

0.0

Comentarios (0)

Ciara Molina

Barcelona, España
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Competencias emocionales, Autoestima, Dependencia Emocional, Ansiedad, Coaching empresarial, Coaching de vida, Manejo del estrés, Proceso de duelo, Manejo de la crítica.

Descripción del perfil

“Mención Honorífica” de la I edición del Premio Psicofundación Jóvenes Psicólogos Emprendedores (2011) por su proyecto CIARA MOLINA PSICÓLOGA EMOCIONAL® Máster en Dirección de RRHH por el Colegio Nacional de Doctores y Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología (2004). Licenciada en Psicología por la Universitat de Barcelona (2001). Empiezo mi andadura profesional en el ámbito de la Psicología Evolutiva escribiendo, en una plataforma educativa, artículos de interés para padres. Tras mi especialización en Psicología Organizacional participo en diversos programas de formación empresarial y, simultáneamente, diseño en 2010 el proyecto CIARA MOLINA PSICÓLOGA EMOCIONAL® donde trabajo la Inteligencia Emocional aunando diferentes disciplinas: psicología, PNL, Management, Mentoring, Focusing, etc. En 2017 amplio mi profesión al ámbito del Coaching Empresarial y la Educación Emocional con mi proyecto @EducoEmocion (aplicación de la inteligencia emocional en casa y en el aula). Colaboradora habitual de los medios de comunicación en diferentes países (España, México, EE.UU., Argentina y Costa Rica principalmente): ABC, El País, La Vanguardia, Cosmopolitan, Vogue, Quo, RNE, Objetivo Bienestar, Catalunya Ràdio, Onda Cero, CNN, La Fábrica de la tele, etc. Autora de los libros: - "Emociones expresadas, emociones superadas" (Editorial Oniro, 2013 y Editorial Zenith 2017). - "Sexo sentido, sexo vivido" (Editorial Zenith, 2017) - "Crea la vida que deseas" (Editorial Zenith, 2017) Facebook Ciara Molina Psicóloga Emocional (1,7 millones de usuarios) Instagram @psicoemocional (120mil usuarios) Twitter @psicoemocional (100 mil usuarios)

Conferencias, Cursos o Talleres

AUTOESTIMA: CAMINO AL BIENETAR

Flexible

Todos y cada uno de nosotros somos únicos por el mero hecho de existir, sin embargo, si no nos sentimos valiosos o no creemos que lo somos, esa valía termina por esconderse. Las personas con problemas de autoestima tienden a evaluarse de manera negativa, comparase con los demás, depender de la opinión externa y un largo etcétera. Buscan su reconocimiento y aprobación fuera de ellas y no se dan cuenta de que el verdadero cambio y la verdadera aceptación parten de su interior. No depende de perder unos kilos, de hacerlo todo perfecto, de ser quienes los demás quieren que seamos, no, depende de nuestro concepto y nuestra estima, dos valores fundamentales que permitirán que los cambios sí lleguen y nuestra valía vuelva a brillar. En este curso queremos darte el conocimiento, las estrategias y las herramientas necesarias para que llegues a amarte y aceptarte incondicionalmente, porque la verdadera revolución empieza por uno mismo. ¿Dispuesto/a a creer en ti? RECOMENDADO PARA: Personas que busquen el bienestar emocional con ellos mismos y los demás; aquellas que sientan que han perdido el sentido de su vida y desean recuperarlo; las que se debaten entre la tristeza, la melancolía, la añoranza y el desánimo, así como todas las que quieran reforzar el concepto de sí mismas y sentirse alineadas con sus valores. También a profesionales del ámbito de la salud emocional (psicólogos, terapeutas, coaches, médicos, etc.) que deseen aprender técnicas de crecimiento y desarrollo personal para aplicar en el

desempeño de su trabajo. RESTO DE INFORMACIÓN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/autoestima/

