

0.0

Comentarios (0)

Ana Lucía Núñez Valdivia

Arequipa, Perú

Conferencista | Capacitador | Docente | Panelista

País de residencia: Perú

Nacionalidad: Perú

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Inteligencia emocional, Cultivo de la compasión, Duelo, Habilidades sociales, Autoestima, Cuidados del adulto mayor, Manejo del estrés, Trabajo colaborativo, Empoderamiento femenino, Comunicación efectiva, Psicología positiva, Calidad de vida para el adulto mayor, Psicoterapia.

Descripción del perfil

Me considero una persona totalmente comprometida con el bienestar y el desarrollo social, tengo una gran vocación de servicio que logro expresar a través de mi trabajo como docente universitario y mi práctica como psicoterapeuta. Tengo una especial sensibilidad hacia las poblaciones vulnerables, por eso, además de estudiar la carrera profesional de psicología decidí estudiar una maestría en gerontologia, tengo más de 7 años de experiencia brindando una atención psicológica integral a los adultos mayores de mi ciudad, de la misma manera, tengo aproximadamente 7 años como coordinadora de proyectos de voluntariado social y ecológico. Siento una particular necesidad de compartir ideas y herramientas que he logrado aprender y que se que son valiosas por eso me desempeño también dictando talleres, charlas o capacitaciones.

Conferencias, Cursos o Talleres

Construyendo mi bienestar emocional

Sin especificar

Conocer y aplicar estrategias que permitan un mejor manejo de los estados emocionales y, de esa forma, posibilitar el bienestar emocional.

La autoestima: un punto clave para el bienestar emocional

Sin especificar

Este taller tiene como objetivo fortalecer la autoestima para, a partir de ello, incrementar el bienestar y satisfacción personal.

Aprendiendo a pensar positivamente

Sin especificar

El objetivo es reconocer y empezar a modificar los pensamientos negativos que se tiene hacia los demás, hacia las cosa que suceden y hacia si mismos; para, a partir de ello, tener una visión más realista y generar estados emocionales y comportamientos más constructivos.

¿Cómo enfrentar la soledad?

Sin especificar

Aprender estrategias que permitan afrontar mejor la soledad y los estados emocionales negativos que esta pueda generar y descubrir el agrado y la satisfacción de estar con uno mismo.

El duelo: ¿Cómo aceptar las perdidas?

Sin especificar

Comprender el proceso de duelo y aprender estrategias que permitan un mejor manejo de la tristeza y ansiedad causadas por el duelo. Facilitar el proceso de aceptación y sanación.

Aprendiendo a comunicarnos y mejorar nuestras relaciones con los demás

Sin especificar

Desarrollar habilidades que permitan una mejor comunicación y convivencia con los demás.

Taller de relajación

Sin especificar

Aprender técnicas que permitan la auto-relajación. Este taller integra diferentes actividades y ejercicios destinados a reducir la tensión mental, los niveles de estrés o ansiedad. Por ello, repercute en el bienestar psicológico, la salud y la calidad de vida. Durante las sesiones se practican diferentes tipos de ejercicios que permiten la relajación como: ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular y ejercicios de visualización.

Experiencias

Docente universitario

Universidad Continental

2020 - Actual

Psicóloga

Centro Geriátrico

2020 - Actual

Psicóloga

Centro de envejecimiento y memoria

2013 - Actual

Psicóloga

Clínica San Pablo

2019 - 2020

Estudios

Magister en Psicogerontología

Universidad Científica del Sur

2019

Certificación avanzada en psicoterapia racional emotivo conductual

Albert Ellis Institute Nueva York

2019

Licenciada en Psicología

Universidad Católica San Pablo

2013

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ana-lucia-nunez-valdivia