

30a Setmana Psicològica

2, 3 i 4 d'abril

Pagament en efectiu!

20€

Inscripcions a l'aula s-125

- 19/03: 11:00-12:00 i 18:50-19:50
- 20/03: 11:00-12:00 i 18:50-19:50
- 21/03: 13:00-14:00 i 18:50-19:50

Inclou dinar l'últim dia!



30a Setmana Psicològica

ORGANITZAT PER:

**ARPP (Associació per la Recerca i
Promoció de la Psicologia)**



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

**Universitat de Girona
Facultat d'Educació i Psicologia
Departament de Psicologia
Coordinació d'estudis de Psicologia
Fundació "la Caixa"
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**



Presentació

Benvolguts i Benvolgudes,

Un any més ens tornem a trobar per poder celebrar la Setmana Psicològica, i ja en van 30! I tot gràcies a unes magnífiques persones que durant molts mesos han estat treballant de valent per tal que això es pogués dur a terme. I també gràcies a vosaltres, és clar!

L'objectiu d'aquesta setmana és fer una formació en Psicologia a través de tallers i conferències per tal d'acostar-nos a la realitat a la que ens aforntarem i conèixer tècniques tot incrementant el nostre coneixement.

Primer de tot, donar les gràcies a totes i a tots els membres de l'Associació per la Recerca i la Promoció Psicològica (ARPP) que un any més, gràcies a la seva empenta, ganes d'aprendre i col·laborar han fet que la XXX Setmana Psicològica sigui possible. Aquestes persones, totes i cada una d'elles han estat setmana rere setmana treballant amb totes les seves forces per tirar endavant aquest projecte que tanta il·lusió els fa; persones que tenen ganes de conèixer, d'aprendre, d'anar més enllà... en definitiva, unes grans persones!

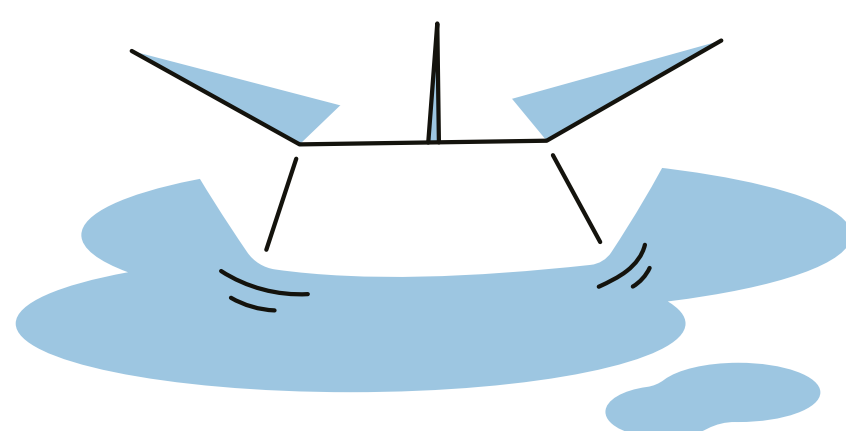
En segon lloc, donar les gràcies a totes les persones participants que han fet possible la Setmana Psicològica amb entusiasme i la seva activa contribució. Si vosaltres no hi participéssiu, aquesta no hauria arribat mai a ser el que és i el nostre projecte hagués quedat al no-res.

També donar les gràcies a la Facultat d'Educació i Psicologia per facilitar que la il·lusió que tenim per la psicologia no desaparegui.

Moltes gràcies a tots i a totes!

