



Área Psico-Social

ACTIVAMENTE:
SALUD
EMOCIONAL Y
COGNITIVA

TALLER GESTIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL



¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

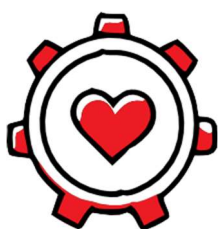
Fomentar el autoconocimiento emocional para identificar y expresar sus sentimientos de forma saludable.

Desarrollar estrategias de regulación emocional para reducir el estrés y la ansiedad.

¿CÓMO LO VAMOS HACER?

A través de juegos, dinámicas de relajación, de respiración, música, etc.:

-  **El semáforo emocional:** Aprender a identificar y regular las emociones.
-  **Jugando con los emoticonos:** Favorecer la identificación y expresión emocional de manera divertida.
-  **Crea tu mensaje positivo:** Fortalecer la autoestima y la confianza personal
-  **Baile de las emociones:** Expresar las emociones a través del cuerpo y el movimiento.
-  **El mural del bienestar,** realización de una obra abstracta colectiva que refleje el estado emocional del grupo.



CONSEGUIREMOS

Adquirir diferentes herramientas para sentirnos bien y controlar estados de ansiedad.

MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE
11 A 13 HORAS
CENTRO POLIVALENTE DE PEÑAS ALBAS
AVDA DE ESPAÑA Nº 2
Inscripciones monitora de mayores o correo
electrónico a mayores.activos@ayto-villalbilla.org



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla

