ABRIL

ABRIL

12MESES / 12EMOCIONES 2024

SANTANDER CIUDAD EMOCIONAL**MENTE** SALUDABLE

CONFERENCIA

LARA FERREIRO

COMO SUPERAR LAS RELACIONES TÓXICAS

JUEVES 25 ABRIL / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA

SUPERACIÓN

Proceso de transformación y cambio mediante el que una persona elige nuevas formas de decisión y actuación personal con el objeto de mejorar formas de pensamiento y comportamiento.

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

SANTANDER CIUDAD

PantallasAmigas

brokers seguros profesionales

Consejo General de la Psicología ESPAÑA

ABRIL

LARA FERREIRO

Lara Ferreiro (Madrid, 1988) es psicóloga especialista en adicción emocional, autoestima, pareja y desarrollo personal para la mujer / Estudió en el Metropolitan Center for Mental Health de Nueva York y en la actualidad compagina la atención clínica presencial en su despacho de Madrid con la terapia online / Participa en congresos de Psicología y salud emocional, colabora en televisión, radio y medios digitales (ABC Bienestar, Cosmopolitan, Uppers, Antena 3, Telecinco y Telemadrid) / Es profesora universitaria de psicopatología / Autora del LIBRO "Adicta a un gilipollas".

DECÁLOGO / SUPERACIÓN

1. Practica la atención plena.

2. Emplea técnicas de respiración profunda.

3. Identifica y acepta tus emociones.

4. Lleva un diario de emociones.

5. Limita la exposición a las redes sociales y las noticias.

6. Fomenta relaciones sociales saludables.

7. Establece límites personales.

8. Cuida tu bienestar físico.

9. Establece metas realistas.

10. Busca ayuda profesional de un psicólogo si es necesario.

12MESES / 12EMOCIONES

PRÓXIMA CONFERENCIA

SUPERACIÓN

D. ALBERTO BLANCO

Bien estar versus bienestar

23 MAYO 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER