

LUNES  
22/05



# GETXO

Entrada libre hasta completar aforos

## MAÑANA

11:30 h. - 12:30 h.

Envejecer con buena autoestima.

por María del Carmen Hernández Uruburu  
y Valle Sandín Iñigo

## TARDE

17:00 h. - 18:00 h.

Insomnio e higiene del sueño.

por M. Nerea Zabala Urionaguena

MARTES  
23/05



# BARAKALDO

Entrada libre hasta completar aforos

## TARDE

19:00 h. - 20:00 h.

La ansiedad, esa sintonía que nos acompañará  
alguna vez a lo largo de nuestra vida.

por Juanan Tejero Maeso y  
Pedro Antonio Barquín Pérez

## COLABORADORES



## OTROS COLABORADORES



## CONTACTA



94 479 52 70



bizkaia@cop.es



www.copbizkaia.org



# PROGRAMA



Bilbao 19-20  
Getxo 22 mayo  
Barakaldo 23



www.psiologiakalean.com

Entrada LIBRE  
hasta completar aforos

VIERNES  
19/05



# PROGRAMA

Entrada libre hasta completar aforos

SÁBADO  
20/05



# PROGRAMA

Entrada libre hasta completar aforos

| CARPA PASEO                                                                                                                                     | ESPACIO CENTRAL                                                                                                                                                                                                                         | CARPA PUENTE                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | 10:30 h. - 11:30 h.<br><b>Inauguración oficial.</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |
| 11:30 h. - 12:30 h.<br><b>De mujer a madre, de madre a mujer.</b><br>por Itziar Caballero Ortiz de Zárate y Aída García                         |                                                                                                                                                                                                                                         | 11:30 h. - 12:30 h.<br><b>Emociones para envejecer bien.</b><br>por María del Carmen Hernández Uruburu y Valle Sandín Iñigo                                                                |
|                                                                                                                                                 | 12:30 h. - 13:30 h.<br><b>Nerabeak: Hezkuntza-etapako aldaketei aurre egiteko baliabideak. Ikasketak, harreman pertsonalak, erronkak eta zailtasunak</b><br>por Ursula Tomás Almagro, Concepción Torre San Miguel, y Josu Martín Ugarte |                                                                                                                                                                                            |
| 13:00 h. - 14:00 h.<br><b>Impacto emocional de la menopausia en la vida de la mujer.</b><br>por Naiara Agirregoitia y Verónica Sanmartín Cuevas |                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00 h. - 14:00 h.<br><b>Envejecer cuidando de la salud mental.</b><br>por Graciela Rodríguez Ansede                                                                                      |
| <b>PAUSA</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                 | 17:00 h. - 18:00 h.<br><b>Neuro-diversidad en preguntas y respuestas: a propósito del autismo, TDÁH y otras neurodivergencias.</b><br>por Iban Onandia Hinchado                                                                         |                                                                                                                                                                                            |
| 17:30 h. - 18:30 h.<br><b>Cómo afrontar los conflictos interpersonales en mi lugar de trabajo.</b><br>por Miguel Mencias Francisco              |                                                                                                                                                                                                                                         | 17:30 h. - 18:30 h.<br><b>¿Y si te pasa a ti? Primeros auxilios psicológicos para emergencias cotidianas.</b><br>por Yuliana Calvo Goncharova, Raquel Cáncer Amondo y Myriam Girbau García |
|                                                                                                                                                 | 18:30 h. - 19:30 h.<br><b>La consulta del psicólogo/a, ¿qué me voy a encontrar?</b><br>por Eleonora Mercadante y Nieva Osés Fernández                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                 | 19:30 h. - 20:30 h. <b>ACTIVIDAD</b><br><b>La ansiedad, esa sintonía que nos acompañará alguna vez a lo largo de nuestra vida.</b><br>por Juan Antonio Tejero Maeso y Pedro Barquín Pérez                                               |                                                                                                                                                                                            |

| CARPA PASEO                                                                                                                                                                    | ESPACIO CENTRAL                                                                                                                                                                                             | CARPA PUENTE                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                | 10:30 h. - 11:30 h.<br><b>Hablemos de suicidio.</b><br>por Cristina Blanco Fernández de Valderrama, Myriam Girbau García, Leire Bartolomé Zabaleta e Idoia Palacios Flórez                                  |                                                                                                                                                                                |
| 11:30 h. - 12:30 h.<br><b>Orientaciones prácticas para afrontar el divorcio y los conflictos familiares.</b><br>por Josu Arrospide Erkoreka, Fernando Álvarez Ramos y Berritzu |                                                                                                                                                                                                             | 11:30 h. - 12:30 h.<br><b>Haz tu CV visible en RRSS.</b><br>por Ainara de Manueles de María y Nadia Maestro Pericacho                                                          |
|                                                                                                                                                                                | 12:30 h. - 13:30 h.<br><b>Reconocimiento: Crecemos contigo.</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |
| 13:00 h. - 14:00 h.<br><b>Recuperar la chispa en pareja.</b><br>por Johanna Beato Ardila y Laura Montero Ramos                                                                 |                                                                                                                                                                                                             | 13:00 h. - 14:00 h.<br><b>Necesidades de los pacientes oncológicos y sus familiares, ¿Cómo acompañar en el proceso?</b><br>por Urko Zalbidea Carbajal y Oihane Schmitt Echaniz |
| <b>PAUSA</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                | 17:00 h. - 18:00 h.<br><b>¿Qué hacer si quien me importa consume drogas?</b><br>por Estíbaliz Barrón Pardo, Carolina Prados Vitoria, Aiora Arrieta Iraurgi y Pablo Gomez de Maintenant Cabo                 |                                                                                                                                                                                |
| 17:30 h. - 18:30 h.<br><b>Trastornos alimentarios, cómo identificarlos y prevenirlos.</b><br>por Sonia Durán Carretero                                                         |                                                                                                                                                                                                             | 17:30 h. - 18:30 h.<br><b>Tres sencillas claves para mejorar mi bienestar emocional disfrutando de la actividad física.</b><br>por Unai Arrieta Aizpurua                       |
|                                                                                                                                                                                | 18:30 h. - 19:30 h.<br><b>La importancia de la igualdad y los buenos tratos para la salud.</b><br>por Amaia Nieva Serrano, Virginia Villanueva Picazo, Joana Portal Escarcena e Iratxe Aurrekoetxea Madrazo |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                | 19:30 h. - 20:30 h. <b>ACTIVIDAD</b><br><b>Identificación y gestión de emociones.</b><br>por Igor Cortón Corral                                                                                             |                                                                                                                                                                                |