

TORRELAVEGA Municipio EmocionalMENTE Saludable



TELÉFONO GRATUITO DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA
¡llámanos!
623 421 573
Lunes y Viernes de 10 a 12 horas

Te acompañamos
PsicológicaMENTE

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

AYUNTAMIENTO TORRELAVEGA
CONCEJALÍAS DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD

TORRELAVEGA Municipio EmocionalMENTE Saludable



En la pandemia muchas personas se han sentido deprimidas o angustiadas
¿Y tú?
¿Necesitas que un profesional de la psicología te ayude?
¡llámanos!
623 421 573
Lunes y Viernes de 10 a 12 horas

Te acompañamos
PsicológicaMENTE

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

TORRELAVEGA Municipio EmocionalMENTE Saludable

El Programa **TORRELAVEGA Municipio EmocionalMENTE Saludable** pone a disposición de todos los ciudadanos de Torrelavega un servicio de acompañamiento psicológico de manera presencial varios días a la semana desde enero a marzo de 2022. Servicio gratuito que será atendido por profesionales de la Psicología colegiados y cualificados, expertos en el abordaje y orientación de ayuda psicológica en situaciones de crisis. Profesionales que facilitarán un apoyo y asesoramiento para afrontar de forma positiva la situación que estamos pasando desde hace más de un año y que está generando situaciones personales necesitadas de apoyo psicológico.



El teléfono al que cualquier persona de Torrelavega puede llamar para solicitar cita presencial es:

623 421 573

Este nuevo servicio estará activo desde:
1 de enero a 31 de marzo de 2022

Llamar para solicitar cita:
Lunes y Viernes de 10 a 12 horas
La atención presencial se llevará a cabo los:
Lunes y Viernes de 10 a 13 horas

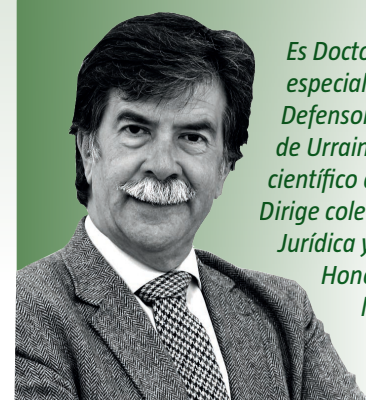
Ciclo de Conferencias



Nuestro mapa sentimental: caminar saludableMENTE

Podemos alcanzar la estabilidad emocional conociendo nuestros sentimientos

Fecha: **18 de enero de 2022**
Hora: **18:30 horas**
Lugar: **Casa de la Cultura Torrelavega**
C/ Marqués de Santillana 6



Javier Urrea

Es Doctor en Psicología con la especialidad en Clínica. Fue el primer Defensor del Menor en España. Es director de Urrainfancia y miembro del comité científico de distintas revistas técnicas. Dirige colecciones de libros de Psicología Jurídica y de Psicología Útil. Colegiado de Honor en Psicología y le concedieron la Cruz de San Raimundo de Peñafort por el Ministerio de Justicia.

Equilibrio emoción/razón: el bienestar de una vida en positivo

Vivir emocionalMENTE percibiendo una imagen positiva de la vida

Fecha: **16 de febrero de 2022**
Hora: **18:30 horas**
Lugar: **Casa de la Cultura Torrelavega**
C/ Marqués de Santillana 6



Ignacio Morgado Bernal

Es Catedrático emérito de Psicobiología en el Instituto de Neurociencias y en la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Escribe tribunas para El País.

Aprender de nuestras vivencias y emociones

Comprendernos emocionalMENTE

Fecha: **16 de marzo de 2022**
Hora: **18:30 horas**
Lugar: **Casa de la Cultura Torrelavega**
C/ Marqués de Santillana 6



Isabel Diego Rivas

Es Psicóloga Sanitaria, trabaja tanto infante juvenil como adultos y psicóloga forense, formadora de diferentes programas tanto privados como públicos y vocal de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

**Utiliza tu cerebro
cabalMENTE**

No te creas todo lo que te cuentan. Escribe, piensa, lee...

**Aprende de tu cuerpo
sanaMENTE**

Camina, haz deporte, baila...

**Convive
emocionalMENTE**

Aprende a gestionar tus emociones, aceptándolas, expresándolas y comprendiéndolas.

**Inténtalo
intensaMENTE**

Comienza por lo fácil. Ponte metas. Seguro que lo conseguirás.

**Decálogo
EmocionalMENTE
Saludable**



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

Te acompañamos
PsicológicaMENTE

**Vive ahora
confiadaMENTE**

Mirando hacia adelante y aprendiendo de las equivocaciones.

**Perdónate y perdona
sentidaMENTE**

Tu eres la mejor versión original. Escucha más a los demás.

**La razón tiene muchos
sentidos básicaMENTE**

Mirando hacia adelante y aprendiendo de las equivocaciones.

**Prioriza tu valor
personalMENTE**

Construirás comunidad y ejemplo.

**Cuida lo esencial
sesibleMENTE**

Lo sencillo es lo importante.

**Cambia tu mirada
habitualMENTE**

Piensa en positivo y encuentra tu motivación, tu ilusión.