

CLAUSURAN TALLERES DE REFLEXIÓN PARA USUARIAS EN FUNDACIÓN SOBREVIVIENTES

La recuperación de la autoestima y valoración propia de mujeres víctimas de violencia es un proceso que en algunos casos lleva largo tiempo y en otros toda una vida.

El proporcionar herramientas para aprender a sobrellevar y superar los daños que causa una vida de abusos es un trabajo integral, mismo que se realiza desde hace cuatro años en Fundación Sobrevivientes.

Entre las actividades

que se organizan en la Fundación, está la facilitación de talleres orientados a temas como: manejo de emociones, trastornos sicosomáticos (dolencias corporales), auto estima, tipos de violencia, sentimientos de culpa, sexualidad sana y placentera además de sexualidad y maternidad.

para la realización de los talleres se utilizó la metodología constructivistas en que los conceptos se forman con lluvia de ideas, no son impuestos sino conformados por los pensamientos de las participantes. También se utilizó la técnica participativa en donde la actividad no es una clase, es una aportación colectiva vivencial en donde se hacen diferentes dinámicas en busca de descubrir su cuerpo, sus emociones y su contexto social.

Con la participación de aproximadamente 15 usuarias, el pasado 22 de agosto se clausuró el cuarto ciclo; durante la actividad se entregó un diploma a cada una de las participantes y se compartieron reflexiones sobre lo positivo de la experiencia y la esperanza con que van a enfrentar la vida.

María Teresa Soto psicóloga de la fundación comenta: "Lo valioso de estos grupos es que la terapia parte de la fortaleza que adquiere la participante; la profesional juega el rol de facilitadora del proceso".

"Estas actividades se convierten en espacios de expresión, solidaridad y re-conexión de las usuarias por el acompañamiento de otras mujeres que han pasado por las mismas experiencias", agregó Soto.

