

¡La salud mental, una cuenta pendiente! , nuevo taller en Isadora Duncan



El ritmo de vida frenético y ajetreado que nos vemos obligadas a llevar no nos permite dedicar tiempo al autocuidado o sencillamente a escucharnos, saber cómo nos sentimos. La sobrecarga física y mental (el trabajo remunerado, el trabajo en el hogar, el cuidado de nuestros menores o mayores, etc.) unida a la reciente pandemia y la inestabilidad social que nos rodea han aumentado los trastornos de ansiedad y depresión.

Conocernos, saber identificar nuestras emociones y como se representan en nuestro cuerpo es un primer paso para transmitirle a los demás lo que nos ocurre, cambiar lo que no nos gusta o nos genera malestar y prevenir el desarrollo de trastornos del estado de ánimo o la somatización.

Con la intención de abordar esta problemática social proponemos en esta ocasión un **Taller de Inteligencia emocional**, dirigido a mujeres inmigrantes e impartido por una profesional de la psicología, donde se darán algunas claves de identificación, autocuidado y expresión emocional y se animará a que por ellas mismas continúen trabajando su bienestar psicológico. Se realizará la actividad el **jueves 28 de abril**, de **10:00 a 14:00h**, en las instalaciones de la FFM Isadora Duncan, Avd. Reino de León Nº12, Edificio 1, 1º. León.

Contamos con un servicio de conciliación familiar disponible para que todas aquellas mujeres que tengan menores a cargo y deseen participar puedan hacerlo.

Para inscribirte puedes contactar con nosotras en:

Teléfono: 987261449

WhatsApp: 987952802

correo: silvia@isadoraduncan.es

Esta actividad se enmarca en el programa Centro de protección y prevención a mujer inmigrante y víctima de violencia de género financiado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria y el Fondo de Asilo, Migración e Integración.

Artículo original: ¡La salud mental, una cuenta pendiente! , nuevo taller en Isadora Duncan [¡La salud mental, una cuenta pendiente! , nuevo taller en Isadora Duncan](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)