

## **PERIODO CUARENTENA. AFRONTAMIENTO POSITIVO**

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

#### **Taller 4: El sueño y el insomnio**

#### **Mantener una buena autoestima para mantener una buena salud**

Cuando comenzamos con el confinamiento, Psiqueón Huelva, ofreció su colaboración y apoyo al Plan Integral organizando un taller de autoestima online, dirigido a la ciudadanía, que se llama "Periodo de Cuarentena. Afrontamiento Positivo (Autoestima. Salud. Calidad de Vida)".

Al taller pensado en tres sesiones: Introducción al afrontamiento positivo y pautas; La autoestima;  
Cómo se forma la autoestima y el descubrimiento de la importancia que tienen las demás personas en la vida de cada uno/a de nosotros/as y la importancia que nosotros/as tenemos en la vida de los otros/as", se le suma una sesión más dedicada al sueño e insomnio

A continuación pasamos a adjuntar el enlace del **TALLER 4: Juntos Mejor. "El sueño y el insomnio"**.

## **Distrito 5 #frenalacurva**

Escrito por Oficina Técnica

Lunes, 04 de Mayo de 2020 16:35 - Actualizado Lunes, 04 de Mayo de 2020 16:36

---

<https://youtu.be/ljK6mnCiDpU>