

CURSO DE PSICOLOGÍA PRÁCTICA

Aprende a resolver lo que te hace sufrir

PSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

INFORMACIÓN GENERAL :

- Inicio: jueves 06.11.2025. 19:00h. Sala Ramón y Cajal
- Del 06.11.2025- 27.11.2025
- 4 sesiones: jueves 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 19h a 20 horas
- Duración del curso: 4 horas
- Duración de las clases: 60 minutos
- Matrícula general, 35 € no socios; 28 € socios, Código descuento (20%): ATENE020

INSTRUCTORES :

María Ibáñez Goicoechea y Jesús Jiménez Cascallana, 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.

DESCRIPCIÓN:

‘Aprende a resolver lo que te hace sufrir’ es una interesantísima experiencia de aprendizaje, de autodescubrimiento y crecimiento personal. Este curso te ofrece la oportunidad de adquirir recursos psicológicos imprescindibles para la vida diaria y conocimientos fundamentales para comprender y mejorar tu bienestar psicológico. Te aportará las directrices correctas, no consejos manidos e ineficaces, para abordar y superar las dificultades que generan sufrimiento en tu vida, y encaminarte hacia una vida más plena y satisfactoria, para ti y para los demás.

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.

- 06.11.2025 ¿Se puede resolver el sufrimiento? Entender los conflictos.
- 13.11.2025 Las emociones, qué son y cómo resolverlas.
- 20.11.2025 El pensamiento, su funcionamiento, y cómo serenarlo.
- 27.11.2025 Cómo abordar el día a día para encaminarse al bienestar.

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