

Hegoak pone en marcha una nueva terapia de grupo para víctimas de violencia de género

Han sido diez sesiones en las que se han tratado diferentes cuestiones como los roles de género o los mitos del amor romántico.



"He logrado participar y crear una nueva red de apoyo. ¡Se acabó!", "He recuperado la brújula", "Ahora me valoro, yo importo". Son algunas de las frases que expusieron las mujeres participantes en la nueva terapia grupal para mujeres víctimas de violencia de género puesta en marcha el Servicio Foral Hegoak los meses de febrero, marzo y abril y diseñada por todo el equipo a finales de 2024.

"Mi compañera **Raquel González de Martín-Ortiz** y yo fuimos las encargadas de ponerla en marcha con un grupo de 11 mujeres que estaban siendo atendidas en el recurso a nivel individual. Este formato grupal está diseñado para complementar la terapia personalizada que cada una sigue con su respectiva psicóloga y nuestra nueva etapa con Xilema nos animó a innovar y reestructurar la que ya veníamos desarrollando desde hace años", comenta **Cristina Guerrica**, coordinadora del servicio.



La terapia grupal ha estado formada por diez sesiones de dos horas de duración a lo largo de las que se ha abordado, a través de diversas actividades y dinámicas, diferentes cuestiones como cómo nos afectan los roles y estereotipos de género, así como los mitos del amor romántico. En este sentido se han expuesto cuestiones como qué es la violencia machista, cómo se manifiesta y qué implicaciones

emocionales tiene para las que la padecen, cómo manejar las emociones asociadas a esta violencia como la culpa, la vergüenza, el miedo, la inseguridad, la dependencia y potenciar la autorregulación, el autocuidado, la asertividad y autoafirmación y una sexualidad saludable.

“Cerramos la experiencia hablando de superación y resiliencia y aprendiendo a favorecer el crecimiento postraumático. La última sesión fue verdaderamente emocionante para todas, terminando con una valoración de su proceso personal, de sus logros y nuevas metas”, asegura Guerrica.

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FRASES QUE LAS MUJERES EXPUSIERON

"He recuperado la brújula"

"Ahora me valoro, yo importo"

"He aprendido a ser yo misma, a empatizar con mis emociones y mis miedos"

"Puedo identificar las *red flags* y alejarme"

"He aprendido a aprovechar la soledad y conectar conmigo misma"

"Sé valorarme a mí misma y a los demás, que también hay gente buena que apoya y me levanta"

"He logrado participar y crear una nueva red de apoyo. ¡Se acabó!"

Área Comunicación
Abril-Mayo 2025