

# LA SALUD MENTAL EN LA RED DE ESCUELAS DE SALUD PARA LA CIUDADANÍA

## BIENESTAR EMOCIONAL

---

### PORTALES DE BIENESTAR EMOCIONAL Y GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS

- GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS (ANDALUCÍA): [Otros recursos - Escuela de Pacientes](#)
- PORTAL DE ANDALUCÍA. Consejos para tu bienestar: [Consejos Bienestar - Escuela de Pacientes](#)
- PÁGINA DE LA WEB DE LA EAC QUE INTRODUCE LOS TALLERES DE CUIDÁNDOME PARA CUIDAR: El equilibrio emocional. <https://alojaweb-salud.asturias.es/web/escuela-asturiana-de-cuidados/cuidando-mi-bienestar-emocional>
- SALUD EMOCIONAL Y EMBARAZO (CASTILLA Y LEÓN): [Salud emocional y embarazo | Escuela de pacientes](#)
- PORTAL DE CASTILLA Y LEÓN: [Bienestar emocional | Escuela de pacientes](#)
- ESPACIO DE BIENESTAR (CATALUÑA) [Espacio de Bienestar de la Escuela de Salud Catalana.](#)
- PORTAL “QUIERO SENTIRME MEJOR” (ISLAS BALEARES): [¿Cómo puedo hacer para sentirme mejor? | EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut](#)
- PORTAL DE LA RIOJA: [Bienestar emocional - Rioja Salud](#)
- PORTAL DE MADRID: [Bienestar emocional y salud | Comunidad de Madrid](#)
- PORTAL DE NAVARRA: [Bienestar emocional - Portal Salud - navarra.es](#)
- PROGRAMA PAZIENTE BIZIA-PACIENTE ACTIVO (OSASUN ESKOLA): <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/paciente-activo> (PORTAL DE INFORMACIÓN)

- SALUD EMOCIONAL (OSASUN ESKOLA):  
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/salud-emocional>
- DUELO (OSASUN ESKOLA):  
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/duelo>
- MINISTERIO D EDUCACIÓN:  
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>
- OMS - PORTAL “Mental well-being: resources for the public”: [Mental well-being: resources for the public](https://www.who.int/mentalwellbeing/resources-for-the-public)

## TALLERES

- CURSO DE FORMACIÓN “BIENESTAR EMOCIONAL” (ARAGÓN): [Bienestar emocional | Escuela de Salud de Aragón](https://www.escoladesaluddearagon.es/)
- TALLER CUIDANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL (ASTURIAS): <https://alojaweb-salud.asturias.es/web/escuela-asturiana-de-cuidados/cuidando-mi-bienestar-emocional>
- AULA DE SALUD EMOCIONAL (CANTABRIA): [Salud emocional y bienestar - Escuela Cántabra de Salud - cantabria.es](https://www.escoladesaludcantabria.es/)
- CURSO ONLINE: SALUD Y BIENESTAR. MÁS ALLÁ DE LA ENFERMEDAD Y EL INDIVIDUO (ESCUELA CATALANA): [Curso online: Salud y bienestar. Más allá de la enfermedad y el individuo. Departamento de Salud](https://www.escoladesaludcatalana.es/)
- CUESTIONARIO INTERACTIVO (ESCUELA GALLEGA): [Alfabetización en salud: bienestar emocional](https://www.escoladesaludgalega.es/)
- CURSO SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (ESCUELA GALLEGA): [Actividades Formativas](https://www.escoladesaludgalega.es/)
- ACTIVIDADES Y CAMPAÑAS BIENESTAR EMOCIONAL (LA RIOJA): [Actividades y campañas - Rioja Salud](https://www.escoladesaludrioja.es/)
- TALLER “CUIDANDO NUESTRA SALUD EMOCIONAL” (NAVARRA) Consta de 5 sesiones semanales presenciales de dos horas de duración:  
<https://portalsalud.navarra.es/es/>



- AUDIOVISUALES PARA RELAJACIÓN (PAÍS VASCO):  
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/material-talleres-paziente-bizia-paciente-activo>
- CATÁLOGO DE RECURSOS (PAÍS VASCO)  
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/salud-emocional>
- VÍDEO “MANEJO DE LAS PREOCUPACIONES” (PAÍS VASCO):  
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/details/video/5-manejo-de-las-preocupaciones-salud-emocional>
- VÍDEO: [https://osakidetza-osasuneskola.s3.eu-south-2.amazonaws.com/Paziente\\_Bizia-Paciente\\_Activo/Osakidetza\\_Programa\\_Paziente\\_Bizia-Paciente\\_Activo.mp4](https://osakidetza-osasuneskola.s3.eu-south-2.amazonaws.com/Paziente_Bizia-Paciente_Activo/Osakidetza_Programa_Paziente_Bizia-Paciente_Activo.mp4) (PAÍS VASCO)

## PROGRAMAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

- ESTRATEGIA DE CUIDADOS DE ANDALUCÍA: Cuidando mi salud.  
<https://www.picuida.es/ciudadania/>
- PROGRAMA DE BIENESTAR SOCIAL PARA MUJERES (LA RIOJA):  
<https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/actividades-y-campanas/programa-bienestar-psicosocial-para-mujeres>
- PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL EN EDUCACIÓN (LA RIOJA):  
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>
- PROGRAMA NAVARRA (2022-2024):  
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/15452667/Programa+Bienestar+Emocional++2022-2024.pdf/18206238-5ec3-e3bb-7fce-8fd67a989331?t=1678100792378>

