

## El deporte, una potente herramienta para empoderar a las mujeres en situación de violencia de género

*Nuestra compañera Esther Casals dirige y organiza este proyecto que se lleva a cabo con mujeres procedentes de Casa de Acogida y Pisos Residencia de Mujer*

“El deporte como método de intervención para trabajar el empoderamiento con mujeres en situación de violencia de género” es el título del proyecto que coordina y dirige **Esther Casals**, trabajadora social de los recursos de mujeres en situación de violencia de género de nuestra entidad. Un proyecto que ya se realizó durante el confinamiento y que se ha retomado ahora en octubre gracias a una subvención del INAI.

Casals se muestra muy entusiasmada con los resultados de este programa que comprende diez sesiones de hora y media en el que, a través de diversas actividades deportivas, se trabaja el empoderamiento de estas mujeres que han vivido y padecido la violencia machista. “El proyecto como objetivo tiene una forma de abordar diferentes cuestiones relacionadas con el patriarcado y sus consecuencias”. De esta manera, a través del juego, el fútbol, el boxeo, el baloncesto, el aquagym o el bádminton, entre otros, se trabajan diferentes emociones o capacidades que en estas mujeres se han visto afectadas por la violencia que han vivido.

La culpa, el miedo, la vergüenza, la resiliencia... son solo algunas de las emociones o capacidades que salen a la palestra. “Es una forma diferente de trabajar y les ayuda a desbloquear las emociones.



Primero realizamos una actividad deportiva basada en la emoción que vamos a desarrollar y después la última media hora reflexionamos sobre ello”, explica Casals.

La respuesta por parte de las mujeres está siendo muy positiva. “Se empezó a raíz del confinamiento porque se vio la necesidad de hacer ejercicio y tanto en la Casa de Acogida como en los pisos encajó muy bien, y por eso se ha decidido retomar. Ellas están encantadas, es una actividad que les ayuda a conectar”, comenta Casals. Además de los beneficios físicos que ello supone. “Ven lo que les aporta el deporte a nivel físico y también trabajamos el espacio y tiempo de las mujeres. El poco tiempo que dejamos al deporte y la importancia que tiene”.

El proyecto finaliza a finales de noviembre y ya se ha llevado a cabo en otras entidades sociales también con muy buenos resultados.