



Salud mental y bienestar: herramientas para tu vida diaria

Código del curso: 2026cc11

Enlace web: <https://www.upo.es/formacionpermanente/cursos-de-verano/salud-mental-y-bienestar-herramientas-para-tu-vida-diaria>

Fecha: Del 22 al 24 junio de 2026

Duración: 22,5 horas

Eurocréditos: 3 ECTS

Tarifa: 80,00 €*
* El coste del certificado-diploma de aprovechamiento es de 10,00 € (en concepto de gestión de expediente y emisión).

Formato: Online

Dirección y docencia del curso: Dña. Gema Sancho Zamora. Psicóloga y coach.

Resumen del contenido del curso

Este curso proporciona, de manera dinámica y amena, una visión práctica y accesible de la salud mental y el bienestar personal, con el objetivo de proporcionar herramientas útiles para mejorar la calidad de vida, gestionar el estrés y fortalecer el equilibrio emocional en el día a día.

Las sesiones combinan contenidos teóricos esenciales con dinámicas prácticas, facilitando la aplicación inmediata en la vida personal, familiar y laboral. Se abordarán conceptos clave como el bienestar emocional, la ansiedad, el bajo estado de ánimo, la autoestima, la autoconfianza y las relaciones saludables.

Dirigido a

Cualquier persona interesada en mejorar su bienestar personal y emocional, independientemente de su formación previa. Es especialmente adecuado para quienes deseen adquirir herramientas prácticas aplicables en su vida personal, familiar o laboral. Está pensado para profesionales y estudiantes de cualquier ámbito, así como para personas en situación de cambio laboral o que busquen comprender mejor su salud mental y desarrollar estrategias para cuidarla.

Programa

Lunes 22 de junio

- 10,00 a 10,30 horas** Inauguración del curso.
- 10,30 a 12,00 horas** Conferencia: **“Retos de la salud mental en la sociedad del siglo XXI”**.
- 12,00 a 14,00 horas** Conferencia: **“El poder de las emociones: cómo influyen en tu vida”**.
- 15,00 a 17,00 horas** Taller: **“Toma el control: claves para gestionar tus emociones”**.
- 17,00 a 18,30 horas** Taller: **“Reset mental: gestión del estrés para una vida más plena”**.
- 18,30 a 20,30 horas** Taller: **“Ansiedad en calma: estrategias para sentirte mejor”**.

Martes 23 de junio

- 10,00 a 11,30 horas** Conferencia: **“Depresión: cuando la tristeza te abruma”**.
- 11,30 a 13,30 horas** Taller: **“Rompiendo el círculo de la tristeza: herramientas para recuperar tu bienestar”**.
- 13,30 a 15,00 horas** Conferencia: **“Hábitos de bienestar y autocuidado integral”**.
- 16,00 a 18,00 horas** Conferencia: **“Construyendo relaciones saludables: claves para conectar mejor”**.
- 18,00 a 20,00 horas** Taller: **“Conecta mejor: relaciones que funcionan”**.

Miércoles 24 de junio

- 10,00 a 12,00 horas** Taller: “Autoestima y autoconfianza: claves para creer en ti”.
- 12,00 a 14,00 horas** Taller: “Nuevas ilusiones, nuevos retos: la gasolina para continuar el viaje”.
- 14,00 a 14,30 horas** Clausura del curso.

Financian



3

Contacto

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)
954 144 355 / 608 234 949
www.upo.es/olavideencarmona
olavideencarmona@upo.es