



RESUMEN TRIMESTRAL

SALUD MENTAL LA PALMA

01 de octubre a 31 de diciembre de 2025

“La actividad física como parte del cuidado de la salud emocional”

El último trimestre del año ha estado marcado por la atención al bienestar desde una mirada integral, poniendo en valor la relación entre el movimiento, el cuidado del cuerpo y la salud emocional. A lo largo de estos meses, las actividades desarrolladas han buscado ofrecer espacios de calma, escucha y acompañamiento, donde la participación y el autocuidado han sido protagonistas.

Este periodo ha permitido seguir consolidando propuestas que favorecen hábitos saludables, refuerzan la autonomía personal y contribuyen a la mejora del bienestar emocional en la vida diaria. El trabajo realizado refleja un compromiso continuo con la creación de entornos que promueven la salud desde lo físico y lo emocional.

En este informe se recoge el resumen de las acciones llevadas a cabo durante el trimestre, así como el impacto generado, cerrando el año con una base sólida sobre la que seguir construyendo en el futuro.

El 04 de octubre

Inicio del Taller de Pilates

El día **04 de octubre**, desde **Salud Mental La Palma**, a través del **Grupo de Ayuda Mutua**



TALLER DE PILATES

Todos los sábados de 10.30 a 11.30 am
CENTRO NUBE
C/ Fernández Taño, 36 Bajo B
Comenzamos sábado 04 de octubre



para **Mujeres**, iniciamos el **Taller de Pilates para la Salud Mental**, una actividad orientada a promover el bienestar desde un a perspectiva integral, conectando **salud física y salud emocional**.

Esta propuesta nace de la necesidad de contar con **espacios seguros de autocuidado y acompañamiento**,

donde las participantes puedan fortalecer su condición física y, al mismo tiempo, cuidar su bienestar emocional.

El pilates, como disciplina basada en la conciencia corporal, la respiración y el movimiento controlado, ofrece beneficios físicos como la mejora de la postura, la flexibilidad y el fortalecimiento muscular. Además, destaca por su impacto positivo en la salud mental, favoreciendo:

- la **reducción del estrés y la ansiedad**,
- la **mejora del estado de ánimo**,
- el refuerzo de la **autoconfianza**,
- y la **conexión grupal y el apoyo mutuo**.

Las sesiones se desarrollan **todos los sábados en el Centro Nube (Los Llanos de Aridane)**. Esta actividad ha sido posible gracias al apoyo del área de **Acción Social del Cabildo Insular de La Palma**, permitiéndonos ampliar los recursos comunitarios destinados al bienestar emocional y la promoción de la salud mental.

El 17 de octubre

El **17 de octubre** participamos en las Jornadas “**Mujer y Sufrimiento Psíquico**”, celebradas en la **Casa Conde de Argual (Los Llanos de Aridane)**. Este espacio de encuentro y reflexión permitió abordar el sufrimiento emocional en mujeres desde una perspectiva **feminista, humana y en primera persona**, poniendo el foco en cómo las experiencias vitales, las expectativas sociales y los condicionantes estructurales influyen en el bienestar psicológico.

Durante la jornada se promovió el diálogo y el intercambio de miradas en torno a la importancia de **visibilizar el malestar emocional**, generar espacios de escucha y favorecer el apoyo mutuo, reforzando la necesidad de incorporar la **perspectiva de género** en el abordaje de la salud mental.

Estas jornadas se enmarcaron dentro de un mes de actividades impulsadas por el **Excmo. Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane**, en colaboración con el **Cabildo de La Palma y Salud Mental La Palma**, y supusieron además un momento significativo al conmemorar el **primer año** de este espacio de reflexión y sensibilización.