VENCER LA ANSIEDAD

Flexible

¿Quién no ha experimentado alguna vez esa sensación de asfixia, rabia y miedo a la que llamamos ansiedad?. Seguro que todos en algún momento de nuestras vidas nos hemos visto expuestos a ella, teniendo la sensación de perder el control sobre nuestros pensamientos y manifestando toda una serie de alteraciones físicas que conllevan un alto grado de malestar. Pero, ¿cuánto sabemos realmente sobre la ansiedad? ¿Toda la ansiedad es perjudicial? Aprenderemos a diferenciar lo que es la ansiedad, como mecanismo de defensa que utiliza nuestra mente para alertarnos sobre un peligro, de lo que llamamos ansiedad patológica, manifestación de toda la sintomatología ansiosa cuando el peligro no es real. Descubriremos como se puede presentar de muy diversas maneras (trastorno de ansiedad generalizada, fobia social, ataque de pánico, agorafobia, etc.) y cómo aprender a prevenirla y/o superarla en el caso de que ya forme parte de nuestra vida, a través de toda una serie de herramientas y ejercicios prácticos. ¿Dispuesto/a a acabar con esta sensación tan limitante? Conoce el camino de la libertad emocional acompañándonos en este viaje. RECOMENDADO PARA: Personas que padecen ansiedad, estrés o falta de control emocional. También a profesionales de la salud que quieran conocer lo que es la ansiedad y cómo manejarla desde diferentes técnicas (psicólogos, terapeutas, médicos, etc.) RESTO DE INFORMACIÓN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/ansiedad/

CREA LA VIDA QUE DESEAS

Flexible

El curso de Coaching “Crea la vida que deseas” es realmente un viaje, un acompañamiento, a través del cual tomarás conciencia de cuáles son tus sueños, tus talentos, tu potencial y tu propósito/ misión en la vida. Te ayudará a identificar cuáles son los saboteadores y creencias limitantes que te impiden avanzar y crear la vida que quieres. La principal herramienta que utilizaremos en el curso será la pregunta poderosa, que te invitará a reflexionar y explorar tu auténtico ser. De ahí es donde se crea la vida que uno realmente quiere. Es un curso dinámico que combina información teórica de utilidad, ejemplos, vídeos, metáforas, ejercicios prácticos y un plan de acción para que el aprendizaje sea fácil y ameno, y el alumno experimente cambios en su vida. Aprenderás, mediante diferentes técnicas y herramientas, a formular objetivos, a enunciar tu misión, a planificar tu vida, a cambiar creencias, a enfrentarte a tus saboteadores, para que, siempre que quieras, tengas el poder de crear la vida que deseas. RECOMENDADO PARA: Personas que busquen conocerse mejor, aceptarse, alinearse con su esencia y darle sentido a su vida. También para aquellos profesionales del Coaching, la Psicología, la Educación, etc. que quieran aprender nuevas herramientas de crecimiento y desarrollo personal. RESTO DE

INFORMACIÓN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/crea-la-vida-que-deseas/

DEPENDENCIA EMOCIONAL: LA GRAN CARGA

Flexible

El amor es un sentimiento tremendamente poderoso que, bien vivido y gestionado, puede proporcionarnos un enorme placer y bienestar a muchos niveles. Sin embargo, no siempre es entendido así, llega a provocarnos verdaderos tormentos cuando lo confundimos con el desamor, los celos y la posesión. Como seres sociales que somos, buscamos establecer vínculos con otras personas, siendo el vínculo de pareja uno de los más anhelamos pero, ¿es esto suficiente? La respuesta es NO. Para una relación operativa no basta con anhelar, hay que trabajar diariamente y ser consciente de lo que damos y recibimos debe ser recíproco. Si no es así, y nos dejamos llevar por la necesidad, el apego, el miedo … pasamos del amor a la dependencia , donde las bases de la relación se agrietan, los conflictos aumentan y el macho emocional se hace presente en nuestro día al día. Con este curso te enseñaremos qué es y qué implica la dependencia emocional , aprenderás a ser capaz de establecer y mantener vínculos saludables en la relación de pareja y descubrir tus propias capacidades para que el amor sea un sentimiento que siempre sume en tu vida. ¿Dispuesto / aa vivir tus relaciones en plenitud? RECOMENDADO PARA: Personas que se encuentran inmersas en relaciones tóxicas, de codependencia, dependencia emocional, etc. También para profesionales del ámbito de la salud emocional que desean conocer nuevas técnicas para aplicar en el campo de la inteligencia emocional (psicólogos, terapeutas, entrenadores, etc.) . RESTO

