



Nos lo cuenta Hermi Bermúdez. Que hay muchas cosas que ya sabemos pero que nos cuesta ponerlas en práctica. Que hasta que no tienes la guía adecuada, que te ayuda a poner los pasos, a priorizar... a veces, hasta los sueños se nos hacen bola. En el programa **Cuidando mi Bienestar Emocional** trabajamos con esas herramientas que nos menciona Hermi y que contribuyen a que todo sea más sencillo, a alcanzar objetivos consiguiendo propósitos.

[Descúbrelo en nuestra web](#)

Hablamos de tener un lugar donde encontrarnos, donde hallar la calma y la claridad para establecer metas. Un paseo en la naturaleza o un espacio que, en contacto con los demás, puede facilitar el equilibrio necesario. La asociación de vecinos Peñafrancia, donde charla con Carmen Díaz, es también uno de esos puntos de encuentro donde cultivar salud, de muy diversos modos. La encargada de organizar actividades en la asociación nos da también su opinión al respecto.



Ponerse metas, ver cómo se alcanzan objetivos, aprender a relajarse, respirar para atraer la energía necesaria con la afrontar el día a día y seguir contemplando el futuro...



Si te interesa el bienestar emocional, te animamos a que te inscribas en el programa. O si como Carmen formas parte de una entidad, te proponemos que te acerques a la escuela para que analicemos las distintas formas en que podemos colaborar para reforzar el bienestar de tu comunidad.

Para priorizar objetivos y cumplir sueños:
Propósitos #ConMucha Escuela

Programa
Bienestar Emocional



“No todo el mundo tiene la capacidad de salir de sus problemas sin ningún tipo de ayuda” - Genévis Narváez



“Lo mejor del programa fue reencontrarme con mi fuerza de voluntad” - Griselda Rendal

Bienestar Emocional

Salud es también salud mental y emocional: Todos sentimos tristeza, miedo o ira en algún momento. Aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones, resolver problemas y aplicar técnicas que alivian el malestar emocional. En nuestra web encontrarás recursos, guías y recomendaciones pensadas para ayudarte en este proceso de forma sencilla y accesible.

Síguenos en nuestras redes sociales



Escuela Asturiana de Cuidados
Calle Ciriaco Miguel Vigil, 9, 33005, Oviedo

Recibiste este correo porque estás suscrito a nuestra newsletter

[Cancelar](#)
[suscripción](#)