



AUTOESTIMA T

AUTOESTIMA T

28 de Mayo

Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

Campaña de salud mental y género

ORGANIZA



© papel de aguas

Tu salud te necesita, no te olvides de ella

Tu salud te necesita, no te olvides de ella

OBJETIVOS

Los objetivos que persigue la campaña de salud mental y género son:

- Toma de conciencia y sensibilización de los múltiples factores que generan un gran sufrimiento en la mujer
- Que las mujeres sean capaces de tener una visión positiva amplia de la madurez
- Mejorar la autoestima y prevenir estados depresivos en la mujer
- Sentirse mejor consigo misma y desarrollar más capacidades y recursos para afrontar los acontecimientos de su vida
- Integrar sus relaciones familiares y sociales como fuente de bienestar y desarrollo personal
- Favorecer la autonomía de las mujeres, mejorando el sentimiento de seguridad.

TALLERES

La campaña de salud mental y género se desarrolla a través de 8 talleres, creando un espacio donde reflexionar, comprender y abordar aquellos factores que inciden en los problemas de salud. Elige los talleres que te interesan y mejora tu calidad de vida.

- Mujeres y Autoestima
- Sensibilización y prevención sobre violencia de género
- Mujeres y depresión. Respuestas al malestar y maneras de superarlo
- El estrés: técnicas de autocontrol
- Conflictos de pareja
- Cómo enfrentar la separación o el divorcio
- Habilidades Sociales: Interferencias para su puesta en práctica
- Grupos de Autoayuda para mujeres en situación de crisis

AUTOESTIMA T