

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*