



Bientratar.org

Me cuido
Te cuido
Cuidamos

GRUPOS DE ESCUCHA

TU HISTORIA IMPORTA

Grupos de escucha para personas que sufren o han sido víctimas de violencia.

Escuchar y sentir que te escuchan es un gran paso para la recuperación.





¿Y si no eres la única persona en sentirse así?

Los grupos de escucha están destinados a personas que han pasado o están pasando por situaciones dolorosas, de abuso o traumáticas, que han sido víctimas de violencia o están pasando por procesos que les hacen sufrir.

En la pareja, la familia, el trabajo o la escuela, se pueden vivir situaciones hostiles y de violencia.





Los grupos de escucha son espacios de comprensión, seguros, confidenciales y que cuentan con el respaldo de profesionales y Centros de Salud para su desarrollo.

¿Sabes qué es un grupo de escucha?

Son grupos de personas que comparten sus experiencias, que se acompañan en el proceso de recuperación y se apoyan. Son grupos de iguales donde hay personas que ya han finalizado su proceso que sirven de acompañamiento a las personas que están iniciándolo.



- 1 | CUIDO.** Mantengo una actitud de cuidado conmigo, con las personas que me rodean y con el planeta y sus seres vivos.
- 2 | RESPETO** las diferencias, trato al resto como me gustaría que me trataran a mí y procuro servir de ejemplo.
- 3 | APRENDO.** A reconocer aquello que me incomoda, a poner en práctica técnicas de comunicación y actitudes de respeto, así como a ponerme en el lugar de la otra persona (empatía).
- 4 | COMUNICO.** Cuando tengo alguna incomodidad con alguien intento comunicarme con esa persona primero, si está abierta al diálogo.
- 5 | PONGO LÍMITES.** Cuando algo me resulta incómodo valoro si es el momento de poner límites que me cuiden y sean respetuosos.
- 6 | SOLUCIONO.** Busco fórmulas para el crecimiento y el aprendizaje en el conflicto. Si la situación se complica busco ayuda imparcial en mi entorno.
- 7 | DISTINGO.** Aprendo a diferenciar las actitudes de cuidado y protección de las violentas y de control.
- 8 | FRENO.** No permito actitudes violentas dirigidas hacia mí o que se desarrollen en mi entorno.
- 9 | EVITO** utilizar acciones violentas. Si lo hago, lo reconozco y trato de compensar el daño generado.
- 10 | ACTÚO.** Ante el maltrato y el abuso no actuar sólo beneficia a quien más daño hace. Aprendo a distinguir un conflicto de un abuso y no permito este último.
- 11 | PIDO AYUDA ESPECIALIZADA.** Cuando no sé cómo actuar busco ayuda profesional capacitada y actualizada.



Escuchando, transformamos vidas

Los beneficios de participar en grupos de escucha entre iguales son:

- **Compartir y recibir apoyo**
- **Mejorar la comunicación con las personas**
- **Conocer otras perspectivas**
- **Aprender de los demás**
- **Sentirse parte de una comunidad**

Te escucho, me escuchas, escuchamos



La asistencia a las reuniones es presencial, libre y gratuita. Si necesitas más información puedes encontrarla en nuestra página web

<https://www.bientratar.org/escucha>



Bientratar.org

Nos encontrarás el...

Último miércoles de cada mes
Centro de Salud de Jinámar de
17:30h a 19:30h

Segundo lunes de cada mes
Centro de Salud de las Remudas de
17:30h a 19:30h

Contacta en el 613 056 530



Síguenos en @bientratar