



## 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