

Empoderamiento de mujeres
con malestar psíquico que
viven en zonas rurales a
través de la escritura
terapéutica

www.heroines-project.eu



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



HEROINES

Por desgracia, la violencia de género es aún una realidad preocupante en toda Europa. Los gobiernos proclaman leyes para defender los derechos de las mujeres y facilitan distintos recursos para ayudarlas a denunciar abusos, discriminación y violencia de género. Sin embargo, sigue siendo necesario un gran esfuerzo para empoderar a las mujeres de modo que puedan reconocer y denunciar estas situaciones. Si hablamos de **mujeres con malestar psíquico que viven en zonas rurales o remotas**, la situación se vuelve mucho más preocupante.



HEROINES es un curso formativo para empoderar a mujeres con malestar psíquico del entorno rural, haciéndolas conscientes de sus derechos, de los distintos tipos de violencia que se pueden infligir y de las situaciones injustas que suelen asumir como normales.



La **escritura terapéutica** es nuestra herramienta para conseguirlo, está comprobado que esta técnica realmente ayuda a organizar los pensamientos, pone distancia emocional entre el hecho en nuestro interior y el reflejado en el papel, facilitar el diálogo interior y muchos otros beneficios. Durante las sesiones grupales, estas mujeres comenzarán un proceso de auto-reflexión inspiradas por otras mujeres valientes y decididas que nos ha dado la historia.

Como resultado de este proceso se publicará online la **ANTOLOGÍA DE LAS NUEVAS HEROÍNAS**, cuyos textos y poemas vendrán acompañados por una colección única de obras de arte firmadas por mujeres artistas que colaboran con el programa HEROINES.

El proceso de empoderamiento es algo natural para cualquiera, pero en el caso de las personas con problemas de salud mental es simplemente vital. Todo el mundo debería poder tomar las riendas de su vida, sin importar su género, estado de salud o condición social.



¡La educación es nuestra arma contra la violencia de género!