

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

# CURSO TALLER «BUSCANDO MI BIENESTAR»

## Introducción

Saber gestionar las emociones es de vital importancia para poder sentirnos bien y alcanzar una calidad de vida, de esta manera tendremos una vida plena, confianza para enfrentarse a los desafíos y más oportunidades para disfrutar de la vida.

*Las personas que están emocionalmente sanas tienen las herramientas para hacer frente a situaciones difíciles y mantener una actitud positiva.*

## ¿Qué es el Bienestar Emocional?

Es el estado de ánimo en el **cual** nos sentimos confortable, tranquilos, percibimos que **dominamos** nuestras **emociones** y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una **vida sana, feliz y plena**.

### ¿Qué ocurre cuando nos sentimos tristes, abatidos, enfadados..... emocionalmente?

Nos sentimos siempre a la defensiva. No queremos que nada cambie. Somos demasiado críticos e inflexibles. No nos sentimos cómodos con nosotros mismos y nos cuesta mantener relaciones sanas.

### Beneficios del bienestar emocional

Saber gestionar las emociones es de vital importancia para poder sentirnos bien y alcanzar una calidad de vida, porque en la medida que alcancemos el bienestar emocional tendremos:

- Más salud, paz interior, armonía y una vida feliz y plena.
- Tener confianza para enfrentarnos a los desafíos diarios.
- Aprovecharás las oportunidades y disfrutarás de la vida.

## **Te ofrecemos la posibilidad de adquirir en este taller...**

- Aprenderás a identificar tu estado emocional.
- Comprender la función de las emociones y aprenderás a gestionar las emociones difíciles.
- Conocerás estrategias y herramientas para aumentar tu bienestar.
- Comprender mejor tus emociones y las de los demás.

## **¿Qué hace única y especial esta actividad?**

Taller vivencial para conocer, experimentar y gestionar bien tus emociones, adquisición de habilidades personales (empatía, asertividad, comunicación etc.)

## **Requisitos técnicos:**

Esta actividad se realiza de forma presencial y también on line para aquellas personas que así lo soliciten por comodidad o por encontrarse en otra población distinta a la sede.

Para la opción on line en formato de videoconferencia, es necesario disponer de PC o portátil con conexión a internet, o teléfono móvil con el que se pueda llevar a cabo videoconferencias.

**Nº**

**personas asistentes:**

El número de personas asistentes por curso será limitado a un máximo de 15-20 personas.

**Horario y Fechas:**

**Jueves de 19:30 h a 21:00 horas.**

Septiembre: 21, 28

Octubre: 05, 19, 26

Noviembre: 09, 23

Diciembre: 14, 21

Enero 2024: 11

## **Donativo:**

**60 €**

**40 €** (socios del  
Teléfono de la Esperanza con más de 2 años de antigüedad)

## **Impartido por:**

**Carlos Pérez Ara**

Psicólogo sanitario  
(colegiado A-600).

Licenciado en Psicología  
por la Universidad de Valencia.

Diplomado en Magisterio  
Educación Especial por la Universidad de Zaragoza.

Director técnico del  
Teléfono de la Esperanza de Aragón.

## Inscripciones:

Puedes inscribirte en la web <https://telefonodelaesperanzadearagon.es> sección Contacto y en el apartado que pone Asunto escriba la palabra **BIENESTAR + su teléfono de contacto**

Mediante mail a: [zaragoza@telefonodelaesperanza.org](mailto:zaragoza@telefonodelaesperanza.org)

Mediante el contestador del teléfono **682351483** dejando su nombre y apellidos completos y curso que quiere realizar.

## Números de cuenta para hacer el donativo:

IBERCAJA ES31  
2085 5211 1403 3064 8908

---

### Población

Población General - Cualquiera ()

---

### Persona de contacto

Dirección técnica (682351483) ([zaragoza@telefonodelaesperanza.org](mailto:zaragoza@telefonodelaesperanza.org))

---

### Entidad participante/colaboradora/promotora

TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ARAGÓN

---

### Fecha de última actualización de la actividad

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Avenida MARIANO LAGASCA 13 - 1º 50006 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://telefonodelaesperanzadearagon.es/eventos/mibienestar/>

---

## Imagen de la Actividad

Taller para la  
Superación d



