

AGOSTO



AGOSTO

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



VALENTÍA AGOSTO

CONFERENCIA

F.J. SANTOLAYA

ME ENCUENTRO MAL, ¿NECESITO ACUIR A UN PSICÓLOGO?

JUEVES 22 AGOSTO / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA

VALENTÍA

La valentía, virtud humana, constituye una emoción que hay que entender como la fuerza de voluntad que una persona tiene para llevar adelante una acción a pesar de las dificultades que ello presente.



F.J. SANTOLAYA

Doctor en Psicología Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia // Psicólogo especialista Psicología Clínica // Ha desempeñado el papel de Psicólogo Clínico de la Unidad de Salud Mental Malvarrosa, Hospital Clínico Universitario de Valencia // Fue profesor asociado asistencial de la Universidad de Valencia.

Los cargos que ostenta:

Presidente del Consejo General de la Psicología de España // Decano del COP Comunidad Valenciana // Presidente de PSICOFUNDACIÓN // Presidente de (FIDAP) (Fundación para la investigación y desarrollo de la psicología aplicada) // Presidente Unión Sanitaria de Valencia.

DECÁLOGO / VALENTÍA

Los profesionales de la Psicología colegiados:

1. ... nos ayudan a mejorar el bienestar general y a vivir de manera más saludable.
2. ... pueden asesorarnos para que comprender mejor los problemas y a encontrar maneras efectivas de abordarlos.
3. ... nos enseñan a desarrollar habilidades para manejar situaciones difíciles de manera más efectiva y a tomar mejores decisiones.
4. ... te permitirán salir fortalecido de la crisis o problemas brindándote diferentes herramientas psicológicas.
5. ... nos prestarán consejo para desarrollar y potenciar herramientas que nos ayuden a mejorar nuestro bienestar o aprender a gestionar las relaciones en el ámbito personal y laboral.
6. ... nos facilitan la gestión de una mejor la calidad de vida al asesorarnos para aprender a manejar los problemas de salud mental y psicológica.
7. ... nos indican que tenemos que prestar atención a los señales psicológicas que pueden alertarnos del inicio de un trastorno emocional.
8. ... definen la línea roja a no traspasar cuando el malestar que sentimos influye en algún área de nuestra vida.
9. ... señalan que si sentimos que no somos capaces de gestionar las tensiones o la carga emocional que llevamos sobre los hombros, debemos acudir a terapia psicológica.
10. ... no solo trabajan con un diagnóstico clínico, sino que ayudan en aspectos como la adquisición de hábitos saludables, la eliminación de malas prácticas o la optimización de los recursos personales para afrontar los problemas con perspectiva y gestionar la frustración.



PRÓXIMA CONFERENCIA ORGULLO

D^a. ANTONIA SERRABONA MAS
Cuerpo y bienestar emocional

26 SEPTIEMBRE 2024 / 19:00 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER