

Capacitación Práctica

Terapia del Bienestar Emocional



tech



tech

Capacitación Práctica
Terapia del Bienestar Emocional

Índice

01

Introducción

pág. 4

02

¿Por qué cursar esta
Capacitación Práctica?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planificación
de la enseñanza

pág. 10

05

¿Dónde puedo hacer la
Capacitación Práctica?

pág. 12

06

Condiciones generales

pág. 16

07

Titulación

pág. 18

01

Introducción

La Terapia del Bienestar Emocional es una herramienta crucial para tratar problemas emocionales comunes en la actualidad, como el estrés y la ansiedad. La capacitación práctica en este campo es esencial para adquirir habilidades y conocimientos de vanguardia y proporcionar atención integral de la salud mental. Por tanto, la Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es una excelente opción de aprendizaje. Con una duración de tres semanas en un centro clínico reconocido, los estudiantes trabajan junto a expertos para desarrollar habilidades prácticas y adquirir una comprensión profunda de la Terapia del Bienestar Emocional. Así, el profesional puede mejorar su carrera en este campo y estar a la vanguardia de los avances, experimentando la diferencia que marcará en su práctica diaria.

“

Mejora tus habilidades prácticas y conocimientos teóricos en Terapia del Bienestar Emocional con la Capacitación Práctica de TECH a lo largo de 3 semanas”





En la actualidad, el estrés y la ansiedad son problemas comunes en la sociedad, y la Terapia del Bienestar Emocional es una herramienta importante para manejar estos problemas. Esta terapia se centra en el bienestar emocional de los pacientes y busca ayudarles a identificar y manejar sus emociones para mejorar su calidad de vida.

La Terapia del Bienestar Emocional ha avanzado mucho en los últimos años, gracias a la investigación y el desarrollo de nuevas técnicas. Estas técnicas incluyen la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso, la terapia centrada en la emoción y la terapia interpersonal. Estos enfoques son efectivos para tratar una variedad de problemas emocionales, como la depresión, la ansiedad y el estrés.

Si estás interesado en especializarte en este campo, la Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es una excelente opción. Este programa te permitirá adquirir habilidades prácticas y conocimientos de vanguardia en un centro clínico reconocido. Durante tres semanas, trabajarás junto a expertos en el campo, lo que te permitirá desarrollar habilidades claves para la atención integral de la salud mental.

La Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es una oportunidad única para aquellos que buscan mejorar su carrera en este campo y desean estar a la vanguardia de los avances en la Terapia del Bienestar Emocional. La capacitación te permitirá trabajar en un entorno clínico real durante 3 semanas, aplicando lo aprendido en un contexto práctico.

02

¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

En la actualidad, la salud mental y el bienestar emocional son fundamentales para una vida plena y satisfactoria. La Terapia del Bienestar Emocional se ha convertido en una disciplina crucial para abordar los desafíos emocionales de la vida cotidiana. TECH ofrece una Capacitación Práctica en este campo, que se complementa con una estancia en un centro clínico reconocido al lado de tutores expertos durante 3 semanas. Este programa ofrece una oportunidad única para adquirir habilidades prácticas en Terapia del Bienestar Emocional y aplicarlas en un entorno clínico real. Además, los tutores expertos proporcionan una valiosa retroalimentación y orientación, lo que permite a los estudiantes mejorar sus habilidades y desarrollar su carrera en este campo. Por tales motivos, estudiar la capacitación práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es esencial para aquellos que deseen contribuir positivamente a la salud mental y emocional de las personas.



Amplía tus oportunidades profesionales con la realización de esta Capacitación Práctica de TECH y conviértete en experto en Terapia del Bienestar Emocional in situ”

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

La Terapia del Bienestar Emocional también ha avanzado significativamente en los últimos años gracias a la incorporación de nuevas tecnologías y técnicas. Es por eso que TECH ofrece una Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional que permitirá a los especialistas adentrarse en un entorno clínico de vanguardia y acceder a tecnología de última generación en este campo.

2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El equipo de profesionales que acompañará al especialista durante todo el periodo práctico en Terapia del Bienestar Emocional representa una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, el alumno podrá atender pacientes reales en un entorno de vanguardia y adquirir habilidades prácticas que le permitirán mejorar su práctica diaria en Terapia del Bienestar Emocional.

