# Talleres de psicología

# Red adscrita \*\* Salud Comunitaria Aragón

#### **Temas**

Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

Talleres de Mindfullness cuyo objetivo fundamental va encaminado a dotarles de un método para aprender a

gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos y para poder afrontar las situaciones que se les presentan en la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la atención plena, el aquí y ahora, además de la reducción del estrés y de la ansiedad y el aumento de la autoestima.

Talleres de memoria donde se fomenta la autonomía de los individuos a través de ejercicios prácticos que les permitan mejorar su memoria y prevenir el deterioro de cognitivo, desarrollando aspectos cognitivospsicológicos, dirigidas con técnicas y actividades a la vez lúdicas.

Se realizan el segundo jueves de mes y el último

Gratuito para socios

## **Población**

Población General - Cualquiera ()

### Persona de contacto

Deborah Mateo (675862073) (asc.aro@artritisoscense.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

María Ángeles Garcia Soto

## Fecha de última actualización de la actividad

11/01/2025

## Situación actual de la actividad

Histórica

## **Gratuita**

Sí

## Localización



## Página web del proyecto

https://www.artritisoscense.es/ http://Artritis oscense Aro Huesca http://Aro Huesca