

## **PERIODO CUARENTENA. AFRONTAMIENTO POSITIVO**

### **Autoestima. Salud. Calidad de Vida**

**En un momento tan difícil como éste hay que mantener una buena autoestima para mantener una buena salud.**

Josefa Álvarez y José Manuel del Valle profesionales de PSIQUEON, centro fundado por psicólogas/os de Huelva, formados y comprometidos para ayudar a establecer un nuevo rumbo en las vidas comprometidos con el Distrito 5.

Ambos profesionales en su compromiso con las personas para mejorar su vida siempre han estado comprometidos con el Distrito 5, de hecho son vecina/o y tienen ubicado su Centro en éste. Con la psicóloga, Josefa Álvarez iniciamos hace más de 15 años el Proyecto "Abriendo Puertas a los Sentidos" del Plan Integral del Distrito 5 de Huelva dirigido a trabajar la autoestima en el colectivo de mujeres y en épocas más recientes fue dirigido a mujeres y hombres.

En este momento tan difícil y especial continúan ofreciendo su colaboración y apoyo en todas las acciones que desde el Plan Integral se están llevando a cabo en Distrito5 #frenalacurva. Su gran granito de arena es ofrecer un taller de autoestima que se ha llamado "Periodo de Cuarentena. Afrontamiento Positivo (Autoestima. Salud. Calidad de Vida).

## **Distrito 5 #frenalacurva**

Escrito por Oficina Técnica

Domingo, 29 de Marzo de 2020 18:55 - Actualizado Domingo, 29 de Marzo de 2020 18:56

---

El taller "Periodo de Cuarentena. Afrontamiento Positivo (Autoestima. Salud. Calidad de Vida)" constará de tres sesiones de trabajo que orientarán a las personas que lo realicen a mejorar su calidad de vida y salud a través de unas pautas para mantener la autoestima y poder enfrentarse a esta nueva etapa de la vida con los menos daños posibles. El material que se ofrece es sencillo y corto para que sea asequible a todos los públicos.

A continuación pasamos a adjuntar dos enlaces del TALLER 1 "Introducción al Afrontamiento. Pautas:

1º Video: Periodo de Cuarentena. Afrontamiento Positivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ELtaDedzjQY>

y 2º Audio "Relajación Progresiva de Jacobson" <https://youtu.be/OrjZjmNV-Us>, este último es un complemento al video.

Esperamos que os sea de gran utilidad.