3. Adentrarse en entornos profesionales de primera

TECH selecciona cuidadosamente los centros clínicos en los que se llevarán a cabo las Capacitaciones Prácticas en Terapia del Bienestar Emocional. De esta forma, los especialistas podrán trabajar en un entorno clínico de prestigio y comprobar el día a día de un área de trabajo exigente y rigurosa, aplicando siempre las últimas tesis y postulados científicos en su metodología de trabajo.

4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

Al contrario que muchos programas académicos poco adaptados al quehacer diario del especialista, la capacitación práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es 100% práctica y permite ponerse al frente de técnicas y procedimientos de última generación en este campo, llevándolo a la práctica profesional en tan solo 3 semanas.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH ofrece la oportunidad de realizar la Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional en centros de envergadura nacional e internacional, lo que permite a los especialistas expandir sus fronteras y ponerse al día con los mejores profesionales en diferentes continentes. Una oportunidad única que solo TECH, la universidad digital más grande del mundo, puede ofrecer.



Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”

03

Objetivos

El objetivo principal de la Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional de TECH es lograr que los especialistas se actualicen en los últimos procedimientos diagnóstico y terapéuticos mediante una experiencia exclusivamente práctica. La estancia hospitalaria está diseñada con rigor clínico y académico, de la mano de reconocidos profesionales en un centro hospitalario de máxima calidad científica y tecnológica, con el fin de que los especialistas puedan adquirir habilidades prácticas que les permitan mejorar su práctica diaria en el campo de la Terapia del Bienestar Emocional.



Objetivos generales

- ♦ Dominar las últimas técnicas, postulados científicos modernos y tecnologías de vanguardia en el campo de la Terapia del Bienestar Emocional para poder aplicarlas de manera efectiva en el tratamiento de los desafíos emocionales cotidianos
- ♦ Incorporar al trabajo diario en Terapia del Bienestar Emocional los métodos, abordajes y análisis clínicos más eficaces avalados por un equipo de expertos de prestigio en esta área, con el objetivo de mejorar la calidad de vida emocional de los pacientes
- ♦ Conocer el abordaje específico y las casuísticas comunes que se producen en el entorno clínico de la Terapia del Bienestar Emocional, para poder aplicarlos de manera efectiva y mejorar la salud mental y emocional de los pacientes





Objetivos específicos

- ♦ Conocer qué es la psicoterapia basada en la emoción y su aplicación práctica en el tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Manejar la psicoterapia de tiempo limitado como modelo de referencia para la gestión eficaz de los recursos y el tiempo en la Terapia del Bienestar Emocional
- ♦ Aprender sobre los procesos de rehabilitación desde la psicoterapia y su importancia en la recuperación de los pacientes
- ♦ Dominar las bases del funcionamiento cerebral del ser humano y su desarrollo para comprender la relación entre la actividad cerebral y las emociones
- ♦ Comprender los procesos básicos de aprendizaje para aplicarlos en la Terapia del Bienestar Emocional y facilitar la adquisición de habilidades emocionales
- ♦ Identificar el papel del cerebro en el proceso de bienestar emocional y su relación con el tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Descubrir la trayectoria de la emoción a lo largo de la historia de la Psicología y sus diferentes modelos para comprender la evolución del tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Conocer la investigación científica relacionada con las emociones y su aplicación en el tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Identificar los principales fármacos que sirven como alternativa en los procesos terapéuticos y su aplicación en el tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Dosificar las medidas de uso de fármacos para evitar que el paciente esté automedicado y garantizar una atención integral en el tratamiento de los trastornos emocionales
- ♦ Fortalecer el papel de la terapia en los procesos de rehabilitación emocional y su complementariedad con los medicamentos farmacológicos para mejorar la eficacia del tratamiento
- ♦ Comprender y aplicar técnicas específicas para el tratamiento de trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y otros trastornos relacionados



Podrás mejorar tu capacidad para abordar los desafíos emocionales y contribuyendo positivamente a la salud mental y emocional de tus pacientes”

04

Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional de este programa está diseñada para brindarte una experiencia práctica única en un centro clínico de prestigio durante 3 semanas consecutivas, de lunes a viernes y con jornadas de 8 horas diarias. Durante este periodo, podrás atender pacientes reales de la mano de un equipo de profesionales de referencia en el área de la Terapia del Bienestar Emocional. Aprenderás a aplicar los procedimientos diagnósticos y terapéuticos más innovadores y de última generación en cada patología emocional, lo que te permitirá mejorar tu capacidad para abordar los desafíos emocionales de tus pacientes de manera efectiva y contribuir positivamente a su salud mental y emocional.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención Psicológica en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional.

