

## Mentalmente fuertes, socialmente preparadas

*La promoción de la persona a través del acompañamiento psicológico hace posible el empoderamiento personal, genera motivación y potencia el desarrollo de herramientas para normalizar la vida de las personas que acuden a Cáritas.*



La relación entre exclusión social y problemas de salud mental es muy estrecha. Las personas más pobres y vulnerables tienen más riesgo de sufrir depresión, ansiedad y otras enfermedades de este tipo porque enfrentan más dificultades en su vida, pero también porque tienen menos acceso a los recursos de salud mental. En Cáritas lo sabemos bien. Nuestra acción se sitúa en los contextos de vulnerabilidad y exclusión social en los que las personas viven de manera prolongada el sufrimiento ocasionado por las dificultades económicas, el aislamiento social, la violencia, el paro, la soledad, la falta de hogar...

### Proyecto Clara

Por eso, desde hace años hemos ido incorporando el acompañamiento psicológico como un elemento fundamental en la atención integral que prestamos a las personas. En este contexto se sitúa el Proyecto Clara, de Cáritas Diocesana de Tortosa. “Se trata de una iniciativa que lleva más de quince años acompañando a mujeres con una realidad tan difícil que afecta a su salud física y psicológica”, explica Raquel Turégano, psicóloga responsable del Proyecto Clara.

En este tiempo han acompañado a más de 400 mujeres en situaciones de vulnerabilidad y con algún problema de salud mental, que les impedía llevar una



vida con plena consciencia de sus capacidades. Muchas de ellas son personas con dificultades económicas, algunas de ellas han sufrido malos tratos, y la mayoría viven situaciones de estrés y ansiedad... “Son mujeres desesperadas, rotas, que no saben qué camino coger ni qué hacer con su vida; mujeres en claro riesgo de exclusión de nuestra sociedad”, apunta Raquel.

## Terapia y teatro

El acompañamiento psicológico se lleva a cabo a través de entrevistas individuales, pero también de terapias grupales, talleres y otras actividades con las que se fomenta el apoyo mutuo y una red de contactos. “Acudimos al teatro, hacemos yoga o vamos a la playa. Intentamos que las mujeres participantes recuperen su vida social, las relaciones de amistad y, poco a poco, también la confianza en sí mismas y la superación; elementos todos ellos que les ayudan a ser protagonistas de su cambio y a que la esperanza vuelva a iluminar sus miradas”, explica la psicóloga responsable del proyecto, que cuenta con el apoyo del personal de las Caritas parroquiales e interparroquiales donde se realiza.

## Prevenir la exclusión

Con esta terapia, las mujeres no solo consiguen mejorar la relación con ellas mismas y con su entorno; también se previenen situaciones de exclusión social y de violencia machista de la que, en muchas ocasiones, son objeto.

Actualmente, el Proyecto Clara se lleva a cabo en cinco localidades de la Diócesis de Tortosa. “La transformación que observo en las vidas de las mujeres que participan es el motor para seguir adelante con ilusión y con ganas de que esta experiencia llegue a más mujeres sembrando esperanza y amor”, concluye Raquel Turégano.