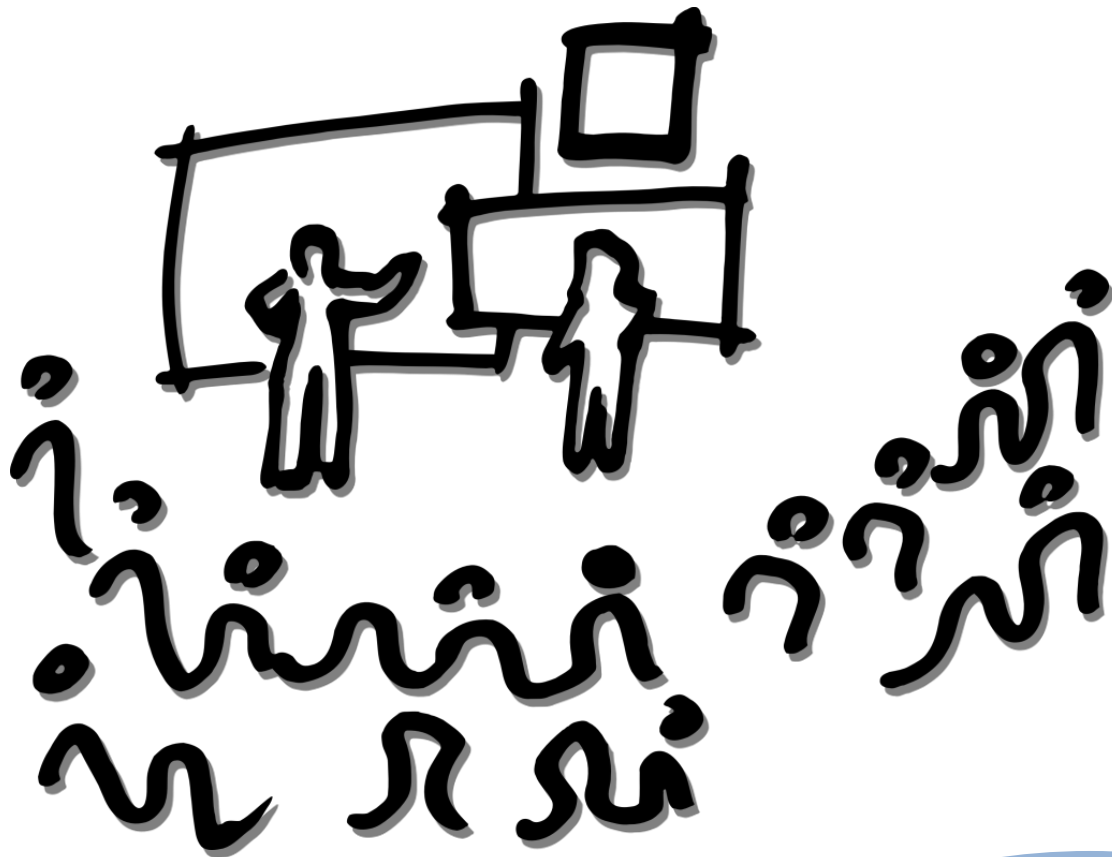


Josep M<sup>a</sup> Bertran Aragoncillo  
Javier Hinojosa González  
Montserrat Roura i Regincós



## ESTRATÈGIES PSICOLÒGIQUES PER UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA

La vida ens porta a situacions per a les que no vàrem néixer preparats i que ens aclaparen i paralitzen. Aprendre a gestionar les nostres pròpies eines per afrontar la situació que ens estigui preocupant, ens farà la vida més fàcil.



## ÍNDEX

PSICOESTRATÈGIES.....	3
LA MOTIVACIÓ.....	5
OBJECTIU.....	5
CONTINGUT.....	5
TEMES.....	7
PSICOLOGIA I VIDA.....	7
PSICOLOGIA I PARELLA.....	8
PSICOLOGIA FAMÍLIA I EDUCACIÓ.....	9
PSICOLOGIA I EMPRESA.....	11
PSICOLOGIA A L'ÀMBIT SANITARI.....	12
PSICOLOGIA EN EL TEU CONTEXT.....	13
DURACIÓ.....	15
RECURSOS HUMANS.....	15
RECURSOS TÈCNICS.....	15
ALTRES.....	15
ATENCIÓ PSICOLÒGICA AMB CITA PRÈVIA.....	17



## PSICOESTRATÈGIES

**PSICOESTRATÈGIES** és l'apartat divulgatiu de **Centre PsicoEstratègic**, un projecte portat a terme per un grup de psicòlegs psicoterapeutes especialitzats en teràpia individual, de parella, de família i de grup.

