



Programa de promoción de la salud mental

DESESTIGMATIZANDO LOS TRASTORNOS MENTALES

DESESTIGMATIZANDO LOS TRASTORNOS MENTALES



Las enfermedades mentales continúan siendo muy desconocidas e incomprendidas por buena parte de la sociedad. Y, aunque poco a poco se visibiliza más el padecer un trastorno psicológico de cualquier tipo, aún queda mucho trabajo por hacer. **Cualquier persona**, independientemente de su edad, sexo, nivel de estudios o clase social **puede ser susceptible de padecer un trastorno mental**.

También, paulatinamente se ha contribuido a **eliminar el estigma de acudir a un profesional de la Psicología y ponerse en tratamiento** cuando sea oportuno, sin que esto sea un signo de debilidad. Por ello, es necesario aclarar qué son los trastornos mentales y cuáles son los más comunes que se atienden desde la disciplina psicológica.



Objetivos

Desestigmatizar los trastornos mentales

Psicoeducar en materia de salud mental

Desmontar mitos recurrentes en la población general en relación a la salud mental

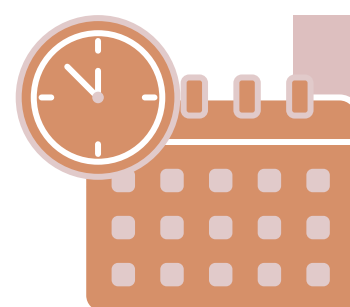
Presentar el mundo emocional y el impacto que tiene este en cada uno de nosotros/as

Ofrecer técnicas de gestión emocional que ayuden con el manejo de nuestro estado emocional (incluyendo sus tres dimensiones: fisiológica, cognitiva y conductual) y con la toma de decisiones en dirección a lo que es importante para cada uno/a, lo que nos acercará a nuestros objetivos vitales.

Dirigido a estudiantes de la ESO y Bachillerato (adaptado a cada edad).

PROFESIONALES:

1 o 2 psicólogos/as por sesión



DURACIÓN:

Sesiones de 50 minutos aproximadamente