



## ¿Te sientes mal, abatida, desilusionada? ¿Estás pasando un periodo de crisis o conflicto y crees que necesitas la ayuda de una psicóloga?

En el ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS te ofrecemos una **terapia psicológica especializada en mujeres**. Te proponemos un análisis de tu vida cotidiana y las relaciones importantes para ti, primero en una terapia individual y luego en una grupal con otras mujeres que atraviesan situaciones parecidas a la tuya.

A lo largo del proceso terapéutico **cuestionarás y cambiarás todo aquello que te impide ser el centro de tu vida y de tus decisiones**. Aprenderás nuevas formas de relacionarte contigo misma y con tu entorno desde el respeto y el buen trato.

**D**esde niñas aprendemos a ser sumisas, estar calladitas, ser buenas cuidadoras, ser las madres perfectas, las amigas perfectas, las parejas perfectas,... Sin olvidarnos de tener una imagen corporal estupenda, ser encantadoras y tener un buen trabajo... **Todo ello acaba generando presiones y malestares, incluso depresiones a muchas mujeres.**

En el Espacio de Salud Entre Nosotras te ofrecemos un **tratamiento psicológico especializado en analizar lo que te pasa por ser mujer**. Podrás revisar tus ideas y tus emociones, tu vida cotidiana y las relaciones importantes para ti. Juntas cuestionaremos y cambiarás todo aquello que te impide sentirte dueña de tu vida y de tus decisiones, se abrirán tus horizontes hacia nuevas perspectivas.

**Las psicólogas del Espacio de Salud Entre Nosotras** tenemos una dilatada experiencia en los malestares y los conflictos que afectan a las mujeres. A diferencia de la atención que presta el sistema médico tradicional, el objetivo de nuestra terapia es que entiendas **cuáles son las causas de tus malestares**, y que desarrolles tu poder personal, la confianza y la seguridad en ti misma necesaria para modificar todos esos condicionantes que te hacen sentir mal.

En otras palabras: te ayudamos a alcanzar tu empoderamiento personal para salir del conflicto en el que estás metida.

### ¿CÓMO ES EL ITINERARIO TERAPÉUTICO DEL ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS?

El itinerario terapéutico del Espacio de Salud Entre Nosotras pasa por diferentes fases.

Comienza siempre con una **entrevista** con una de nuestras psicólogas, en la que se valorará si esta terapia te puede ayudar a conseguir lo que estás buscando. Así te aseguras de que realmente es la idónea para ti.

A continuación, comenzarás tu recuperación psicológica con una **terapia individual** en la que reducirás los niveles de malestar emocional con los que llegaste y te preparará para la terapia grupal.

Finalmente comenzarás una **terapia grupal** en la que reflexionarás sobre las causas de tu malestar con otras mujeres que pasan una situación parecida a la tuya, comprobarás que existen alternativas y encontrarás herramientas para

## TALLERES DE GRUPO

### MUJERES JÓVENAS

¿Eres una mujer joven harta de formarte, pero con miedo a lanzarte al mundo laboral? ¿Tienes problemas con tus padres, tu pareja o te cuesta aceptar tu cuerpo?

### MUJERES DE MEDIANA EDAD

¿Eres una mujer entre 35 y 50 con pareja e hijas/os menores de edad? ¿Te saturan tus responsabilidades, pero no puedes abandonar ninguna y eso te genera culpabilidad y tristeza?

### MAYORES DE 40 CON INTERROGANTES SOBRE LA MATERNIDAD

Si eres una mujer independiente que te has dedicado a tu desarrollo profesional, que has tenido diferentes desengaños amorosos y/o te estás planteando la maternidad.

hacer los cambios que tú necesites en tu vida y tus relaciones. Aunque en esta fase la propuesta de trabajo es grupal, **tu seguimiento será totalmente individual** y tu psicóloga estará cien por cien pendiente de tus avances.

**Para muchas mujeres estar en un grupo constituido solo por mujeres significa sentir, por primera vez, que sus intereses son centrales, válidos e importantes.**

### LAS VENTAJAS DE COMBINAR TERAPIAS INDIVIDUALES CON TERAPIAS GRUPALES

- Al estar con otras mujeres que sufren situaciones casi idénticas, comprenderás que tus problemáticas no tienen un origen individual sino social.
- Te sentirás en un espacio abierto y relajado, de confianza y aprendizaje en el que podrás analizar tus fortalezas y debilidades e iniciar tu camino hacia el cambio.
- Sentirás total libertad para explorar tus sentimientos.
- Te identificarás con otras mujeres que están viviendo lo mismo que tú y con las que crearás una red de apoyo de gran valor.



### MUJERES A PARTIR DE LOS 55

¿Has dedicado tu vida a cuidar a tu familia y tu trabajo ha respondido más a una necesidad económica familiar que a un proyecto personal? Ahora tus hijas/os son mayores e incluso independientes y tú no consigues motivarte con nada y te sobra el tiempo por todas partes. ¡Por no hablar de los conflictos con tu pareja!

### EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Si has vivido violencia de pareja, fuiste víctima de abusos sexuales durante tu infancia y/o adolescencia o estás pasando una separación de pareja complicada, en estos talleres te daremos las claves para recuperar tu bienestar.

**Si eres una mujer mayor de edad, quieres revisar tu vida para encontrar una forma mejor de estar en el mundo, y si quieres hacerlo con profesionales que están realmente especializadas en lo que te pasa...**

Este espacio es para ti.

**Y si quieres más información general sobre el Espacio de Salud Entre Nosotras ponte en contacto con nosotras a través del teléfono 628.416.791 o en el correo electrónico [info@mujeresparalasalud.org](mailto:info@mujeresparalasalud.org).**

**También puedes entrar en nuestra página [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org) donde encontrarás más información sobre nuestros tratamientos, opiniones y testimonios de mujeres y el resto de servicios que te ofrecemos en Mujeres para la Salud, y además pedir una cita.**