

AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL UN ENCUENTRO CONTIGO Y TU FAMILIA DE ORIGEN

Trabajadores del hospital Hermilio Valdizán participaron de taller vivencial para mejorar la salud mental.



Foto: HHV-RRPP

Octubre de 2019/HHV-RRPPII.- “En la vida diaria es importante aprender a cuidar nuestra salud física y mental, es en este aspecto, que para poder tener un mejor desempeño en las actividades que realizamos cotidianamente debemos saber cómo desarrollar destrezas ya adquiridas que nos ayudarán a fortalecer o restablecer la salud y prevenir las enfermedades”, Así lo precisó la Dra. Yvonne Ysmodes, médico psiquiatra del Hospital Hermilio Valdizán.



En ese sentido, se realizó el Taller vivencial con enfoque sistémico dirigido a trabajadores de nuestra institución, donde mediante el dialogo con uno mismo y con los demás, la expresión de emociones y la reflexión, los participantes dejaron fluir las formas afectivas y heridas de la infancia, todo ello, con el objetivo de liberarse de las mismas y estas no interfieran en las relaciones actuales o en su vida diaria.

