



Liderazgo, Salud Mental y Autocuidado

“Si nos cuidamos, sanamos y crecemos”



Ubicación geográfica:

Área Metropolitana de San Salvador

Objetivo:

Promover la salud mental y el autocuidado de las mujeres a través de conceptos prácticos y herramientas que ayuden a desarrollar habilidades y técnicas para contribuir a mejorar su calidad de vida.



Descripción:

El Taller de Salud Mental y Autocuidado es una experiencia formativa diseñada para mujeres con el fin de fomentar el bienestar emocional, la resiliencia y el equilibrio personal en contextos cotidianos. A través de dinámicas participativas, ejercicios de reflexión y herramientas prácticas, las asistentes exploran conceptos clave como la salud mental y sus enemigos, el autocuidado, tipos de autocuidado, entre otros. El enfoque del taller es inclusivo y accesible, permitiendo que mujeres de distintas edades y perfiles se conecten con sus propias necesidades emocionales y desarrollen estrategias para fortalecer su salud mental.

Este espacio también promueve la creación de redes de apoyo y el diálogo abierto sobre temas que suelen ser invisibilizados y la importancia de pedir ayuda, proveyendo de un listado de contactos de diferentes organizaciones que velan por el bienestar integral de la mujer.

Resultados:

- Fortalecimiento del autocuidado emocional y físico, promoviendo el aprendizaje de herramientas prácticas de reflexión y priorización del bienestar personal, reconociendo la importancia de cuidar de sí mismas como base para sanar y crecer.
- Formación de 448 mujeres del Área Metropolitana de San Salvador a través de dinámicas reflexivas y colaborativas, fomentando el reconocimiento del valor propio, la resiliencia y la capacidad de tomar decisiones conscientes que favorezcan su salud física y mental.
- Reducción del estrés y mejora del manejo emocional, incentivando al uso de técnicas de relajación, mindfulness y expresión emocional que ayudan a disminuir la ansiedad y mejorar la calidad de vida en un ambiente seguro y de confianza.

