

Mireia Garcia Uroz

Persona amant de les relacions humanes, de l'art, el cos en moviment i la naturalesa. De professió sóc Psicòloga, Psicoterapeuta Integrativa Relacional, Pedagoga Sistèmica i Terapeuta Psicomotriu.

De nena vaig créixer en un entorn terapèutic i això em va influenciar. A casa vivíem en un pis que connectava amb la consulta de la meva mare. Recordo trobades de meditació, xerrades, tallers i jornades a casa nostra. Sempre coneixia a persones molt interessants i de tota índole, des de xamans a científics. Vaig començar a qüestionar-me moltes coses, se'm va despertar la meva part investigadora, curiosa i científica. Vaig necessitar posar comprensió a tanta informació que havia anat rebent. Vaig començar a llegir i a estudiar. Vaig realitzar la carrera de Psicologia (ho tenia molt clar des de petita), junt a teràpies alternatives i corporals. Allò amb el que vaig créixer em va marcar de per vida. Una mirada holística de l'ésser, on el cos, la ment, l'emoció i l'ànima ballen a la vegada.

En la meva primera etapa més científica vaig treballar en una consulta de neurofisiologia, vaig col·laborar en centre educatius en l'àmbit penitenciari, en drogodependències i en patologia dual i vaig realitzar un Màster en Clínica Psicoanalítica. Vaig treballar en l'àmbit de la investigació amb l'estudi "La importància del vincle per al bon desenvolupament de l'infant" per a la Fundació Collserola. Durant quasi 10 anys vaig treballar en una Institució de Salut Mental, a Bellaire, un centre d'educació especial, especialitzat en autisme i psicosis. Bellaire va ser una gran casa i escola de vida i professió, on vaig investigar i estudiar sobre la comunicació, la conducta, les relacions, els vincles, la psicopatologia, la psicomotricitat, tècniques d'aprenentatge, etc. Nodrint-me de supervisores rellevants com Lúcia Viloca i Irene Oromí.

Poc a poc anava compaginant el meu treball institucional amb la consulta privada i el treball com a docent en tallers de creixement personal i d'expressió corporal. Una de les meves passions és la dansa i l'art com a eines d'expressió i de forma natural ho vaig anar barrejant en el meu món professional. Vaig seguir formant-me, vaig realitzar un Postgrau en Psicoteràpia Integrativa, un altre Postgrau en Pedagogia Sistèmica (on vaig ajuntar el món adult amb l'infantojuvenil), formacions en terapia Gestalt i teràpies psicocorporals (com tallers en TCI, Bioenergètica, Yoga per a nens, dansateràpia, etc.), entre altres jornades, congressos i formacions del meu àmbit. Fins a arribar a la especialització del Màster en Teràpia Psicomotriu per l'AEC. Aquesta formació com a Psicomotricista m'ha portat a col·laborar amb escoles i centres de l'àmbit educatiu i terapèutic. Connectant el treball amb escoles, docents, amb famílies, nens i nenes, logopedes, neuropsicòlegs, psiquiatres, etc. Creant xarxes d'interrelació. I així, amb tot aquest recorregut, em vaig llençar a treballar pel meu compte amb aquestes col·laboracions deixant l'àmbit institucional i convertint-me en emprenedora dels meus projectes de forma autònoma. Fet que provocà que em formés en marca Personal i recursos on line, amb l'Àngels Anton i en Emprenedoria conscient amb la María Callizo, per a poder donar el millor de mi en el meu treball.

La supervisió, la pròpia psicoteràpia i formacions de creixement personal, així com, retirs de meditació, em van acompanyant sempre i són fonts de reciclatge i coneixement. El Mindfulness va entrar a la meua vida de forma més formal farà uns tres anys. Anteriorment havia cursat alguna assignatura dins d'alguna altra formació. He realitzat la formació de MBSR, Mindfulness avançat i Mindfulness per a les addiccions amb Rosa Torras,. Una gran experiència nutritiva va ser realitzar el retir "Desintoxica tu corazón" amb Vimalasara (Valerie Mason-John), amb CPC. En aquest mateix període de temps em vaig iniciar en la formació del Programa SAT de Claudio Naranjo "Introducció a la psicologia dels enneatipus".

En les formacions de Mindfulness i en les teràpies psicocorporals he trobat el meu ser i sentir personal i professional. No concebo el meu dia a dia sense utilitzar recursos d'aquestes grans ensenyances. Segueixo investigant sobre el tema, ja que veig que són eines molts potents en la meua labor com a psicoterapeuta i docent.

Actualment, estic investigant i profunditzant sobre la Neurofisiologia del trauma, en formacions psicocorporals i d'expressió, el Clown Essencial de Alain Vigneau, com d'altres eines d'autoconeixement i el Mindfulness. En aquest moment formo part del grup de supervisió del centre Besai, amb Maria Beltrán, dins del model de Psicoteràpia Integradora Humanista, on realitzo la formació d'educació IH del mateix centre.

El meu propòsit de treball en aquests moments és el d'ajudar a les persones a que es vinculin i connectin amb la seva presència i essència, per a millorar la relació amb elles mateixes, amb els demés i amb la seva situació de vida. Sanant ferides de la seva història o traumes que puguin ser obstacle en la seva vida present. "Un adonar-se'n" de qui ets, què vols i necessites, amb amor, amb passió i compassió amb tu mateixa i amb els demés.

Ho faig aplicant de forma personalitzada les diferents eines i coneixements adquirits en el transcurs de la meua trajectòria com a professional, eterna estudiant i curiosa investigadora. Segueixo la meua pròpia metodologia COS, connectat amb la meua essència. On uneixo la meua part científica, observadora, sensible, intuïtiva, emocional, empàtica, artística i corporal.