

# *El Proyecto Freya*

IMPULSANDO LA SALUD MENTAL DESDE LA IGUALDAD DE GÉNERO



## *Cambio social y nuevas necesidades*

Roles de género, igualdad, empoderamiento, feminismo, lucha social, etc. Estos términos han marcado un punto de inflexión muy importante en la manera que tenemos de ver el mundo.

La mujer ha tomado la voz cantante en un movimiento para reivindicar su espacio y para luchar contra su situación de inferioridad.

La revolución social experimentada estos últimos años ha sido una importante fuente de motivación e inspiración para crear nuevos proyectos y espacios para luchar por la igualdad en los diferentes aspectos del día a día. Uno de los campos más interesantes y, a su vez, menos trabajados es en la psicología.

Este cambio de paradigma nos deja un mensaje claro: es necesario dar nuevas herramientas al colectivo de mujeres para que puedan **fortalecer su salud mental**.

## ¿En qué consiste el Proyecto Freya?

Este proyecto nace de la necesidad de ofrecer nuevas herramientas para trabajar en nuevo enfoque psicológico y educativo.

A través de **talleres didácticos** y con un enfoque de género, el Proyecto Freya pretende ahondar en áreas como la autoestima, los complejos, la gestión emocional, el empoderamiento y los mitos del amor romántico.

Sus dinámicas están divididas en 5 bloques según sus temáticas a explorar y, al finalizar todos los bloques, se espera una **mejora significativa** en el autoconcepto y la salud mental de las participantes.

Este proyecto ya fue puesto en práctica en su fase piloto durante los meses de mayo y junio de 2019, en Ara Psicología, Barcelona.

A la espera de los resultados estadísticos, en el ámbito cualitativo hemos observado mejoras significativas en la conciencia propia de las participantes y, sobre todo, un elevado interés por seguir aprendiendo en aspectos relacionados con los roles de género y la igualdad.

***"El objetivo es promover la salud mental y prevenir trastornos mentales predominantes en mujeres"***

Para poder aplicar este proyecto y seguir promocionando la salud mental en el colectivo femenino, es necesario impulsar el Proyecto Freya de nuevo.

Por ello, la profesional al cargo Claudia Pradas Gallardo (psicóloga colegiada nº 26389), se dispone a promocionar estos talleres de dos maneras:

1- Talleres grupales y presenciales en A CORUÑA

2- Orientación y cursos individualizados online o presenciales (en el mismo municipio)



Tanto si eres una persona que quisiera formar parte de un grupo como si sois ya un conjunto ya formado, ¡no dudéis en poneros en contacto conmigo!

Teléfono: 687092256

mail: [claudiapg.psicologia@gmail.com](mailto:claudiapg.psicologia@gmail.com)