



Paseo de Gran Capitán, 53. Despacho 13.
Comunitaria@saludmentalsalamanca.org
Teléfono: 617687271

**MARTES Y MIÉRCOLES DE 09:00 a 15:00
horas**



SALUD MENTAL COMUNITARIA



¿QUÉ ES EL PROGRAMA?

Este proyecto nace con el objetivo principal de potenciar la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en la ciudad de Salamanca a través de diferentes acciones que favorezcan el crecimiento y desarrollo personal así como una adaptación saludable al entorno. Asimismo, se pretende ofrecer a la ciudadanía la atención y los apoyos necesarios para reducir el impacto psicosocial y las dificultades derivadas de la crisis socio-sanitaria actual.

OBJETIVOS

- Potenciar la promoción y prevención de la salud mental.
- Reducir el impacto psicológico producido por la crisis de la COVID-19.
- Desarrollar actividades psicoeducativas dirigidas a la promoción del bienestar emocional.
- Favorecer una adaptación saludable al entorno.
- Ofrecer apoyo y asesoramiento a personas en situación de vulnerabilidad.
- Ofrecer apoyo y asesoramiento en los distintos contextos profesionales.

TALLERES

- Prevención y promoción de la salud mental en tiempos de crisis.
- Prevención y gestión del estrés y la ansiedad.
- Psicología positiva para la promoción del bienestar y la prevención de los problemas psicológicos.
- Promoción de la salud mental en población infantojuvenil.
- Promoción de la salud mental en personas mayores.
- Promoción y prevención de la salud mental en el contexto profesional.