La Capacitación Práctica ofrece una oportunidad única para aprender trabajando en un hospital innovador con pacientes reales aplicando las últimas técnicas estudiadas en Terapia del Bienestar Emocional. Esta nueva forma de entender e integrar los procesos de salud lo convierte en el escenario docente ideal para perfeccionar las competencias profesionales en Terapia del Bienestar Emocional y estar al día con las últimas tendencias y avances en el campo de la salud mental y emocional.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de Psicología Clínica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:



Capacítate en una institución que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano capaz de desarrollarte al máximo”



Módulo	Actividad Práctica
Psicoterapia basada en la emoción	Observar y participar en una sesión de terapia basada en la emoción, siguiendo las indicaciones del terapeuta
	Ayudar en la preparación de materiales y recursos para la sesión de terapia, como imágenes o ejercicios prácticos
	Realizar una investigación bibliográfica sobre los fundamentos teóricos y prácticos de la psicoterapia basada en la emoción
	Participar en la elaboración de un informe de caso clínico sobre un paciente tratado con terapia basada en la emoción
Rol del terapeuta en el bienestar emocional	Observar y participar en una sesión de terapia, prestando especial atención al papel del terapeuta en el proceso terapéutico
	Realizar una investigación sobre las distintas teorías sobre el rol del terapeuta en la terapia emocional, y presentar un informe escrito
	Participar en la planificación y ejecución de una sesión grupal de terapia, bajo la supervisión del terapeuta responsable
Técnicas para el procesamiento emocional en terapia	Identificar y analizar las habilidades y actitudes necesarias para ser un terapeuta eficaz en la terapia emocional
	Observar y participar en una sesión de terapia en la que se utilicen técnicas de procesamiento emocional, como la exposición o la reestructuración cognitiva
	Realizar una investigación bibliográfica sobre las distintas técnicas de procesamiento emocional utilizadas en terapia, y presentar un informe escrito
	Participar en la planificación y ejecución de una sesión de terapia en la que se utilicen técnicas de procesamiento emocional, bajo la supervisión del terapeuta responsable
Mindfulness	Identificar y analizar los factores que pueden influir en el éxito de las técnicas de procesamiento emocional en terapia
	Participar en una sesión de meditación mindfulness, guiada por un experto
	Realizar una investigación sobre los fundamentos teóricos y prácticos del mindfulness, y presentar un informe escrito
	Participar en la planificación y ejecución de una sesión de terapia basada en mindfulness, bajo la supervisión del terapeuta responsable
Intervención farmacológica en los trastornos de ansiedad y el estrés	Identificar y analizar los beneficios y limitaciones del mindfulness en la Terapia del Bienestar Emocional
	Observar y participar en una sesión de terapia en la que se utilicen fármacos para tratar trastornos de ansiedad y estrés, bajo la supervisión de un profesional médico
	Realizar una investigación sobre los fármacos más utilizados en el tratamiento de trastornos de ansiedad y estrés, y presentar un informe escrito
	Participar en la planificación y ejecución de una sesión de terapia en la que se utilicen fármacos para tratar trastornos de ansiedad y estrés, bajo la supervisión del profesional médico responsable
	Identificar y analizar los riesgos y beneficios de la intervención farmacológica en la Terapia del Bienestar Emocional

05

¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

Con el objetivo de brindar una educación de calidad a un mayor número de personas, TECH ha ampliado sus horizontes académicos para ofrecer capacitación en diferentes centros de España. Esto proporciona a los profesionales una oportunidad única de continuar desarrollando su carrera junto a los mejores especialistas del sector en diversas clínicas de referencia.

