

The background image shows a group of women in a workshop or classroom setting. A woman in a purple shirt is in the foreground, looking towards the right. Other women are visible in the background, some standing and some sitting. A pink banner with white and purple floral patterns is hanging on the wall. The entire image has a purple overlay.

TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA MUJERES

· www.cuidandomivida.com ·

ÍNDICE

- Facilitados por 3
- ¿Por qué son tan necesarios? 4
- ¿A quién van dirigidos? 8
- ¿Qué les ofrecen? 10
- ¿Cuáles son sus beneficios? 11
- ¿Cómo las acompaño? 12
- ¿Qué temáticas abordo? 14
- Formato de los talleres 15
- Talleres a la carta 16

FACILITADOS POR

Jane Duffill, psicóloga experta en autocuidado consciente y compasión para mujeres. Con perspectiva de género y un enfoque sensible al trauma.



644 347 2 58



hola@cuidandomivida.com



www.cuidandomivida.com



[@_cuidandomivida](https://www.youtube.com/@_cuidandomivida)

• www.cuidandomivida.com •



¿POR QUÉ SON TAN NECESARIOS?

Las mujeres nos pasamos el día esforzándonos por salir adelante, por estar bien para las demás personas, por cuidar, por complacer, por lucir un buen aspecto físico, por tener un buen trabajo, por ser fuertes y valientes, etc.

En definitiva, nos esforzamos continuamente

• www.cuidandomivida.com •



por cumplir con todo lo que se espera de nosotras.

El no parar, el esfuerzo, la exigencia y la culpa que nos acompañan día a día nos llevan a desconectar de nosotras mismas y nos conducen al estrés, a la ansiedad, al agotamiento y a la enfermedad.

Malestares de género con los que convivimos pero

• www.cuidandomivida.com •



que no sabemos reconocer, gestionar ni aliviar porque nadie en nuestro crecimiento nos ha enseñado a hacerlo.

En las mujeres adultas, tras muchos años acumulando malestar, es normal que aparezcan momentos en los que no podamos más y nos sintamos solas y perdidas.

• www.cuidandomivida.com •



La vergüenza y la culpa con la que vivimos estos momentos, nos llevan a afrontar el malestar en soledad, escondiéndolo y aparentando estar bien. Esto no hace otra cosa que hacernos sentirnos peor con nosotras mismas y agravar nuestro malestar.

· www.cuidandomivida.com ·



¿A QUIÉN VAN DIRIGIDOS?

A todas las mujeres que:

- Desean comenzar a cuidarse y no saben por dónde empezar.
- Viven sin parar y suelen dejarse para lo último.
- Están estresadas y les gustaría sentirse más tranquilas.

- Sienten que no pueden más.
- Están solas y necesitan salir de su aislamiento.
- Están cansadas y les gustaría recuperar su energía e ilusión.
- Necesitan desarrollar recursos para afrontar saludablemente sus malestares.

- Se machacan a menudo y les gustaría tratarse con más amabilidad.
- Quieren mejorar las relaciones con las personas de su entorno.



¿QUÉ LES OFRECEN?

Un espacio amable y seguro
donde:

- Sentirse cómodas y a gusto.
- Salir del aislamiento y conocer a mujeres que están sufriendo malestares similares a los suyos.

- Compartir vivencias y sentires sobre los temas tratados.
- Aprender nuevos conocimientos y desarrollar recursos que les ayuden a abordar sus malestares y cuidarse.
- Tejer relaciones y redes de apoyo.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Estas sesiones van encaminadas a que, paso a paso, las mujeres comiencen a:

- Cuidarse y priorizarse.
- Salir de su aislamiento, darse cuenta que no están solas e ir tejiendo redes de apoyo.

- Tomar las riendas de sus vidas.
- Afrontar y gestionar sus malestares.
- Sentirse fuertes y con energía.
- Disfrutar de su día a día.

¿CÓMO LAS ACOMPAAÑO?

Las acompaño de una manera amable y respetuosa, adaptándome en todo momento a las necesidades del grupo y de sus integrantes.

A lo largo del proceso les voy proporcionando herramientas y mostrándoles cómo aplicarlas e integrarlas en su día a día de una forma práctica y sencilla.

• www.cuidandomivida.com •



Son talleres teórico-prácticos. En todas las sesiones:

- Expongo contenidos interesantes sobre el tema abordado.
- Genero un espacio para compartir vivencias y sentires sobre lo aprendido.
- Realizamos prácticas corporales de autocuidado relacionadas con la temática.

• www.cuidandomivida.com •



¿QUÉ TEMÁTICAS ABORDO?

Autocuidado, regulación del sistema nervioso y emociones, atención plena, autoestima, socialización e igualdad de género, necesidades personales, puesta de límites, soledad no deseada, comunicación no violenta (vínculos saludables-resolución de conflictos), autocompasión o amabilidad con una misma, consciencia corporal, etc.

• www.cuidandomivida.com •

Talleres realizados hasta el momento:

Yo me cuido ante la soledad no deseada, Autocuidado emocional, La comunicación no violenta, Cuidando mis relaciones (CNV), La autocompasión como herramienta de buen trato, Espacio de intercambio de experiencias, sentires y reflexiones sobre la soledad no deseada y el autocuidado, Autocuidado y autoestima para mujeres mayores de 60 años, Emprende con amabilidad hacia ti misma, Suelta la autocrítica aprendiendo a tratarte con amabilidad, Emprende con más calma y bienestar aprendiendo a regular tu sistema nervioso, Autocompasión o cómo ser amable conmigo misma, No me da la vida: ¿Qué nos pasa a las mujeres con el tiempo?, etc.

FORMATO DE LOS TALLERES

Presencial y online.

Sesiones de 1 ó 2 horas de duración.

A partir de ahí las sesiones que se consideren necesarias para abordar la temática elegida.

· www.cuidandomivida.com ·



A group of people, seen from behind, with their hands raised in a circle, symbolizing unity and teamwork. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The text "TALLERES A LA CARTA" is written in large, bold, cyan letters across the center of the image.

TALLERES A LA CARTA

· www.cuidandomivida.com ·

Si hay algún tema concreto que necesitas abordar propónmelo y creo un taller especial para abordarlo.

Para el Área de Igualdad de la Mancomunidad Tham llevo desde el 2022 trabajando de esta manera. Detectan las necesidades de sus usuarias y me encargan talleres específicos para darles respuesta.

• www.cuidandomivida.com •





• www.cuidandomivida.com •