Cadascú de nosaltres té consulta pròpia a la seva ciutat en què s'atenen tot tipus de demandes relacionades amb el benestar emocional, relacional i psicològic de les persones, des d'una perspectiva integradora.

L'equip està format per:



**Dr. Josep M<sup>a</sup> Bertran Aragoncillo**  
Llicenciat en Medicina  
Col. COMT 4.452  
Llicenciat en Psicologia  
Col. COPC 22.643  
Llicenciat en Estudis d'Àsia Oriental  
Màster en Psicoteràpia  
Postgrau en Psicoteràpia Integradora  
Postgrau en Teràpia Breu Estratègica  
Postgrau en Teràpia de Parella  
Formació en Hipnosi clínica  
Formació en Anàlisi Transaccional

Consulta a Tarragona:

<http://www.centroutida.com>



**Javier Hinojosa González**  
Llicenciat en Psicologia  
Col. COPC 21.144  
Màster en Psicoteràpia  
Postgrau en Psicoteràpia Integradora  
Postgrau en Teràpia Breu Estratègica  
Postgrau en Teràpia de Parella  
Formació en Teràpia Centrada en Solucions  
Formació en Hipnosi clínica  
Formació en Anàlisi Transaccional

Consulta a Mataró:

<http://www.psicologomataro.com>



**Montserrat Roura i Regincós**  
Llicenciada en Psicologia  
Col. COPC n<sup>o</sup> 21.312  
Màster en Psicoteràpia  
Postgrau en psicoteràpia integradora  
Postgrau en Teràpia Breu Estratègica  
Postgrau en Teràpia de Parella  
Formació en teràpia basada en emociones  
Formació en hipnosis clínica  
Formació en anàlisis transaccional  
Formació en intel·ligència emocional

Consulta a Girona y Banyoles:

<http://www.montseroura.cat>



## LA MOTIVACIÓ

La vida ens porta a situacions per a les quals no vam néixer preparats i que, potser per la nostra educació i cultura, no ens veiem capaços d'afrontar, de manera que quan arriben, ens sentim aclaparats i paralitzats.

Les conseqüències de la crisi econòmica, els problemes de parella o familiars o l'educació dels nostres fills són algunes de les situacions, cada vegada més quotidianes, davant les quals ens sentim vulnerables i incapaços de controlar, portant-nos moltes vegades a processos d'ansietat, depressió, discussions ... i fins i tot, quan això es complica, a la pèrdua de relacions socials, problemes a la feina, la ruptura de parelles, famílies, les disputes amb els fills ... És a dir, conseqüències emocionals i paralitzants que ens impedeixen actuar. Però, si bé és cert que no podem evitar que els problemes arribin a la nostra vida, sí que podem canviar la forma d'afrontar-los i superar-los.

## OBJECTIU

Tots podem canviar la forma d'afrontar i superar els problemes només es tracta d'aprendre a modificar algunes de les formes com afrontem aquestes situacions. Aquests recursos estan dins nostre i podem aprendre a utilitzar-los.

**PSICOESTRATÈGIES** ofereix una sèrie de xerrades enquadrades en diferents àmbits en què s'analitza com reaccionem davant d'aquestes situacions i com podríem reaccionar si utilitzéssim capacitats i eines personals que moltes vegades no tenim en compte i com aquestes poden ser la millor estratègia per solucionar la situació problemàtica.

## CONTINGUT

Hi ha una gran quantitat de situacions i problemàtiques on és de vital importància una bona gestió de la intel·ligència emocional i de la comunicació. A manera de presentació, **PSICOESTRATÈGIES** ofereix la següent proposta inicial de xerrades dividides en sis grans grups: **Psicologia i vida, Psicologia i parella, Psicologia família i educació, Psicologia i empresa, Psicologia a l'àmbit sanitari, i Psicologia en el teu context**, essent aquest darrer un espai amb xerrades especialment adaptades per a les necessitats de l'entitat que vulgui contractar els nostres serveis.





## TEMES

### PSICOLOGIA I VIDA

Xerrades sobre la Psicologia aplicada a la vida quotidiana.

*(L'assistència pot ser individual, en parella o en família).*

#### XERRADES

- 1. Estratègies psicològiques per a superar la crisi econòmica**

Xerrada sobre l'ús de les estratègies personals, de parella i familiars per afrontar les conseqüències psicològiques i emocionals de la crisi econòmica actual.

---

- 2. Passos cap a una vida més feliç**

Com podem apropar-nos a la felicitat només canviant petites coses? A vegades no cal produir grans canvis en la nostra vida ni renunciar a aspectes determinants de la mateixa per ser feliç.

