

Dentro del ciclo de **Talleres de Salud Emocional** impulsado por **FEDEMA**, hoy **29 de octubre de 2025**, ha tenido lugar el taller sobre **“Autocuidado, la mejor manera de afrontar la EM”**, impartida por **Reyes Valdés Pacheco**, psicóloga de **FEDEMA**.

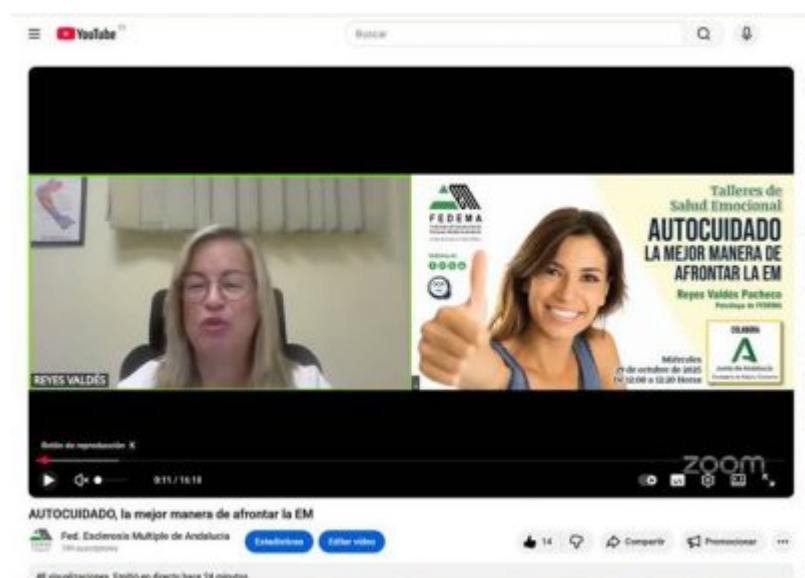
El objetivo de este programa es ofrecer a las personas con Esclerosis Múltiple y a sus familias herramientas útiles para el manejo emocional, la mejora del bienestar y la promoción de hábitos saludables que favorezcan una mejor calidad de vida.

Durante el taller, se abordaron estrategias prácticas para integrar el autocuidado en la rutina diaria, destacando su papel fundamental en la gestión de la enfermedad y en el fortalecimiento de la salud mental.

Si no pudiste seguir la sesión en directo, puedes verla completa a través de nuestro canal de YouTube:

□ https://www.youtube.com/watch?v=RiIN28U_YS4

Este taller ha contado con la colaboración de la **Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía**.





F E D E M A

Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Miércoles
29 de octubre de 2025
De 12:00 a 12:20 Horas

fedema.es



**Talleres de
Salud Emocional**

AUTOCUIDADO LA MEJOR MANERA DE AFRONTAR LA EM

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA



COLABORA



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

ONLINE A TRAVÉS DE

You Tube

<https://bit.ly/3Dbdzpf>