

Jueves 29-01-26
Sala de la Juventud
de Valdeolmos
17:00 h

INSCRIPCIONES LLAMANDO AL AYUNTAMIENTO 916202153

**Área
Psico-Social**

ACTIVAMENTE:
SALUD
EMOCIONAL Y
COGNITIVA

TALLER
PREVENCIÓN DE LA
DEPRESIÓN Y MEJORAR
LA AUTOESTIMA



¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

Identificar y prevenir los factores de riesgo de la depresión en la tercera edad. Reforzar la autoestima y desarrollar estrategias de afrontamiento para mejorar la gestión emocional y el bienestar psicológico general.

¿CÓMO LO VAMOS HACER?

Con dinámicas de reflexión, expresión creativa y técnicas de confianza personal:

- (+ **El espejo positivo:** Reforzar la autoimagen y la valoración personal.
- (+ **Mi línea de vida:** Reflexionar sobre los momentos importantes de la vida y reconocer logros personales.
- (+ **Mi carta de motivación:** Fomentar la confianza y el sentido de propósito
- (+ **El árbol de los logros:** Destacar los aspectos positivos de cada persona y fomentar el refuerzo positivo.
- (+ **Palabras que abrazan:** Cerrar el taller con un refuerzo positivo, promoviendo la gratitud y el reconocimiento entre los participantes.



CONSEGUIREMOS

El autocuidado emocional, la confianza en uno mismo y herramientas para mejorar el estado de ánimo.

Vídeo promocional

[Clic aquí](#) o a través de este Qr



Comunidad
de Madrid