

[RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD](#) [1]

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR FATIGA ASOCIADA A ANSIEDAD Y PROBLEMAS DE SUEÑO MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y HIGIENE DEL DESCANSO.

- [Leer más sobre RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD](#) [1]

[UN, DOS, TRES...RECUERDA OTRA VEZ](#) [2]

PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES ENTRE LAS PERSONAS PARTICIPANTES.

- [Leer más sobre UN, DOS, TRES...RECUERDA OTRA VEZ](#) [2]

[PROGRAMA SALUD JOVEN HELLÍN](#) [3]

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ALUMNOS CONTANDO CON ASOCIACIONES DE PACIENTES Y OTRAS ENTIDADES.

- [Leer más sobre PROGRAMA SALUD JOVEN HELLÍN](#) [3]

[ESCUELA CUIDADORES](#) [4]

MEJORAR LA CAPACIDAD DE LAS PERSONAS CUIDADORAS PARA PRESTAR MEJOR ATENCIÓN Y CUIDADOS, ASÍ COMO SU PROPIO ESTADO DE SALUD

- [Leer más sobre ESCUELA CUIDADORES](#) [4]

[JORNADAS ALZHEIMER](#) [5]

INFORMACIÓN SOBRE DIVERSOS TEMAS RELACIONADOS CON EL ALZHEIMER

- [Leer más sobre JORNADAS ALZHEIMER](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [⏪](#) [7]
- ...
- [30](#) [8]
- [31](#) [9]
- [32](#) [10]
- [33](#) [7]
- 34
- [35](#) [11]
- [36](#) [12]
- [37](#) [13]
- [38](#) [14]
- ...
- [⏩](#) [11]
- [última](#) [15]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=33>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomendaciones-para-higiene-del-sueno-y-control-de-la-ansiedad>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/un-dos-tresrecuerda-otra-vez>

- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/programa-salud-joven-hellin>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-cuidadores>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/jornadas-alzheimer-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=32>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=29>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=30>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=31>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=34>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=35>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=36>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=37>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=52>