

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

LLEIDA

Del 29 de juny al 3 de juliol de 2026

SALUT PSICOLÒGICA: ESTRATÈGIES PER MILLORAR EL BENESTAR

El curs és de caràcter general per afavorir l'interès i l'aproximació a persones de qualsevol àmbit que estiguin motivades per aprendre bases i estratègies sobre salut psicològica, creixement personal i benestar. Els continguts que s'hi presentaran tenen una base empírica i teòrica, alhora que són eminentment pràctics i dinàmics, i introdueixen conceptes de gamificació per a un aprenentatge actiu. L'objectiu principal és apropar el coneixement científic per conèixer tècniques que permetin millorar el benestar de les persones i aplicar-les en el dia a dia. Seguint les darreres evidències en salut psicològica, contextualitzarem la importància i la necessitat d'adoptar una perspectiva integrativa perquè millorar el benestar sigui una estratègia preventiva davant les problemàtiques psicològiques actuals. Per fer-ho, es faran sessions pràctiques, participatives i dinàmiques en què es treballaran diferents estratègies per abordar diversos components del benestar que formen part d'un programa d'intervenció per a la promoció de la salut psicològica, alhora que es presentaran materials que ens permetin la vivència, la pràctica, la reflexió i la transferència de coneixements per poder augmentar les capacitats personals i socials.

2 ECTS reconeguts per la UdL:
20 hores presencials + 30 hores de treball autònom de l'alumnat

Llengua d'impartició
Català

Coordinació
Ana Blasco Belled (Departament de Psicologia, Sociologia i Treball Social de la UdL)

Equip docent
Carles Alsinet Mora (UdL) i Ana Blasco Belled (UdL)

Durada
a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus de Capponet

Preu
35,38 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

615L

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

Programa

Dilluns 29

Carles Alsinet

09.00-11.00 h

Salut psicològica: de què parlem?

11.30-13.30 h

El benestar com a factor protector de salut psicològica.

Dimarts 30

Ana Blasco

09.00-11.00 h

Factors de protecció personals i socials.

11.30-13.30 h

Intervencions psicològiques basades en benestar.

Dimecres 1

Ana Blasco

09.00-11.00 h

Factors de protecció personals: fortaleses i emocions (I).

11.30-13.30 h

Factors de protecció personals: fortaleses i emocions (II).

Dijous 2

Carles Alsinet

09.00-11.00 h

Factors de protecció social: comunitat i relacions socials (I).

11.30-13.30 h

Factors de protecció social: comunitat i relacions socials (II).

Divendres 3

Ana Blasco

09.00-11.00 h

Enfocament sistèmic de salut psicològica: recursos per a un desenvolupament saludable (I).

11.30-13.30 h

Enfocament sistèmic de salut psicològica: recursos per a un desenvolupament saludable (II).

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la [Universitat d'Estiu](http://estiu.udl.cat).

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Cappont.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>



Del 29 de juny al 24 de juliol