



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN ?

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”

(Wenger, Jones y Jones, 1962)

Las emociones de mayor o menor intensidad están en el substrato de todos los actos y pensamientos de las personas.

Todos vivimos las distintas emociones, algunas pasan pronto; otras son tan fuertes que llegan a cambiarnos la vida. Del correcto manejo de las emociones dependerá en gran medida nuestra salud... física y mental.

Las emociones son el lenguaje universal con el cual sentimos, nos comunicamos, nos amamos o nos odiamos. Ya Freud decía que reprimir las emociones nos puede llevar a enfermar.

Desde la psicología destacamos la importancia de la alfabetización emocional, ser conscientes de lo que sentimos y poderlo expresar con palabras es imprescindible para nuestra salud y felicidad.

C/ Ruavieja 67-69, 3º dcha.
26001 **Logroño**. La Rioja
T. 941 25 47 63
Fax 941 25 48 08

drioja@correo.cop.es
www.copsrioja.org

“PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES”

Actos con motivo de la celebración del Patrón de Psicología Juan Huarte de San Juan

V JORNADAS DE PSICOLOGÍA DE LA RIOJA
LOGROÑO, 25 DE FEBRERO, 4 Y 11 DE MARZO DE 2010

Colaboran:



JUEVES, 25 DE FEBRERO. 20h.

Sala de Usos Múltiples del Ayuntamiento de Logroño

Avda. de la Paz, 11. Logroño

Inauguración a cargo del

Excmo. Sr. D. José Ignacio Nieto. *Consejero de Salud*

CONFERENCIA INAUGURAL “CUIDANDO EL HUMOR SALUDABLE”



Fidel Delgado. Psicólogo clínico.

Autor de “Saber cuidarse para poder Cuidar”, “El juego consciente” y “Sacar el jugo al juego”.

Desde hace 30 años trabaja como formador de formadores y de profesionales de salud física y mental. Especializado en reenfoque de crisis vitales, elaboración de pérdidas y autoindagación lúcida. Entrena a cuidadores de todo tipo a saber cuidarse para poder cuidar, un estilo lleno de amor y humor que deja huella.

Al hablar muestra su faceta de psicólogo clínico en la rapidez de conceptos y la amplitud de experiencias y ejemplos, por la enmarañada exposición de sus ideas, que se conectan, se repiten en un ir y venir de la conversación. Todo resulta un caos. Pero enseguida se enfunda su camiseta de titiripeuta, con sus artilugios cómicos o sus provocativas desfachateces, para ilustrar con analogías, constantes metáforas, ideas que no se podrían transmitir mejor con palabras.

JUEVES, 4 DE MARZO. 20h.

Cines Moderno, Logroño. (Con invitación)

PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA

“**LA BUENA VIDA**” de Andrés Wood

Presentada por D. Miguel Ángel Muro Munilla

Profesor de Historia de la Literatura

en la Universidad de La Rioja



* Premio Goya a la mejor película extranjera 2009

Sinopsis de “La Buena Vida”

Santiago de Chile, 2008. Teresa, Edmundo, Mario y Patricia son cuatro habitantes de la ciudad, cuyas vidas se entrecruzan en medio de bocinazos, frenadas y alarmas de autos, pero que difícilmente llegan a tocarse. Sumidos en la vorágine urbana, cada uno de ellos persigue su sueño: Teresa una psicóloga que busca salvar vidas, Edmundo un peluquero que anhela tener un auto; Mario quiere entrar a la Filarmónica, y Patricia sobrevive. Cada uno anhela algo que pareciera ser asequible. Ninguno lo logra. Lo que obtendrán será inesperado.

JUEVES, 11 DE MARZO. 20h.

Sala de la Fundación CajaRioja

Gran Vía 2. Logroño

MESA REDONDA

“INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LAS EMOCIONES”

- **Testimonio de un psicólogo aprendiz de clown**
Miguel Ferreras Oleffe. *Psicólogo Terapeuta Familiar*
- **La ira, ahogarse en una marea roja**
Alicia Grijalba Álvarez. *Psicóloga. Master en Psicología Comunitaria*
- **Tristeza, más allá de las lágrimas**
Estrella Fernández Fernández. *Cuidados Paliativos. Fundación Rioja Salud CP y duelo*
- **El miedo como oportunidad de cambio**
Noelia Moreno Huerta. *Psicóloga. Master en Terapia Sistémica Breve.*

A continuación reconocimiento a los psicólogos en sus 25 años de colegiación