

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

**INICIAMOS EL PROGRAMA
«VIDA&BIENESTAR
EMOCIONAL»**



**CONFERENCIAS Y FORO DE DEBATE CIUDADANO
CREANDO EL FUTURO. ACCIONES PARA UNA
SOCIEDAD SOSTENIBLE**

**ESPACIOS DE CONVIVENCIA Y FORMACION
PRESENCIALES Y ONLINE**

**VIDA&BIENESTAR
EMOCIONAL**



Otros Programas

Salud y Bienestar

Sostenibilidad

Infancia.Espacio+60

Gestión del Estrés

Alimentación

Salud y Hábitat

Asociación de Bienestar Natural y Social

Entidad de Utilidad Pública
Prestadora de servicios Sociales
Reg.- E-2251- Xunta de Galicia

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERA DE POLÍTICA
SOCIAL



Para apoyar a distintos colectivos, «VIDA&BIENESTAR EMOCIONAL» se desarrolló en colaboración con diferentes entidades, entre ellas la Universidad de Santiago de Compostela.

A través de estas actividades facilitamos herramientas y soluciones, empoderamos a individuos, empresas y comunidades con herramientas que promueven un estilo de vida más saludable y una mayor conexión con la felicidad.

Aprender a gestionar las emociones nos ayuda a afrontar las situaciones con serenidad y a recuperar así nuestro equilibrio emocional, mental, físico y energético.

Dulcina Gómez Araújo, presidenta de nuestra Asociación, fue la encargada de coordinar el programa, su experiencia como Experta en Salud Natural y Desarrollo Sostenible.

Su formación en diferentes áreas relacionadas con la Gestión Sociocultural, la Salud Emocional y el Bienestar Social le permitieron tener una visión más clara sobre las necesidades de la ciudadanía.



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

INICIAMOS EL PROYECTO
«**VIDA & BIENESTAR
EMOCIONAL**»

Los eventos y actividades estuvieron estructurados en tres ámbitos conjuntos: **Conferencia, foro de debate y talleres prácticos**. A partir de este primer ciclo, creamos una plataforma, que sirve como herramienta de trabajo para proyectos, acciones sostenibles y jornadas con otras entidades.

En dichas jornadas abrimos un foro de debate sobre principios de **Salud Emocional** y en el que todos los ámbitos y sectores de la sociedad se sientan representados.

Debemos aprender a convivir con el estrés porque no es ajeno a nosotros. Una correcta gestión de las emociones, respiración y alimentación pueden ayudarnos a liberar la ansiedad, era uno de los temas de las conferencias.

En estos programas pretendemos enseñar estrategias y las mejores **técnicas anti-estrés**. **La Educación Emocional** es el camino más saludable para disfrutar de la vida, facilitar las relaciones humanas y mejorar nuestra salud **POR ESO TRABAJAMOS CON DIFERENTES COLECTIVOS SEGÚN SUS NECESIDADES**.

Una parte del programa está indicado también para potenciar la Educación Emocional en los niños/as y jóvenes.

HEMOS CREADO UN PROGRAMA ESPECIAL EDUCACIÓN Y FAMILIA

Para acompañar a los padres, profesores, y alumnos, en el año 2000, hemos creado el Proyecto **“EDUCAR SIN ESTRÉS”®**. Está compuesto con talleres interactivos, conferencias, espacios lúdico-formativos, terapias e información sobre herramientas educativas y pedagógicas para una **EDUCACIÓN MÁS ARMONIOSA EN CASA Y EN LAS AULAS**.

Queremos fomentar la sensibilización sobre la importancia de la **EDUCACIÓN EMOCIONAL**, la **SOSTENIBILIDAD** y la **ALIMENTACIÓN SANA**. Igualmente proporcionar al profesorado información y recursos para trabajar en clase con aspectos tan importantes para la salud de la población escolar y general.



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

PROGRAMA BIENESTAR E IGUALDAD

Hemos reiniciado nuevos programas y talleres de actividades, con los grupos de mujeres que están unidas a nuestra Asociación desde hace años, estos programas están basados en el primero que iniciamos en el año 2000.

Un espacio de re-encuentro, de creatividad, programas de **EDUCACIÓN EMOCIONAL, SALUD MENTAL, ACOMPAÑAMIENTO EN IGUALDAD DE GÉNERO**, espacios de formación a veces también de terapia, un espacio abierto para manifestar las **EMOCIONES** y potenciar el **TALENTO FEMENINO**.

