

Tres jornadas de taller fortalecieron la Promoción de la Salud en Coinco

En el marco del programa de Promoción de la Salud, se desarrollaron tres jornadas del Taller de Bienestar Emocional y Control del Estrés, instancia orientada a fortalecer el autocuidado y la salud mental de los participantes, bajo la guía del psicólogo, Jorge Godoy.

El taller fue una experiencia enriquecedora que entregó herramientas prácticas para identificar, comprender y manejar el estrés en la vida cotidiana. A través de actividades dinámicas, ejercicios de respiración, espacios de reflexión personal y, técnicas de regulación emocional, los asistentes lograron reconocer sus principales fuentes de estrés y aprender estrategias efectivas para afrontarlas de manera saludable.

Las jornadas se desarrollaron en un ambiente de confianza, diálogo y participación activa, lo que permitió promover la conciencia emocional, el equilibrio entre la vida personal y laboral y, la relevancia del autocuidado como eje fundamental del bienestar integral.

Se destacó el valor de este tipo de iniciativas, las cuales contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida de la comunidad y a fortalecer una cultura de prevención y promoción de la salud emocional.



El taller estuvo bajo la guía del psicólogo, Jorge Godoy.



Las jornadas se desarrollaron en un ambiente de confianza, diálogo y participación activa.