

Estas II charlas-coloquio mantienen el objetivo de informar a la población leonesa sobre los recursos que existen para ayudarnos a mejorar nuestro bienestar emocional. Se seguirán comentando estrategias prácticas para mejorar nuestro estilo de vida en la situación de crisis que vivimos en la sociedad actual.



## Por el bienestar emocional

**Asistencia gratuita por riguroso orden de inscripción.**

**Horario:** de 19:30 a 20:30 h. (jueves).

**Fechas:** de octubre 2016 a junio 2017.

**Lugar:** CEPTECO (Centro Psicológico de Terapia de Conducta).  
Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León.  
Teléf. 987 261 562.

**Grupo:** máximo de 15 personas y mínimo de 4.

Pedimos a las personas que habiendo reservado no pudieran asistir, lo comuniquen con la suficiente antelación.



### Objetivos de las charlas-coloquio:

- Ayudar a las personas en su crecimiento personal mediante la meditación.
- Potenciar cualidades, habilidades y competencias para superar infidelidades, problemas laborales, educar a nuestros hijos, controlar la ansiedad y hacer frente a parejas tóxicas.
- Cómo usar las redes sociales para evitar deteriorar nuestra salud mental.
- Detectar las causas que mantienen nuestras conductas desajustadas en el campo de la salud y la comunicación para saber cómo modificarlas.
- Ayudar a la búsqueda y consecución de satisfacción sexual y bienestar vital emocional a pesar de las frustraciones de la vida diaria y de la edad.

### Información y reservas:



**CEPTECO**

Reg. Sanitario: 24-C22-0148

Centro Psicológico de Terapia de Conducta  
Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León  
Teléf. 987 261 562  
C-el: [cepteco@cop.es](mailto:cepteco@cop.es)  
[www.cepteco.com](http://www.cepteco.com)

## II CHARLAS - COLOQUIO GRATUITAS

### *Por el bienestar emocional*

32 años a tu lado,  
ayudándote a hacer  
de tus problemas  
serenidad

De octubre 2016 a junio 2017

Organiza:



**CEPTECO**

Reg. Sanitario: 24-C22-0148

## II Charlas - coloquio

2016

**27 de octubre:** *Cómo librarnos de parejas tóxicas.* **D. Miguel Ángel Cueto.** Psicólogo Clínico.

**24 de noviembre:** *¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? Perspectiva de una consulta de medicina familiar.* **Dr. Javier Montero.** Médico de Familia/Atención Primaria del SACYL.

**22 de diciembre:** *¿Sabemos comunicarnos con nuestros hijos?* **D. Nicolás Merino.** Psicopedagogo.

2017

**24 de enero:** *La práctica meditativa al servicio de la auto realización.* **D. Valentín Turrado.** Instructor en meditación por la Escuela Transpersonal y profesor de yoga. Orientador del Teléfono de la Esperanza.

**23 de febrero:** *Cómo enfrentarse al acoso laboral.* **Dña. Pilar González.** Psicóloga Sanitaria de Gerencia de Servicios Sociales y **D. Alfonso Rodríguez.** Psicólogo Clínico del SACYL.

**16 de marzo:** *Situaciones discursivas, conductas que se acoplan.* **Dr. Enrique del Teso.** Filólogo y profesor titular de Lingüística de la Universidad de Oviedo.

**30 de marzo:** *Redes sociales y salud mental.* **D. Jesús María López de Uribe.** Periodista experto en Tecnología.

**27 de abril:** *Abordaje psico-cardiológico a pacientes con factores de riesgo de enfermedad cardiaca y sin ellos.* **Dr. Fernando Prada.** Cardiólogo de la Obra Hospitalaria Nuestra Sra. de Regla.

**11 de mayo:** *Atrévete a ser feliz y envejecer con éxito.* **Dña. Eva Alegre.** Psicóloga Sanitaria.

**25 de mayo:** *Cómo superar la infidelidad.* **Dña. Miren Larrazabal.** Psicóloga Clínica. Presidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS).

**29 de junio:** *Sexo líquido y placer sexual.* **D. David Cueto.** Psicólogo Sanitario. **D. Miguel Ángel Cueto.** Psicólogo Clínico.

### Hablaremos de:

El constante devenir actual con cambios rápidos hace que, en ocasiones, se haga difícil poder adaptarnos.

Animar a promover el cambio y a potenciar los recursos personales para lograr un mayor bienestar personal y emocional.

En estas II Charlas-coloquio trataremos aspectos prácticos de las relaciones humanas. Cómo usar la meditación para la auto-realización personal, cómo evitar el acoso laboral, poder comunicarnos mejor, cambiar para cuidar nuestra salud física y usar las redes sociales sin que por ello peligre nuestra salud mental.

También trataremos temas como la salud cardiovascular, las parejas tóxicas, superar los celos/infidelidad, cómo envejecer felizmente y cómo disfrutar del sexo e incluirlo en el compromiso en la relación de pareja.