---

- 3. Psicologia positiva**

La Psicologia Positiva s'encarrega de treballar amb aquelles persones que, sense tenir cap mena de problema psicològic important, pretenen aprendre a gestionar-se a nivell cognitiu, emocional i conductual per millorar la seva qualitat de vida i apropar-se a la felicitat. Aprenem com fer-ho!

---

- 4. Per què deixem de defensar-nos?: Indefensió apresada**

El context social actual afavoreix que, tant a nivell individual com de grup, ens alcem per defensar el nostre benestar. Per què no ho estem fent de manera adient? Com hem arribat al punt de no voler defensar-nos?

---

- 5. Disminuint l'ansietat social: Assertivitat i autoestima**

Les dificultats per comunicar-nos a nivell social són quelcom freqüent en la vida diària. Darrera de la timidesa s'acostuma a amagar una baixa autoestima i certes mancances en formació sobre assertivitat. Afortunadament, ambdós aspectes son interdependents i es poden aprendre a millorar.

---

- 6. Enfrontant-nos amb el buit: el dol**

La major part de de nosaltres hem passat pel tràngol de perdre una persona estimada. En aquesta moments de buit ens sentim sols i deseparats i no sempre podem gestionar les nostres emocions de manera menys destructiva per nosaltres i pels que ens envolten. En aquesta xerrada aprendrem com gestionar aquestes emocions.

---

## PSICOLOGIA I PARELLA

Xerrades sobre els diferents aspectes psicològics i relacionals que influeixen en les relacions de parella:

### XERRADES

*(Totes les xerrades són recomanables en qualsevol etapa de la parella: tant a l'inici com a prevenció, com en qualsevol moment en què es trobi la parella per millorar ...).*

- 1. Cavallers i princeses: Falsos mites en les relacions de parella.**

La persona ideal, ser sempre feliços, no haver de demanar mai perdó, cal compartir-ho tot ... són algunes de les idees que ens introdueixen cançons, pel·lícules i contes... però gairebé sempre són conceptes inexactes i poc realistes.

---

- 2. Jo a Boston i tu a Califòrnia: El projecte de vida. Com afecten els diferents cicles vitals individuals a la parella.**

Ser parella és molt més que compartir cos, sentiments i espais, és tenir un projecte de vida conjunt adaptat a l'etapa individual de cadascú.

---

- 3. No em cridis que no et veig: La comunicació, jocs de poder, discussions, relacions dependents.**

Una comunicació deficient o una falta de comunicació és el camí més fàcil cap als problemes de parella.

---

- 4. La família i un més: Com gestionem l'arribada del primer fill. Relacions amb les famílies d'origen.**

En alguns casos l'arribada dels fills provoca relegar a un segon pla la relació de parella. Com ser pares i no deixar de ser parella? Com ser fills i no deixar de parella?

---

- 5. Els homes són de Mart i les dones de Venus: Quan apareixen dificultats en la convivència de la parella i l'amor és insuficient. I si arriba la separació, què?**

Les parelles passen per mals moments en què a més d'estimar-se són necessàries altres estratègies per superar-los. De vegades això no s'aconsegueix i arriba la separació. Com gestionar-la?

---

- 6. Kramer contra Kramer: Separació, divorci i fills.**

Quan el matrimoni no funciona i malgrat haver-ho intentat tot no es pot salvar, no queda més remei que acceptar que la separació-divorci és la solució més sana tant per a la parella com per a la família. No obstant això, en moltes ocasions, els fills pateixen les conseqüències per una mala gestió del procés de separació de la parella.

---

## PSICOLOGIA FAMÍLIA I EDUCACIÓ

Xerrades sobre els diferents aspectes psicològics i educatius que influeixen en el desenvolupament del nen i el paper que juguen els pares / mares / famílies.

*No cal estar patint un problema per assistir-hi.*

### XERRADES

*(Exposem una proposta de xerrades suggerint l'etapa escolar del nen per la qual poden estar més indicades, però hi son aplicables a totes).*

