

# I jornadas de bienestar

El bienestar es un concepto subjetivo, basado en la percepción que cada persona tiene sobre su propia vida y las circunstancias que lo rodean. Parece que existe un amplio consenso en que todas las personas buscamos, anhelamos y perseguimos ese bienestar con la finalidad de aumentar y mejorar nuestra calidad de vida.

Estas jornadas expondrán el bienestar como un sistema sostenible. Centrandonos en el equilibrio en nuestro ecosistema biopsicosocial.

## Programa

Lunes 10 de diciembre (16 a 21 h)

16 h. Apertura de jornadas y Presentación guía bienestar ( / Javier Mediel / coordinador AFDA)

17 h. Los pilares del Bienestar (impartida por Luis Cortes / psicólogo sanitario)

19 h. Descanso merienda saludable

19.30 h Sexualidad, pareja y calidad de vida (impartida por Carolina García Cuartero / sexóloga)

Martes 11 de diciembre (16 a 21 h)

16 h. Alimentación saludable y emociones. (impartido por Isabel Melchor / Médica endocrina)

17:30 h. Gestión del estrés (impartida por Roberto Buil / psicólogo sanitario)

19 h. descanso merienda saludable

19.30 h. Neurotrasmisores de la felicidad. Bases fisiológicas. (impartida por Marta Sofia Valero / Bioquímica e investigadora)

Miércoles 12 de diciembre (16 a 21 h)

16 h. Hábitos saludables: Actividad física y sensación de bienestar (impartida por Javier Sevil. Doctor en Ciencias de la Salud)

17:30 h. Actitudes saludables: la compasión (impartida por Mayte Navarro / Doctora en psicología)

19 h. descanso merienda saludable

19.30 h Mantenimiento del bienestar (impartida por Francisco Vinues / psicólogo sanitario)

Centro donde se realizará: Zaragoza. Joaquín Roncal. C/ San Braulio 5. Zaragoza

El programa se desarrollará en 3 sesiones de 5 h. con un total de 15 h. de duración.

### **Entidad organizadora:**

AFDA es una asociación reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad, estrés, depresión y momento adaptativos complicados y a la formación en salud y salud laboral con 15 años de trayectoria

Contamos con tres centros de servicios sanitarios integrados y uno formación reconocido por el Gobierno de Aragón. Dos en Zaragoza y uno en Huesca.

**Nuestra actual equipo clínico y técnico** se compone de: 19 psicólogos sanitarios / 1 psiquiatra / 1 neuropsicóloga / 1 médica comunitaria / 3 farmacéuticos / 2 trabajadores sociales

Fue seleccionada dentro del programa de entidades de emprendimiento social por el Instituto Aragonés de Fomento y el Centro Europeo de Innovación.

### **Sistema de evaluación**

- cuestionario de valoración de lxs participantes
- cuestionario de valoración de lxs ponentes
- Recogida de firmas del estudiantado universitario que soliciten créditos
- Ficha para valorar la opinión de los estudiantes que soliciten créditos
- memoria de las jornadas en base a los cuestionarios, asistencia y participación

Contacto.

AFDA C/ San Blas 37 50003 Zaragoza

976443754 // 691846596

Javier Mediel Cobo [info@asociacionafda.com](mailto:info@asociacionafda.com)