Todas sabemos que en la vida no se puede controlar todo lo que nos sucede de imprevisto, tenemos la fortuna de estar vivas, pero en ocasiones perdemos la calma y las situaciones que nos suceden pueden desestabilizarnos y alterar nuestro bienestar.

Aprender a gestionar las emociones nos ayuda a afrontar las situaciones con serenidad y a recuperar así nuestro equilibrio **emocional, mental, físico y energético**.

TALENTO FEMENINO Y EMPRENDIMIENTO SOCIAL

Entre otros temas hemos observado como el papel de la mujer en las empresas del nuevo milenio estará marcado por esta nueva realidad: La mujer ha salido de la 'esfera privada' y ya está presente activamente en todas las profesiones.

Sin embargo, las dos esferas, la privada y la profesional, siguen manteniéndose absolutamente alejadas como dos tareas incompatibles, con graves consecuencias para el modo en que hombres y mujeres conviven y para la estructura de la sociedad en todo el mundo.

Por ello hemos creado una consultoría en presencia y online enfocada a DIFERENTES PROGRAMAS Y JORNADAS ENFOCADAS AL LIDERAZGO DE LA MUJER!!!



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**



**PROGRAMAS DE
BIENESTAR
NATURAL**

Ya sabemos que la contaminación del aire daña nuestras capacidades cognitivas. También sabemos que el agua es un recurso único e insustituible cuya cantidad es limitada. Al ser fundamental para la vida.

Se puede afirmar inequívocamente que la actividad humana ha provocado el calentamiento de la atmósfera, el océano y la tierra. Se han producido cambios rápidos y generalizados en la atmósfera, el océano, la criosfera y la biosfera.

No existen precedentes, desde hace miles de años, de la escalada de los cambios recientes tanto en el sistema climático en su conjunto, como en el estado actual de muchos aspectos del sistema climático.

Creemos que las personas somos responsables y directamente beneficiadas de la forma en que conservamos la Naturaleza y los Hábitos de Vida que creamos, por tanto decidimos desarrollar diferentes iniciativas y llevar a cabo **ACCIONES PARA LA SOCIEDAD** que garanticen un **FUTURO SOSTENIBLE**.

Consciente de ello hemos creado a lo largo de los últimos años dos áreas de trabajo para **EL BIENESTAR NATURAL DE LAS PERSONAS Y DEL PLANETA**, **este años seguimos adelante con numerosas actividades en la Naturaleza**.

Para ello por un lado ponemos a la disposición de los usuarios, retiros y aulas naturales en Galicia: **RETIROS PARA CREAR BIENESTAR**. Retiros para promover un estilo de vida más saludable y una mayor conexión con la felicidad que se llevaron a cabo de Mayo a Junio en nuestra casa de la Naturaleza.

Son espacios pensados para conectar con la Naturaleza, en los que te proporcionamos el entorno y el acompañamiento adecuado para generar salud, bienestar y una transformación en tu vida.

Por otro lado para potenciar el Bienestar Natural, creamos iniciativas para enlazar a diferentes agentes comprometidos con la búsqueda del equilibrio **Ecológico, Social, Cultural, Económico, Educativo, Energético y de Desarrollo Sostenible**.

Son proyectos compuestos con programas basados en "**ACCIONES PARA UN FUTURO SOSTENIBLE**", que centran sus objetivos en la búsqueda de la transformación social y personal, al mismo tiempo que actúan como una plataforma para generar y desarrollar nuevas acciones que contribuyan **a crear un mundo mejor que cuide de las personas y del planeta**.

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

PROGRAMAS DE BIENESTAR NATURAL

ACCIONES PARA UN FUTURO SOSTENIBLE. CURSO FORMATIVO

Las personas son el eje central de nuestra misión. Creamos espacios de encuentro formativos para entidades de todas las culturas y condiciones sociales con actividades que fomentan nuevas pautas para la rehabilitación del ecosistema y **la recuperación física, mental, emocional y espiritual del ser humano.**

Consideramos importante Impulsar actividades y organizar encuentros locales y nacionales que favorezcan un **cambio positivo en el mundo para potenciar el respeto, la responsabilidad, la paz, la solidaridad,** y abrir así, nuevos caminos cara un paradigma de cooperación y sinergias colectivas.

RUTAS ETNOBOTÁNICAS EN LOS BOSQUES DE GALICIA

En cada "Viaje Verde" seleccionamos lugares especiales del Patrimonio Cultural y Natural del Planeta, por su belleza, por su entorno o por la biodiversidad. Nos desplazamos rodeadas de montañas y bosques extensos, senderos, ríos profundos y cataratas de aguas cristalina.

