

¿Cómo mejorar nuestras relaciones sociales?

Día de la charla: 7 de octubre

En esta charla hablaremos de la importancia de las relaciones sociales y de las habilidades que necesitamos para conseguir que sean sólidas y estables, como la correcta expresión de emociones y el autocontrol. También hablaremos de cómo podemos aprender a manejarlas desde casa y qué nos pueden enseñar ya desde pequeños/as nuestros padres en cuanto a la integración social y al sentido de formar parte de un grupo. Abarcaremos también la repercusión de la sociabilidad para la autoestima del niño/a o adolescente y finalizaremos con una actividad interactiva con los padres, en la que indagaremos acerca de cómo ven ellos las relaciones sociales de los jóvenes, señalando los aspectos negativos y los aspectos positivos.

¿Quién la imparte?

Adamia Psicología es una consulta de psicología situada en Vigo, que está especializada en diferentes problemáticas, entre las que destacamos problemas infanto-juveniles, trastornos de alimentación, terapia de pareja y sexología.

El equipo sanitario lo conformamos dos psicólogas. **Lucía Trigo Millán**, número de colegiada G-5056. **Estudios de psicología** (rama clínica) realizados en la Universidad de Santiago de Compostela. Posteriormente, realiza el **Máster Sanitario de Práctica Clínica con la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo Conductual** (AEPCCC). Especialidad adquirida "Psicóloga Sanitaria". Entra en contacto con la **Asociación de Bulimia y Anorexia de Pontevedra** (ABAP), en la que lleva a cabo la labor de psicóloga, participando en un programa de **formación de 200 horas**.

Rosalía Campos Álvarez, número de colegiada G-5248. **Estudios de psicología** (rama clínica) realizados en la Universidad de Santiago de Compostela. Especialidad adquirida "Psicóloga Sanitaria". Entra en contacto con la **Asociación de Bulimia y Anorexia de Pontevedra** (ABAP), en la que lleva a cabo la labor de psicóloga, además de adquirir un certificado oficial de **posgrado de 400 horas**. Experiencia en un gabinete privado especializado en **Terapia de Pareja y Sexología**. Además, colaboradora editora del proyecto didáctico llamado **Pornoeducativo** dirigido por psicólogos y sexólogos.

Actualmente ambas trabajamos para nuestra consulta privada de Adamia, y continuamos sumando años de experiencia juntas.