El 20 de noviembre

El 20 de noviembre participamos en el último encuentro de gerentes del movimiento asociativo de Salud Mental Canarias, celebrado en la Fundación MAPFRE Canarias (La Laguna, Tenerife). La reunión permitió actualizar la situación de cada isla, compartir información de gestión y contexto socioadministrativo, e identificar retos y líneas estratégicas comunes para reforzar la coordinación interinsular de cara a 2026. Este encuentro se enmarca en el proyecto “Promoción de la salud mental y prevención de la exclusión en Canarias”.



El 25 de noviembre

El 25 de noviembre, con motivo del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres (25N), participamos en el programa especial de Cadena SER titulado “Contra la violencia de género tenemos recursos”. Durante nuestra intervención se abordó la relación entre **violencia de género y salud mental**, destacando cómo el maltrato (psicológico, físico, económico o emocional) impacta directamente en el bienestar emocional, la autoestima y la capacidad de identificar y poner límites ante situaciones de violencia.

Asimismo, se puso en valor la importancia del **acompañamiento profesional y comunitario**, la escucha y el fortalecimiento de redes de apoyo como elementos clave para la recuperación y la protección de las mujeres, promoviendo el acceso a recursos y la búsqueda de ayuda.



El 8 de diciembre

El 8 de diciembre, con motivo de los actos de celebración del Día del Municipio de Los Llanos de Aridane, nuestra entidad recibió un reconocimiento especial por la labor realizada. Agradecemos al Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane la valoración de nuestra trayectoria y el apoyo mostrado a nuestro trabajo.



El 11 de diciembre

El 11 de diciembre iniciamos en nuestra sede social el taller de manualidades dirigido a niños, niñas y adolescentes, con sesiones programadas cada viernes. Esta actividad se enmarca dentro de la programación de diciembre y tiene como objetivo ofrecer un espacio creativo e integrador, favoreciendo el desarrollo de habilidades artesanales, la elaboración de material lúdico y didáctico, y la participación en un entorno dinámico y saludable.

Taller de manualidades



CADA VIERNES

15:00 a 20:00

EN NUESTRA SEDE:

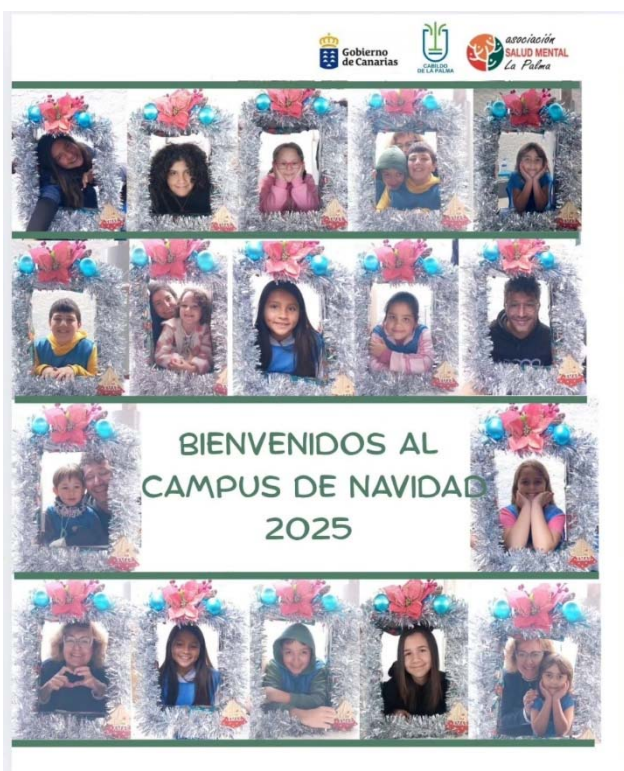
C/ Tanausú nº 5 en Los Llanos de Aridane

APUNTATE:

<https://www.saludmentallapalma.com/taller-de-manualidades/>



El 22 de diciembre



El 22 de diciembre iniciamos nuestro Campus de Navidad, una actividad dirigida a niños, niñas y adolescentes, desarrollada hasta el 5 de enero, con el objetivo de ofrecer un espacio lúdico, creativo y de convivencia durante el periodo vacacional.