<b>Títol</b>	<b>Etapa escolar</b>
<b>1. Models de família</b> Com les relacions i l'estil educatiu cap als nostres fills contribueixen al desenvolupament de la seva personalitat.	Totes
<b>2. Els problemes creixen: La família i el cicle vital dels seus membres.</b> La importància de la família i de la seva evolució en el desenvolupament psicològic i social dels fills. Vincle afectiu. Expectatives sobre els nostres fills. El niu buit.	Totes
<b>3. Trastorns infantils relacionats amb la son</b> Insomni, malsons, ... són alguns dels trastorns que poden afectar els nens a l'hora d'anar a dormir.	Preescolar, primària i secundària
<b>4. Habilitats socials</b> Timidesa, agressivitat, gelosia, problemes de conducta i impulsivitat. Els nostres fills poden tenir problemes relacionals deguts a la manca d'habilitats socials.	Preescolar, primària i secundària
<b>5. "Solo en casa": Hàbits d'autonomia i responsabilitat. Com ajudar als nostres fills en els seus estudis.</b> La cura de la pròpia higiene, el temps dedicat als estudis, l'oci, les relacions socials i l'assumpció progressiva de responsabilitats, són necessàries per al seu correcte desenvolupament. Dir "NO" també educa.	Preescolar, primària i secundària

**6. Prevenció, simptomatologia i tractament del TDAH.** Primària i  
És cert que hi ha un trastorn d'atenció amb o sense secundària.  
hiperactivitat detectat en alguns nens, però, en molts casos,  
es diagnostica com a tal un comportament que no és més que  
la reacció infantil al comportament d'una família  
disfuncional.

---

**7. Adolescència i família. Sortides nocturnes i relacions socials. Festes i drogues. El grup. Parelles i sexualitat.** Secundària-  
batxillerat.  
L'adolescència és el període en què el nen comença a ser Preventiva  
adult i a descobrir aspectes de la vida que fins ara en primària.  
desconeixia, vol prendre les seves pròpies decisions ...

---

**8. Prevenció, simptomatologia i tractament de les addiccions (drogues, alcohol, Noves Tecnologies)** Secundària-  
batxillerat.  
L'adolescència és un període crític per a l'experimentació Preventiva  
(alcohol, drogues, ...). D'altra banda les NNTT (jocs, xarxes en primària.  
socials, mòbil,...) ofereixen als nostres fills "realitats"  
paral·leles que poden ser perniciosos. Com controlar-ne l'ús i  
l'abús?

---

**9. Prevenció i afrontament dels Trastorns de la Conducta Alimentària: importància de la família i la societat.** Secundària-  
batxillerat.  
L'anorèxia, la bulímia o l'obesitat són trastorns alimentaris Preventiva  
que podem prevenir a casa. en primària.

---

## PSICOLOGIA I EMPRESA

Xerrades sobre els diferents aspectes psicològics que influeixen en les relacions laborals i organitzacionals.

### XERRADES

#### 1. Oportunitats de la Psicologia de les Organitzacions en l'empresa moderna.

Què pot aportar la Psicologia de les Organitzacions a la dinàmica empresarial moderna?

---

#### 2. Lideratge emocional.

La intel·ligència emocional és un tret que, entre d'altres, diferencia a un líder d'un cap de secció. El lideratge emocional millora les capacitats d'interacció de qualsevol cap i afavoreix la fluïdesa i efectivitat en el treball diari.

---

#### 3. Liderant el canvi: Psicoestratègies per la direcció de persones.

L'empresa actual precisa de líders que no es formen només a base de coneixements teòrics. El canvi sorgeix quan persones que el saben gestionar fan que sorgeixi.

---

#### 4. La comunicació vertical efectiva: guia per executius.

La major part dels malentesos en la feina de l'executiu es deuen a errades en la comunicació que són fàcilment evitables si se sap com fer-ho. En aquesta xerrada proposem una metodologia senzilla però efectiva que simplifica aquesta tasca.

---

#### 5. El llenguatge no verbal: una eina indispensable en la negociació.

La major part de la informació que rep el nostre interlocutor en qualsevol acte comunicatiu prové del nostre llenguatge no verbal. Si aprenem les claus bàsiques fem que aquesta comunicació sigui efectiva i que el nostre interlocutor rebi la informació que volem que rebi.

---

#### 6. Gestió de l'estrès per executius.

Avui en dia l'estrès forma part del dia a dia del treball de qualsevol executiu en qualsevol empresa. Les pressions tant verticals com horitzontals esdevenen una de les principals causes de baixa laboral. Avui aprendre'm a gestionar aquest estrès per aconseguir que es converteixi en una força motivadora.

---

## PSICOLOGIA A L'ÀMBIT SANITARI

Xerrades sobre psicoestratègies per als professionals sanitaris:

### XERRADES

#### 1. Comunicació efectiva.

Sovint som víctimes de malentesos quan ens comuniquem amb els pacients o amb altres companys de treball. L'objectiu d'aquesta xerrada és aportar eines que ens permetin fer aquesta comunicació més efectiva.

