

# COSAS QUE MUCHAS MUJERES SIENTEN...

“

No me da la vida...

“

Siempre pendiente de los demás

“

Me cuesta sacar tiempo para mí

“

Por todo me siento culpable

En este taller reflexionaremos sobre cómo los mandatos de género afectan a la salud y al bienestar de las mujeres. Veremos que muchas de las dificultades que se viven de forma individual, con culpa o en soledad, tienen una raíz social, y trabajaremos alternativas de autocuidado, bienestar y formas más saludables de relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas.



CIDAM

Sala Irena Sendler

Pl. Dolores Ibárruri, 1



MARTES

17:00 a 19:00

6, 13, 20, 27 de  
octubre, 3, 10, 17 y  
24 de noviembre de  
2026



ESCANEA O  
PINCHA EL QR