Programa

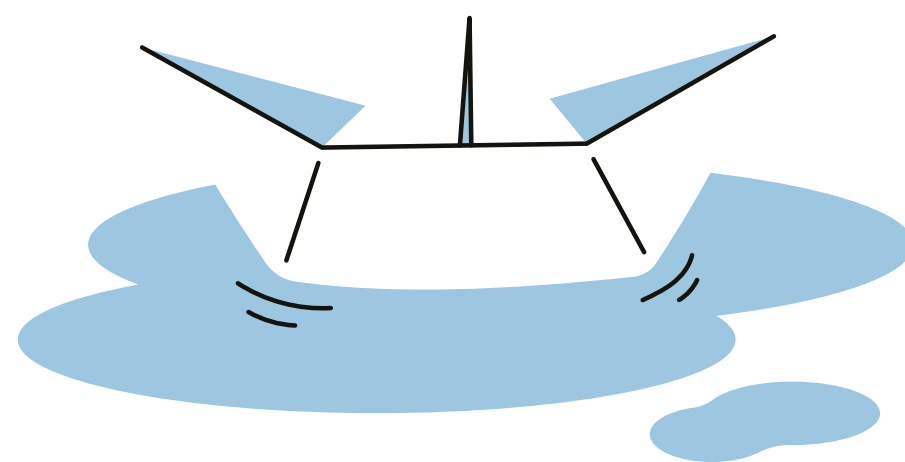
Dimarts 2 d'abril	
8:30 - 9:00	Inauguració Setmana Psicològica (Espai Fundació la Caixa) a càrrec del Coordinador del Grau de Psicologia; Francesc Sidera, el President de la Junta Rectora del COPC Girona; Dr. Guirado i el President de l'ARPP; Eduard Reina
9:00 - 11:00	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "Psicologia Forense: un dels àmbits en psicologia" a càrrec d'Anna San Molina
11:30 - 13:30	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "Psicoteràpia per als Trastorns de la Personalitat" a càrrec de Lluís Mestre Funtané
16:00 - 18:00	Taller: <ul style="list-style-type: none">• "El analista de conducta criminal en la escena del crimen" a càrrec de Miguel Angel Soria Verde (Aula 019)
17:00 - 19:00	Taller: <ul style="list-style-type: none">• "Fes-te amic/ga de les teves emocions!" a càrrec d'Abril Llacay Viladevall (Aula 037)
18:05 - 20:05	Taller: <ul style="list-style-type: none">• Gestiona el perfeccionisme i l'autoexigència (Aula 172)
	Taller: <ul style="list-style-type: none">• Drogues (Falta assignar horari pero sera entre 16 a 20h) (Aula 252)



Programa

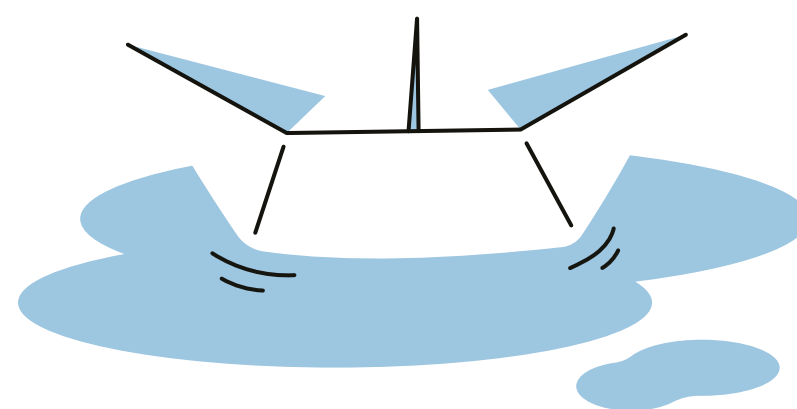
Dimecres 3 d'abril

9:00 - 11:00	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "Les addiccions a vista de dron" a càrrec de Begoña Gonzalvo Cirac
11:30 - 13:30	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "La psicologia i les presons: cal tancar-les o encara serveixen?" a càrrec d'Antonio Andrés Pueyo
15:00 - 17:00	Taller: <ul style="list-style-type: none">• "Aspectes psicosocials de la persona amb càncer i els seus familiars" a càrrec de Pepi Soto (Aula 019)
16:00 - 17:30 (aproximadament)	Tallers: <ul style="list-style-type: none">• "Interès pràctic de la Cronobiologia en la Psicologia" a càrrec d'Anton Obrador Lagarès (Aula 172)• "Psicologia perinatal i acompanyament en el dol" a càrrec de Maria Sàbat (Aula 037)
18:00 - 19:30	Taller: <ul style="list-style-type: none">• "Prevenició de la ideació i conducta suïcida adolescent i juvenil" a càrrec d'Isaac Lloveras Bernat (Aula 037)



Programa

Dijous 4 d'abril	
9:00 - 11:00	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "Eros y Psyche: la sexologia desde la psicologia" a càrrec de Sarah Belen Olarte
11:30 - 13:30	Conferència: (Espai Fundació Caixa) "Els primers auxilis psicològics" a càrrec d'Ingeborg Porcar
15:30 - 17:00	Taller: <ul style="list-style-type: none">• "Del campo a la Mente: El apasionante mundo de la Psicología Deportiva" a càrrec de Lorena Cos San Higinio (Aula 019)
16:00 - 18:00 (aproximadament)	Tallers: <ul style="list-style-type: none">• "#Mindfulnesspower: Aprèn a controlar la teva ansietat" a càrrec de Griselda Pozo (Aula 172)• "Trastorns de la conducta alimentària més enllà del DSM-5: Tractament i avaluació" a càrrec de Pau Chapur Zartmann (Aula 037)
	Taller: <ul style="list-style-type: none">• Teràpia animal (Falta assignar horari pero sera entre 16 a 20h) (Aula 252)



