



# Bienestar emocional en edad escolar

Dirigido a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo a partir de 12 años

## Duración

6 horas

## Número de alumnos

15

## Fecha de inscripción

Del 15 al 23 de septiembre

## Fechas de celebración

**27 Septiembre:** 17:00/18:30

**30 Septiembre:** 11:30/13:00

**4 Octubre:** 17:00/18:30

**7 Octubre:** 11:30/13:00

## Dinamización

Raúl Conde



## OBJETIVO

Promover la salud mental y aumentar el bienestar emocional en las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.

## CONTENIDOS

- Reconocer emociones y sentimientos.
- Desarrollar estrategias personales para mejorar y/o mantener su salud mental.
- Tener mayor conocimiento de los problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión.
- Fomentar emociones positivas y pensamientos optimistas.
- Aumentar la autoestima a través del descubrimiento de las fortalezas y su práctica.
- Fomentar relaciones de amistad y aumentar la red de apoyos.
- Fomentar el uso del humor como estrategia de afrontamiento.

## INSCRIPCIÓN

Para acceder al formulario de inscripción pincha aquí