Durante el campus se realizaron manualidades navideñas, juegos y dinámicas grupales y cuentacuentos, promoviendo la participación, la imaginación y el disfrute en un entorno seguro y positivo. La actividad contó con la implicación del equipo de monitores y la colaboración de personas voluntarias, a quienes agradecemos su apoyo, así como a las familias participantes por su confianza.



Y SEGUIMOS DIVULGANDO EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE

Entrevista en Onda Cero emisión 24 de noviembre de 2025:

Entrevista en Onda Cero en la que presentamos la Comunidad de Aprendizaje y sus objetivos.

https://www.youtube.com/watch?v=VZDk_FMuWA

Entrevista en Cadena Ser emisión 25 de noviembre de 2025:

En Cadena SER hablamos de Salud Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=V9bjpM-TtmI>

Y CRONOLOGÍA DE NUESTROS SERVICIOS

Como siempre, damos visibilidad de nuestros servicios diarios en nuestra página de Facebook y resto de redes sociales

Afem La Palma
1 de octubre de 2025



PROGRAMA DE ACTOS
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2025

Viernes, 03 octubre 11:40-13:00 CEP ROTAZO Infantil y juvenil: "Médico y enfermo, así somos y nuestro club se llama así!"	Sábado, 04 octubre 09:00 h. CENTRO RUBIO TALLER DE PILATES (Toda la población): "Pilates para todos"	Lunes, 06 octubre 17:00-18:00 h. Centro Peninsular TALLER: "Respiración, movimiento y bienestar"
Martes, 07 octubre 11:45-14:00 h. Primaria CEP BOLAÑIGARE "MUNDO Y GOBIERNO" (Máx. 4 años desde su nacimiento)	Jueves, 09 octubre 16:00-18:00 h. Sede Salud Mental La Palma TALLER DE FORTALECIMIENTO DE LA SOCIEDAD	Viernes, 10 octubre Día Mundial de la Salud Mental ACTOS EN FUERTEVENTURA
Lunes, 13 octubre 12:00 Rueda de prensa en CABILDO INSULAR DE LA PALMA 17:00-20:00 h (13 al 16 de octubre) EXPOSICIÓN PINTURA EN TELA Espacio Cultural Real 21, Los Llanos de Aridane	Martes, 14 octubre 09:30-11:00 h. Centro Peninsular TALLER: Mujeres: "Tu voz cuenta"	Jueves, 16 octubre 8:30-11:30 h. Primaria CEP PUNTALLANA "¿Qué es?" "¿Dónde está?" "¿Por qué?"
Viernes, 17 octubre JORNADAS SUFRIMIENTO FÍSICO Y MUJER CASA DEL COMERCIO, LOS LLANOS DE ARIDANE	Lunes, 20 octubre 16:00-18:00 h. Sede Salud Mental La Palma TALLER DE FORTALECIMIENTO Y MANIPULACIONES PARA NIÑOS	Jueves, 23 octubre 13:30-15:00 h. Maestros/as y Docentes Encuentro: "Pensar y crear palabras"
Viernes, 24 octubre 09:30-12:00 h. Centro Peninsular TALLER: "Empoderamiento de la mujer" "¿Qué es la igualdad?"	Lunes, 27 octubre 09:00-10:00 h. Colegio Santa Teresita de Guzmán DIFUSO: "¿Qué es la igualdad?" "¿Qué es la igualdad?"	Miércoles, 29 octubre 10:00-14:00 h. Escuela de arte Música Música 20 Bachillerato "Arte, cultura y música" "¿Qué es la igualdad?"
		Jueves, 30 octubre 10:00-12:00 h. Sede Salud Mental La Palma Inauguración y DIFUSO para niños

El Faro de La Palma [Enviar mensaje](#)

El Faro de La Palma
1 de octubre de 2025
"COMPARTIMOS VULNERABILIDAD, DEFENDAMOS NUESTRA SALUD MENTAL"... [Ver más](#)