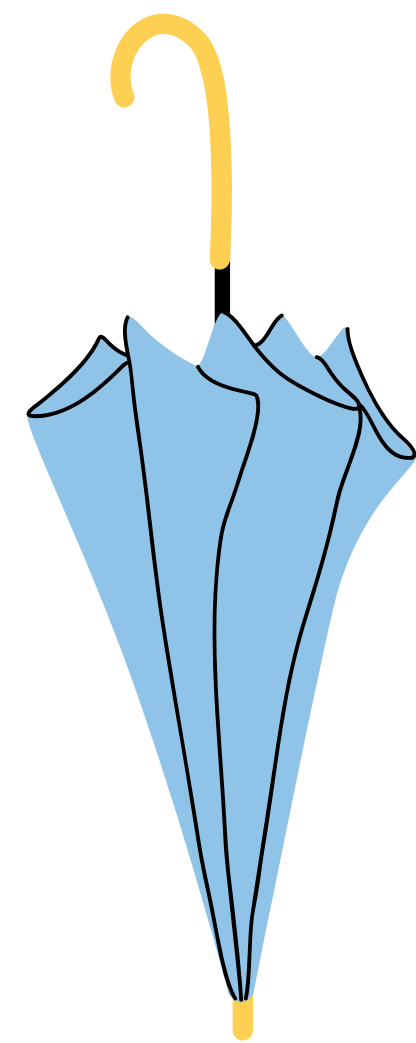
Índex

CONFERÈNCIES:

- Psicologia forense
- Trastorns de la personalitat
- Psicologia penitenciària
- Psicologia d'emergències
- Sexologia
- Psicologia de les addiccions

TALLERS:

- Psicologia jurídica
- Psicologia clínica
- Psicologia del son
- Dol
- Suïcidi
- Psicologia i estre
- Psicologia i esport
- Psicologia de les emocions
- Procrastinació i perfeccionisme
- Drogues
- Teràpia animal
- Trastorns alimentaris



Conferències



PSICOLOGIA FORENSE

CV

Anna Maria San Molina és llicenciada en Psicologia per la UB, i psicòloga general sanitària acreditada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. És experta en Psicologia Forense, acreditada pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC). És membre de l'Associació Catalana de Perits Judicials i Forenses i membre també de la Secció Psicologia Clínica i de la Secció de Psicologia Jurídica del COPC. Des del 2014 és Responsable de la Unitat de Psicologia Clínica i Forense d'Unió de Mútues, Mútua Col·laboradora de la seguretat Social Núm. 267 on presta serveis com a Experta Forense en Salut Mental i valoració de capacitat laboral. Entre altres càrrecs, també és l'autora del llibre "Miedo a tener miedo", publicat a l'editorial Amat, a Barcelona l'any 2018.

Psicologia Forense: un dels àmbits en Psicologia

Aquesta conferència ens introduirà en el món de la Psicologia Forense a partir de exposar-nos què és la Psicologia Forense com a branca dins la Psicologia, quines son les funcions i les habilitats dels psicòlegs forenses, quina formació s'ha de dur a terme. A més a més, entendrem quina relació té amb el dret i quines funcions té un psicòleg forense davant d'un tribunal, relacionat amb les preguntes que es poden fer al psicòlegs forenses davant d'aquest escenari.

**Linkedin:
Anna San
Molina**

TRANSTORNS DE LA PERSONALITAT

CV

Lluís Mestre Funtané és llicenciat en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Té un master en Drogodependències per la Universitat de Barcelona (UB), i també té un Diplomats Superior en Psiquiatria i Psicologia Mèdica per la UAB. L'any 2005 va obtenir el Títol de Psicòleg especialista en Psicologia Clínica. De 1987-1991 i 2008-2017 va ser psicòleg clínic a l'Associació ATART. De 1991-2004 va ser psicòleg adjunt del Servei de Psiquiatria i Psicologia de l'Hospital General de Catalunya. També durant els anys 1998 fins al 2007 va ser psicòleg clínic del servei de Psiquiatria i Psicologia de la Clínica Bofill. Més endavant, al 2007 (fins al 2022) va obrir un despatx de consulta privada a Girona, el qual fou seleccionat per a formar part del prestigios directori d'especialistes de Top Doctors.

