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 Univérsitas y la calle Duquesa Villahermosa. El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.

Información e inscripciones: 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

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 02/03/2027 a 06/04/2027

Página web del proyecto

https://psicosociales.org/curso_bienestar.html

Imagen de la Actividad

TALLERES
COMIENZO
2 de m
6 martes de
BIENESTAR
Y SATISFA
VIDA C
CÓMO INTRODUCIR EN
SERIE DE COMPORTA