

Col·loqui amb motiu de la publicació del llibre

PARTICIPEN

Maria Vicenta Mestre Escrivà, catedràtica de Psicologia Bàsica i rectora de la UV

Maria Antonia Pérez Marín, professora Titular del Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics, UV

Pilar Sierra San Miguel, professora Permanent Laboral de Psiquiatria del Departament de Medicina, UV

Thaïs Capella, periodista i psicòloga. Directora del Centro de Psicología General Sanitaria PSYKE

Luis Moya Albiol, catedràtic de Psicobiologia, UV i autor del llibre



CENTRE CULTURAL
UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

**DIVENDRES
19 GENER 2024
18:00
AULA MAGNA**

INSCRIPCIÓ:
<https://ir.uv.es/X7Zk06Q>
AFORAMENT LIMITAT



¿NECESITO AYUDA PSICOLÓGICA?

CÓMO Y DÓNDE
ENCONTRARLA

Luis Moya Albiol

Plataforma
Actual



Todo lo que necesitas saber para perder el miedo
a buscar ayuda y alcanzar tu bienestar emocional

¿Necesito ayuda psicológica? Cómo y dónde encontrarla

Plataforma Editorial

Con la participación de:

- M^ª Vicenta Mestre Escrivá. Catedrática de Psicología Básica. Rectora UV
- M^ª Antonia Pérez Marín. Profesora Titular Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos UV
- Pilar Sierra San Miguel. Profesora Permanente Laboral de Psiquiatría Departamento de Medicina UV
- Thaïs Capella. Periodista y Psicóloga. Directora Centro de Psicología General Sanitaria PSYKE
- Luis Moya Albiol. Catedrático de Psicobiología UV y autor del libro

Sinopsis

Cuando estamos bajo presión o sometidos a estrés durante tiempo prolongado, nuestro cerebro reacciona avisándonos de que algo no funciona bien. Estar atentos, escucharnos y actuar en consecuencia es el mejor modo de prevenir el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Pero si no lo hemos detectado y la cosa ha ido a más, la búsqueda de ayuda profesional será clave para no seguir cayendo y salir cuanto antes de ese pozo. La prevención y la búsqueda de ayuda son piezas claves en la salud mental, por eso este libro explica de forma sencilla las principales enfermedades mentales relacionadas con el estrés y la adversidad y ofrece pautas básicas que permitan a cualquier persona, sea cual sea su formación y nivel educativo, saber si necesita ayuda profesional. También se explica cómo pedir esa ayuda, evitando caer en mitos como “soy fuerte y puedo con ello” o “es culpa mía”. Podemos gestionar el malestar, pero debemos saber identificarlo y buscar ayuda, la clave para todo esto es la empatía y la compasión, las herramientas más poderosas para evitar el sufrimiento de aquellos a quienes amamos.

Luis Moya Albiol, es catedrático de Psicobiología de la Universitat de València. Es Doctor en Psicología y Premio Extraordinario de Doctorado por esta universidad. Imparte docencia en los estudios de Psicología y Criminología y es director del primer Máster en Neurocriminología. Dirige un equipo de investigación sobre Neurociencia Social centrado tanto en el estudio del estrés social y la violencia como en el de la cooperación, la neurofelicidad y la empatía. Ha publicado más de 150 artículos en revistas científicas, dirigido diversos proyectos de investigación y tesis doctorales, y es autor de los libros *Escucha tu cerebro* (2015) - ¡2ª edición!, *La empatía en la empresa* (2016) - ¡4ª edición!, *La empatía* (2018) - ¡4ª edición! y *Educación en la empatía* (2019) - ¡3ª edición!, todos publicados por Plataforma Editorial. Es un destacado divulgador de la ciencia en televisión, radio, revistas especializadas y prensa.

Presentació del llibre

¿Necesito ayuda psicológica? Cómo y dónde encontrarla

Plataforma Editorial

Amb la participació de:

- M. Vicenta Mestre Escrivà. Catedràtica de Psicologia Bàsica. Rectora UV
- M. Antonia Pérez Marín. Professora titular. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. UV
- Pilar Sierra San Miguel. Professora permanent laboral de psiquiatria. Departament de Medicina. UV
- Thaïs Capella. Periodista i psicòloga. Directora del Centre de Psicologia General Sanitària PSYKE
- Luis Moya Albiol. Catedràtic de Psicobiologia. UV. Autor del llibre

Sinopsi

Quan estem sota pressió o sotmesos a estrès durant temps prolongat, el nostre cervell reacciona avisant-nos que alguna cosa no funciona bé. Estar atents, escoltar-nos i actuar en conseqüència és la millor manera de prevenir l'estrès crònic, l'ansietat i la depressió. Però, si no ho hem detectat i la cosa va a més, la cerca d'ajuda professional és clau per no continuar caent i eixir com més aviat millor d'aquest pou. La prevenció i la cerca d'ajuda són peces claus en la salut mental, per això aquest llibre explica de manera senzilla les principals malalties mentals relacionades amb l'estrès i l'adversitat i ofereix pautes bàsiques que permeten a qualsevol persona, siga quina siga la seua formació i nivell educatiu, saber si necessita ajuda professional. També s'explica com demanar aquesta ajuda i evitar caure en mites com “sóc fort i puc amb això” o “és culpa meua”. Podem gestionar el malestar, però hem de saber identificar-lo i cercar ajuda. La clau per a tot això és l'empatia i la compassió, les eines més poderoses per a evitar el sofriment d'aquells als que estimem.

Luis Moya Albiol és catedràtic de Psicobiologia de la Universitat de València. És doctor en Psicologia i Premi Extraordinari de Doctorat per aquesta universitat. Imparteix docència en els estudis de Psicologia i Criminologia i és director del primer màster en Neurocriminologia. Dirigeix un equip d'investigació sobre Neurociència Social centrat tant en l'estudi de l'estrès social i la violència com en el de la cooperació, la neurofelicitat i l'empatia. Ha publicat més de 150 articles en revistes científiques, dirigit diversos projectes de recerca i tesis doctorals, i és autor dels llibres *Escucha tu cerebro* (2015) – 2a edició!, *La empatía en la empresa* (2016) – 4a edició!, *La empatía* (2018) – 4a edició!, y *Educación en la empatía* (2019) - 3a edició!, tots publicats per Plataforma Editorial. És un destacat divulgador de la ciència en televisió, ràdio, revistes especialitzades i premsa.