També ha realitzat activitat docent com ser professor del Màster de Drogodependències de la UB o ser professor en el curs sobre Crisis d'Angoixa de la UdG

Psicoteràpia per als trastorns de la personalitat

Psicopatologia en els trastorns de la personalitat i principals característiques de cada trastorn. Dificultats en la intervenció psicoterapèutica. Tècniques i estratègies en el tractament de cadascun dels trastorns de la personalitat

PSICOLOGIA PENITENCIÀRIA

CV

Dr. D. Antonio Andrés Pueyo és catedràtic de Psicologia del Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic, membre fundador del GEAV (Grupo de Estudios Avanzados en Violencia), Director del Màster en Psicologia Forense y Criminal (IL3/UB), Consultor Senior de l'Institut de Psicologia Forense de Barcelona i Director del Departament de Psicologia Clínica y Psicobiologia. Actualment treballa en diversos projectes com; el projecte RISCANVI, el projecte CÍRCULOS DE APOYO Y SOSTENIBILIDAD, el projecte TRANSICIÓN DE LA CÁRCEL A LA COMUNIDAD i per últim, en el projecte REINCIDENCIA DELICTIVA EN CATALUÑA

La psicologia i les presons: cal tancar-les o encara serveixen?

Aquesta conferència seguirà una estructura que s'inicia amb una introducció sobre les presons i la rehabilitació dels delinqüents. Seguidament, s'introduirà la qüestió de què pot fer la psicologia per a la rehabilitació, i per últim s'acostarà aquest tema a la nostra realitat tot parlant de l'actualitat i del futur en la intervenció psicològica a les persones.

Linkedin:
Andrés Pueyo

PSICOLOGIA D'EMERGÈNCIES

CV

La Dra. Ingeborg Porcar té la llicenciatura en psicologia, és especialista en mediació i gestió de conflictes, és especialista en atenció psicològica en emergències, és especialista en psicologia clínica. A més a més, té un màster en investigació psicològica clínica (UAB) i un doctorat en psicologia social (UAB). També és fundadora i directora Tècnica UTCCB (des de 2010), és mediadora de conflictes nacionals i internacionals (des de 2003). És representant European Federation of Psychologists Association (2010-2017), entre altres aspectes.

Psicologia d'emergències

En aquesta conferència ens exposaran els primers auxilis psicològics de la psicologia d'emergències. Parlarem sobre que són, com i quan s'apliquen les PAP.

SEXOLOGIA

CV

Sarah Belén és llicenciada en Psicologia en la Universitat Europea de Madrid. A més, a més ha realitzat tres màsters diferents: Màster en Sexologia i Gènere a la Fundació Sexspol, Màster en Teràpia Sexual i de Parelles a la Fundació Sexspol i finalment el Màster Universitari en Psicologia General Sanitària a la universitat Europea de València. Per encara continuant expandint els seus coneixements ha fet molts cursos relacionats amb la sexologia entre els quals destaquen Cursos d'Intervenció en Disfuncions Sexuals Femenines a l'Institut Quiero Psicología i Cursos de Psicologia Afirmativa, Diversitat Sexual i de Gènere Col·legi Oficial de Psicòlogues de Madrid, entre altres.

Eros y Psyche: la sexología desde la psicología

En aquesta conferència contextualitzarem la sexologia com a disciplina que, dins dels seus àmbits d'aplicació, trobarem la teràpia sexual i de parelles. Així mateix, revisarem, per un costat quin és el procés de ser psicosexòloga, quines són les problemàtiques més comunes en consulta i quines variables s'ha de tenir en compte amb els consultants, especialment en referència a la perspectiva de gènere.

PSICOLOGIA DE LES ADDICCIONS

CV

La conferència "Experiència Professional i Pràctica Psicoterapèutica en la Conducta Addictiva" té com a objectiu compartir la meva experiència personal i professional en el camp de la psicologia i les addiccions, destacant les metodologies i estratègies terapèutiques que s'han mostrat eficaces en el meu exercici com a psicoterapeuta especialitzat en conductes addictives.

