

# Atender y entender nuestras emociones para garantizar nuestra integridad

Red adscrita  OBSA 

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas.

## Descripción

A lo largo de cuatro sesiones, se ofrecerán pautas, ideas y propuestas para aprender a identificar, reconocer y aceptar nuestras emociones. Lamentablemente en nuestra sociedad nos enseñan poco a manejarlas y expresarlas de forma asertiva.

Se abordará el miedo, la tristeza y la soledad por ser las más frecuentemente manifestadas por los socios de ASICAS durante el confinamiento. Emociones que tienden a calificarse de "negativas" como dijo la psicóloga en la primera sesión, no tanto porque no se deberían sentir, sino porque afectan negativamente al bienestar y calidad de vida de quien las experimenta.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (dependencia)

## Persona de contacto

M<sup>a</sup> Jesús Rodríguez (623041219) (asociacionictusasturias@gmail.com)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ASICAS

## Fecha de última actualización de la actividad

16/01/2024

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle cardín 1 33535 Infiesto Piloña Asturias Asturias España



## Página web del proyecto

<http://www.asicas.org>

<https://www.facebook.com/ictusasturias/>

<https://twitter.com/ictusasturias>