

# Talleres de Bienestar psicológico y satisfacción con la vida cotidiana

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

## Descripción

El taller va dirigido a todas aquellas personas que quieran incrementar su satisfacción personal en su vida cotidiana y su bienestar psicológico. Los contenidos y materiales están adaptados a todo tipo de persona, cualquiera que sea su edad, formación y nivel educativo.

**Organizado por:** Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza

**Participantes:** pueden tomar parte todos los **adultos y jóvenes interesados**.

**Horario:** Se impartirá los **martes de 19,30 a 21,00 horas** El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.

**Lugar:** Centro Cívico “Las Esquinas”, situado en la intersección entre Vía Universitatis y la calle Duquesa Villahermosa. El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.

**Información e inscripciones:** [psicosociales@hotmail.com](mailto:psicosociales@hotmail.com) Tlf: 652897394

## Objetivos generales del taller es:

- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para saber afrontar el estrés en nuestra vida cotidiana.
- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para incrementar no nuestro bienestar psicológico.

## Los objetivos específicos del taller son:

- Saber diferenciar entre estrés y sus efectos más perjudiciales: la ansiedad y la depresión.
- Saber qué es la depresión y qué hacer para no caer en un proceso depresivo.
- Qué es el miedo y como puede influir negativamente en nuestra vida diaria.
- Saber la influencia que tienen las emociones positivas sobre el bienestar.

- Desarrollar habilidades para estar más satisfecho con el pasado.
- Desarrollar destrezas para ser más optimista sobre el futuro.
- Saber cómo ser más feliz en el presente.
- Saber reconocer nuestras fortalezas y virtudes personales.
- Saber cómo incrementar nuestro bienestar en el trabajo, en la vida familiar y en todos los ámbitos de nuestra vida.

#### **Contenidos básicos:**

- Estrés y principales efectos negativos.
- Felicidad y bienestar personal.

#### **Contenidos específicos:**

- Estrés y depresión.
- El miedo en nuestra vida.
- Influencia de los pensamientos y de las creencias en el proceso de estrés.
- Sentimientos positivos y personalidad positiva.
- Satisfacción con el pasado.
- Optimismo sobre el futuro.
- Felicidad en el presente.
- Renovar las fortalezas y virtudes.
- Las fortalezas personales.

En el taller se impartirán aquellos conocimientos y conceptos mínimos e imprescindibles para desarrollar habilidades y destrezas necesarias para incrementar mejorar el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida cotidiana. 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**

## Fecha de última actualización de la actividad

19/03/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

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



## Fecha de la Actividad

De 21/04/2026 a 26/05/2026

---

## Página web del proyecto

[https://psicosociales.org/curso\\_bienestar.html](https://psicosociales.org/curso_bienestar.html)

---

## Imagen de la Actividad

**TALLERES  
COMIENZO DE**

**21 de a**

**6 martes de 1**

# **BIENESTAR Y SATISFA VIDA C**

**CÓMO INTRODUCIR EN  
SERIE DE COMPORTA**