Psicologia de les addiccions

La conferència "Experiència Professional i Pràctica Psicoterapèutica en la Conducta Addictiva" té com a objectiu compartir la meva experiència personal i professional en el camp de la psicologia i les addiccions, destacant les metodologies i estratègies terapèutiques que s'han mostrat eficaces en el meu exercici com a psicoterapeuta especialitzat en conductes addictives.

Tallers



PSICOLOGIA JURÍDICA

CV

Dr. Miguel Angel Soria Verde és professor de Psicologia Criminal i Jurídica, director del Màster en Perfilament i Anàlisi Conducta Criminal i també és el responsable del grup d'investigació de PACC de la Universitat de Barcelona. També és fundador i Exdirector del Màster: Psicologia Jurídica i Peritatge Forense de la UAB.

Porta a terme pèrits psicològics forenses en els àmbits penal, civil i militar a Espanya i Països Sud-americans.

També porta a terme peritatges oficials en Tribunals Eclesiàstics.

Psicologia jurídica

En aquest taller s'exposaran les manifestacions conductuals en l'escena del crim, per tant ens exposaran els diversos tipus d'escenes del crim.

Anirem una mica més enllà per parlar sobre els homicidi en contret i com es fa la selecció de la víctima i com és una escena del crim en un homicidi.

PSICOLOGIA CLÍNICA

CV

Josefa Soto i Mora és llicenciada en psicologia l'any 1998 a la Universitat de Girona. Va realitzar un postgrau en Psicologia de la Salut: actualització en psicopatologia, estratègies d'avaluació i tècniques d'intervenció en Psicologia de la Salut (1999-2000). Va portar a terme un treball de recerca de doctorat (Nivell Màster): crèdits teòrics complets i treball de recerca presentat: alteracions emocionals i canvi d'hàbits de salut en familiars i amics propers de malalts de càncer hospitalitzats (matrícula d'honor). Experta en Psicologia General Sanitària. Acreditació Professional de Psicòloga Experta en Psicooncologia i Psicologia en Cures Pal·liatives (Consell General del col·legi oficial de psicòlegs d'Espanya). Després d'acabar el doctorat, ha estat continuant amb la seva formació en la psicooncologia i la psicologia de la salut fins al dia d'avui, assistint a cursos, programes i formacions col·legials.

Introducció a la psicooncologia. Aspectes psicosocials de la persona amb càncer i els seus familiars.

En la sessió s'ofereix una introducció a la psicooncologia, branca de la psicologia enfocada a comprendre i abordar els aspectes psicològics relacionats amb el càncer, amb l'objectiu principal de millorar la qualitat de vida

i l'ajust psicològic de les persones implicades. S'abordaran quins aspectes emocionals influeixen en l'experiència dels pacients de càncer i quines son les principals variables psicosocials a tenir en compte en la intervenció en aquest àmbit. També s'abordaran aspectes emocionals i comunicatius en els familiars i cuidadors dels malalts oncològics.

PSICOLOGIA DEL SON

CV

Dr. Anton Obrador i Lagares, Pneumòleg i Coordinador de la Unitat del Son de l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa, on va organitzar la primera Unitat de Son en un Hospital Comarcal de Girona el 1998. Metge Emèrit de l'Hospital Josep Trueta de Girona i de Santa Caterina de Salt, on ha sigut Coordinador de la seva Unitat de Son i responsable dos vegades de la seva acreditació com a Unitat de Son Multidisciplinària d'Alta Complexitat. En els últims dos anys ha estat el "Activitat Leader" del projecte europeu "INNOBICS SAHS" sobre la coordinació dels estudis de son entre l'Atenció Primària i Hospitalària.

Psicologia del son: Interès pràctic de la Cronobiologia en la Psicologia

En el taller coneixerem què és el son i la importància dels ritmes circadians en el nostre organisme. Seguidament parlarem de com han de ser els nostres bioritmes d'alimentació i activitat física compaginant-ho amb un taller pràctic de cronotips. En segon lloc, abordarem el tema dels rellotges intern, extern i social junt amb una activitat del rellotger per saber com es coordinen els nostres rellotges. A continuació, presentarem el rellotge cronobiològic Kronowise, que fem servir per elaborar els diagnòstics i veurem un cas pràctic actual. Explicarem com es poden tractar els pacients amb dèficits en el son mostrant un dels materials utilitzats i els seus usos: les ulleres circadianes i conclourem el taller esbrinant l'importància dels problemes en el son en persones amb autisme, TDAH, insomni i alteracions de fase amb algun cas pràctic. També donarem resposta a com podem modificar mals hàbits.

