



# 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:** Docencia simultánea

**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

- 09,30 a 10,00 horas** Recepción y entrega de documentación.
- 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”**.

2

### 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 y entrega de diplomas.

## 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](http://www.upo.es/olavideencarmona)  
[olavideencarmona@upo.es](mailto:olavideencarmona@upo.es)