



Conferencia Inaugural a cargo de Laura Rojas - Marcos "La adaptación saludable a los cambios"



La vida es cambio y el cambio es vida. Todo cambia y nada es inalterable, desde nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, percepciones y la forma en la que nos relacionamos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Eka. 21 2022

Kod. W02-22

Mod.:

Online zuzenean

Edizioa

2022

Jarduera mota

Jarduera irekia

Data

Eka. 21 2022

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Los cambios pueden ser positivos o negativos, internos o externos. Cada uno reaccionamos de forma diferente dependiendo del tipo de cambio, del significado que le demos y del efecto que éste tenga en nuestra vida. Por tanto, aprender a gestionarlos nos ayuda a afrontarlos mejor y más saludablemente. Para ello, necesitamos conocer nuestras habilidades, recursos, fortalezas y limitaciones y tener una actitud proactiva y optimista.

Los cambios nos obligan a volver a empezar de nuevo, a comenzar una nueva etapa, a reinventarnos y enfrentarnos a nuevos retos. Por lo tanto, aprender estrategias y métodos que nos faciliten el proceso de adaptación al cambio nos ayudarán a sobrellevarlos de la mejor manera posible, para finalmente salir fortalecido y desarrollar una personalidad resistente.

Helburuak

Programa

2022-06-21

17:30 - 17:50 Erakundeen ongietorria - Bienvenida por parte de las instituciones. Parte hartuko dute - Intervienen: Itziar Alkorta (Uda Ikastaroen zuzendari akademikoa), Eneko Goia (Donostiako alkatea), Markel Olano (Gipuzkoako Foru Aldundiko diputatu nagusia) eta Rafael Pardo (BBVA Fundazioaren zuzendaria)

17:50 - 18:10 “La adaptación saludable a los cambios“
Laura Rojas-Marcos | Doctora Psicología Clínica y Salud. Terapeuta, investigadora y escritora

18:10 - 18:30 Eva Ferreira, UPV/EHUko errektorearen parte-hartzea. Lehendakariaren inaugurazio ofiziala - Intervención de Eva Ferreira, Rectora de la UPV/EHU . Inauguración oficial por parte del Lehendakari..

Irakasleak



Laura Rojas-Marcos

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud, psicoterapeuta, investigadora, conferenciante, docente y escritora. Nació y se formó en Nueva York donde se dedicó a la psicología y al trabajo social en diversas instituciones y centros de salud. En la actualidad es miembro de la Real Academia Europea de Doctores, de la Federación Europea de Psicología y de la Asociación Española de Psicología Positiva. También es miembro del Comité de Cultura del Queen Sofia Spanish Institute de Nueva York. Es colaboradora del programa La Aventura del Saber de Televisión Española desde 2015, así como con diferentes medios de comunicación. En 2001, tras los atentados de las Torres Gemelas colaboró en Proyecto Libertad, un programa creado por el Gobierno Federal para ofrecer asistencia psicológica a las víctimas. Desde 2002 Laura Rojas-Marcos reside en Madrid. Trabajó hasta el 2007 en la Fundación la Caixa como coordinadora del programa "La vida es cambio. El cambio es vida". En la actualidad colabora con numerosas instituciones, universidades y asociaciones españolas y estadounidenses dedicadas a diversos temas sociales y de salud mental, además de mantener una consulta privada de psicología.

Matrikula prezioak

IZEN EMATEA - ONLINE ZUZENEAN

2022-06-21 ARTE

Matrikula doan

0 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa