

# HABILIDADES DE RELAJACIÓN



## TALLER GRUPAL

JUEVES A LAS 11.00 EN EL ESPACIO DE CREACIÓN JOVEN



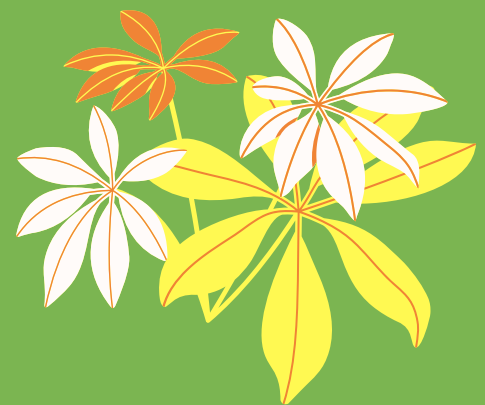
RECURSOS PARA LA RELAJACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN

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