

Brindan herramientas a mujeres para que eliminen barreras mentales

Mediante el programa Mujer Plena, SUTUdeG apoya a trabajadoras agremiadas con éste y otros talleres

A fin de que las mujeres tengan herramientas para conocerse, eliminar sus limitaciones, así como manejar emociones y solucionar conflictos, el Sindicato Único de Trabajadores de la Universidad de Guadalajara (SUTUdeG) impulsa el taller Rompiendo mis candados mentales.

Y es que en la actualidad las féminas están sobrecargadas de roles; es decir, tienen uno o más empleos, son jefas de familia, entre otras cosas, lo que les impide rendir de la mejor manera, consideró la egresada de la licenciatura en psicología por la UdeG, Shaila Ruiz Soto.

Por tal motivo, el gremio universitario impulsa este espacio que forma parte del programa Mujer Plena, dirigido a trabajadoras agremiadas. La meta es que ellas se conozcan, participen en dinámicas y trabajen en equipo para liberarse de sus ataduras con la idea de enfrentar estas nuevas realidades.

Este proyecto busca apoderar a las trabajadoras, por lo que también son ofertados talleres sobre inteligencia emocional, además de comunicación y relaciones sociales.

Los talleres han sido impartidos en los centros universitarios de Ciencias Económico Administrativas, de Ciencias Exactas e Ingenierías, la Preparatoria número 12, además de las instalaciones del SUTUdeG.

Tales espacios académicos tienen una duración de ocho sesiones. “Se brindan dos sesiones de dos horas por semana” dijo la psicóloga, y son gratuitos. Durante estos días Ruiz Soto imparte el taller Rompiendo mis candados mentales en el Edificio Administrativo y Cultural de la UdeG.

Para solicitar estos talleres, las trabajadoras afiliadas al sindicato pueden comunicarse al correo: mujersutudeg@gmail.com [1], o bien, con las delegadas Sandra Rico, responsable del programa: sandrari2001@hotmail.com [2], Vicky Cuellar, vickycueh@hotmail.com [3] y Maru de Luna, marudeluna67@hotmail.com [4].

Guadalajara, Jal., 9 de marzo de 2012

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Internet

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[programa Mujer Plena](#) [5]

[SUTUdeG](#) [6]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/brindan-herramientas-mujeres-para-que-eliminen-barreras-mentales>

Links

[1] <mailto:mujersutudeg@gmail.com>

[2] <mailto:sandrari2001@hotmail.com>

[3] <mailto:vickycueh@hotmail.com>

[4] <mailto:marudeluna67@hotmail.com>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/programa-mujer-plena>

[6] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sutudeg>