“

Realiza tu capacitación práctica en un centro profesional de prestigio y pon en acción todo lo aprendido de la mano de los mejores profesionales del sector”





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Psicología

Hospital HM Modelo

País Ciudad
España La Coruña

Dirección: Rúa Virrey Osorio, 30, 15011, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Cirugía de Columna Vertebral



Psicología

Hospital HM Rosaleda

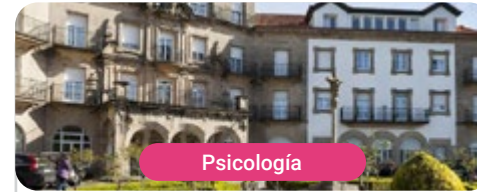
País Ciudad
España La Coruña

Dirección: Rúa de Santiago León de Caracas, 1, 15701, Santiago de Compostela, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Trasplante Capilar
- Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial



Psicología

Hospital HM La Esperanza

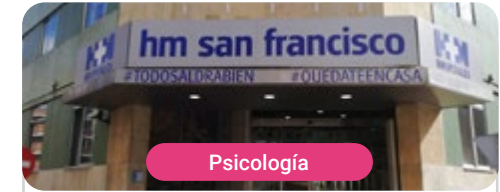
País Ciudad
España La Coruña

Dirección: Av. das Burgas, 2, 15705, Santiago de Compostela, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Enfermería Oncológica
- Oftalmología Clínica



Psicología

Hospital HM San Francisco

País Ciudad
España León

Dirección: C. Marqueses de San Isidro, 11, 24004, León

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Actualización en Anestesiología y Reanimación
- Enfermería en el Servicio de Traumatología



Psicología

Hospital HM Regla

País Ciudad
España León

Dirección: Calle Cardenal Landázuri, 2, 24003, León

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Actualización de Tratamientos Psiquiátricos en Pacientes Menores



Psicología

Hospital HM Montepíncipe

País Ciudad
España Madrid

Dirección: Av. de Montepíncipe, 25, 28660, Boadilla del Monte, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Ortopedia Infantil
- Medicina Estética



Psicología

Hospital HM Torreldones

País Ciudad
España Madrid

Dirección: Av. Castillo Olivares, s/n, 28250, Torreldones, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Pediatría Hospitalaria



Psicología

Hospital HM Sanchinarro

País Ciudad
España Madrid

Dirección: Calle de Oña, 10, 28050, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Medicina del Sueño



Psicología

Policlínico HM Gabinete Velázquez

País: España
Ciudad: Madrid

Dirección: C. de Jorge Juan, 19, 1º 28001, 28001, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Nutrición Clínica en Medicina
- Cirugía Plástica Estética



Psicología

Policlínico HM La Paloma

País: España
Ciudad: Madrid

Dirección: Calle Hilados, 9, 28850, Torrejón de Ardoz, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Enfermería de Quirófano Avanzada
- Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial



Psicología

Policlínico HM Virgen del Val

País: España
Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de Zaragoza, 6, 28804, Alcalá de Henares, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Diagnóstico en Fisioterapia
- Fisioterapia en Atención Temprana



