



NACHO OREJAS

Las mujeres participantes en la última edición del programa «Clara» posan ante el telecentro municipal de la calle Francisco Grande Covián junto a la psicóloga Consuelo López Muñiz, en el extremo de la derecha, y Silvia Junco, concejala de Igualdad, en la parte izquierda de la imagen.

Lecciones para superar la adversidad

Quince mujeres de siete países y en riesgo de exclusión social participan en el programa «Clara» para acceder a un trabajo a través del crecimiento personal

Carolina G. MENÉNDEZ
«Estoy empezando a despejar y a ver la luz que se había ido apagando en mi vida», señalaba ayer emocionada una de las participantes del programa Clara, dirigido a mujeres vulnerables emocionalmente y en riesgo de exclusión social, que se lleva a cabo en el telecentro de la calle Francisco Grande Covián. «Este es un espacio de respeto en el que aprendemos a enfrentarnos a los problemas», añade otra de las mujeres del proyecto que tiene como objetivo acceder al empleo a través de la mejora y el crecimiento personal, social y laboral.

Estas dos mujeres, al igual que sus compañeras del programa cofinanciado por el Instituto de la Mujer y el Ayuntamiento de Oviedo, carecen de recursos, son inmigrantes (proceden de siete países diferentes), han sido víctimas de maltrato, han estado o continúan en la prisión de Villabona, están inmersas en conflictos familiares o proceden de entornos desestructurados. Sus vidas, en definitiva, no han sido un camino de rosas. Sus particulares trayectorias han repercutido negativamente en sus estados emocionales por lo que tienen una baja o nula autoestima y no saben cómo enfrentarse a la adversidad, según pone de manifiesto Consuelo López Muñiz, psicóloga del programa puesto en marcha en el año 2007.

Pero los ejercicios, lecturas, charlas, cine y demás actividades que esta especialista en modificación del comportamiento ha ido planteando en los encuentros han propiciado un cambio de actitud de las mujeres an-

te sus respectivas realidades personales: «He ganado en calidad de vida. Aquí me han enseñado a ver las cosas de otra forma. Tengo dos hijas y la mayor, de 16 años, me dice que ahora estoy más tranquila. Y es que antes estaba siempre alterada», confiesa una de las participantes en el programa. Junto a ella, otra mujer afirma con rotundidad: «Si este curso lo hubiera hecho hace años, mi vida habría sido bien distinta; con él me siento muy bien».

Igualmente satisfecha con los resultados del programa se declara una mujer que confesó «padecer de los nervios. Acudo a Salud Mental pero ahora casi no necesito la medicación. Tengo un hijo adolescente rebelde que se niega a todo y aquí me han enseñado a manejar la situación de forma más tranquila», comentó.

Entre los testimonios de las quince mujeres que tres veces a la semana asisten al telecentro se encuentra el de una joven marroquí que lleva las palmas de las manos delicadamente pintadas con henna y a la que se le humedecen sus grandes ojos oscuros al asegurar que «aquí no hay racismo». Pero también está el de una mujer de etnia gitana que permaneció ingresada cuatro años en Villabona: «Mi marido tiene cáncer y tengo cuatro hijos en un centro; al pequeño no me lo dejan ver», relató.

En este territorio femenino, «en el que se comparten vivencias, no se cuestiona nada y se intenta aprender», como afirma otra de las mujeres, «hay paz», coinciden en señalar todas. «Formar parte de este progra-

TESTIMONIOS:

«Si este curso lo hubiera hecho hace años, mi vida habría sido bien distinta»

«Estoy empezando a ver la luz que se había ido apagando en mi vida»

«Es un espacio de respeto en el que aprendemos a enfrentarnos a los problemas»

«Este programa es un regalo que me ha caído del cielo, una oportunidad de rehacer mi vida»

ma es un regalo que me ha caído del cielo, una oportunidad de rehacer mi vida», añade otra participante.

A la baja autoestima se suma el escaso nivel formativo de quienes forman parte de este recurso municipal de cuatro meses de duración y en el que las mujeres se transforman al potenciar sus capacidades con actividades elaboradas a partir del perfil de cada una. «Mejoran su calidad de vida al incrementar sus capacidades cognitivas, habilidades sociales y laborales generando así un cambio de actitudes que facilitan el acceso al mercado laboral», comenta Consuelo López Muñiz. Esta profesional que emana altas dosis de positivismo está convencida, y así lo transmite a sus alumnas, que «un mundo mejor es posible y el aula del programa Clara se convierte en el ágora, en el espacio de libertad y respeto donde cada mujer avanza en un itinerario de mejora».

La motivación es tal que muchas mujeres que pasaron por el proyecto, además de acceder al mercado laboral, han obtenido el graduado escolar, módulos formativos e incluso dos han llegado a la universidad.