

# Talleres de psicología

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

*Talleres de Mindfulness* 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 cognitivos-psicológicos, 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

Avenida Calle Berenguer 2 22002 Huesca Huesca Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

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