INFORME ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL A MUJERES

SECRETARÍA DE MUJER Y JUVENTUD

CIERRE ESPACIOS DE EMPODERAMIENTO - GRATITUD

PsicoSoluciones

Servicios de Psicología y Consultoría

Dirigido a

E.S.E HOSPITAL NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE FUNZA



Desarrollo

El acompañamiento psicológico grupal a mujeres se desarrolló como un espacio seguro, confidencial y de contención emocional, orientado a mujeres con diversas problemáticas personales, familiares, sociales y emocionales. Durante los encuentros se promovió el fortalecimiento del amor propio, la autoestima, el empoderamiento femenino y el reconocimiento del valor personal, permitiendo que cada participante identificara sus capacidades, recursos internos y habilidades para afrontar situaciones de dificultad. A través de actividades guiadas, reflexiones y ejercicios prácticos, se trabajó en soltar cargas emocionales, sanar experiencias dolorosas y reforzar la autovaloración y el autocuidado.

Estos espacios de acompañamiento favorecieron la expresión emocional, el apoyo mutuo y la construcción de redes de apoyo entre mujeres, lo cual impacta positivamente en la prevención de riesgos asociados a la violencia física, psicológica y emocional. Asimismo, el fortalecimiento personal logrado en cada encuentro contribuye al bienestar integral de las participantes, generando efectos positivos en su vida personal, familiar, laboral y social, lo que a su vez impulsa el crecimiento y el desarrollo humano y social del municipio.

Objetivo General

Brindar acompañamiento psicológico grupal a mujeres, fortaleciendo su bienestar emocional, amor propio, autoestima y empoderamiento, con el fin de prevenir situaciones de violencia y promover el crecimiento personal y social.

Objetivos Especificos

1. Fortalecer el amor propio, la autoestima y el valor personal de las participantes.
2. Brindar herramientas emocionales para soltar cargas, gestionar emociones y afrontar situaciones de dificultad.
3. Promover el empoderamiento femenino y el reconocimiento de las capacidades y fortalezas individuales.
4. Contribuir a la prevención de la violencia física, psicológica y emocional mediante espacios de escucha y apoyo grupal.

PsicoSoluciones



Metodología

A continuación se describe la metodología utilizada con el equipo de trabajo:

Fase 1: Bienvenida

Se realizó una acogida cálida y respetuosa, generando un ambiente de confianza y seguridad. Se establecieron acuerdos de confidencialidad y respeto, y se motivó a las participantes a involucrarse activamente en el proceso.

Fase 2: Desarrollo de la actividad guiada

Se llevaron a cabo actividades estructuradas mediante guías psicológicas, ejercicios de reflexión, dinámicas grupales y herramientas prácticas enfocadas en amor propio, autoestima, empoderamiento, manejo emocional y fortalecimiento personal.

Fase 3: Compartir experiencias y reflexión

Las participantes tuvieron un espacio para expresar sus vivencias, emociones y aprendizajes. Se promovió la reflexión grupal, el apoyo mutuo y la retroalimentación, consolidando los aprendizajes adquiridos durante la actividad.

Capacitación	Fecha	Asistentes
Acompañamiento Psicológico grupal a mujeres. Grupo de la Secretaría de mujer y juventud - Empoderamiento	Martes 16 de diciembre de 2025	13

Anexo: Listado de asistencia



Analisis y conclusiones

- El acompañamiento psicológico grupal es una herramienta eficaz para la prevención de la violencia basada en género, al permitir la identificación temprana de riesgos y la adquisición de estrategias de protección.
- El fortalecimiento emocional contribuye de manera significativa al aumento de la autoestima, la seguridad personal y la capacidad de toma de decisiones de las mujeres.
- El reconocimiento de las labores del cuidado favorece la valoración del rol de la mujer, disminuyendo sentimientos de culpa, sobrecarga emocional y desgaste psicológico.
- Las estrategias de afrontamiento y resiliencia fortalecen la capacidad de las participantes para enfrentar situaciones adversas, promoviendo respuestas más adaptativas y saludables.
- El autocuidado se consolida como un elemento esencial para el bienestar integral, permitiendo a las mujeres priorizar su salud mental y emocional.
- El empoderamiento femenino fortalece el reconocimiento de derechos, la autonomía personal y la capacidad de establecer límites frente a situaciones de violencia.
- La construcción de redes de apoyo genera un impacto positivo en la sostenibilidad del proceso, promoviendo la solidaridad, el acompañamiento mutuo y la reducción del aislamiento social.

Análisis

El acompañamiento psicológico grupal para mujeres creó un espacio de confianza y prevención de la violencia de género, fortaleciendo su bienestar emocional. Las participantes identificaron vulnerabilidades en sus entornos y señales de violencia, destacando la importancia del autocuidado y empoderamiento para defender sus derechos. Este proceso mejoró la resiliencia y las redes de apoyo, promoviendo la solidaridad y la escucha activa. Se evidenció que la intervención grupal es efectiva para prevenir la violencia y fomentar una vida libre de ella.

Adriana Aguirre Pacheco
Psicóloga (Contratista Secretaría General)
Especialista en Gestión del Desarrollo Humano y Bienestar Empresarial
Especialista en Gerencia de SGSST
Magister Gestión Social Empresarial



Evidencias















PsicoSoluciones



Evidencias


¿Qué haremos hoy?
Estrategia Municipal de Salud Mental
sana mente


¿Qué haremos hoy?
Estrategia Municipal de Salud Mental
sana mente











Materiales

- Salón
- Silleteria
- Mesas
- Manteles
- Sonido
- Video Bean
- Baños
- Esferos
- Colores
- Marcadores
- guias de trabajo
- lapices
- Dulces
- QR









PsicoSoluciones