- INFORME 2022 (NAVARRA):  
[https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/23711838/SEV\\_2022\\_Bienestar+Emocional+y+Salud+Mental.pdf/9859541e-16c9-136f-9ad4-3565e5f5eaa7?t=1699524124093](https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/23711838/SEV_2022_Bienestar+Emocional+y+Salud+Mental.pdf/9859541e-16c9-136f-9ad4-3565e5f5eaa7?t=1699524124093)

## INFORMACIÓN, FOLLETOS, VÍDEOS Y DOCUMENTOS

- ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?  
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/hablemos/depresion> (CASTILLA- LA MANCHA).
- PREGUNTAS CLAVE SOBRE LA DEPRESIÓN:  
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/publicaciones/las-10-preguntas-clave-sobre-la-depresion> (CASTILLA- LA MANCHA).
- ANSIEDAD: <https://escueladesalud.castillalamancha.es/hablemos/ansiedad> (CASTILLA- LA MANCHA).
- RECURSOS AUDIOVISUALES (CASTILLA-LA MANCHA):  
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/mediateca/videos/hablemos-de-adolescencia>
- GUÍA BREVE DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS Y EDUCADORES (CASTILLA Y LEÓN) <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/guia-breve-educacion-emocional-familiares-educadores.ficheros/2966954-Gu%C3%ADa%20breve%20de%20educaci%C3%B3n%20emocional%20para%20familiar%20y%20educadores.pdf>
- INFORMACIÓN (ESCUELA CATALANA): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-salut/escola-salut-catalana/benestar/>
- JUSTIFICACIÓN Y CONSEJOS (GENERALITAT VALENCIANA):  
[https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/promocion-salud/bienestar-emocional/justificaci%C3%B3n?p | back\\_url=%2Fes%2Fweb%2Fasistencia-sanitaria%2Fbuscar%3Fq%3D%2522bienestar%2520emocional%2522&p | back\\_url | tle=Buscar](https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/promocion-salud/bienestar-emocional/justificaci%C3%B3n?p | back_url=%2Fes%2Fweb%2Fasistencia-sanitaria%2Fbuscar%3Fq%3D%2522bienestar%2520emocional%2522&p | back_url | tle=Buscar)

- GUÍA SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL (GENERALITAT VALENCIANA):  
[https://www.san.gva.es/documents/d/salut-publica/guia\\_tematica\\_xarxasalut\\_area\\_7\\_cas](https://www.san.gva.es/documents/d/salut-publica/guia_tematica_xarxasalut_area_7_cas)
- EMOCIONES Y CÓMO SENTIRSE BIEN (LA RIOJA): <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/recomendaciones/emociones-y-como-sentirse-bien>
- GUÍA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL (LA RIOJA):  
[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2020\\_UR\\_GUIA%20Promoci%C3%B3n%20del%20Bienestar%20Emocional.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2020_UR_GUIA%20Promoci%C3%B3n%20del%20Bienestar%20Emocional.pdf)
- BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA RIOJANA 2022:  
[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2023\\_UR\\_ESTUDIO\\_PSICE\\_Bienestar\\_Psicologico\\_Adolescencia\\_Riojana.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2023_UR_ESTUDIO_PSICE_Bienestar_Psicologico_Adolescencia_Riojana.pdf)
- GUÍA: “QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN SALUD EMOCIONAL” (LA RIOJA):  
[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2021\\_Que\\_hacer\\_y\\_no\\_hacer\\_en\\_salud\\_emocional\\_semFYC.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2021_Que_hacer_y_no_hacer_en_salud_emocional_semFYC.pdf)
- INFORME Y HOJA DE RUTA 2025 SOBRE LA SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES (LA RIOJA):  
[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2025\\_PROEMO\\_INFORME%20salud%20y%20bienestar%20emocional%20personas%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2025_PROEMO_INFORME%20salud%20y%20bienestar%20emocional%20personas%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes.pdf)
- [¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?](#) (ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD)
- [EL TRIÁNGULO DEL BIENESTAR](#) (ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD)
- [MEJORA LAS HABILIDADES PARA LA VIDA](#) (ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD)
- [PARA UNA CONVIVENCIA FAMILIAR INTELIGENTE](#) (ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD)

- [NEUROCIENCIA DEL CUERPO \(COMUNIDAD.MADRID\)](#)
- [5 CONSEJOS PARA EQUILIBRAR SU VIDA LABORAL Y PERSONAL \(COMUNIDAD.MADRID\)](#)
- [12 IDEAS GENIALES PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL. INFOGRAFÍA \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTE EN FORMA EN LAS PERSONAS MAYORES \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [ADOPTA UNA ACTITUD POSITIVA HACIA TI MISMO. LA PROACTIVIDAD. \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA INCERTIDUMBRE. \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [EN TIEMPOS DE ESTRÉS, HAZ LO QUE IMPORTA. HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS \(COMUNIDAD.MADRID\)](#)
- [CUIDE SU BIENESTAR EMOCIONAL Y ESTIMULE SU MENTE. \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [CÓMO EXPRESAR MIS EMOCIONES. VIVIR CON DISCAPACIDAD \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. PON AÑOS A TU VIDA, PON VIDA A TUS AÑOS \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- [CONSERVAR LA CABEZA. \(ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD\)](#)
- “EL BIENESTAR EMOCIONAL PARA TU SALUD” (FOLLETO NAVARRA)  
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/15451471/FolletoBienestaremocionalESPpaginado.pdf/4320ff3e-f794-7644-4091-7528cbdc18ce?t=1647511261636>
- ESTRÉS (FOLLETO Y TRÍPTICO NAVARRA):  
[http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEstilosVidaEstres.htm?NRMODE=Published](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEstilosVidaEstres.htm?NRMODE=Published)
- GUÍA “EN TIEMPOS DE ESTRÉS, HAZ LO QUE IMPORTA” (OMS):  
<https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2020 GUIA En tiempos de estres haz lo que importa.pdf>