



Programa de entrenamiento emocional a través del arte

Presentación

El Programa de entrenamiento emocional está dirigido a personas adultas con problemas de salud mental, especialmente aquellas en situación de aislamiento social y vulnerabilidad emocional.

El objetivo principal es mejorar su bienestar social y emocional a través de la participación en actividades basadas en obras de arte.

El programa supone un espacio en formato grupal que utiliza el arte como herramienta para mejorar la salud social y emocional de las personas que presentan un escaso ajuste social.

Consiste en la participación en talleres que mezclan entrenamiento emocional, cognitivo y social y promueven la creación de redes de apoyo social percibido. Los talleres, dirigidos por técnicos, se desarrollarán semanalmente en horario de mañana en la sede de la Fundación María José Jove (C/ Galileo Galilei nº 6, 15008, A Coruña).

Las actividades surgen a partir de las obras presentes en el Centro de Arte y están adaptadas a las capacidades funcionales de los participantes.

Destinatarios

El Programa de entrenamiento emocional está dirigido a personas adultas con problemas de salud mental:

Personas con distimia de larga evolución, ansiedad social, trastornos adaptativos, problemas somáticos que cursan con sintomatología afectiva, deterioro cognitivo leve o estados emocionales que afectan su funcionalidad.

Objetivos

Entrenar y mejorar las competencias en la gestión emocional (identificar y manejar emociones propias, reconocer las de los otros, empatía y habilidades de relación interpersonal, motivación y resolución de problemas).

- Entrenar y mejorar competencias cognitivas básicas (memoria, atención, concentración, orientación, capacidad de razonamiento).
- Formar grupos y redes de apoyo social percibido.

Entrada

Los usuarios serán derivados desde los profesionales de servicios clínicos (centros de atención primaria, unidades de salud mental...) siguiendo los criterios de:

- Necesidad de mejorar su regulación emocional e incrementar su actividad social.
- El requisito de entrada fundamental es que no exista una sintomatología activa incompatible con la participación en actividades grupales.

Horario

Lunes de 12:00h a 13:00h.

Inscripción

Actividad gratuita previa derivación de un profesional. Para recibir información adicional o concertar una cita pueden contactar en:

secretaria@asociacionparticipa.org