

La autoescuela hoy-voy presenta HOY-VOY CONTIGO, su nuevo proyecto de charlas y talleres sobre salud mental

Con la colaboración de psicólogos y psicólogas expertos, estas sesiones abordarán temas fundamentales como la ansiedad, las relaciones personales, la autoestima o el estrés. "Ansiedad, quién eres y qué quieres" será la primera charla de esta iniciativa, tendrá lugar el próximo viernes 7 de junio a las 18 horas en hoy-voy Barcelona (Pl. Narcís Oller, 3) e irá a cargo de la psicóloga Celia Betrián (@psicologiaycelia)

hoy-voy, la red de autoescuelas más grande de España con 43 centros repartidos por todo el país, presenta un nuevo proyecto que va más allá de la formación vial: HOY-VOY CONTIGO, una serie de charlas y talleres sobre salud mental impartidos por algunos de los psicólogos con más presencia digital del momento.

En España, un tercio de la población admite padecer problemas de salud mental, según un estudio internacional sobre salud y bienestar mental realizado por el Grupo AXA y el Colegio de Psicólogos de España. De este segmento, el 17% reporta sufrir de depresión, mientras que el 16% enfrenta ansiedad, fobias o estrés postraumático.

De esta creciente necesidad de apoyo psicológico nace el proyecto HOY-VOY CONTIGO. El objetivo de hoy-voy con esta iniciativa es transformar sus aulas en un espacio donde además de formarse en educación vial para obtener el carnet de conducir, las personas aprendan a cuidar de su salud mental, el pilar esencial para superar cualquier reto del día a día.

A través de diferentes charlas y talleres, psicólogos y psicólogas expertos tratarán temas fundamentales como la ansiedad, las relaciones personales, la autoestima o el estrés, y ofrecerán herramientas y técnicas a los participantes para aprender a gestionarlos y mejorar su bienestar emocional.

La ansiedad, tema de la primera charla

Según la OMS, los trastornos de ansiedad afectan a más de 300 millones de personas a nivel mundial, tanto jóvenes como adultos. Concretamente, en España un 6,7% de la población ha sido diagnosticada de ansiedad, según cifras del Ministerio de Sanidad.

Bajo el título **'Ansiedad, quién eres y qué quieres'**, la psicóloga clínica y sexóloga con una comunidad de más de 360,000 seguidores en Instagram, Celia Betrián (@psicologiaycelia), expondrá las claves para entender la ansiedad, qué consecuencias tiene a nivel corporal y compartirá algunas técnicas para gestionarla mejor.

La charla tendrá lugar el próximo viernes 7 de junio de 18 a 19 horas en la autoescuela hoy-voy Barcelona (Pl. Narcís Oller, 3). La sesión está abierta a todo el público previa inscripción en la página web [<https://es.hoy-voy.com/autoescuela/barcelona/bienestar>]

Más información sobre hoy-voy

Transparencia, flexibilidad y diversión forman parte del ADN de hoy-voy. Fundada en 2012 por Carlos Durán y Jordi López, y con una plantilla de más de 410 trabajadores, hoy-voy da servicio además de 1.500 alumnos al mes. La red de autoescuelas cuenta con una flota de coches de la marca MINI que incorporan un iPad donde el profesor registra la evolución del alumno paso a paso.

Además, un innovador sistema de aprendizaje con clases dinámicas, cursos intensivos y una aplicación inteligente para realizar tests on-line hacen que la mayoría de los alumnos aprueben a la primera. En los sus once años de vida, hoy-voy ha formado a más de 123.000 alumnos, con un índice del 90% de aprobados en el examen teórico entre los alumnos que siguen su método y ha realizado más de 3.000.000 clases prácticas, adaptando tarifas y horarios a la demanda y disponibilidad de horarios y profesores. Es por eso que los alumnos que siguen el método de éxito de hoy-voy, si no aprueban, no pagan, sin que esto suponga renunciar a la calidad, gracias a su método académico.

Actualmente, hoy-voy cuenta con 43 autoescuelas situadas en Barcelona ciudad (6 centros), Badalona (2 centros), Castellón, Cerdanyola del Vallès, Cornellà, Girona, Granollers, L’Hospitalet, Lleida, Alcorcón, Manresa, Mataró, Murcia, Palma de Mallorca (2 centros), Reus, Rubí, Sabadell, Sant Cugat del Vallès, Sant Boi de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet, Santander, Zaragoza, Albacete, Tarragona, Terrassa, Valladolid, Vic, Figueres, Vilanova i la Geltrú, Vilafranca del Penedès, León, Pamplona, Cartagena, Pozuelo, Mollet y Olot.

Datos de contacto:

Sandra Garcia
Lippa
687562378

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Eventos](#) [Psicología](#) [Cursos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>