



Familias mejoran su salud mental y el bienestar emocional gracias al apoyo del FOSIS

Usuaris desarrollaron talleres vivenciales y participativos, combinados con espacios de reflexión guiada, ejercicios prácticos y dinámicas grupales, poniendo el foco en el fortalecimiento de su autoestima, la regulación emocional y el autocuidado consciente

Cuando hablamos de salud mental nos referimos a un determinado estado emocional, psicológico y social que permite gestionar el estrés, desarrollar habilidades, trabajar productivamente y relacionarse con terceros, abarcando cómo pensamos, sentimos y actuamos, resultando fundamental para la calidad de vida y el equilibrio personal, y siendo tan importante como la salud física.

De ahí su relevancia y más aún el hecho de abordarla, razón por la cual en la comuna de Sagrada Familia un grupo compuesto por 25 mujeres jefas de hogar formó parte de un

curso y capacitaciones denominadas «Hacia mi Ruta Interior», impulsadas por el Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS, en conjunto con el municipio local.

Mediante una serie de talleres esta iniciativa abordó la salud mental y el bienestar emocional familiar, implementando actividades que promovieron el autoconocimiento y la autoestima, la gestión emocional y del estrés, el autocuidado y la integración, fortaleciendo factores protectores familiares y reconociendo su relevancia para el bienestar integral de sus hogares y familias, gracias a una



inversión gubernamental aproximada de 6 millones de pesos, enmarcada en las Actividades Grupales del Programa Familias, del Subsistema Seguridades y Oportunidades.

El curso «nos sirvió para soltar, para empoderarnos, para decir esto es lo que quiero para mí. En lo personal me sirvió mucho, así que estoy agradecida del FOSIS, del Programa Familias que me invitó a participar, y de la municipalidad. Ojalá que este tipo de apoyos y recursos siga llegando para ayudar a otras mujeres a aprender a conocerse, a saber qué nos pasa y, por cierto, a mejorar nuestra calidad de vida», expresó Adelia Andrades.

A su vez, Flavia Pacheco aseguró irse «muy feliz, contenta y satisfecha ya

que agradezco esta oportunidad porque nunca pensé que iba a estar en una instancia como esta. Quedar y sentirse mejor fue genial ya que a través de las distintas sesiones me di cuenta que sí se puede, y yo pude. Uno bota penas, rabias, frustraciones y se siente más liviana, además que escuchas otros casos y te das cuenta que no eres la única».

La ceremonia de clausura y certificación de esta Actividad Grupal fue encabezada por Osvaldo Jorquera Padilla, Alcalde de Sagrada Familia, quien valoró «este apoyo muy importante. Es vital guiar a estas familias y ayudarlas en temas como la salud mental ya que, si el motor de estas familias no está bien, su núcleo no avanza, así es que sólo resta agra-

decir este apoyo y preocu-

pación brindada por el Gobierno, a través del FOSIS, hacia nuestra comuna».

La realización de este curso se enmarca en el desarrollo global del Programa Familias, del Subsistema Seguridades y Oportunidades (SSyOO), siendo parte del proceso de Acompañamiento Familiar Integral (AFI), que en 16 comunas de la Región del Maule está ejecutando igual número de Actividades Grupales dirigidas a casi medio millar de mujeres jefas de hogar, orientadas al fortalecimiento de indicadores de bienestar familiar en los ámbitos de trabajo e ingresos, salud y educación.



La copia digitalizada del documento es propiedad de...