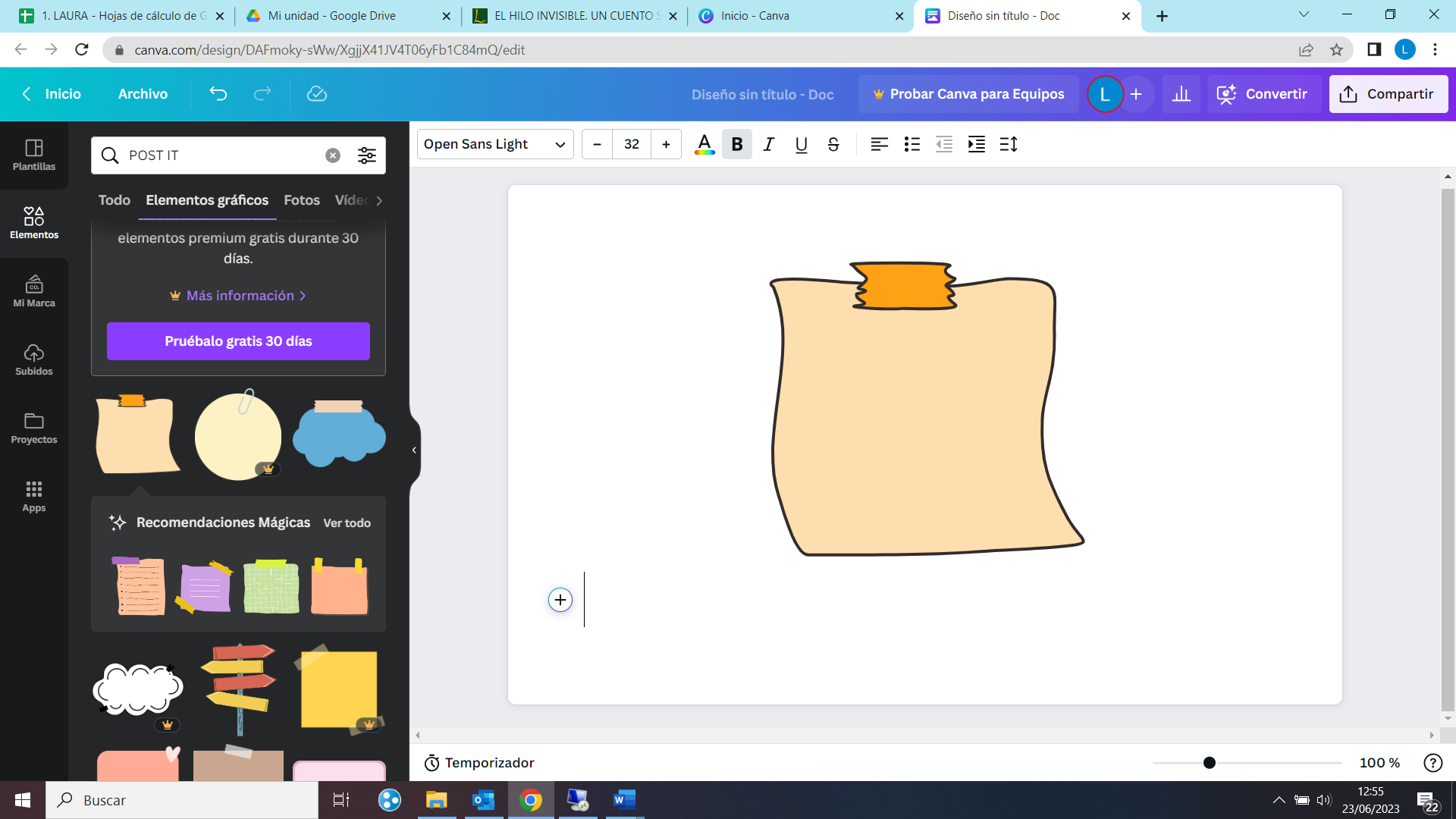
**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN LA GESTIÓN DE LA TRISTEZA**



**NOS PERMITE REFLEXIONAR SOBRE DISTINTAS SITUACIONES**

**NOS AYUDA A REGULARNOS Y CONTROLAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN**

**FACILITA LA INTROSPECCIÓN**

**REFUERZA LOS VÍNCULOS SOCIALES**

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA TRISTEZA?**