Afem La Palma
4 de octubre de 2025

¡Arrancamos con buenas vibras! 🌟🌱🌿

Ya está en marcha nuestro Taller de Pilates para la Salud Mental en La Palma, un espacio para conectar cuerpo y mente, reducir el estrés y recuperar el equilibrio 🌟🌱

Gracias al apoyo de Acción Social del Cabildo Insular de La Palma, este proyecto se hace realidad para mejorar el bienestar de nuestra comunidad 🌟🌱

👉 [Ver más](#)



Afem La Palma
8 de octubre de 2025

Hoy levantamos el ánimo 🌟🌱, dejamos atrás las dudas 🌧️ y seguimos con el corazón lleno de esperanza 🌟🌱

Cada paso cuenta 🌟🌱, cada esfuerzo suma 🌟🌱... ¡haz que este día valga la pena! 🌟🌱



Afem La Palma
9 de octubre de 2025

🌟🌱 ¡Te invitamos a una experiencia llena de color y emociones! 🌟🌱

🌟🌱 Salud Mental La Palma, con el apoyo del Cabildo Insular de La Palma y el Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane, puso en marcha en febrero un taller de pintura en tela lleno de creatividad y bienestar.

🌟🌱 Como colofón y dentro de las jornadas "MUJER Y SUFRIMIENTO FÍSICO", celebraremos una EXPOSICIÓN con las obras creadas en el taller.

👉 [Ver más](#)



Afem La Palma
14 de octubre de 2025

7.7lapalma
14 de octubre de 2025

"MARI" PAZ MAGDALENA
Salud Mental La Palma
"EL VIERNES COMENZAMOS CON LAS JORNADAS MUJER Y SUFRIMIENTO PSÍQUICO, QUE SERÁN MUY INTERESANTES POR LOS PONENTES QUE INTERVIENEN"
<https://77lapalmaradio.com/lapalmaradio/podcast/17657>

Afem La Palma
18 de octubre de 2025

👏👏 Gracias a todas las personas participantes en la Jornada Sufrimiento Psíquico y Mujer, celebrada ayer 17 de octubre. Este evento puso el broche final a un mes repleto de actividades promovidas por el Excelentísimo Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane en colaboración con el Cabildo de La Palma y Salud Mental La Palma 🙌

Esta jornada destacó especialmente al marcar el primer año de este importante espacio de encuentro y reflexión 🌱

💜 ¡G... Ver más

2 comentarios 2 veces compartida

Me gusta Compartir

Afem La Palma
20 de octubre de 2025

👏 El esfuerzo es cuando intentamos hacer algo aunque cueste trabajo. A veces las cosas no salen a la primera, pero si seguimos practicando... ¡podemos lograrlo! 🌟

Por ejemplo:

- Si una operación de matemáticas te parece difícil, no te rindas. ✂️✂️

• Ver más

Afem La Palma
22 de octubre de 2025

🌟👏 En el CEIP Puntallana hemos vivido un momento muy emotivo 🥰

Con intriga, ilusión y mucha concentración 🧐, entre risas y sonrisas 😄, abrimos las tan esperadas Cartas 📧 que escribieron nuestros compañeros 📖❤️

Recibir una carta donde me dicen lo importante que soy para los demás 🥰, y que además me recuerda la importancia de mejorar cada día 🌱, es un regalo para el corazón 🥰🌟

📖 Momentos co... Ver más

Código:	DOCSMLP-INFORME
Fecha:	09/01/2026
Revisión:	01
Nota	INFORME DE PUBLICIDAD 4T

Afem La Palma
30 de octubre de 2025 -

Es un placer compartir con nuestros compañeros de la Federación Salud Mental Madrid nuestra experiencia en el ámbito de la #SaludMental y la #Vulnerabilidad.

El próximo 12 de Noviembre tendremos la oportunidad de participar en un nuevo foro, donde continuaremos compartiendo aprendizajes, experiencias y buenas prácticas orientadas al bienestar y la inclusión.

