

# **PROYECTO DE EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL PARA LA PROMOCIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL DE LAS MUJERES SEPARADAS O EN PROCESO DE SEPARACIÓN**

## **1. PLANTEAMIENTO**

Los procesos de separación y/o divorcio, así como el afrontamiento de la vida después de la ruptura, requieren recursos personales y habilidades sociales que favorezcan la reorganización de la vida, la autonomía y desarrollo personal, y la promoción social de las personas implicadas en ellos, especialmente, en el caso de las mujeres y sus hijas e hijos.

Atender esta necesidad es uno de los objetivos de la Asociación Consuelo Berges, y el desarrollo de este proyecto educativo pretende llevar a cabo esa función.

## **2. OBJETIVOS**

- Crear un espacio de encuentro, formación y reflexión donde compartir experiencias y aprender sobre diferentes temas ligados a la realización personal de las mujeres separadas o en proceso de separación.
- Ofrecer a las madres que viven o han vivido el proceso de ruptura, estrategias y recursos necesarios para favorecer el bienestar y desarrollo equilibrado de sus hijas e hijos.

## **3. CONTENIDOS**

Los contenidos de este programa de formación podrían seguir un supuesto orden cronológico abarcando desde **el proceso de separación** (antes, durante y después de la ruptura), **habilidades de interacción social**, temas centrados en el **crecimiento personal**, y otros relacionados directamente con **la educación de las niñas y niños**.

**Un ejemplo de temas concretos:**

- Cómo explicar a nuestros hijos que nos separamos
- Afrontar el duelo, superar la pérdida
- Cómo comunicarnos mejor con nuestros hijos
- Aprender a manejar nuestras emociones
- Estar sola y encontrarse bien
- Estrategias para solucionar conflictos
- Atender y desarrollar nuestra autoestima y la de nuestros hijos e hijas
- Vivir con optimismo
- Las nuevas parejas...

Hay muchos, interesantes y muy importantes temas que se pueden abordar tras considerar vuestras necesidades.

## **4. METODOLOGÍA**

Este programa de formación puede tomar la forma de escuela permanente a lo largo del curso. Por ejemplo, una sesión semanal o quincenal, de hora y media, entre los meses de octubre a mayo. Las clases serían dinámicas y participativas. Yo utilizo en cada una ellas un power point que ameniza y facilita la asimilación de los contenidos abordados.