DOL

CV

Maria Sábat és llicenciada en Psicologia per la UdG, col·legiada pel COPC (nº 17.198), Psicòloga General Sanitària acreditada i coescriptora de "El meu germà el tinc al cor" (conte il·lustrat que tracta sobre el dol perinatal i infants). Va fer un màster en Psicoteràpies a l'IESP (Barcelona) on va cursar els postgraus de: Teràpia Breu Estratègica, Psicoteràpia Integradora i Teràpia de Parella. Posteriorment, també va cursar un postgrau en Psicologia Perinatal a la Universitat Rovira i Virgili (a Reus) i una formació especialitzada en dol i acompanyament en la mort.

En el passat ha treballat com a coordinadora de STPT (Benestar Social i Família de la GenCat) i de psicoterapeuta a SIE de la Generalitat de Catalunya (on té especialitat en el treball per la recuperació de les dones i infants en matèria de violència masclista). Exerceix com a psicòloga/psicoterapeuta des de l'any 2008 en diferents centres públics i privats. Actualment, es troba per una part finalitzant el postgrau en sexologia clínica amb perspectiva de gènere a UVic, i d'altra dirigint el centre de psicologia Psigma Girona (on treballa des de fa dotze anys).

Psicologia perinatal i acompanyament en el dol

De què s'ocupa la psicologia perinatal? Quins dols són els més comuns a treballar? Hi ha dol en les interrupcions d'embaràs? Especialment, parlarem dels reptes del dol gestacional i de com s'acompanya amb psicoteràpia grupal, individual, de parella o en família. Alguns exemples pràctics ajudaran a entendre la realitat d'aquest tipus d'acompanyament.

Aquest serà un espai per a compartir i resoldre dubtes de la pràctica professional.

@mariasabatpsico
@psigmagirona
@elefantet_a

SUÏCIDI

CV

Isaac Lloveras va fer el grau de Sociologia i Psicologia a la Universitat de Illinois, Chicago, USA de l'any 2011 a l'any 2015. Més tard, l'any 2016 va iniciar un màster en polítiques Públiques i Socials a l'universitat Pompeu Fabra durant el període de 2016-2018. Més tard va dur a terme el postgrau en Psicologia d'Urgències i Catàstrofes a la Universitat de Barcelona (2019 al 2020), i recentment ha dut a terme el doctorat en Ciències de la Salut a la Universitat Internacional de Catalunya. Ha sigut Psicòleg consultor del servei d'Emergències Mèdiques de Catalunya des del març de l'any 2020 fins al desembre d'aquest mateix any. Ha estat a la Direcció de Programes en Salut Mental i Emocional d'Amentia HealthTech des de l'agost de l'any 2021 fins a l'actualitat. En la seva carrera ha estat part de altres projectes que l'han format fins al dia d'avui.

Prevenició de la ideació i conducta suïcida adolescent i juvenil.

La ideació i la conducta suïcida juvenil és una problemàtica de salut pública que ha experimentat un creixement mediàtic en els darrers anys. Però que se'n parli més, no significa que se'n parli millor. En aquesta sessió parlarem sobre el suïcidi de forma oberta, però responsable: desmitifiquem les creences falses existents, parlarem sobre els principals factors de risc i protectors, i juntes provarem de dissenyar una política universitària que ens permeti protegir la salut mental de l'alumnat de la Universitat de Girona.

En aquest taller es parlarà de les manifestacions conductuals en l'escena d'un crim, a més a més es tractaran i els diferents escenaris que es poden trobar en una escena del crim i quins tipus podem diferenciar. Entendrem què vol dir "homicidi" i profunditzarem en la selecció d'una víctima i les escenes on es troben aquest tipus de casos.

PSICOLOGIA I ESTRÉS

CV

Griselda Pozo, havent estudiat psicologia i havent fet dos màsters encarats a la infància i als joves, ha dedicat gran part de la seva experiència laboral a acompanyar i ajudar als estudiants d'ESO en les seves dificultats acadèmiques i d'integració. Actualment, està exercint de psicòloga a la Universitat de Girona atenent els universitaris en l'àmbit del benestar emocional i també imparteix tallers en Centres i Espais de Joves i Adults, Institucions públiques i privades.

#Mindfulnesspower: Aprèn a controlar la teva ansietat.

