

Les dones també s'han d'ocupar del seu benestar psicològic

Escrit per Julia López Tremols. Món Comunicació / La Independent
dimecres, 16 de maig de 2018 15:26



Maria Julia Achilli i Eleonora De Filipi, són dues psicòlogues i terapeutes que treballen al Neuros Center (Sarria) i es dediquen especialment a les dones.

Les dues s'han establert a Barcelona des de fa uns anys, una per aplicar la seva especialitat, i l'altra per ampliar els seus estudis i practicar sobre una tècnica innovadora: el Neurofeedback. Achilli, va venir des d'Argentina, i porta 10 anys a Catalunya. Està especialitzada en tractaments psicològics mitjançant EMDR (sigles que en anglès signifiquen de-sensibilització i re-processament mitjançant moviments oculars). “Des de molt petita -ens explica -em vaig interessar en el perquè de la conducta d'alguns personatges de la meva infància. Amb el temps aquest interrogant es va convertir en una passió pel funcionament del nostre cervell i per les variables psicològiques que determinaven la nostra destinació”.

Experta reconeguda en **EMDR**, encara que en la seva tasca diària, es dedica a tothom, li interessen especialment les dones, perquè: “Nosaltres hem tingut històricament un lloc secundari a l'hora de satisfer les nostres necessitats. Se'ns va situar socialment com les que 'donem', encarregades de les cures dels nostres fills, marits o pares. Encara avui, malgrat que hem guanyat terreny en molts aspectes, mantenim aquesta responsabilitat. És per això, que moltes dones s'obliden de si mateixes i no es preocupen de buscar el seu propi, benestar, de

cuidar-se i rebre aquest tipus de tractaments”. Els oferim un lloc on les acompanyem en el procés d'apoderament i solució dels seus malestars”.

Es potencia solament la nostra aparença exterior

Per la seva banda, Eleonora De Filippi va finalitzar els seus estudis a la universitat Pompeu Fabra (Barcelona) on va realitzar una recerca científica. Estava molt interessada amb l'avanç de la neurociència i el tractament cerebral per superar problemes psicològics i cognitius. Va obtenir el certificat en EEG biofeedback de l'acadèmia New Mind, dels Estats Units. “Em vaig acostar al món del neurofeedback - ens explica- i fa 8 mesos vaig conèixer a **Sydney Pinoy-Peyronnet**, i el centre que ha fundat a Sarrià, Neuros Center, i gràcies a ell vaig iniciar una pràctica intensiva i vaig començar a treballar com a terapeuta de **Neurofeedback**, aquest març”.

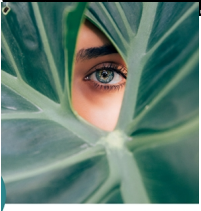
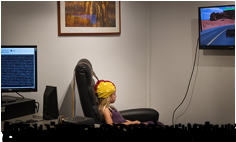
A ella, també li interessa treballar especialment amb les dones, perquè no tenen consciència que elles poden ser les principals víctimes de la nostra accelerada forma de vida. L'entorn social els exigeix massa, i els mitjans de comunicació solament les orienten al fet que la seva autoestima es basa en el seu físic, i al fet que solament cuidin la seva aparença exterior i consumeixin més i més productes per estar més “belles”. “Per la meua banda estic convençuda – afirma – que les dones podríem treure profit d'entrenar la nostra ment, per estar millor, i portar de la forma més satisfactòria possible les nostres responsabilitats. Hem de saber com controlar l'estrès i no deixar-nos atabalar. I si tenim família, també podem potenciar la salut mental i desenvolupament del nostre fills i filles”.

“Actualment les dones estem a tots els fronts” segueix explicant. “Som treballadores, filles, germanes, amigues i responsables del desenvolupament d'altres criatures”.

Hi ha estudis científics que demostren que el cervell de les dones és més emocional que el dels homes, és a dir que les emocions les viuen d'una manera molt més intensa i clarament tot els afecta més. Eleonora aconsella el neurofeedback per la “eficàcia demostrada d'aquesta tècnica -explica -que es basa en un senzill principi de percepció, el condicionament operant, és a dir, que el cervell aprèn la relació que hi ha entre dos estímuls que ocorren amb freqüència al mateix temps i proposa la mateixa resposta. Així que, durant la sessió, cada vegada que l'activitat cerebral s'allunya i difereix massa a nivell estadístic del que seria la seva activitat òptima l'individu rebrà a través d'un videojoc, segons la seva reacció cerebral, pot observar el desequilibri i corregir-lo.

Les dones també s'han d'ocupar del seu benestar psicològic

Escrit per Julia López Tremols. Món Comunicació / La Independent
dimecres, 16 de maig de 2018 15:26



EMDR

NUOVO METODO DI SINCISI PSICOTERAPIA. LA OMS LO HA
CONSIDERATO COME UNA TECNICA MOLTO EFFETTIVA PER IL
TRATTAMENTO DEI CASI TRISTISSIMI.

[Neurocenter | neurociencia](#)

[Facebook](#)