

Manejo del estrés por medio del AUTOCUIDADO



OBJETIVO

Proporcionar estrategias de autocuidado desde la corporalidad para el manejo del estrés en mujeres migrantes venezolanas vinculadas al Centro de Atención al Migrante, CAMIG.

CORPORALIDAD

El cuerpo no es sólo un centro orientado a percibir, ni sólo un centro de movimientos, sino también de acción y expresión en las situaciones (Gendlin, 2003, p. 105).



ESTRATEGIAS

- Cartografía Corporal de la Mujer Migrante
- Abrazoterapia
- Meditación



RESULTADOS ESPERADOS

- Manejo del estrés producido por la migración.
- Se espera que sirva como rescate de la soledad y el aislamiento.
- Que sirva como guía para el auto conocimiento, potenciando la autoestima.
- Facilitar los desbloques físicos y emocionales.
- Vivenciar la integración de cuerpo, mente y emociones.
- Situarse plenamente en el Aquí y el Ahora, favoreciendo la comunicación afectiva con nosotros y con el otro.
- Favorecer las respuestas asertivas.
- Ejercitar la empatía. Estimular la gratitud.
- Impulsar a una actitud pro-activa en la vida.
- Incentivar la ilusión, la alegría y el buen humor, puesto que la risa es su fiel compañera.
- Reconocimiento corporal desde sus emociones y sentimientos.
- Creación de redes de apoyo entre las mujeres venezolanas vinculadas al CAMIG.