Comença l'aventura de l'autoconeixement! Et sobrepassa pensar en el futur? Sents una pressió al pit que no et deixa respirar? Trobes que últimament sobre penses molt? Et sents avorrit i sense ganes de fer res? Si has respost "sí" a alguna d'aquestes preguntes, aquest taller és per a tu! En aquest taller, et convidem a explorar el teu món interior i descobrir eines i estratègies Mindfulness per manejar els reptes de l'ansietat i l'estrès. Descobrirem: Què és l'ansietat i com funciona, com identificar els símptomes de l'ansietat, Eines i estratègies per gestionar l'estrès i l'ansietat, El poder de les tècniques Mindfulness per a l'autoconeixement i la regulació emocional. Practicarem a través d'exercicis individuals i grupals.

En definitiva, compartirem un espai de confiança per a expressar-nos i aprendre els uns dels altres sense judicis. Aquest taller és dirigit a estudiants de psicologia de la Universitat de Girona que vulguin: Prendre el control de les seves emocions, desenvolupar habilitats per afrontar l'estrès, millorar la seva salut mental i el seu benestar, avançar en el seu camí com a professionals de la psicologia.

PSICOLOGIA DE L'ESPORT

CV

Lorena Cos San Higinio és llicenciada en Psicologia, té un màster en Psicologia de l'Alt Rendiment i Coaching Esportiu. És experta en Psicologia Escènica i audiovisual. A més a més, és col·laboradora semanal en diferents medis de comunicació com: Marca Digital, Antena 3 Deportes, La Vanguardia, entre altres. Ha estat professora a la Federació Aragonesa i Catalana de futbol, psicòloga a la Federació Aragonesa de Handbol, formadora en el comitè arbitral de la Federació de Murcia de futbol, psicòloga de la Selecció d'Aragó sub-18, 1º psicòloga del CE Sabadell (2º Divisió Espanyola) de 2013 al 2015, i psicòloga de diversos equips de la segona divisió en els últims anys. Actualment és directora de "Lorena Cos, Psicología Deportiva y Alto Rendimiento", on treballa diàriament amb tota mena de esportistes d'elit.

Del campo a la Mente: El apasionado mundo de la Psicología Deportiva

Aquest taller ofereix una immersió dinàmica sobre les diferents alternatives d'intervenció que ofereix l'especialització i un recorregut pràctic dels casos reals on es pugui contextualitzar la feina aplicada.

PSICOLOGIA DE LES EMOCIONS

CV

- Abril Llacay Viladevall és llicenciada en psicologia per la UAB (2016-2021). També té un Màster de Sexologia i Teràpia de parelles de l'Institut d'estudis de la Sexualitat i la Parella. Ja fa dos anys que té la seva pròpia consulta en línia com a psicòloga i sexòloga, a més, és psicòloga en diversos punts liles. Per altra banda, té formació en violència de gènere, gestió emocional i trauma. A més a més, és especialista en EMDR I de l'Associació espanyola EMDR (2023).
- Té experiència treballant com a psicòloga i sexòloga, a més a més d'educadora sexual. És facilitadora de tallers d'educació sexoafectiva, entre altres experiències.

Psicologia de les emocions

- Durant molt de temps, se'ns ha ensenyat a veure les emocions com a enemigues, alguna cosa que havíem d'evitar o controlar ràpidament perquè no ens afectessin. I, en realitat, és tot el contrari: les emocions són senyals vitals que el nostre cos i la nostra ment ens envien per a millorar la nostra adaptació als canvis.
- En aquest taller, desafiarem aquesta percepció obsoleta i explorarem el veritable propòsit de cada emoció. A través de diverses dinàmiques, aprendrem a gestionar i comprendre aquestes companyes de vida. No es tracta de lluitar contra les nostres emocions, sinó de convertir-les en les nostres millors aliades!

@mes.que.
uns.llavis

PROCRASTINACIÓ I PERFECCIONISME

CV

- Abril Llacay Viladevall és llicenciada en psicologia per la UAB (2016-2021). També té un Màster de Sexologia i Teràpia de parelles de l'Institut d'estudis de la Sexualitat i la Parella. Ja fa dos anys que té la seva pròpia consulta en línia com a psicòloga i sexòloga, a més, és psicòloga en diversos punts liles. Per altra banda, té formació en violència de gènere, gestió emocional i trauma. A més a més, és especialista en EMDR I de l'Associació espanyola EMDR (2023).
- Té experiència treballant com a psicòloga i sexòloga, a més a més d'educadora sexual. És facilitadora de tallers d'educació sexoafectiva, entre altres experiències.

