por sexo ni por orientación sexual".

Recalcan que es un principio fundamental que, con independencia de la orientación del deseo sexual, del sexo y del género, toda persona debidamente formada y cualificada para desempeñar un empleo determinado es igual de competente que el resto del equipo humano con el que trabaja.

El COPIB ha indicado que la igualdad debe estar presente en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral, y que es responsabilidad de la administración y de la sociedad garantizarla. La junta directiva del COPIB ha reiterado su "total y absoluto rechazo ante cualquier manifestación sexista u homófoba que no promueva la construcción de un mundo igualitario donde las personas puedan mostrarse tal y como son sin miedos, angustias ni condicionantes sociales".

Psicólogos de Baleares muestran su rechazo a las discriminaciones laborales por motivo de género u orientación sexual

- El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha mostrado este sábado su rechazo a "cualquier tipo de discriminación" que se produzca en el ámbito laboral por motivo de género u orientación sexual.

EUROPA PRESS. 24.09.2016

Con motivo de las diferentes noticias relacionadas con el caso de una agente de la Policía Local de Palma que ha denunciado un presunto caso de acoso laboral por ser mujer y lesbiana, la Junta directiva del Copib, en un comunicado, ha asegurado que actuaciones de este tipo son contrarias a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la sociedad.

Así, defienden que, si bien es cierto que la representación de mujeres es muy inferior a la de los hombres en determinadas profesiones, "la sociedad no puede consentir que bajo el paraguas de la 'masculinización' histórica de ciertos oficios se justifiquen actos de discriminación ni por sexo ni por orientación sexual".

Asimismo, recuerdan que, con independencia de la orientación del deseo sexual, del sexo y del género, toda persona debidamente formada y cualificada para desempeñar un empleo determinado es igual de competente que el resto del equipo humano con el que trabaja. "De acuerdo a ese principio fundamental cualquier actuación que no respete a la persona como profesional no debe ser tolerada", añaden.

Según el Copib, la igualdad es un tema transversal que debe estar presente en todos los ámbitos de la vida y es responsabilidad de la administración y de la sociedad garantizarla.

Finalmente, la Junta Directiva ha destacado que cree firmemente en la igualdad de género y en el respeto por la diversidad sexual de las personas y que defiende esos principios desarrollando una labor para sensibilizar a la población en valores como la tolerancia y el respeto a la libertad de cada persona, "pronunciándonos y mostrando nuestro total y absoluto rechazo ante cualquier manifestación sexista u homófoba que no promueva la construcción de un mundo igualitario donde las personas puedan mostrarse tal y como son sin miedos, angustias ni condicionantes sociales", concluyen.

COPIB alerta contra la discriminación por "masculinización" de varios oficios

24-09-2016 / 12:00 h EFE

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (COPIB) ha manifestado hoy su rechazo a la discriminación laboral por motivos de género y orientación sexual y ha asegurado que no se debe consentir que se discrimine por la "masculinización" histórica de ciertos oficios.

En relación con el caso de una agente de la Policía Local de Palma que ha denunciado un presunto caso de acoso laboral en su puesto de trabajo por el hecho de ser mujer y lesbiana, el COPIB ha manifestado en un comunicado que sucesos como éste son contrarios a la promoción de la igualdad de las personas y de los diferentes colectivos que integran la sociedad.

Ante el hecho de que la representación de mujeres es muy inferior a la de los hombres en determinadas profesiones, el COPIB ha advertido de que "la sociedad no puede consentir que bajo el paraguas de la 'masculinización' histórica de ciertos oficios se justifiquen actos de discriminación ni por sexo ni por orientación sexual".

Recalcan que es un principio fundamental que, con independencia de la orientación del deseo sexual, del sexo y del género, toda persona debidamente formada y cualificada para desempeñar un empleo determinado es igual de competente que el resto del equipo humano con el que trabaja.

El COPIB ha indicado que la igualdad debe estar presente en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral, y que es responsabilidad de la administración y de la sociedad garantizarla.

La junta directiva del COPIB ha reiterado su "total y absoluto rechazo ante cualquier manifestación sexista u homófoba que no promueva la construcción de un mundo igualitario donde las personas puedan mostrarse tal y como son sin miedos, angustias ni condicionantes sociales".