---

#### 2. Sabem motivar als nostres pacients?

La motivació dels nostres pacients és clau a l'hora de que implementin els tractaments que els prescrivim, però no se'ns prepara per poder-ho fer. Aquesta xerrada aporta les eines necessàries per a que la motivació del pacient jugui a favor del vincle terapèutic.

---

#### 3. Gestió de l'estrès

La comunicació, jocs de poder, discussions, relacions dependents.

---

#### 4. Entrevista psicològica en Atenció Primària

Quan només disposem de 7 minuts per atendre a un pacient amb patologia psicològica, la tasca es converteix en una missió impossible. A què hem d'atendre? Què ens ha de fer saltar les alarmes? Quins són els criteris de derivació?

---

#### 5. Aspectes psicològics de les malalties cròniques: l'exemple de la diabetis.

Quan ens diagnostiquen una malaltia crònica (per tota la vida) ens venen al cap pensaments catastròfics sobre el que ens passarà, si serem capaços d'enfrontar-nos-hi o l'impacte que aquesta malaltia tindrà en les nostres persones estimades. La Psicologia aporta eines per a fer aquest tràngol menys feixuc.

---

#### 6. El dolor crònic: maneig des del punt de vista de la Psicologia Clínica.

El dolor crònic és una de les principals causes de malestar emocional que existeixen avui en dia i també la principal causa de baixa laboral. En aquesta xerrada aprendrem a diferenciar dolor de patiment i a gestionar les emocions negatives que sempre s'associen al dolor crònic.

---

#### 7. Quan la curació ja no és possible: acompanyament en la mort.

La mort és un fet inevitable en la vida humana que amaga moltes incògnites i que, per tant, és normal que ens faci por. Quan una persona estimada, o nosaltres mateixos, ens apropem al moment de morir, s'hi afegeix un malestar psicològic que pot empitjorar l'estat emocional de la família. En aquesta xerrada oferim eines que ens ajuden a acompanyar als nostres éssers estimats en la darrera etapa de la seva vida

---

## **PSICOLOGIA EN EL TEU CONTEXT**

Tot i que aquest seguit de xerrades poden ser d'aplicació en molts diferents aspectes de la vida, és possible que degut a les característiques de la vostra entitat, associació, col·lectiu o empresa, necessitéssiu d'unes xerrades més específiques, més adaptades i fins i tot sobre altres temes i àmbits d'aplicació de la Psicologia.

Podeu fer-nos la vostra demanda específica i nosaltres crearem i impartirem aquestes xerrades en el vostre context.





## **DURACIÓ**

El desenvolupament bàsic de cada xerrada d'aproximadament uns 90 minuts, és la següent:

- Presentació de l'equip ponent i del projecte: 5 minuts.
- Exposició del tema: 50 minuts
- Taller: Debat, preguntes, construcció del coneixement: 30 minuts.
- Tancament: 5 minuts.

## **RECURSOS HUMANS**

- Les xerrades es portaran a terme per un o varis membres del nostre equip.
- Qualsevol altre personal necessari per controlar l'accés a la sala, informació, seguretat, ..., anirà a càrrec de l'entitat contractant.

## **RECURSOS TÈCNICS**

Per a la realització de les xerrades/tallers, l'entitat contractant posarà a disposició:

- Una sala amb seients i amb la capacitat adequada per a la xerrada-taller.
- Un canó-projector amb connexió a PC o una pantalla de dimensions adequades per projectar diapositives.
- Un sistema d'àudio (amplificador, altaveus i micròfons) en els casos en què la sala ho requereixi.

## **ALTRES**

- Es distribuirà publicitat sobre el nostre Projecte.
- A la part del tancament es parlarà breument sobre el nostre Projecte

*(Condicions desitjades, no obstant això, son negociables)*



## ATENCIÓ PSICOLÒGICA AMB CITA PRÈVIA

### A Tarragona:

**Dr. Josep M<sup>a</sup> Bertran Aragoncillo**

Telf.: 692 559 500

Email: [psicologia@centroutida.com](mailto:psicologia@centroutida.com)

Web: <http://www.centroutida.com>



### A Mataró:

**Javier Hinojosa González**

Telf.: 630 251 721

Email: [javierhinojosa@psicologomataro.com](mailto:javierhinojosa@psicologomataro.com)

Web: <http://www.psicologomataro.com>



### A Girona i a Banyoles:

**Montserrat Roura i Regincós**

Telf.: 645 236 440

Email: [montseroura@copc.cat](mailto:montseroura@copc.cat)

Web: <http://www.montseroura.cat>



© PSICOESTRATÈGIES

Josep M<sup>a</sup> Bertran Aragoncillo · Javier Hinojosa González · Montserrat Roura i Regincós

