



Comunidad
de Madrid



**Área
Psico-Social**

ACTIVAMENTE:
SALUD
EMOCIONAL Y
COGNITIVA

TALLER

**PREVENCIÓN DE LA
DEPRESIÓN Y MEJORAR
LA AUTOESTIMA**



¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

Identificar y prevenir los factores de riesgo de la depresión en la tercera edad. Reforzar la autoestima y desarrollar estrategias de afrontamiento para mejorar la gestión emocional y el bienestar psicológico general.



¿CÓMO LO VAMOS HACER?

Con dinámicas de reflexión, expresión creativa y técnicas de confianza personal:

- **El espejo positivo:** Reforzar la autoimagen y la valoración personal.
- **Mi línea de vida:** Reflexionar sobre los momentos importantes de la vida y reconocer logros personales.
- **Mi carta de motivación:** Fomentar la confianza y el sentido de propósito
- **El árbol de los logros:** Destacar los aspectos positivos de cada persona y fomentar el refuerzo positivo.
- **Palabras que abrazan:** Cerrar el taller con un refuerzo positivo, promoviendo la gratitud y el reconocimiento entre los participantes.



CONSEGUIREMOS

El autocuidado emocional, la confianza en uno mismo y herramientas para mejorar el estado de ánimo.

Vídeo promocional

Clic aquí o a través de este Qr



Comunidad
de Madrid

**DÍA 12 DE FEBRERO 11:00 A 13:30 HORAS CENTRO CÍVICO EL MOLINO,
C/MOLINO, 2. VILLANUEVA DE LA CAÑADA, INSCRIPCIONES EN C.C. EL
MOLINO Y EN EL 91 811 76 50**



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD