LA BRÚJULA DE LA FELICIDAD HÁBITOS Y RUTINAS PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR PSICOLÓGICO

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

Descripción

El taller va dirigido a todas aquellas personas que quieran incrementar su felicidad y bienestar psicológico. Los contenidos y materiales están adaptados a todo tipo de persona, cualquiera que sea su edad, formación y nivel educativo.
En este taller, organizado por la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza pueden tomar parte todos los adultos y jóvenes interesados.
Se impartirá los martes de 19,30 a 21,00 horas en el Centro Cívico "Las Esquinas", situado en la intersección entre Vía Univérsitas y la calle Duquesa Villahermosa.
El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.
Este taller tiene una duración de seis días, martes de 19:30 a 21:00 horas, da comienzo el 3 de marzo de 2026 y terminas el 7 de abril de 2026.

El objetivo general del taller es:

- Incrementar la felicidad y el bienestar psicológico de las personas, adquiriendo una serie de hábitos y rutinas que, puestas en práctica diariamente, consigan que su bienestar se incremente.

Los objetivos específicos del taller son:

- Evaluar la línea base de nuestra felicidad.
- Evaluar las fortalezas personales.
- Saborear las cosas buenas que nos da la vida.
- Aprender a gratificar todo aquellos dones que nos ha dado la vida.
- Desarrollar nuestra bondad y nuestra amabilidad.
- Aumentar y mejorar nuestras conexiones sociales.
- Realizar un ejercicio físico adecuado.
- Descansar y dormir adecuadamente.
- Aprender a hacer meditación y controlar nuestra mente.
- Incrementar nuestras prácticas saludables.

- Establecer metas en nuestra vida cotidiana.

Contenidos básicos:

- Autoevaluación del nivel de felicidad y de las fortalezas personales.
- Actividades relacionadas con el incremento del bienestar psicológico

Contenidos específicos:

- Autoevaluación de la felicidad.
- Fortalezas personales.
- Saborear las cosas buenas de la vida.
- La gratitud.
- Cosas que nos hacen felices y cosas que no.
- La bondad y la amabilidad.
- La conexión social.
- El ejercicio y el dormir.
- Estrategias para contrarrestar los sesgos de la felicidad.
- La meditación.
- Cosas que deberíamos desear pero que no deseamos.
- Control mental.
- Prácticas saludables.
- Estrategias para adquirir hábitos mejores.
- Establecimiento de metas.

> En el taller se impartirán aquellos conocimientos y conceptos mínimos e imprescindibles para desarrollar habilidades y destrezas necesarias para incrementar y mejorar el bienestar psicológico. El alumno debe tomar parte activa en el mismo realizando dinámicas y actividades que pongan en práctica los conocimientos adquiridos.

Población

Población General - Cualquiera (Zaragoza)

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales

Fecha de última actualización de la actividad

05/05/2026

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 20/04/2027 a 25/05/2027

Página web del proyecto

https://psicosociales.org/curso_brujula_felicidad.html

Imagen de la Actividad


TALLERES
COMIENZO DE
20 de a
Duración: seis mart
LA BRU
FELICIDAD I
PARA INCREME
PSIC
CÓMO INTRODUCIR E
UNA SERIE DE