



Municipio:  
**MÓSTOLES**



Programa:  
**BIENESTAR EMOCIONAL**



Destinado a:  
**CIUDADANÍA EN GENERAL**



### Objetivos:

- General: Proporcionar conocimientos teórico-prácticos a la población del municipio, relativos al bienestar emocional, para que gane en salud y calidad de vida.
- Específico: Potenciar la adquisición de competencias emocionales que generen en las personas un aumento de su bienestar personal y social, motivándoles en la adopción de estilos de vida más saludables.

### BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

- Curso "ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN".
- Difusión de campañas y temas de interés relacionados con el bienestar emocional, en diferentes medios de divulgación.
- Docentes: Profesionales de la Escuela Municipal de Salud. Área de Sanidad, Concejalía de Derechos Sociales y Mayores. Ayuntamiento de Móstoles.