

CENTRO DE INFORMACION A MULLER

## CHARLAS-COLOQUIO

**M<sup>a</sup> José Cabrillas – Ruth Ospina – M<sup>a</sup> Antonieta Pazos**  
**Psicólogas – Psicoterapeutas**

Somos un grupo de psicólogas, pertenecientes a la “Asociación de Psicoanálisis Aplicado GRADIVA”.

Conscientes del dolor que ocasionan las situaciones de maltrato en general y sobre todo, cuando este maltrato viene de la persona que esperabas que compartiría tu vida y te daría soporte y consuelo.

Como consecuencia, la persona maltratada se enfrenta a la vez a varias tareas: la crianza de los hijos, de salir de la situación de maltrato, volver al mundo laboral y verse sola y cuestionada para afrontar todo esto.

Para transmitir a estas personas que no están solas, que se puede salir adelante, pensamos compartir con ellas una serie de charlas donde puedan hablar de sus inquietudes, miedos, angustias.

Abordaremos temas como afrontar la crianza de los hijos, tarea siempre difícil pero más complicada en esta situación, como retomar su vida social, buscar un trabajo, etc.

Estas charlas no solo se dirigen a personas maltratadas, sino también a la sociedad en general, la cual, sensible a esta lacra social, colaborará en que esta situación no continúe perpetuándose en el tiempo.

### **Objetivos que proponemos:**

1. Entender qué es la separación, por qué cuesta tanto dejar a esa persona que tanto daño te hace y que ya en nada se parece a la que pensabas que era. Su relación con las primeras separaciones en la infancia.
2. Superación del trauma y reajuste emocional y social.
3. Conocer las causas de las emociones y los sentimientos que nos impiden salir de la situación.
4. Reconocer las emociones y los sentimientos que experimentamos en las situaciones problemáticas, cuales son las alianzas que establecemos y valoración de las mismas.
5. Reconocer las propias limitaciones. No podemos con todo.
6. Emplear métodos de valoración propia en situaciones de riesgo con la pareja, como decirle que no sin miedo.
7. Entender la agresividad, ¿es siempre mala? ¿puede ser necesaria, cuándo, cómo?
8. Reflexionar sobre la repercusión de los factores emocionales en otras áreas de la personalidad como pueden ser el desarrollo cognitivo o el desarrollo social, de grandes consecuencias en el bienestar personal y en el rendimiento.

## **TEMAS**

### **- Presentación y Metodología**

Una serie de charlas-coloquio. En la primera se realizará una presentación general, de tipo interactivo, de los objetivos y temas que vamos a tratar en las siguientes charlas. Recogeremos ideas acerca de los temas que más nos puedan interesar para pensar sobre ellos. En la primera charla que celebraremos el 25 de noviembre hemos querido reflexionar sobre la situación tan dolorosa del maltrato y pensar sobre las causas que hacen tan difícil que la persona maltratada deje a la maltratadora. Lo relacionaremos con las situaciones tempranas de separación que tan duras resultan.

### **- Otros de interés**

Pensamos también tratar temas como “Porque mentimos o porque nos mentimos”, “la agresividad” “la autoestima”