Psicología

Policlínico HM Rosaleda Lalín

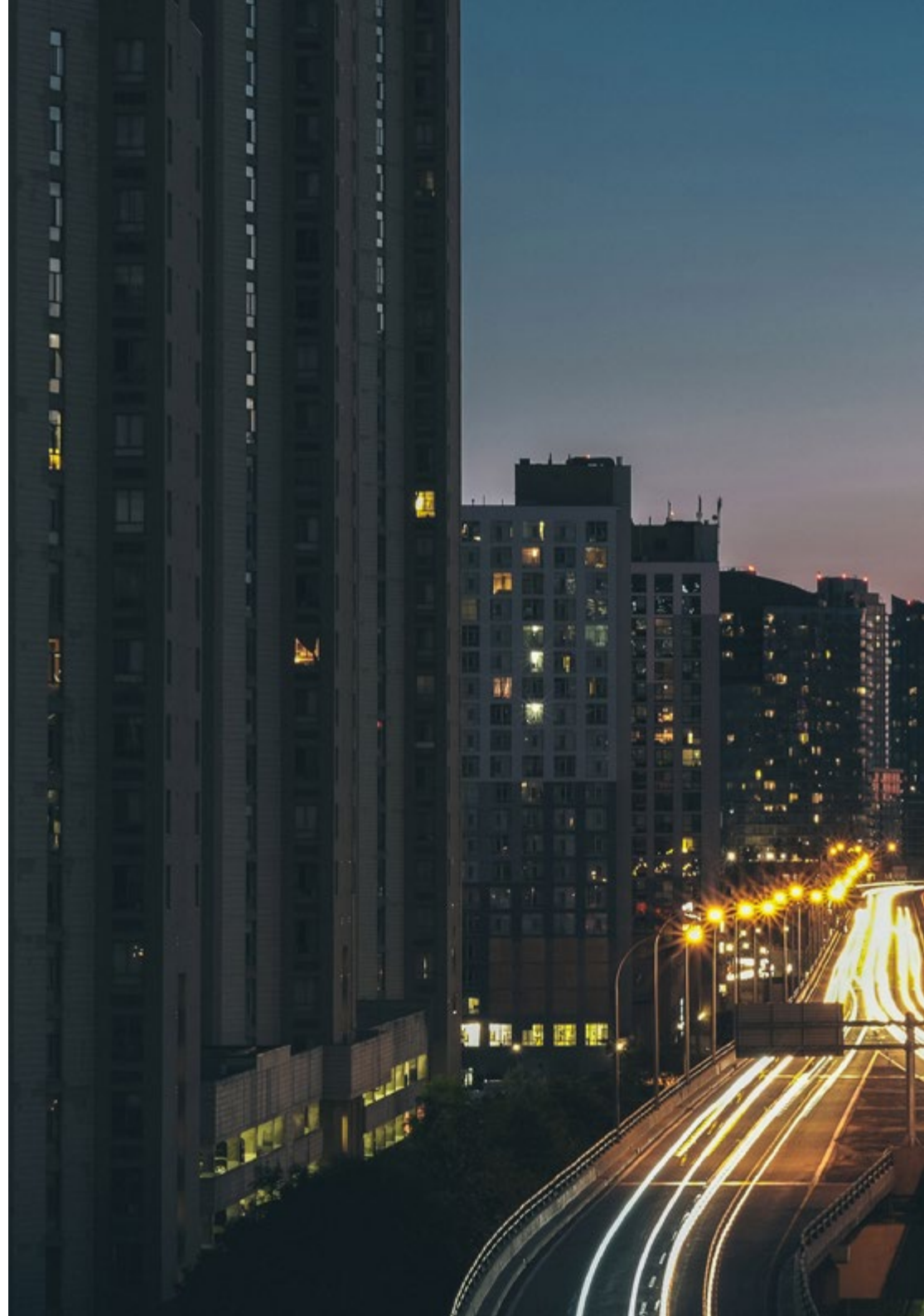
País: España
Ciudad: Pontevedra

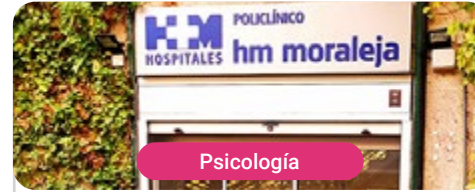
Dirección: Av. Buenos Aires, 102, 36500, Lalín, Pontevedra

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Avances en Hematología y Hemoterapia
- Fisioterapia Neurológica





Psicología

Policlínico HM Moraleja

País: España
Ciudad: Madrid

Dirección: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Medicina Rehabilitadora en el Abordaje del Daño Cerebral Adquirido



Psicología

Policlínico HM Sanchinarro

País: España
Ciudad: Madrid

Dirección: Av. de Manoteras, 10, 28050, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Atención Ginecológica para Matronas
-Enfermería en el Servicio de Aparato Digestivo



Psicología

Policlínico HM Imi Toledo

País: España
Ciudad: Toledo

Dirección: Av. de Irlanda, 21, 45005, Toledo

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Electroterapia en Medicina Rehabilitadora
-Trasplante Capilar

06

Condiciones generales

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

07 Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Capacitación Práctica en Terapia del Bienestar Emocional**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

Créditos: **5 ECTS**



tech

Capacitación Práctica
Terapia del Bienestar Emocional

Capacitación Práctica

Terapia del Bienestar Emocional



tech