

Empoderando personas con herramientas de coaching para prevención de la violencia intrafamiliar

Angélica Venegas, Municipalidad Belén - Costa Rica ● ● Desde que me formé en el 2014 como Coach Integral, he estado en una búsqueda constante de herramientas efectivas y novedosas de Coaching, con el fin de fortalecer el trabajo que realizamos desde la Municipalidad de Belén, en la OFIM, Oficina de Igualdad y Equidad de Género, con las personas usuarias de los distintos servicios de atención grupal e individual y, por otra parte, en las actividades comunales en prevención de la violencia intrafamiliar y contra las muje-

Metaacción con sus productos ha venido a brindar dicha oportunidad, permitiendo que se amplíen las actividades con dinámicas diferentes y con objetivos concretos de trabajo.

Temas como Autoestima, Empoderamiento Personal, Prevención de la Violencia Intrafamiliar, Manejo de Límites, Trabajo en Equipo, Resolución de Conflictos, entre otros, se han facilitado con dichas herramientas y con resultados efectivos.

Con las fotografías se logra apreciar algunas de las actividades realizadas por la OFIM Belén con herramientas como Tarjetas de Emociones, la Célula de Goma, la Torre y la Tubería, sin discriminación de edades.



Como resultados de estas actividades, hemos logrado evidenciar los procesos de empoderamiento personal, la evolución de relaciones sanas y positivas a nivel familiar, laboral y con amistades, lo que les permite a las personas vivir de forma plena y con más oportunidades de disfrutar de esos momentos de felicidad que la vida nos regala.

Opiniones de personas usuarias del servicio, de lo que le ha significado la participación en los grupos y las dinámicas:

“Para mí ha significado que a pesar de los errores, siempre habrá un mundo lleno de oportunidades”.
Paula, 40 años.

“Para mí, ser parte del grupo me ha ayudado a sentirme liberada de no cargar problemas que no me pertenecen”. Alicia, 60 años.

“Para mí, el grupo, las actividades y materiales empleados me han ayudado a tener más seguridad para tomar decisiones y asumir riesgos”. Isabel, 56 años

“Cuando llegué al grupo me encontraba sumergida en un mar de dudas y tristeza, en él encontré paz y dirección en mi vida”. Noily, 42 años.

“Para mí, el grupo a sido acompañamiento en mi duelo y un alivio a mi tristeza”. Rosi 43 años

“He aprendido que todas necesitamos de todas, y que el apoyo de nuestros grupos es fundamental para crecer como persona. En lo personal me sentí mejor en todos los aspectos de mi vida, desde la primera reunión... todas las mujeres debemos apoyarnos entre nosotras para que este mundo sea mejor cada día... ¡Sororidad!!!”. Melissa, 32 años.

“Para mí, el grupo ha sido de mucho apoyo y fortalecimiento, me ha ayudado a demostrarme a mí misma que soy una mujer muy valiente. Que la perfección dista mucho todavía, pero el mejoramiento puede ocurrir diariamente”. María Elena, 55 años.

“Para mí, el grupo es valentía para cambiar y soltar a ser feliz yo”. Vicky, 50 años.

“Este grupo ha sido para mí un tiempo especial donde olvido todo lo de afuera y lo vivo para mí”.
Irma 54, años.

“A mí, el grupo me ha recordado que hay esperanza, que soy una mujer valiente, fuerte y a ser yo misma”.
Laura, 42 años.

“Hay momentos en la vida que necesitan ver su final para que lleguen nuevos principios. Mi participación en el grupo, el material brindado y el apoyo recibido me han permitido ver y sentir que éste es el momento oportuno para volver a empezar a crecer y a creer que aún hay esperanza”. Bianca, 24 años.



Lic. Angélica Venegas Venegas es Psicóloga, Coach Integral, Facilitadora Lego Serious Play, Terapeuta Bach, Terapeuta de Reiki y coordina la Oficina de Igualdad y Equidad de Género OFIM en la Municipalidad de Belén. Esta Oficina tiene como objetivo principal la Igualdad y Equidad de Género, y trabaja mediante tres ejes estratégicos: Gestión Local, Gestión Comunal o Participación Ciudadana, Atención Individual y Grupal

Teléfono: +(506) 2587-0285 - **Correo electrónico:** ofim@belen.go.cr