CAMINO DE SANTIAGO: CAMINO DEL CORAZÓN.

En esta actividad que ofrecemos cada año, vivimos una verdadera experiencia en el Camino de Santiago, de viaje interior a través del sonido, un espacio de encuentro y de diálogo para la paz, un espacio de profunda conexión con la naturaleza, de autoconocimiento, de desarrollo personal y de crecimiento espiritual que nos da la oportunidad de lograr importantes transformaciones en nuestras vidas para aprender a vivir más en paz con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea.



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

**AULAS DE BIENESTAR
NATURAL Y SOCIAL©**

En el año 2020, creamos nuestro programa de **AULAS BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL©**, para acompañar a las personas de diferentes sectores de la sociedad, en colaboración con diferentes Ayuntamientos, Asociaciones, Empresas, Colegios etc.

INICIAMOS TAMBIÉN, UN CICLO DE CONFERENCIAS Y CURSOS SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL, GESTIÓN DE ESTRÉS Y ACOMPAÑAMIENTO EN SITUACIONES DE CRISIS.

Las primeras actividades pudimos llevarlas a cabo de forma presencial, también abrimos a lo largo de este ciclo un programa apoyo en formato **ONLINE**.

Desarrollamos también a lo largo de este ciclo diferentes **programas básicos, dirigidos a toda la ciudadanía**: Información, orientación y asesoramiento en: **Educación y Apoyo Familiar, Actividades Socioculturales, Medidas para la Exclusión Social, Educación para Salud, Terapia Ocupacional**, con programas personalizados de atención a **MUJERES, MAYORES, JÓVENES y NIÑOS**.

Creamos también espacios de re-encuentro, de creatividad, a veces también de terapia, para **MUJERES**, en donde pueden manifestar las **EMOCIONES, LAS HABILIDADES SOCIALES** y reconocer su poder. En los últimos años hemos trabajado con muchas mujeres de distintas edades sobre **LA IGUALDAD DE TRATO, LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES, LA GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD Y EL TALENTO**.

El objetivo del programa es crear una visión sobre el presente y futuro de nuestra sociedad y su calidad de vida. Queremos que profesionales, usuarios, formadores y la sociedad en general conozcan nuevas formas de generar salud en todos los ámbitos de su persona y que se sientan implicados a través de los debates.



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

**ESPACIO JOVEN
PARTICIPACIÓN JUVENIL
SOCIO COMUNITARIA**

Seguimos actualmente adelante con nuestras actividades, **acompañando a numerosos jóvenes** en estos momentos difíciles de un aumento de acoso escolar, con más fuerza y ánimo que nunca para aportar herramientas que ayuden a afrontar y superar los desafíos y retos producidos por esta crisis mundial.

Conferencias, Ponencias, Talleres, Comunicaciones, nos ayudaron a crear diálogos e intercambios socio comunitarios con las jóvenes, realmente muy gratificantes.

PARTICIPAMOS EN EL XVII CONGRESO NACIONAL DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN SANTIAGO (FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD)

Los objetivos del Congreso fueron: Crear un espacio de debate –académico, tolerante y riguroso– en los estudiantes de Psicología de España para que puedan encontrar respuesta a sus inquietudes, en relación con las nuevas y viejas formas de participación colectiva y el avance de nuestra sociedad hacia un futuro incierto.

Asegurar la existencia de espacios de encuentro entre profesionales y personalidades destacadas del ámbito académico de las Ciencias de la Salud y Sociales, en general, y de la Psicología Social y Comunitaria.

Nuestra entidad participó con diferentes dinámicas impartidas por nuestra Presidenta, Dulcinea Gómez Araujo, entre ellas, una conferencia: El desafío del Bienestar Social y las Redes Sociales.

Además de conferencias, mesas redondas, fundamentales en cualquier congreso, pues ofrecen un espacio vital para el intercambio de conocimientos, permitiendo a expertas y profesionales compartir investigaciones, innovaciones y prácticas emergentes en su campo.

Por último impartimos una performance, dirigida Dulcinea Gómez Araujo, celebrada en la entrada de la Facultad de Psicología, en la que participaron numerosas personas del estudiantado de Psicología de España: El árbol de las relaciones socio comunitarias.



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS
2023 A
2024**

MEMORIA EN DATOS

IMPACTO 2000/2025



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL