MUSA: Bienestar emocional

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

En este área de Salud trataremos de dotar a las participantes de herramientas que les permitan gestionar sus emociones,
gestionar conflictos, elevar la autoestima, identificar sensaciones y
carencias en distintos aspectos de la vida cotidiana usando técnicas de
relajación y talleres que les permitan alcanzar los objetivos.

Para ello contaremos con personal sanitario: médicas, enfermera especialista en salud mental, psicóloga del Centro de Salud y la Comarca Alto Gállego. Así como expertas en coaching y personal especializado para cada uno de los talleres.

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima
- Descubrir nuevos roles (autoconocimiento, autonomía...)
- Compartir tiempo de diversión y disfrute con otras personas
- Dar lugar a la espontaneidad, al sentido del humor, despertar la creatividad.
- Gestión del estrés, a través de fortalecimiento de relaciones interpersonales y grupales
- Ejercitar habilidades para manejar los conflictos y su solución en diversos ámbitos.
- Clarificar los distintos tipos de personalidades con perspectiva de género.
- Canalizar emociones y pensamientos a través de la escritura.
- En definitiva, sacudirse por dentro, subiendo los niveles de energía, entusiasmo, disfrute y alegría.

Algunos ejemplos de talleres que se realizan:

-Aspectos emocionales en el climaterio.

-Arteterapia, ejercicios vinculados con la expresión oral y las artes escénicas.

-Risoterapia, pone la atención en la manifestación de emociones que pueden surgir.

-Eneagrama, es una especie de mapa de la mente humana que ayuda a explicar cómo son las personas y su forma de relacionarse.

-Rueda de conflictos y barreras.

-Hablando de la autoestima y límites.

-...

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (No socias: el importe dependerá del taller)

Persona de contacto

Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA / C. Salud / Comarca A. Gállego/

Fecha de última actualización de la actividad

17/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ejército 27 22600 Pirenarium Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

http://www.asociacionmusa.es
http://www.facebook.com/asociacionmusa/
http://www.instragram.com/asociacionmusa/

Imagen de la Actividad

