

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

Este curso tiene una duración de ocho meses, y en el mismo se imparten conocimientos, habilidades y destrezas de crecimiento y desarrollo personal, basados en los últimos conocimientos e investigaciones de la psicología científica.

Los contenidos del mismo son los siguientes:

Los contenidos del curso, distribuidos en tres **Unidades Didácticas**, son los siguientes:

### **I. Introducción a la Psicología Científica. Conceptos y procesos psicológicos básicos**

- Historia de la psicología. Psicoanálisis, psicología cognitivo-conductual y psicología humanística.
- Cuestiones esenciales sobre trastornos y terapias psicológicas.
- Técnicas de modificación de conducta.
- Pensamiento y lenguaje.
- Aprendizaje y condicionamiento.
- Sensación, atención y percepción.
- Emoción y motivación.
- Inteligencia, memoria y aptitudes.

### **II. Inteligencia emocional y comunicación interpersonal**

- Inteligencia emocional intrapersonal.
- Atención y percepción de nuestras emociones.
- Conocimiento de nuestras emociones. Regulación de nuestras emociones.
- Inteligencia emocional intrapersonal.
- Regular y comprender las emociones de los demás (Empatía).
- Comunicación interpersonal.
- Técnicas de resolución de conflictos interpersonales.

### **III. Bienestar psicológico y desarrollo personal**

- Psicología Positiva. Desarrollo de emociones positivas.
- Optimismo y estilo de vida positivo.
- Psicología Positiva aplicada al entorno personal y laboral.
- Crecimiento personal: desarrollo de las virtudes y fortalezas.
- Desarrollo de la voluntad y el autocontrol.
- Bienestar psicológico.

Este curso forma parte del programa "PROYECTO BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD", se

desarrolla en la ciudad de Zaragoza desde 2005 y tiene como objetivo promover la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas.

Este programa lo realiza la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, entidad sin ánimo de lucro con más de treinta años de experiencia en la realización de

proyectos relacionados con la mejora de la calidad de vida individual y el desarrollo social.

La finalidad

del programa es, a través del voluntario, facilitar a los ciudadanos de Zaragoza, especialmente a quienes por su situación o circunstancias más lo necesitan, la ayuda y la formación necesaria para potenciar y facilitar el crecimiento y el desarrollo personal y psicológico de todos los ciudadanos.

Este programa lleva presentándose al Premio Ebrópolis a las Buenas Prácticas Ciudadanas desde el año 2019, recibiendo en todas las ediciones una mención de reconocimiento al mismo.

---

## **Población**

Población General - Cualquiera (Zaragoza)

---

## **Persona de contacto**

Miguel Ángel Ramos Gabilondo (652 897 394) (psicosociales@hotmail.com)

---

## **Entidad participante/colaboradora/promotora**

17145210

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

19/03/2026

---

## **Situación actual de la actividad**

Activa

---

## **Gratuita**

No

---

## **Localización**

Avenida Universitat 30 50017 Zaragoza Centro Cívico Las Esquinas Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 05/02/2026 a 29/01/2027

## Página web del proyecto

[https://psicosociales.org/curso\\_psicologia\\_practica.html](https://psicosociales.org/curso_psicologia_practica.html)

## Imagen de la Actividad

**NUEVO CURSO**

**COMIENZO EN FEBRERO**

**ABIERTA INSCRIPCIÓN**

# **CURSO DE PSICOLOGÍA PRÁCTICA Y APLICADA**

## **GRUPOS:**

- **MAÑANAS:** viernes de 11:00 a 12:30 h
- **TARDES:** jueves de 19:30 a 21:00 h

## **Dirigido por los psicólogos:**

**Don Javier Garcés Prieto**

**Don Miguel Ángel Ramos Gabilondo**

