

Talleres de resiliencia: transformar el dolor en fuerza colectiva

Publicado el 15 de octubre de 2025 - Patricia León Zamora

Espacios terapéuticos donde la historia se convierte en empoderamiento

La resiliencia es la capacidad de volver a levantarse después de la violencia. Pero más allá de un concepto psicológico, es un acto de resistencia personal y comunitaria.

Qué son los talleres de resiliencia

Son encuentros guiados por psicólogas especializadas donde las mujeres pueden:

Reconocer sus emociones sin culpa.

Aprender técnicas de autocuidado y relajación.

Redefinir su historia desde la fortaleza.

Encontrar redes de apoyo duraderas.

Metodología

Duración: 2 a 3 horas semanales durante 6 semanas.

Formato: presencial o virtual, en grupos pequeños.

Actividades: escritura terapéutica, arte, meditación guiada y narrativas de sanación.