

# Bienestar emocional para los malestares modernos

**Ikas Vital**

Del 27 de enero al 21 de abril de 2026

Martes 16:45-18:00

40€



**Fundación Vital Fundazioa** oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

## Información

### Contenido

Los malestares modernos actuales (aceleración, hiperconexión digital, agotamiento mental, síndrome del “burnout”, ansiedad y estrés) han creado una epidemia silenciosa de malestares emocionales que afectan a nuestra calidad de vida, relaciones y salud emocional.

Este taller aborda desde múltiples perspectivas (filosófica, social y psicológica) cómo el capitalismo, la cultura del rendimiento, la aceleración digital y la tiranía de la felicidad han generado nuevas formas de sufrimiento emocional. Y por ello, a lo largo del taller se facilitan herramientas prácticas para recuperar la agencia emocional y construir un bienestar

sostenible.

### Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) martes 16:45-18:15. Del 27 de enero al 21 de abril de 2026.

Días festivos:

- 24 mar
- 7 abr

### Precio

40€

## Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

## Inscripciones

Las inscripciones se podrán realizar **del 13 al 15 de enero** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web que se activará el mismo 13 de enero a las 08:30:

*\*En caso de entrar a la página web antes de las 08:30, refrescar la página para que se actualice y aparezca el formulario*