

¿Por qué es importante la Salud Mental?

Alrededor de una tercera parte de las consultas en atención primaria (AP) presentan algún motivo psicológico.

En la mayoría de los casos son por alteraciones leves o trastornos adaptativos, bien relacionados con las condiciones crónicas de salud de cada persona o bien con las condiciones de vida y trabajo.

En la Comunitat Valenciana, 2 de cada 5 personas adultas está en riesgo de mala salud mental y la prevalencia es superior en las mujeres.

El trabajo grupal favorece la integración de las personas y el desarrollo de habilidades sociales, facilita el aprendizaje en común, incrementa la motivación, estimula la creatividad y genera sentido de pertenencia hacia el grupo.

* HORARIO

EL TALLER CONSTARA DE 8 SESIONES
EN HORARIO DE 10:00-12:00H

SESIÓN 1: 6 MARZO
SESIÓN 2: 13 MARZO
SESIÓN 3: 20 MARZO
SESIÓN 4: 17 ABRIL
SESIÓN 5: 24 ABRIL
SESIÓN 6: 8 MAYO
SESIÓN 7: 15 MAYO
SESIÓN 8: 22 MAYO

* LUGAR

CENTRO SALUD DE PEÑÍSCOLA
Calle Rio nº11
Primera planta
Sala multiusos

TELÉFONO

964 468520

TALLER BIENESTAR EMOCIONAL EN MUJERES DE PEÑÍSCOLA

Programas de
educación
para la salud grupal
de la Estrategia de
Salud Comunitaria
de la
Comunitat
Valenciana

POBLACIÓN OBJETIVA

Mujeres mayores de 18 años que refieren malestar emocional y en las que observamos que las circunstancias vitales, condiciones de vida y trabajo (determinantes sociales de su salud) y baja autoestima están contribuyendo a empeorar su estado de ánimo

Mujeres en las que se detecte la necesidad de desarrollar un mejor autocuidado, incluyendo a las mujeres que presentan sobrecarga y desgaste emocional provocados por el rol de cuidar a otras personas

¿CÓMO INSCRIBIRME?

PASO 1

- PONTE EN CONTACTO CON ADMISIÓN DEL CENTRO DE SALUD.
- EXPLICA QUE QUIERES INSCRIBIRTE AL TALLER

PASO 2

- TE DARÁN CITA CON TU ENFERMERA PARA RELLENAR UN CUESTIONARIO PREVIO
- ES PRECISO LA ASISTENCIA A DICHA CONSULTA

PASO 3

- TRAS LA CITA CON LA ENFERMERA TENDRAS QUE ESPERAR A QUE TE LLAMEN PARA LA CONFIRMACIÓN OFICIAL DE QUE PUEDES ASISTIR AL TALLER

SESIONES

SESIÓN 1

Bienvenida constitución del grupo

SESIÓN 2

Qué tengo a mi alrededor y qué me puede ayudar

SESIÓN 3

Trabajando nuestras necesidades: parar, observar y comprender

SESIÓN 4

Trabajando nuestras dificultades: cómo afrontar adversidades

SESIÓN 5

Trabajando la autopercepción y la autoestima

SESIÓN 6

Trabajando pensamientos y comportamientos

SESIÓN 7

Trabajando las emociones: cómo manejar las emociones que menos me gustan

SESIÓN 8

Trabajando en comunidad: rescatar el poder colectivo, la comunidad como apoyo