



Associació Asociación
SALUD y FAMILIA

UNA BRÚJULA PARA LOS DERECHOS HUMANOS

Sílvia Martín Rodríguez
Psicóloga Programa Brújula Psicosocial

¿Que es el Programa Brújula psicosocial?

El programa Brújula Psicosocial es un espacio de escucha, donde la persona puede expresar sus necesidades, preocupaciones y malestares, sintiéndose respetada, mirada y no juzgada.

El objetivo de este programa es el de empoderar a las personas a partir de la movilización de sus propios recursos personales, o bien de recursos externos, que la acompañen en su proceso.



Algunos datos del 2021

- 88 mujeres atendidas, 127 atenciones psicológicas
- 61% entre los 30 y 64 años
- 82% mujeres inmigrantes
- 7% menos de tres años en el país
- 56% Solteras 28% Casadas o unión de hecho
- 51% con pareja en España
- 22% hijos en el país de origen
- 18% estudios primarios
- 31% trabajo asalariado 30% amas de casa
19% paro y economía sumergida

Motivos de consulta principales

PAREJA

Violencia de género
Separaciones
Conflictos

INDIVIDUAL

Crisis
Dificultades de adaptación
Duelo

FAMILIAR

Crianza
Convivencia
Conciliación
Reagrupación

Perfiles y necesidades

Mujeres con problemática en las relaciones de pareja

- Violencia de genero en el ámbito de la pareja
- Otros: infidelidades, conflictos



CONCEPTOS IMPORTANTES

- Dependencia emocional
- Dependencia económica
- “Amor romántico”
- Ideal de familia

Perfiles y necesidades

Mujeres con problemática familiar

- Maternidad
- Conciliación familiar
- Violencia filio-parental

CONCEPTOS CLAVE:

- “Madre ideal”
- “Ideal de ama de casa”



Perfiles y necesidades

Mujeres con problemática personal

- Problemática social, económica, de salud o personal
- Efectos de la crisis social-sanitaria
- Abuso sexual en la infancia



- Síntomas físicos (dolores, trastornos del sueño, de la alimentación).
- Síntomas psicológicos (tristeza, ansiedad, rabia, frustración, indefensión, desesperanza, ideación de muerte).
- Síntomas sociales (aislamiento, soledad, problemas en vínculos)

Factores de vulnerabilidad



Pobreza, dificultades económicas y laborales



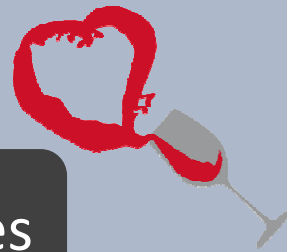
Dependencia emocional

Crisis social y sanitaria

Soledad y aislamiento social



Alcohol y otras adicciones



Pautas de educación limitantes

Propuestas de intervención

- Escucha. Validación emocional. Sostener el malestar.
- Empoderamiento personal. Conectar con los deseos, recursos propios.
- Técnicas de intervención específicas: técnicas de comunicación, higiene del sueño, técnicas de respiración y relajación.
- Buscar red social.
- Derivaciones a otros recursos y/o servicios especializados.
- Fomentar estilos de vida saludable y el autocuidado.

Fundraiser by Ewa Arasimowicz: Justicia
para mis hijos. Justice for my children
(gofundme.com)



Gràcies