DE INFORMACIÓN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/dependencia/

DESEO SEXUAL, EMOCIONES Y RELACIONES PLENAS

Flexible

El deseo sexual es algo fundamental en la vida. Que éste haya disminuido o se haya perdido, repercute de manera negativa en la vida de pareja pero también de manera individual. En este curso, aprenderemos a superar esta situación para conseguir tener una vida sexual, personal y de pareja, plena y placentera. Son muchas las variables que pueden influir debilitándolo y puede hacer que la relación de pareja se vea deteriorada. Y no sólo repercute en la pareja, a nivel individual, el malestar emocional de esta situación también influye negativamente en la persona, por lo que puede convertirse en una situación desagradable para uno mismo y para ambos. Por ello, abordaremos todas estas situaciones proporcionándote toda la información necesaria, así como útiles ejercicios donde podrás trabajar todo lo que vayas aprendiendo para después ponerlo en práctica. Son muchos los motivos por los que merece la pena recuperar el deseo, ¿te vas a quedar sin probarlo? RECOMENDADO PARA: Personas que deseen potenciar su deseo sexual y/o quieran practicar una sexualidad plena. También a los profesionales de la salud (sexólogos, psicólogos, terapeutas, etc.) que deseen capacitarse en salud sexual. RESTO DE INFORMACIÓN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en

http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/deseosexual/

POTENCIA TUS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Flexible

"POTENCIA TUS COMPETENCIAS EMOCIONALES" pretende acercarte a tu mundo emocional de una manera sana y sencilla. Crecimos en un mundo racional donde la educación emocional brillaba por su ausencia, pero eso va a cambiar. Ha llegado la hora de empezar a mirar de dentro para fuera, siendo las emociones nuestras mejores brújulas. En este curso iniciarás un viaje de autoconocimiento y conciencia de ti mismo/a. Aprenderás a ser autónomo/a, emocionalmente hablando, con la intención de que te des el valor que mereces, donde tu propia aceptación y compromiso serán la clave. Descubrirás cómo regular tus emociones de manera que te sean favorables, hasta alcanzar el bienestar emocional que deseas. Y todo esto, se completará, con el establecimiento de competencias sociales que te ayuden a relacionarte eficazmente con los demás, a la vez que te aportarán otras que favorezcan tu vida y bienestar. Estaré encantada de acompañarte en este trayecto donde encontrarás multitud de técnicas y herramientas prácticas que te resultarán de gran ayuda. RECOMENDADO PARA: Personas que busquen conocer y desarrollar sus competencias emocionales con la finalidad de alcanzar un bienestar emocional equilibrado; aquellas que quieran emprender el camino de autodescubrimiento emocional tratando de entender mejor las señales que le da su cuerpo y mente; las que busquen reforzar su salud emocional a través del conocimiento y desarrollo de su inteligencia emocional; así como profesionales de la salud y educación emocional (psicólogos, terapeutas, coaches, médicos, educadores, etc.) que deseen aprender técnicas y herramientas para el manejo de competencias emocionales propias y/o ajenas. RESTO DE INFORMACIÓN

EN (Objetivos, Módulos, Duración/Precio y Opiniones) en http://www.ciaramolina.com/cursos-online-ciara-molina/potencia-tus-competencias-emocionales/

Libros

EMOCIONES EXPRESADAS, EMOCIONES SUPERADAS

En Emociones expresadas, emociones superadas encontrarás una fantástica guía con la que aprenderás a navegar en el mar de las emociones. En ella Ciara Molina expone, de manera amena y sencilla, cómo pensamiento, emoción y conducta son eslabones de la misma cadena. A través de relatos, técnicas y ejercicios prácticos descubriremos como todo lo que uno necesita para ser feliz se encuentra en uno mismo. Conceptos como aceptación, asertividad, actitud y respeto serán la clave que nos conducirá hacia tan ansiado equilibrio. ¿Empezamos el viaje? PUEDES LEER EL PRIMER CAPÍTULO AQUÍ https://www.planetadelibros.com/libro-emociones-

expresadas-emociones-superadas/246689

CREA LA VIDA QUE DESEAS

Crea la vida que deseas es un viaje a través del cual tomarás conciencia de cuáles son tus sueños, tus talentos, tu potencial y tu propósito o misión en la vida. Te ayudará a identificar cuáles son los saboteadores y creencias limitantes que te impiden avanzar y crear la vida que quieres. Con este libro podrás reflexionar y explorar tu auténtico ser y aprenderás, mediante diferentes técnicas y herramientas, a formular objetivos, a enunciar tu misión, a planificar tu vida, a cambiar creencias y a enfrentarte a tus saboteadores para que, siempre que quieras, tengas el poder de crear la vida que deseas. PUEDES LEER EL PRIMER CAPÍTULO AQUÍ

https://www.planetadelibros.com/libro-crea-la-vida-que-deseas/266407

SEXO SENTIDO, SEXO VIVIDO

Este libro es una puerta abierta al placer sexual y emocional. Disfrutar de nuestro cuerpo, de nuestra capacidad de amar y de amarnos así como de darnos placer y permitirnos sentirlo, hará que gocemos más de nuestras

relaciones sexuales y de nuestra vida. PUEDES LEER EL PRIMER CAPÍTULO AQUÍ https://www.planetadelibros.com/libro-sexo-sentido-sexo-vivido/246687

Artículos

PASIÓN, ¿EN PÚBLICO?

