

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 interesados. Se impartirá los martes de 19,30 a 21,00 horas en el Centro Cívico Municipal “Las Esquinas” (calle Duquesa Villahermosa esquina con Vía Universitas) y está dirigido por los psicólogos Don Javier Garcés Prieto y Don Miguel Ángel Ramos Gabilondo. El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación. En el caso de que por problemas personales o profesionales no se pudiera asistir los martes, y hubiera alumnos suficientes, se podría impartir los sábados de 10,00 a 13,00 horas.

Los interesados pueden inscribirse remitiendo la ficha adjunta, con la mayor brevedad, a la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, Apartado de Correos 595 - 50.080 Zaragoza, o enviarse los datos que contiene, vía Internet, a la dirección de correo electrónico [psicosociales@hotmail.com](mailto:psicosociales@hotmail.com). A todos los solicitantes se les comunicará la existencia o no de plazas en el taller solicitado.

La fecha concreta de comienzo del taller se comunicará a los admitidos, quienes deberán presentarse en dicha fecha, a las 19,30 horas en el aula del Centro Cívico “Las Esquinas”, para la formalización de la matrícula, entrega de documentación y presentación del taller.

Los inscritos en el taller deben abonar una cuota única de 30 €, en la que se incluye la documentación del curso y la posibilidad de inscripción gratuita en los talleres o acciones formativas complementarias que se pudieran organizar y que se realizaran con posterioridad a éste.

A los asistentes que lo solicitaran, se les entregará Diploma Acreditativo.

La Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales es una Asociación de ámbito nacional sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº 78.130 e inscrita en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Zaragoza con el número 2182. Ha sido declarada de Interés Ciudadano Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de Zaragoza.

Apartado 595 - 50080 ZARAGOZA Tel.: 976319323 / 652897394

Email: [psicosociales@hotmail.com](mailto:psicosociales@hotmail.com)

[www.psicosociales.com](http://www.psicosociales.com)

# SUPERAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD (II)

## Cómo lograr el bienestar psicológico y la satisfacción personal en la vida cotidiana

*El estrés, las actitudes y los comportamientos psicológicos inadecuados son, junto con la depresión, los mayores obstáculos para alcanzar el bienestar psicológico y físico. Más de la cuarta parte de la población va a padecer a lo largo de su vida problemas graves de estrés o depresión y, tengamos o no estos problemas, todos desde el principio de nuestra existencia queremos mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar personal, es decir buscamos SER MÁS FELICES. Para conseguirlo tenemos que aprender a ser más fuertes ante el estrés y los demás problemas que nos provoca nuestra vida cotidiana.*

*En este taller se resumen las aportaciones más relevantes en el campo del estrés y de la felicidad, complementándose con ideas, técnicas y ejercicios útiles para mejorar esas habilidades y destrezas para afrontar el estrés y mejorar nuestro bienestar psicológico.*

*Su contenido ha sido cuidadosamente elaborado para aunar la seriedad y rigor en el tratamiento de los temas, con un enfoque esencialmente práctico que potencie su utilidad y amenidad, facilitando que pueda ser asimilado por todas las personas.*



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA  
JUNTA MUNICIPAL DE DELICIAS



ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS  
PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

## OBJETIVOS

### *Los objetivos generales del taller son:*

- 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.

## PROGRAMA

### CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO

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

### CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

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