Agradecemos sinceramente a todas las personas y entidades que hacen posible estos espacios de encuentro y... Ver más

Afem La Palma
5 de noviembre de 2025 -

La Palma Opina
5 de noviembre de 2025 -

Primer encuentro de la iniciativa ciudadana Volcán Tajogaite. Hemos contado con la presencia de la presidenta de Salud Mental La Palma, Mari Paz Magdalena, junto a Mar... Ver más

1 vez compartido

Afem La Palma
24 de noviembre de 2025 -

Federación Salud Mental Canarias
24 de noviembre de 2025 -

La Federación Salud Mental Canarias realizó el pasado jueves 20 de noviembre, el último encuentro de gerentes del movimiento asociativo de este año 2025. Esta reunión e... Ver más

Afem La Palma
20 de noviembre de 2025 -

Federación Salud Mental Canarias
20 de noviembre de 2025 -

Ayer celebramos el taller 'Contratación y salud mental: beneficios empresariales', en la Cámara de Comercio de Santa Cruz de Tenerife. Un espacio de encuentro y reflex... Ver más

Código:	DOCSMLP-INFORME
Fecha:	09/01/2026
Revisión:	01
Nota	INFORME DE PUBLICIDAD 4T

Afem La Palma
25 de noviembre de 2025 · 🎧 Salir Corriendo (En Directo) · Amaral · 🌐

💜 Maltrato y salud mental: una herida que también se siente por dentro 🌈💜

El maltrato —sea psicológico, físico, económico o emocional— no solo deja marcas visibles: también transforma el mundo interior de una mujer. 💔💔

Cuando alguien vive violencia, su corazón se llena de miedo, confusión y agotamiento. La autoestima se debilita, la ansiedad crece y la voz interna que antes guiaba con fuerza empieza a apagarse. 🌧️💔

Con el ... Ver más



Atem La Palma
28 de noviembre de 2025 · 🎧 Golden Day - MokkaMusic · 🌐

En el día de ayer nuestra asociación participo en "Tejiendo redes para el futuro del Tercer Sector en Canarias" 🧶👥, trabajando en torno al proyecto de ley para fortalecer el Sector de Acción Social en Canarias 🇵🇸🇵🇸.

Queremos poner el foco en la doble insularidad 🌍🌍, la realidad de las entidades pequeñas 🏠, los elevados costes que asumimos 🏞️ y la orografía particular de nuestras islas, marcada por su ruralidad 🏞️🌿.

#TercerSectorCanarias #TejiendoRedes #AcciónSocial #DobleInsul... Ver más

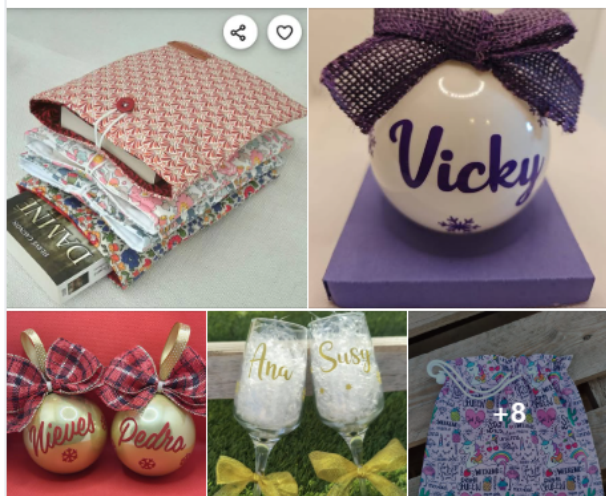


Afem La Palma
29 de noviembre de 2025 · 🌐

A partir de hoy, y después de todo un año 2025 🎉🎉, creando y compartiendo en nuestro taller de pintura en tela 🎨🖌️, el Grupo de Ayuda Mutua de Mujeres 👭👭 ha decidido incrementar la creatividad 🎨🖌️ y ampliar los artículos artesanos hechos con tanto cariño 🧡💖, que estarán a la venta y en exposición la próxima semana 📅📅.

