



CURSOS Y TALLERES 2024

# PSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

*Ordena tu mente para ordenar tu vida*

## CONTENIDO DEL CURSO

Cada sesión, 4 en total, constará de una parte expositiva, una parte de ejercicios prácticos de auto-observación y un turno final de preguntas.

-10.05.2024

¿Qué es el pensamiento? ¿Cómo se relaciona con las emociones?

-17.05.2024

Hábitos mentales perjudiciales y cómo resolverlos

-24.05.2024

Cómo reflexionar, que no es sólo pensar, para resolver el sufrimiento

-31.05.2024

Felicidad y sabiduría más allá del pensamiento

## INFORMACIÓN GENERAL

→ Inicio: viernes 10.05.2024. 19:30h. Sala Ramón y Cajal

→ Del 10.05.2024 - 31.05.2024

→ 4 sesiones:

Viernes 10, 17, 24 y 31 de mayo. De 19:30 a 20:30h.

→ Duración del curso: 4 horas

→ Duración de las clases: 60 minutos

→ Matrícula 110 € no socios; 88 € socios

\*Incluye 25€ de matrícula, la asistencia al curso y un libro.



## INSTRUCTORES

Directores del Centro de Psicología e Introspección, en Madrid, expertos en psicología con más de 30 años de experiencia profesional.

**JESÚS JIMÉNEZ CASCALLANA**  
Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, **psicólogo europeo especialista en psicoterapia**, especialidades en **clínica y educación**, certificado por la *European Federation of Psychologists Association* (EFPA), y ha sido miembro de la *American Psychological Association* durante 10 años. Colegiado en el COP Madrid nº M-13927.

**MARÍA IBÁÑEZ GOICOECHEA**  
Especialista en Salud Mental, con **Certificación Universitaria en Educación para la Salud Mental** por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, **diplomada universitaria en Enfermería** por la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada. Colegiada en el C.O.E. de Madrid nº 25525.

Ateneo de Madrid, Calle Prado, 21

Inscripciones: <https://abedul.introspeccion.com/producto/curso/>  
o directamente en Centro de Psicología e Introspección: 914 311 125 ó 669 575 855 (WhatsApp)