

La solidaridad de quien ayuda y es ayudada

Grupo de Apoyo Mutuo "Entre Mujeres"

El Grupo de Apoyo Mutuo "Entre Mujeres" surge de manera espontánea desde el área de Familia e Infancia como un espacio de convivencia entre las madres cuyos hijos participan en Refuerzo Socioeducativo y otras usuarias de la Asociación.

Nuestra entidad simplemente facilitaba los espacios para que las mujeres de forma puntual puedan reunirse, compartir y facilitar la ampliación de red social, pero sin unos objetivos concretos.

Posteriormente, desde el área de Inserción Socio-laboral se observa que en algunas mujeres, en su mayoría migrantes, la situación de desempleo unida a factores como ser paradas de larga duración, tener una baja cualificación y escasos conocimientos de recursos y habilidades, posiciona a la mujer ante una situación de inseguridad económica que aumenta el nivel de vulnerabilidad dificultando su proyecto de vida, y agravándose con situaciones personales como el sufrir violencia de género, abusos laborales en perfiles feminizados como el de cuidadora y epleada de hogar, con sueldos precarios, jornadas parciales y baja contratación y reconocimiento de derechos, la pérdida o escasa red social y otras circunstancias que provocan en la mujer situaciones de estrés, aumento de la ansiedad, mermando la capacidad de toma de decisiones y dificultando la inserción laboral e incapacitándolas para mantener un empleo.

Desde el área del Inserción Socio-laboral se modifica la intervención del GAM y se profesionaliza estableciendo unos objetivos concretos y generando un espacio de apoyo terapéutico grupal dinamizado por personal técnico.

En un principio el GAM estaba dinamizado por personal voluntario, lo que dificultaba la regularidad del grupo, al no contar con una persona fija, con total y absoluta disponibilidad. Debido a esta situación y la importancia de trabajar con estos perfiles como paso previo a la inserción, decidimos que fuera personal asalariado quien organizara las sesiones y las dinamizara cada quince días, y de esta forma, asegurar el correcto funcionamiento, ya que consideramos que es un espacio necesario de descarga y de vital importancia para la mejora y bienestar emocional de las mujeres que participan.

Las mujeres participantes son derivadas principalmente desde nuestra Agencia de Colocación, previa valoración técnica, o derivada por cualquier otra entidad con la que trabajamos en red. Cualquier mujer interesada, que considere que puede ser un buen recurso para ella y tenga interés en participar, puede acceder directamente.

El GAM como un "espacio de intervención para las mujeres"

Entendemos el GAM "Entre Mujeres" como un espacio de intervención de persona que comparten las mismas inquietudes, se enfrentan a similares dificultades y con situaciones en común. La ayuda Mutua sirve para identificar los aspectos más relevantes y positivos de la persona y crear un sentimiento de pertenencia. "Cuando una persona ayuda a los demás se está ayudando a sí misma"

La ayuda mutua:

- Permite concebir y pensar diferentes formas de relación social
- Permite el apoyo recíproco para superar situaciones
- Ayuda a reconocer los problemas o situaciones desde fuera y de forma objetiva
- Ayuda a confrontar o abordar situaciones
- Es un proceso orientado a un resultado
- Facilita la relación horizontal entre quienes se identifican como "iguales"
- Permite aunar a personas para cooperar, trabajar, pensar, hablar, buscar estrategias y alternativas
- Genera valor personal al sentirse parte de otros y reconocerse mutuamente

GRUPO DE APOYO MUTUO: "ENTRE MUJERES"
Un espacio de sororidad donde compartir experiencias reales desde la cercanía y la confianza



25 de Marzo de 10:00 a 12:00 horas
C/ Doctor Rodríguez de La Fuente, 8, bajo
963 46 33 74 www.lacasagrande.org



la casa grande
ASOCIACIÓN EDUCATIVA





"Nuestro trabajo fue esencial y de gran alivio, durante los duros momentos vividos en la pandemia del Covid19"

La cuarentena supuso una experiencia desagradable, para muchas personas, debido al aislamiento obligatorio, que implica romper con nuestro día a día. De repente, nuestra vida se vio paralizada y nos tocó temporalmente adaptarnos a una nueva situación que tuvo una potente carga psicológica para la persona, y sin duda se agrava cuando tienen problemas o están atravesando por situaciones complejas.

Durante esa etapa quisimos estar cerca, ya que observamos a través de los seguimientos telefónicos un alto grado de estrés, angustia e incertidumbre, que unido a las diferentes situaciones de riesgo y vulnerabilidad como la falta de empleo, el sufrir situaciones de maltrato o la falta de recursos básicos, generaban consecuencias negativas sobre el estado de salud física y emocional. Valoramos como muy positivo, acercar el recursos a las mujeres y que pudieran mantener sus reuniones en horario habitual desde sus hogares a través de Zoom, y así evitar el aislamiento que pudieran sufrir al no disponer de red social y mitigar en la medida de lo posible el sentimiento de soledad y aislamiento, favoreciendo ese espacio de descarga emocional y de escucha.

Nuestro objetivo es.....

- Ofrecer un espacio seguro y de confianza que facilite la descarga emocional
- El desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento y búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de vida
- Favorecer el establecimiento y ampliación de redes sociales de apoyo positivas
- Desarrollo de habilidades sociales y personales que favorezcan el empoderamiento de la mujer y faciliten la inserción socio-laboral
- Superación de limitaciones y miedos



¿Cómo se puede acceder?

El Grupo de Apoyo Mutuo "Entre Mujeres" se reúne cada quince días, los miércoles en horario de 16:30 a 18:30 horas. está dirigido tanto a las mujeres que realizan el Taller de Empoderamiento y Género, como a las que en los diferentes servicios se les detecta la necesidad, y abierto a cualquier mujer que considere de utilidad su participación en él. El grupo está dinamizado por una profesional de lo social, experta en Igualdad y Violencia de Género y se facilita un entorno seguro donde realizar la descarga emocional y la expresión de las emociones.