

¡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 N°12, 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](#)