

XIV JORNADA

Salud y Familia

“Consejos para el control de tu estrés”

Ansiedad

Angustia

Dolor

Estrés



Miércoles 27 de marzo de 2024 · 19:00h

Menador Espai Cultural

yameapunto.com/sanidad

Organiza:



Ajuntament de
Castelló

Colabora:



UNIVERSITAT
JAUME I



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

XIV JORNADA

Salud y Familia

“Consejos para el control de tu estrés”

¡Bienvenidos a la XIV Jornada Salud y Familia! En esta ocasión, nos enfocaremos en un tema fundamental para nuestro bienestar integral: el control del estrés. En la sociedad actual, marcada por el ritmo acelerado y las múltiples responsabilidades, es crucial aprender a gestionar adecuadamente el estrés para mantener una vida equilibrada y saludable.

Analizaremos momentos para reflexionar sobre las situaciones o actividades que suelen provocarte estrés. Reconocer estos desencadenantes es el primer paso para poder abordarlos de manera adecuada además de no tengas miedo de pedir ayuda cuando lo necesites.

Hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental puede proporcionarte el apoyo necesario para afrontar situaciones estresantes de manera más efectiva.

Nos acompañan...



Lola Torrella

- Psicóloga general sanitaria
- Psicóloga consulta privada y seguros
- Licenciada en psicología en Universidad Jaume I
- Máster en psicología Clínica infantojuvenil en centro psicología conductual universidad de Leon
- Máster en logopedia y rehabilitación de los trastornos del lenguaje y del habla
- Formación sobre catástrofes y emergencias por colegio de psicólogos de la comunidad valenciana
- Introducción a la Neuropsicología por colegio psicólogos comunidad valenciana



Gloria Archelós

- Licenciada en Psicología. Universidad Jaume I
- Máster en dificultades de aprendizaje.
- Jefa del departamento de Orientación del Colegio Salesiano Burriana.
- Formación en terapia Gestalt.
- Formación en PNL
- Introducción a la Neuropsicología. Colegio Oficial de psicólogos de la Comunidad Valenciana.
- Programa Avanzado en Inteligencia Emocional. UNIR.
- Experto Universitario en Salud Digital. UOC.