

NOTA DE PRENSA:

PROGRAMA: “MI VIDA EN TIEMPOS DE PANDEMIA”



Mediante la convocatoria publicada por el Excmo. Ayuntamiento de León, el pasado 18 de marzo de 2021 en el BOP de León, Núm 53, de subvenciones a Entidades para proyectos y acciones para la promoción de la salud y hábitos de vida saludable 2021, Asprona-León ha ejecutado el programa: “Mi vida en tiempos de pandemia”.

Con una cofinanciación de 2.780,15€ por parte del Área de Cohesión Social e Igualdad de la Concejalía de Bienestar Social, se ha pretendido mejorar el estado emocional de usuarios de pisos tutelados emplazados en la ciudad de León y personal de atención directa de la entidad. Mediante una serie de acciones formativas, se ha fomentado el desarrollo de habilidades para potenciar la autonomía emocional, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada, para mejorar el bienestar emocional de los usuarios.

Los talleres que se han impartido han sido: los estados de ánimo, ansiedad y manejo del estrés, alteraciones de conducta y procesos de duelo. En el caso de los trabajadores se han desarrollado dos talleres vinculados al autocuidado responsable para mejorar la serenidad y el sosiego interior: un taller de prevención del síndrome de burnout y otro de mindfulness.

Un total de 304 horas formativas que han repercutido en 55 usuarios y 18 profesionales de la asociación, y que se alinean dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, con el objetivo 3 de salud y bienestar, y de manera más específica con la meta 3.4. sobre salud mental.