



Municipio:

ALCALÁ DE HENARES



Programa:

CUIDA TUS EMOCIONES, GANA SALUD



Destinado a:

MUJERES Y HOMBRES DE 30 A 60 AÑOS



Objetivos:

Mejorar la salud y el bienestar emocional de la población adulta de Alcalá de Henares.

- Posibilitar el conocimiento de las emociones y manejo de las mismas para incrementar el nivel de salud.
- Sensibilizar a la población adulta de la necesidad de adoptar estilos de vida saludables para mejorar su nivel de salud emocional.
- Mejorar el nivel de control de estrés a través de técnicas específicas
- Incrementar la autoestima personal mediante el manejo de situaciones de la vida cotidiana.
- Difundir el aprendizaje de técnicas de relajación como herramienta de control.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

Taller de educación para la salud de ocho sesiones, de una hora y media de duración cada una de ellas. Se utilizará una metodología participativa, con contenidos teóricos y audiovisuales, a la vez que se promoverá el desarrollo de habilidades personales para lograr un incremento de la salud individual y de la población.

El número de personas con las que se trabajará en los talleres será reducido para permitir el desarrollo de esta metodología, entre 15 - 20 personas.