Curso de Psicología Práctica y Aplicada

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

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 El 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 Práctica 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

09/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 01/10/2026 a 28/05/2027

Página web del proyecto

https://psicosociales.org/curso_psicologia_practica.html

Imagen de la Actividad

NUEVO C
COMIENZ
ABIERTA

CURSO DE
PRÁCTICA

GRUPOS:

- MAÑANAS: viernes de 1
- TARDES: jueves de 19:3