Artículo «Pasión ¿En público?» para la edición de Junio de la revista Cosmopolitan. Reportaje sobre las muestras de afecto en público o en privado y sus diferencias entre hombres y mujeres.

SECRETOS EN PAREJA

Artículo «Secretos en Pareja» Diario LA VANGUARDIA Suplemento ES (Reportaje sobre si es necesario o no decírselo todo en la pareja. Me realiza la entrevista Jordi Jarque). Meses después este articulo pasó a formar

parte del Ebook «Es cosa de dos. Claves prácticas de la vida en pareja«.

DESCUBRE A LOS DEPREDADORES ERÓTICOS

Artículo «Descubre a los depredadores eróticos» revista COSMOPOLITAN mes de AGOSTO (Reportaje sobre los tipos de «ligones» que merodean en el verano y su forma de mostrar su lenguaje de seducción. Realiza la

entrevista Berta López.).

DIEZ PAUTAS PARA ELIMINAR NUESTRA BASURA EMOCIONAL

Entrevista para Abc.es «Diez pautas para eliminar nuestra basura emocional» por Carlota Fominaya

https://www.abc.es/familia-vida-sana/20131119/abci-psicologa-emocional-chat-201311061038.html

¿TU PAREJA TIENE MIEDO AL COMPROMISO?

«¿Tu pareja tiene miedo al compromiso?«. Colaboración con ABC

https://www.abc.es/familia-parejas/20140212/abci-miedo-compromiso-pareja-201402031245.html

UNA PERSONA NO PUEDE SOBREVIVIR SIN CONTACTO FÍSICO

Colaboración para el diario ABC con el artículo «Una persona no puede sobrevivir sin contacto físico» por Carlota Fominaya.

https://www.abc.es/familia-vida-sana/20141104/abci-psicologa-contacto-fsico-201411031504.html

HASTA DÓNDE PUEDE LLEGAR LA VENGANZA HACIA UNA EX PAREJA

Colaboración con Carlota Fominaya del diario ABC bajo el título «Hasta dónde puede llegar la venganza hacia una ex pareja«.

https://www.abc.es/familia-parejas/20141107/abci-despecho-desamor-venganza-201411061202.html

¿ME VES GORDA? ¿Dónde está el límite entre la verdad y la obsesión?

Colaboración con la revista Cosmopolitan y su redactora Rosa Álvares con el artículo «¿ME VES GORDA? ¿Dónde está el límite entre la verdad y la obsesión?«.

http://www.ciaramolina.com/271114-cosmopolitan/

¿Y SI EL TÓXICO SOY YO?

Colaboración con Elisenda Balcells en el artículo «¿Y si el tóxico soy yo?» editado en el suplemento ES de La Vanguardia.

http://www.ciaramolina.com/291114-la-vanguardia/

POR QUÉ NOS ENAMORAMOS DE UNA PERSONA, Y NO DE OTRA

Artículo «Por qué nos enamoramos de una persona, y no de otra«. Colaración con ABC.

https://www.abc.es/familia-parejas/20150211/abci-feronomas-enamorarse-enamorados-201502051303.html

IDENTIFICA Y LIBÉRATE DE LAS RELACIONES TÓXICAS

Colaboración con la revista Objetivo Bienestar con el artículo: Identifica y libérate de las relaciones tóxicas

http://www.ciaramolina.com/260215-objetivo-bienestar/

NO QUIERO, FÓBICAS AL COMPROMISO

Artículo ««No Quiero» Fóbicas al compromiso» para Objetivo Bienestar.

http://www.ciaramolina.com/180615-objetivo-bienestar-2/

¿MAYOR PARA DORMIR CON UN OSITO DE PELUCHE?

