



TALLER



**cuidando mi
bienestar
emocional**

**escuela asturiana
de cuidados**

DESTINATARIOS:

Toda persona interesada en adquirir herramientas para cuidar y mejorar su bienestar emocional

MÁS INFORMACIÓN:

escuelaasturianadecuidados@asturias.org



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



¿Qué es Cuidando mi Bienestar Emocional?

Es un taller práctico orientado a que las personas adquieran conocimientos y habilidades en AUTOCUIDADOS y en qué conductas influyen sobre su salud física y mental

¿Cómo son los talleres?

Cada taller consta de una sesión semanal de dos horas y media, durante un total de seis semanas.

Los talleres se basan en actividades dinámicas y participativas, donde la ayuda mutua, refuerza la confianza de las personas para conseguir sus objetivos.

Contenidos de los talleres:

- Identificar y comprender las emociones
- Comunicación efectiva con la familia y el entorno.
- Ejercicio físico adecuado a cada persona
- Importancia de una alimentación consciente
- Aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño
- Desarrollo del pensamiento positivo
- Cuidar al cuidador
- Manejo de emociones difíciles...

Cada participante aprenderá a resolver problemas, tomar decisiones, y realizar planes personales para tomar el control de su vida, en relación con su situación de salud