

# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL

## Aprenderemos Sobre...

-  Conceptos básicos de salud emocional
-  Comprender las emociones y saber diferenciarlas en nuestro cuerpo
-  Conocer técnicas para la gestión emocional
-  Identificar nuestros pensamientos  
Herramientas para abordarlos
-  explorar y aplicar las herramientas necesarias para conseguir el bienestar emocional.
-  Saber realizar un decálogo sobre la salud emocional

Se realizarán 6 sesiones semanales con actividades grupales participativas y reflexivas

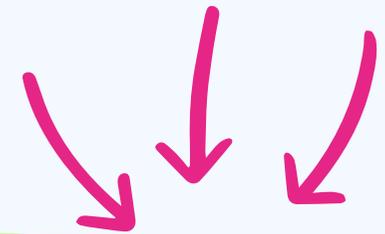
# Nuestra misión como agentes comunitarios

-  Participar en talleres sobre bienestar emocional
-  Difundir hábitos emocionales saludables.
-  Observar la realidad del barrio para detectar necesidades.
-  Acercar los recursos de salud del barrio al vecindario.
-  Ser un recurso de referencia para el grupo motor.



¡¡Juntos vamos a construir algo muy interesante!!

Para conocer más este proyecto...



**SOLICITA INFORMACIÓN**

**Aquí**



Si eres una persona...

- CON MOTIVACIÓN
- ENTUSIASTA
- COMPROMETIDA
- IMPLICADA CON EL BARRIO

**¡¡¡ÉSTE ES TU  
SITIO!!!**

## Razones para Ser parte del proyecto



Participarás en los talleres de bienestar emocional que podrás aplicar en tu día a día

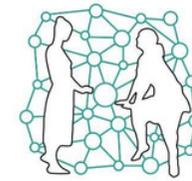


Serás referente de apoyo para informar de los recursos disponibles en el barrio sobre salud emocional



Formarás parte de un grupo de agentes comunitarios del barrio de las fuentes

**Nunca subestimes tu habilidad para mejorar la vida de alguien**



Salud en red  
LAS FUENTES

## **AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD DEL BARRIO**

*LAS FUENTES*

**ORGANIZADO POR**

Grupo Motor Salud En Red  
Las Fuentes