

HABILIDADES DE RELAJACIÓN



TALLER GRUPAL

JUEVES A LAS 11.00 EN EL ESPACIO DE CREACIÓN JOVEN



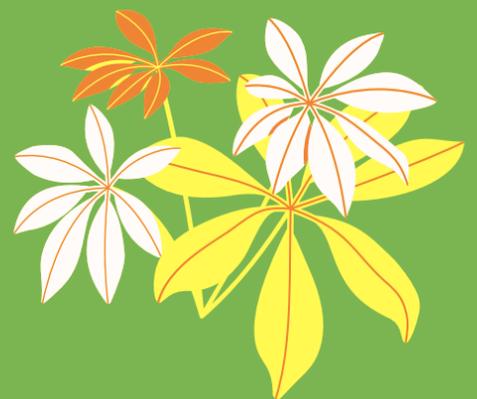
RECURSOS PARA LA RELAJACIÓN Y
AUTORREGULACIÓN

MANEJO DE LA ANSIEDAD O ESTRÉS
ATENDIENDO A LOS PLANOS FÍSICO,
PSÍQUICO Y SOCIAL



HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN
EMOCIONAL

INTERCAMBIO DE RECURSOS
PARA EL AUTOCUIDADO



TÉCNICAS DE PSICOTERAPIA Y
MUSICOTERAPIA



Integración laboral
para personas con experiencia en Salud Mental