Gestiona el perfeccionisme i l'autoexigència

- Sovint experimentem sentiments de culpabilitat quan teníem previst estudiar o completar alguna tasca i acabem sense fer-ho perquè ens distraiem contínuament. Aquesta situació és molt comuna i, en realitat, la procrastinació només és la punta de l'iceberg. Sabies que la procrastinació, el perfeccionisme i l'autoexigència estan relacionats? En quines situacions procrastinem més? Quines estratègies poden ajudar-nos a superar el perfeccionisme?
- En aquesta xerrada, explorarem aquest cicle de l'autoexigència per aprendre a gestionar-lo de manera efectiva, mentre recordem la importància de l'autocuidado en el procés.

DROGUES

CV

El Daniel Cortada és llicenciat en Psicologia per la Universitat Oberta de Catalunya i psicòleg General Sanitari. Ha treballat a l'Hospital Santa Caterina, a l'Associació de Família i Salut Mental de Girona i Comarques, al Centre Especialitats Mèdiques CEM i al Centre Medical Salus. Està especialitzat en psicoteràpia per a adults, teràpia de parella, trastorns en nens i adolescents, problemes conductuals, relació filio-parental, psicoeducació, trastorns d'ansietat i depressió. També tracta trastorns com el trastorn de pànic, TAG i trastorns d'adaptació, entre altres.

Experiència professional i la pràctica psicoterapèutica en la conducta addictiva

La conferència "Experiència Professional i Pràctica Psicoterapèutica en la Conducta Addictiva" té com a objectiu compartir la meua experiència personal i professional en el camp de la psicologia i les addiccions, destacant les metodologies i estratègies terapèutiques que s'han mostrat eficaces en el meu exercici com a psicoterapeuta especialitzat en conductes addictives.

Durant la conferència, abordaré els aspectes clau que han influït en la meua trajectòria professional i que considero fonamentals per abordar de manera efectiva les addiccions des d'una perspectiva psicoterapèutica. Exploraré temes com la importància de la empatia, la comprensió profunda dels factors que condueixen a la conducta addictiva i l'aplicació de tècniques terapèutiques específiques per afrontar aquesta problemàtica.

A més, compartiré casos pràctics amb un pacient que acudirà a la conferència amb mi i situacions reals que he abordat durant la meua pràctica clínica per il·lustrar com s'apliquen aquestes estratègies terapèutiques en un entorn clínic i com es pot ajudar als pacients a superar les seves addiccions i recuperar el control sobre les seves vides.

La conferència estarà orientada a proporcionar als estudiants de psicologia una visió enriquidora i pràctica sobre com abordar les addiccions des d'una perspectiva terapèutica, estimulant la reflexió crítica i fomentant el desenvolupament de competències essencials per a treballar en aquest àmbit de manera eficaç i compassiva.

TRANSTORNS ALIMENTARIS

CV

Pau Chapur és llicenciat en Psicologia a la Universitat de Belgrano, Argentina. Té un postgrau en Patologies Alimentàries, i s'ha dedicat sobretot a treballar amb trastorns alimentaris a Argentina, Estats Units, i Espanya, on també ha participat en diversos congressos. Ha publicat un llibre titulat "Vivir Peligrosamente: Anorexia y Bulimia". Actualment treballa com a Psicòleg Clínic i Psicòleg Coordinador a la Unitat de Patologies Alimentàries de la Clínica Bofill a Girona.

Transtorns de la conducta alimentària més enllà del DSM-5. Tractament i avaluació.

Aquesta conferència s'iniciarà explicant el funcionament dels TCA i el seu model de tractament. A continuació, vindran pacients a explicar el seu testimoni i experiència en primera persona. Per finalitzar, es donarà un espai on els alumnes poden fer preguntes i resoldre els dubtes que tinguin.



L'organització es reserva el dret de modificar o canviar qualsevol de les activitats programades sense previ avís o d'alterar el programa si alguna causa imprevista així ho exigís. Tanmateix, no es fa responsable de qualsevol anul·lació aliena a la seva voluntat.

XXX Setmana Psicològica



2, 3 i 4 d'abril de 2024

Criteris d'assistència: Per a l'obtenció del crèdit ECTS, l'assistència mínima haurà de ser del 80%