

## **PROYECTO DE CRECIMIENTO PERSONAL, CONEXIÓN GRUPAL Y FORTALECIMIENTO EMOCIONAL PARA MUJERES**

**TÍTULO: “CONOCERNOS PARA CRECER, TOMANDO LA FUERZA QUE NOS PERMITA VOLAR LIBRES”**

### **FACILITADORA:**

María Natividad Martínez Villar, Trabajadora Social formada en Terapia Gestalt, Constelaciones familiares y Doula de Final de Vida, entre otras formaciones. Con una larga trayectoria de acompañamiento de procesos personales a través de su trabajo en el Centro Penitenciario de Jaén como en los cursos y grupos que facilita.

### **CONTEXTO Y JUSTIFICACIÓN:**

Las mujeres que participarán en este proyecto pertenecen a una comunidad que enfrenta diferentes desafíos, entre los cuales se encuentran la falta de herramientas emocionales y el apoyo grupal para afrontar diversas situaciones personales. En este contexto, este proyecto también tiene en cuenta la importancia de la prevención de la violencia de género y el fortalecimiento de redes de apoyo, alineándose con los objetivos del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género**. La violencia de género afecta a muchas mujeres de nuestra sociedad y este proyecto busca, a través de la sensibilización, el fortalecimiento emocional y la creación de redes de apoyo, empoderar a las mujeres para prevenir y afrontar situaciones de abuso o maltrato.

A través de las dinámicas, las participantes podrán reconocer signos de violencia en las relaciones y aprender a gestionar situaciones de conflicto de manera saludable y empoderada.

Además, el grupo será informado sobre los recursos de apoyo disponibles en el municipio, como el teléfono de atención 016 y los servicios locales de atención a víctimas de violencia de género.

### **RESULTADOS ESPERADOS**

- Mejora de la autoestima y confianza de las participantes.
- Fortalecimiento de los vínculos de apoyo mutuo dentro del grupo.
- Aumento de la capacidad para reconocer y gestionar emociones de forma saludable.
- Sensibilización sobre la importancia de prevenir la violencia de género.
- Creación de un entorno seguro donde las mujeres puedan compartir y crecer juntas.

## OBJETIVO GENERAL

El presente proyecto tiene como objetivo fomentar el crecimiento personal, la conexión entre mujeres y el fortalecimiento emocional a través de tres sesiones dinámicas y participativas basadas en la Terapia Gestalt y las Constelaciones Familiares. Estas sesiones están orientadas a mujeres pertenecientes a la Asociación de Mujeres “LA PONTANA” del municipio de Albánchez de Mágina (Jaén), con el fin de fortalecer su autoestima, promover relaciones sanas y ofrecer herramientas para gestionar sus emociones, mejorando su bienestar personal y colectivo.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. **Potenciar la autoestima y la autoconfianza** de las participantes.
2. **Fomentar la conexión grupal y el apoyo mutuo** entre las mujeres de la asociación.
3. **Fortalecer emocionalmente a las participantes** para la identificación y gestión de sus emociones.
4. **Sensibilizar sobre la violencia de género** e introducir los recursos disponibles para las mujeres que puedan estar viviendo situaciones de maltrato.
5. **Crear un espacio seguro y de confianza** en el que las mujeres puedan compartir sus vivencias, fortaleciendo sus vínculos emocionales.

## METODOLOGÍA

La metodología estará basada en el enfoque **Terapia Gestalt y Constelaciones Familiares**, con un enfoque experiencial que permite a las participantes reflexionar y aprender mediante la vivencia directa de las dinámicas. Las sesiones serán interactivas y participativas, de manera que cada mujer pueda integrar lo aprendido en su vida cotidiana.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

### Sesión 1: Conexión y confianza en el grupo

- **Objetivo:** Crear un ambiente seguro, propiciando la confianza y apertura entre las participantes.
- **Dinámicas propuestas:**
  1. **Presentación con objeto simbólico**
  2. **Juego de los nombres y gestos**
  3. **Caminar y encontrarse**

4. **Línea de la vida** (reflexión personal)
5. **Círculo de cierre con palabra o gesto de cómo se siente cada una.**

### **Sesión 2: Fortalecimiento emocional y autoconfianza**

- **Objetivo:** Fomentar la autoestima, la autovaloración y la autoconfianza de las participantes.
- **Dinámicas propuestas:**
  1. **Dibujo del árbol personal**
  2. **Mensajes positivos** (escritura de cualidades propias)
  3. **Caminata de la autoestima**
  4. **Abrazo simbólico**
  5. **Círculo de cierre con palabra de agradecimiento.**

### **Sesión 3: Relaciones y vínculos saludables**

- **Objetivo:** Promover relaciones saludables, basadas en el respeto y la empatía.
- **Dinámicas propuestas:**
  1. **Ovillo de lana (tejiendo vínculos)**
  2. **Juego de los límites**
  3. **Silla de la gratitud**
  4. **Ritual de cierre: círculo de luz y deseos.**

### **PRESUPUESTO**

El proyecto se desarrollará en tres sesiones de 3 horas cada una, con un presupuesto de **500 euros por sesión (incluido IRPF)**, lo que incluye:

- Diseño y planificación de las dinámicas.
- Facilitación de cada sesión.
- Materiales básicos (papel, bolígrafos, lana, velas, música, etc.).

**Total del proyecto: 1.500 euros.**