

CURSO	CONSTITUCIÓN DE LA VIDA PRÓSPERA: BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL		
FECHAS	15 - 16 Julio	HORARIO	16:00 a 19:30
DURACION	2 tardes	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	90 €	LUGAR	Gijón y Ferrera

RAZONES PARA HACER ESTE PROGRAMA:

- Porque tal vez no se trate de ser excelente, sino ser cada día un poco mejor
- Porque a veces la autoexigencia se convierte en un límite
- Porque enfadarse, llorar o tener miedo, también es positivo
- Porque las redes nos están bombardeando con estándares inalcanzables en todos los ámbitos (profesional, estilo de vida, estética...)
- Porque no siempre es necesario cumplir las expectativas y cambiar está en el plan general de la vida
- Porque cada día tenemos derecho a empezar de nuevo

El bienestar social y emocional han demostrado ser los pilares de una vida equilibrada y próspera. Inspirado en las investigaciones académicas y aplicado en el campo del bienestar, este programa innovador permitirá a las personas participantes definir y construir su propia "Carta Magna del Bienestar Emocional".

Está diseñado para ayudar a cada persona a descubrir sus fortalezas, liberar expectativas, cultivar relaciones de alta calidad y potenciar los momentos positivos de su vida, integrando conocimientos científicos con experiencias personales y prácticas cotidianas.

OBJETIVO:

Este proyecto persigue dotar de recursos a las personas participantes para que se conviertan en agentes de su bienestar socioemocional y en influenciadoras positivas para su entorno.

Con un enfoque experiencial y participativo, la metodología está orientada a la práctica para facilitar la aplicabilidad inmediata a la vida diaria de las personas participantes. Utilizaremos técnicas de autoconocimiento y reflexión personal, espacios para la conversación y, sobre todo, promoveremos la mejora real con estrategias y compromisos. Crearemos un entorno seguro y de confianza que permita a cada participante explorar y crecer desde su propia singularidad.

CONTENIDOS:

- 1. Definición del territorio:**
 - Del temperamento a la situación personal: espacios y límites de mi propio bienestar.
 - Identificación de los habitantes (emociones, pensamientos, comportamientos) y la forma de gobierno (valores y principios personales).
- 2. Capítulo 1: De la belleza de la imperfección y la magia de las fortalezas**
 - Aceptación de la imperfección como parte del crecimiento personal
 - Descubrimiento y potenciación de las fortalezas individuales
- 3. Capítulo 2: Del derecho a soñar y del derecho a dejar de hacerlo**
 - Definición de las expectativas externas e internas
 - Signidad: lo que aporta valor a nuestro día a día
 - Estrategias para redefinir objetivos e intereses personales
- 4. Capítulo 3: De la libertad emocional**
 - La verdadera utilidad de las emociones
 - Gestionar y expresar emociones de manera saludable
- 5. Capítulo 4: De la definición de los privilegios minúsculos**
 - Identificación y valorización de pequeños actos y momentos que contribuyen al bienestar
 - Incorporación de estos privilegios en la rutina diaria
- 6. Capítulo 5: De las relaciones de alta calidad**
 - Características de las relaciones de alta calidad
 - Herramientas para cultivar y una red significativa y enriquecedora
- 7. Aprobación y sanción de la “Constitución” de cada participante**

BELÉN VARELA

laquintavarela@gmail.com

Abogada especializada en dirección de personas y en psicología positiva aplicada, ha desarrollado una larga carrera desempeñando roles directivos en empresas. Ha sido profesora universitaria en la ERLAC (UDC) y presidenta de Aedipe en Galicia, donde lidera desde 2010 el Movimiento FET (Felicidad en el trabajo).

En la actualidad se dedica a transformar los entornos laborales en «organizaciones optimistas» y colabora como *People Advisor* en el grupo Visual MS.

Es autora de dos ensayos, “La Rebelión de las Moscas” (Ediciones B, 2012) y “Jobcrafting” (Urano, 2019) y una novela, “El cielo de los imperfectos” (Contraluz, 2024). En esta última, a través de una trama de intriga, ofrece una perspectiva crítica del concepto de supermujer y el «síndrome de la insuficiencia».



Instagram: [laquintavarela](https://www.instagram.com/laquintavarela)
LinkedIn: [laquintavarela](https://www.linkedin.com/in/laquintavarela)

FORMADORA