Colaboración con el artículo «¿Mayor para dormir con un osito de peluche?».

http://www.ciaramolina.com/210615-el-pais-semanal/

PARAFILIAS SEXUALES AL DESNUDO

Colaboración con el diario La Vanguardia con el artículo «PARAFILIAS SEXUALES AL DESNUDO«.

https://www.lavanguardia.com/vida/20160410/401004686942/parafilias-sexuales-sexo-tabu-kiki-el-amor-se-hace-paco-leon.html

5 MOTIVOS POR LOS QUE ALGUIEN PUEDE ENAMORARSE DE TI

Colaboración con La Vanguardia con el artículo «5 MOTIVOS POR LOS QUE ALGUIEN PUEDE ENAMORARSE DE TI»

https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20160802/403612920141/motivos-por-los-que-nos-enamoramos.html

SI RECIBES ESTE NÚMERO DE COMENTARIOS EN FACEBOOK AL MES, SERÁS FELIZ

Colaboración con el Diario As con el artículo «SI RECIBES ESTE NÚMERO DE COMENTARIOS EN FACEBOOK AL MES, SERÁS FELIZ»

http://www.ciaramolina.com/311016-diario-as/

LO IMPORTANTE ES JUGAR (NO GANAR)

Colaboración con AR «La revista de Ana Rosa Quintana» con el artículo «LO IMPORTANTE ES JUGAR (NO GANAR)» a propósito de la publicación de mi libro «Sexo sentido, sexo vivido»

http://www.ciaramolina.com/010717-ar-la-revista-de-ana-rosa-quintana/

PODEMOS AMAR A ALGUIEN Y SENTIRNOS ATRAÍDOS POR UN TERCERO

«Podemos amar a alguien y sentirnos atraídos por un tercero«, mi nueva colaboración con la Revista WOMAN.

https://www.woman.es/lifestyle/sexo_y_pareja/amar-alguien-sentirnos-atraidos-tercero

CÓMO LIBERARTE DE LAS PERSONAS TÓXICAS

«CÓMO LIBRARTE DE PERSONAS TÓXICAS», mi nueva colaboración con Cosmopolitan. FEBRERO 2018.

¿APRUEBAS EN INTELIGENCIA SEXUAL?

¿APRUEBAS EN INTELIGENCIA SEXUAL? Mi nueva colaboración con Cosmopolitan.

¿TE ESTÁN HACIENDO LUZ DE GAS EN TU RELACIÓN?

¿TE ESTÁN HACIENDO LUZ DE GAS EN TU RELACIÓN? Colaboración con la Revista Clara

https://www.clara.es/bienestar/psicologia/luz-de-gas-gaslightning-abuso-emocional-senales_11883/1

CÓMO EL COACHING EMPRESARIAL MEJORA LA SALUD EMOCIONAL DEL TRABAJADOR

Artículo sobre «Cómo el Coaching Empresarial mejora la salud emocional del trabajador«. para AXA Seguros

http://www.ciaramolina.com/110219-axa-seguros/

¿QUIERES SABER CÓMO SE CONSIGUE LA FELICIDAD?

¿QUIERES SABER CÓMO SE CONSIGUE LA FELICIDAD? Mi colaboración con EFE Estilo.

http://www.ciaramolina.com/200319-efe-estilo/

RÍE, LLORA, EXPLOTA… ¡VIVE! Cómo liberar tus emociones y ser más feliz

¿Quieres descubrir mis TRUCOS PARA CONECTAR Y LIBERAR NUESTRAS EMOCIONES? Lee el artículo de la Revista Clara: «RÍE, LLORA, EXPLOTA… ¡VIVE! Cómo liberar tus emociones y ser más feliz».

http://www.ciaramolina.com/011019-clara/

Mónica Delgado, tras divorciarse: "Me diagnosticaron filofobia y soy incapaz de volver a enamorarme"

Colaboración con Uppers, del Grupo Mediaset, en relación al tema de la Filofobia.

https://www.uppers.es/salud-bienestar/terapia-y-psicologia/filofobia-miedo-enamorarse-alteracion-estado-animo_18_2833170189.html

«FILOFOBIA: CÓMO DARTE CUENTA DE SI TIENES MIEDO A ENAMORARTE»

«FILOFOBIA: CÓMO DARTE CUENTA DE SI TIENES MIEDO A ENAMORARTE» Colaboración con eldiario.es

https://www.eldiario.es/consumoclaro/vida_sexual/Filofobia-darte-cuenta-miedo-enamorarte_0_995650573.html

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ciara