**Yessika Quintero valora la gran acogida que ha tenido el taller ‘Explorando las emociones a través de la Expresión Artística’**

Esta actividad del Servicio de Promoción de la Salud se desarrollará hasta noviembre en el Centro de Barrio San Ginés

**12 de marzo de 2025.** El Servicio de Promoción de la Salud tiene en marcha el taller ‘Explorando las emociones a través de la Expresión Artística’, una iniciativa que se está desarrollando en el Centro de Barrio San Ginés y en la que están participando una veintena de mujeres. La delegada de Inclusión Social, Yessika Quintero, ha visitado una de las sesiones de esta actividad, que está logrando una gran respuesta y que se desarrollará hasta noviembre.

Este taller busca ser un espacio de acompañamiento, crecimiento y transformación personal a través del arte. Con esta actividad, el Ayuntamiento continúa apostando por la promoción de la salud como un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su bienestar, convirtiendo la gestión del entorno, las habilidades y las conexiones sociales en recursos muy importantes para el autocuidado.

Con esta actividad de Danzaterapia, se trabaja con las mujeres el cómo afrontar diferentes situaciones personales y desafíos emocionales y sociales que pueden afectar a su bienestar y autoestima. El arte, como medio de expresión, ha demostrado ser una herramienta poderosa para canalizar emociones, promover la resiliencia y facilitar la sanación personal.

A través de este taller, se busca ofrecer un espacio seguro donde las participantes puedan explorar y gestionar sus emociones de manera creativa, fortaleciendo su identidad y sentido de pertenencia. Esta actividad responde a la necesidad de proporcionar estrategias accesibles de autocuidado y empoderamiento, permitiendo a las mujeres desarrollar nuevas formas de expresión y comunicación emocional.

Los objetivos del taller son explorar la relación entre el arte y las emociones, permitiendo a las participantes expresar sus sentimientos y experiencias personales a través de diversas formas artísticas; fomentar el autoconocimiento y el empoderamiento emocional, ayudando a identificar, comprender y canalizar emociones; desarrollar habilidades de comunicación emocional y social, promoviendo el uso del arte como un medio seguro de expresión no verbal; potenciar la autoestima y la resiliencia, impulsando la confianza en sí mismas y su capacidad de superación a través de la creatividad; promover el bienestar emocional y el autocuidado, utilizando el arte como herramienta terapéutica y de sanación personal; y crear un espacio seguro, libre de juicios donde las mujeres puedan compartir sus emociones, historias y experiencias.

(Se adjuntan fotografías)