

---

La iniciativa se enmarca en el Plan de Salud Mental del Ayuntamiento de Las Rozas

## **Micromundos: arte para para promover el bienestar emocional y mejorar la calidad de vida**

- ***La Fundación Cultura Las Rozas pone en marcha 5 talleres de pintura como herramienta de expresión y mejora del bienestar***
- ***La actividad es gratuita, se desarrollará en grupos reducidos y está dirigida a adultos y jóvenes a partir de los 13 años***
- ***Las inscripciones a los talleres, que se llevarán a cabo del 5 de marzo al 29 de mayo, ya están abiertas a través de este [enlace](#)***

El Ayuntamiento de Las Rozas presentó el pasado mes de octubre un ambicioso Plan de Salud Mental como respuesta a las necesidades de una sociedad inmersa en un mundo cada vez más acelerado y demandante, que está llevando a un fuerte incremento de los problemas relacionados con la salud mental. Dentro de este Plan, que es transversal a todas las áreas municipales, se enmarca la propuesta de la Fundación Cultura Las Rozas *Paisajes inventados o Micromundos*.

Se trata de una actividad en la que el arte se pondrá al servicio de los participantes como una potente herramienta para, a través de la creación de paisajes imaginarios, contribuir a la expresión de emociones y sentimientos que en ocasiones no pueden aflorar por otras vías; reducir el estrés y la ansiedad propios del exigente entorno en el que debemos desenvolvemos actualmente; aumentar la autoestima de los participantes; y fomentar la conexión social.

Los talleres pretenden aprovechar la capacidad que la pintura tiene para permitir a las personas dar forma a sus emociones y pensamientos de manera no verbal,

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

desviar la atención de las preocupaciones diarias, autorrealizarse mediante la creación artística y conocer a otras personas mediante una experiencia grupal que también refuerce el sentimiento de comunidad.

“Los múltiples beneficios de la creación artística como canal de expresión, herramienta de autorrealización y socialización, así como para desconectar del ajetreado mundo en el que nos desenvolvemos son claros. Con esta actividad pionera queremos ponerlos al alcance de todos los roceños”, ha declarado al respecto el alcalde de Las Rozas, José de la Uz.

### **Sesiones grupales para todas las edades y niveles**

Los talleres se desarrollarán a través de sesiones grupales en las que se combinarán ejercicios guiados con tiempo propio para la exploración creativa. Se utilizarán diversas técnicas y materiales para estimular la imaginación y la experimentación al tiempo que, a través de juegos plásticos, se intentará que las personas que participen se diviertan y comuniquen todo aquello que les preocupa.

Para adaptar la actividad a cada grupo de edad se han diseñado dos modalidades de talleres con grupos independientes, uno para jóvenes entre 13 y 18 años y otro para personas a partir de esta edad, con sesiones que en ambos casos durarán en torno a dos horas. En este tiempo se desarrollará una estructura que se compone de calentamiento, con ejercicios de respiración y una breve dinámica grupal; introducción al tema de la sesión y objetivos a alcanzar; el desarrollo de la actividad principal de la sesión mediante la actividad creativa; una parte para compartir las obras con el grupo y reflexionar sobre ellas; y un cierre en el que se buscará la integración de la experiencia.

Los talleres, que estarán dirigidos por la profesora de la escuela de pintura Ángeles Díaz Mouriño, se desarrollarán en 25 sesiones independientes agrupadas en cada uno de los 5 talleres que tendrán lugar, tanto en el Centro Cultural Pérez de la Riva como en el Centro Cultural Entremontes, con la siguiente estructura:

Centro Cultural Pérez de la Riva:

- Adultos. Jueves, de 11 a 13 h. Del 6 de marzo al 3 abril y del 24 de abril al 29 de mayo.
- Juvenil. Miércoles, de 19 a 21 h. Del 5 de marzo al 2 abril.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Centro Cultural Entremontes:

- Adultos. Lunes, de 16 a 18 h. Del 10 de marzo al 7 abril.
- Juvenil. Lunes, de 16 a 18 h. Del 28 de abril al 26 de mayo.

Los grupos estarán compuestos por entre 5 y 15 personas como máximo, no es necesaria la aportación de ningún material por parte de los alumnos y están pensados para que personas sin ningún tipo de formación previa en técnicas de pintura puedan participar en ellos y sacarles el máximo partido. Para ampliar información sobre la actividad, así como para inscribirse en alguno de los talleres, los interesados pueden seguir este [enlace](#).

“Nos estamos volcando con el Plan de Salud Mental del Ayuntamiento de Las Rozas, una iniciativa novedosa a nivel municipal que nos impulsa a crear actividades innovadoras como esta. Estamos convencidos de que son muy necesarias y que a buen seguro tendrán una gran acogida”, manifestó Gloria Fernández, concejal de Cultura.

### **Plan de Salud Mental**

La iniciativa *Micromundos* se enmarca en el Plan de Salud Mental, presentado por el Ayuntamiento de Las Rozas a finales del pasado mes de octubre. Se trata de una ambiciosa estrategia que ha implicado a prácticamente a todas las concejalías, y que se pone en marcha tras más de un año de trabajo a través de diferentes reuniones con expertos y 39 mesas de trabajo. El resultado es un documento y una estrategia que se agrupa en 10 programas de acción y cerca de 200 medidas concretas.

El Plan de Salud Mental al completo se puede consultar en línea a través de [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es).

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid