



ASOCIACIÓN DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD AUDITIVA
POSTLOCUTIVA

SADAP

SALAMANCA

CIF: G37514478



Ayuntamiento
de Salamanca

La Asociación de Personas con Discapacidad Auditiva Postlocutiva de Salamanca, SADAP) organizará un

TALLER GRATUITO sobre :

APRENDE A RELACIONARTE CON TU PERDIDA AUDITIVA Y LO QUE SIENTES

Impartido por Begoña Martín, especialista en Audiología por la USAL y Coaching emocional

OBJETIVOS:

1. Descubrir cómo influyen las emociones en el cuerpo a partir de los pensamientos.
2. Aprender a entrenar tu mente para cambiar los pensamientos y pararla.
3. Expresar cómo te sientes a través de la escritura, o verbalmente.

ACTIVIDADES A POSIBLES REALIZAR:

- Reconoce las emociones que sientes con tu pérdida auditiva.
- Distingue los pensamientos negativos y cambiarlos a positivo. Técnica del semáforo o de reconciliación con lo que tienes.
- Una actividad que te ayuda a comunicar tus sentimientos y que te des cuenta cómo reprimirlos puede llegar a ocasionar enfermedades.

- **DURACION : 2 horas**

- **FECHA DE REALIZACION : Por concretar**

LUGAR : [Casa de las Asociaciones de Ayuda Mutua](#) Paseo del Gran Capitán, nº 53 – 57

ii PROXIMAMENTE ii