OPTIMISMO Y ESTILO DE VIDA POSITIVO

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

Descripción

El taller consta de seis días que se imparten los martes de 19:30 a 21:00 horas en el Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico. Da comienzo el 29 de septiembre.

El objetivo general del taller es:

- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para aumentar nuestro optimismo, el cual nos permita afrontar el estrés, e incrementar nuestro bienestar psicológico y satisfacción con nuestra vida cotidiana.

Los objetivos específicos del taller son:

- Evaluar nuestro nivel de optimismo.
- Saber cuáles son los efectos de las emociones negativas.
- Saber cuáles son los efectos de las emociones positivas.
- Conocer los beneficios del optimismo y los perjuicios del pesimismo.
- Adquirir un concepto del optimismo los más ajustados a la realidad posible.
- Comprender que podemos enfocar nuestra vida desde una perspectiva optimista o desde una perspectiva pesimista.
- Aprender técnicas y desarrollar habilidades y destrezas para aumentar nuestro optimismo.
- Saber diferenciar entre el optimismo inteligente y el ilusorio.
- Comprender que a las personas se las puede manipular por medio del optimismo.

Contenidos básicos:

- Biología de la esperanza.
- Cómo pasar del pesimismo al optimismo.

Contenidos específicos:

- La función de las emociones negativas.
- El efecto de las emociones positivas.
- Optimismo, pesimismo y salud.
- El optimismo mal entendido.
- La vida optimista.
- Cómo forjar el optimismo.
- Optimismo inteligente y optimismo ilusorio.
- La manipulación del optimismo.

Población

Población General - Cualquiera (Zaragoza)

Persona de contacto

Miguel Ángel Ramos Gabilodno (605 24 35 32) (mramosgabilondo@gmail.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

Calle Vía Univérsitas 30 50007 Zaragoza Centro Cívico Las Esquinas Zaragoza Zaragoza Aragón España
Calle Vía Univérsitas 30 50007 Zaragoza Ver fotos Mapa de Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico Ver exterior Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico Zaragoza Zaragoza Aragón España

Fecha de la Actividad

De 29/09/2026 a 03/11/2026

Página web del proyecto

Imagen de la Actividad

TALLERES
COMIENZO N
29 de sept
Duración: seis mart
OPTIMISMO
VIDA
CÓMO AFRONT
DE UNA FORM