



## **Técnicas para el manejo de la ansiedad (Jueves de 10 a 12h.) Inicio 12 de abril**

**Objetivo:**  
**Reducir las repercusiones que la ansiedad tiene en la vida cotidiana y por consiguiente en la percepción sobre la calidad de vida.**

La ansiedad es una reacción emocional de tensión ante la sensación de peligro o amenaza, que se manifiesta con un conjunto de respuestas en nuestro cuerpo, mente, emociones y conducta. Se desarrollarán estrategias para afrontarla y manejarla, de manera que nuestra salud no se resienta.

## **Autoconocimiento y autoestima (Viernes de 10 a 12h.) Inicio 13 de abril**

**Objetivo:**  
**Favorecer los sentimientos de valía y de competencia personal.**

Partimos de la idea de que la baja o la ausencia de autoestima, es una dificultad para nuestra vida cotidiana y esto nos puede limitar para conectar con las cosas que de verdad importan. A veces no nos sentimos bien con nosotras mismas y creemos que no somos capaces de enfrentarnos a las dificultades que plantea la vida cotidiana. Este taller nos proporcionará las habilidades necesarias para reconocer nuestra valía y establecer relaciones personales.



## **Talleres de Psicología y Salud para mujeres**

Inscripciones del 2 al 6 de abril  
C. Rosa Luxemburgo - 9 a 14h  
C/ Charco 23  
91 248 93 01

JMD. La Fortuna - 9 a 14h.  
C/ San Amado 20  
91 248 95 44 / 24



## **Nosotras y nuestras relaciones sociales** **(Martes de 10 a 12h.)** **Inicio 10 de abril**

**Objetivo:**  
**Favorecer relaciones sociales (con amigos, parejas, hijos...) que permitan nuestro desarrollo personal como mujer.**

Este taller pretende reflexionar sobre las distintas claves que están presentes en nuestra vida y ofrecer habilidades para manejarse en ella. Todo ello siempre desde la consideración de que el objetivo es nuestra felicidad y desarrollo personal.



## **Manejamos nuestras emociones** **(Miércoles de 16:30 a 18:30h.)** **Inicio 11 de abril**

**Objetivo:**  
**Mejorar la calidad de vida, aprendiendo a mejorar las emociones, de manera que se favorezca el desarrollo personal, familiar y social.**

En el día a día se experimentan emociones que resultan más placenteras y otras menos. Este taller pretendemos reflexionar sobre ello; en muchas ocasiones las experiencias asociadas a nuestras emociones guardan relación con lo que hemos ido aprendiendo y experimentando a lo largo de nuestra vida y con cómo nos hemos construido como mujer.

## **Relajación** **(Lunes de 10 a 12h.)** **Inicio 9 de abril**

**Objetivo:**  
**Proporcionar técnicas de relajación a través de ejercicios prácticos.**

Aprenderemos a relajarnos por nosotras mismas y beneficiarnos al disminuir nuestra ansiedad. Así, aumentaremos nuestra capacidad de enfrentarnos a situaciones difíciles y veremos mejorar nuestra salud física y psicológica.