¡Os animamos a participar! 🧡💜 El grupo está abierto para todas aquellas que quieran unirse y crecer juntas 🌱🌱.

Además, os iremos informando de importantes ... Ver más



Afem La Palma
3 de diciembre de 2025 · 🎧 Abraza la diversidad - Banda Unicornio y los niños felices · 🌐

Hoy, desde Salud Mental La Palma, 💜 alzamos la voz bien fuerte 🗣️🗣️ porque una sociedad inclusiva no nace sola: se construye día a día con respeto, empatía y mucho compromiso. 🤝🤝

En este día tan especial, celebramos la diversidad 🌈🌈, defendemos los derechos de TODAS las personas 🧡🧡 y seguimos rompiendo prejuicios, estigmas y obstáculos que aún quedan por ahí. 🚫🚫

🔥 Porque cuando quitamos barreras, abrimos caminos... y cuando abrimos caminos, nace la verdadera inclusión. 🌈🌈

Desde nue... Ver más



Afem La Palma
3 de diciembre de 2025 · # Abraza la diversidad · Banda Unicomio y los niños felices ·

Hoy, desde Salud Mental La Palma, alzamos la voz bien fuerte porque una sociedad inclusiva no nace sola: se construye día a día con respeto, empatía y mucho compromiso.

En este día tan especial, celebramos la diversidad, defendemos los derechos de TODAS las personas y seguimos rompiendo prejuicios, estigmas y obstáculos que aún quedan por ahí.

Porque cuando quitamos barreras, abrimos caminos... y cuando abrimos caminos, nace la verdadera inclusión.

Desde nue... Ver más



Afem La Palma está en Los Llanos De Aridane, Canarias.
10 de diciembre de 2025 · # Hall of Fame (Epic Version) · Sanks ·

¡Retomamos nuestra actividad de refuerzo y seguimiento educativo en la Sede Social de Los Llanos de Aridane!

Hoy estamos súper emocionados porque contamos con un nuevo profesional que se une al Equipo de Salud Mental La Palma, lo que permitirá impulsar nuevas actividades que iremos compartiendo con ustedes por aquí.

Además, ¡queremos invitarlos a todos al Campus de Navidad! Del 22 de diciembre al 5 de enero podrás participar, aprovechar el tiempo, aprender... Ver más



Afem La Palma
12 de diciembre de 2025 · # Halo · Beyoncé ·

En el Colegio Santo Domingo de Guzmán finalizamos los talleres realizados durante el primer trimestre.

Este trimestre trabajamos la mejora de los hábitos de estudio, teniendo siempre presente el cuidado de la salud mental para disfrutar de una mejor experiencia y un aprendizaje más significativo.

El alumnado de 1º de ESO ha disfrutado de talleres centrados en cómo mejorar su espacio de estudio y darle la importancia que realmente tiene para concentrarse y aprend... Ver más



Afem La Palma
23 de diciembre de 2025 a las 16:21 · # Christmas Fantasy · Vasilii Zapesca ·

Nada como compartir conocimiento desde el corazón. Cuando aprendemos con amor, todo cobra sentido.

Con nuestra monitora, conseguimos aprender, conseguimos entender y conseguimos amar las manualidades como un símbolo de expresión de todo aquello que llevamos dentro.

En esta Na... Ver más





Finalmente, unos números de nuestros servicios.

TOTAL USUARIOS 4ºTRIMESTRE 2025										
Atención Telefónica	Campus de Navidad	Refuerzo Educativo	Visita a domicilio	Talleres Colegios	Centro Penitenciario	Charlas en IES	Jornadas Mujer y Sufrimiento Psíquico	Taller de Pilates	Taller Pintura en Tela	Talleres de manualidades
1	20	40	6	402	45	186	40	12	23	54

