

## TALLER DE PREVENCIÓN DE SALUD MENTAL. "Hormonas y felicidad"

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** Este taller pretende fomentar y promocionar la salud mental por medio del conocimiento de nuestros propios cuerpos y su bioquímica en relación con la mente. Por medio de un juego cooperativo y vivencial en donde están presentes las cuatro hormonas clave para nuestro estado anímico: dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina, vamos avanzando y creando cada cual nuestra propia RECETA QUIMICA de la felicidad.. La mente necesita entrenarse para situaciones límites como la que hemos vivido con esta pandemia, y esta sociedad no estaba tan preparada para vivir el aislamiento y retomar como si nada hubiera pasado; por ello debemos de dotarnos de nuevos recursos, conocer nuestra mente, entrenarla y alimentarla para que este alineada con nuestras decisiones y nuestro corazón.
- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones mínimas de 1-1,5 horas.
- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Pizarra digital, conexión a internet.
- **DESTINATARIOS:** Padres y Madres de alumnos de primaria. Profesorado y Alumnado

**Presupuesto:**  
*A consultar según nº de grupos*  
*Mínimo 1 hora de Duración por grupo*

