

0.0

Comentarios (0)

Marta García Pérez

Barcelona, España
Conferencista | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Gestión de emociones, Ecopsicología, Autocompasión, Psicología de la obesidad, Autoestima, Terapia forestal, Imagen corporal, Emprendimiento, Psiconutrición.

Descripción del perfil

Especialidades: Psiconutriicón, Ecopsicología y duelo. Licenciatura: Psicología, Universidad de Barcelona, 2010. Posgrados: Técnicas y principios básicos en psicoterapia Análisis de procesos terapéuticos Máster: Terapia cognitivo social. Actualmente cursando máster en Ecopsicología y Duelo y pérdidas. Soy Marta García, psicóloga y psicoterapeuta con muchas ganas de seguir aprendiendo y compartir un pedacito de lo que yo he aprendido hasta hoy. Durante todos estos años me he especializado en PsicoNutrición y Psicología de la Obesidad, a través de más de 7 años de la práctica con pacientes y el trabajo multidisciplinar con dietistas-nutricionistas e infinitas formaciones. Mi visión es constructivista, por ello me formé en la Universidad de Barcelona, obteniendo el posgrado de Técnicas y principios básicos en psicoterapia y el posgrado de Análisis de procesos terapéuticos, además del Máster en Psicoterapia Cognitivo Social. Confío ciegamente en la fuerza del grupo y en que la unión es cada vez más necesaria. Así que me hace muy feliz poder construir un espacio seguro y riguroso donde crear comunidad y nutrirnos de excelente conocimiento que nos enriquecerá por dentro, pero también por fuera. A continuación te cuento un poquito más sobre mi trayectoria profesional: Co-fundadora Cuida't PsicoNutrición, Centro de Nutrición y Psicología y Directora del área de psicología www.cuidatpsiconutricion.es (2013-actualidad) Coordinadora del área de psicología del Centro de Nutrición Júlia Farré www.centrojulifarre.es (2017-2019) Fundadora de Alimenta Tu Esencia© www.alimentatuesencia.com (2015-actualidad) Fundadora de la escuela de psicología Alimenta Tu Esencia. Docente de la escuela FASSTHINK. Creadora de la escuela PSICOFASS. Facilitadora de talleres, retiros y terapia grupal. Psicóloga sanitaria y psicoterapeuta, especializada en PsicoNutrición, Imagen Corporal, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Psicología de la Obesidad y gestión emocional.

Conferencias, Cursos o Talleres

Cómo gestionar nuestras emociones

De 1 Hora a 2 Horas

Aprende a gestionar tus emociones y a comprender el mensaje que tus emociones tienen para ti

Introducción a la PsicoNutrición

4 Horas o más

Si eres psicóloga o nutricionista, en este curso introductorio a la PsicoNutrición, encontrarás la oportunidad para aprender sobre este campo, de la mano docentes, que están dedicando su carrera profesional a esta área temática. Podrás aprender a tu propio ritmo, gracias a las clases grabadas, y también encontrarás un espacio en vivo, donde compartir junto a tus otras compañeras y poder resolver todas tus dudas, así como formar parte de debates enriquecedores.

Estudios

Máster de Ecopsicología

Escuela de Ecopsicología de España

2021

Máster en Psicoterapia Cognitivo Social

Universitat de Barcelona

2014

Libros

Las manchas de Dana

Las manchas de Dana nos explica, mediante una historia inspirada en hechos reales, la importancia de aceptarnos en nuestra diversidad y educarnos en el respeto. A través de todo lo que atraviesa tras el rechazo que sufre de pequeña, Dana nos demuestra que nuestras particularidades nos hacen especiales y que la belleza está en los ojos de quienes miran.

Comer sin prejuicios

Del mismo modo que existen diferentes formas de relacionarte con el mundo que te rodea, existen muchas otras de hacerlo contigo misma y con la comida. Ninguna es necesariamente buena o mala; todas pueden enseñarte mucho de ti. En este libro de Marta García (Alimenta tu Esencia) encontrarás una serie de herramientas que te ayudarán a convertir la comida en tu mejor aliada gracias a 11 capítulos que son otros tantos pilares de tu bienestar. Aprenderás que es necesario parar, coger aire y dejar de culpar a la comida o a tu cuerpo de tu infelicidad. Gracias a las historias que encontrarás en Comer sin prejuicios y a las experiencias de otras muchas mujeres, te liberarás de las ideas preconcebidas que te impiden disfrutar de la comida y sentirte bien en tu cuerpo.

Un lugar donde encontrarse

Para descargarlo: https://infoalimentatuesencia.classonlive.com/curso/Ebook-Un-lugar-donde-encontrarte-2 Descripción: En este ebook encontrarás una recopilación textos y reflexiones, a través de los cuales podrás adentrarte en diferentes temáticas que te ayudarán a ampliar tu autoconocimiento. Capítulos: Amor propio Esencia Tribu Motivación Mente Emociones Dolor y Sufrimiento Aceptación corporal Momento presente Naturaleza Qué incluye: Más de 80 páginas. Recomendaciones al final de cada capítulo para seguir aprendiendo. Fotografías que acompañan tu recorrido por el libro.

Artículos

Entrevista WomanWeConnect

Conectando mujeres con su elemento

http://alimentatuesencia.com/entrevista-womanweconnect/

La Silla Vacía con Gisela López – Radio construyendo relaciones

Aquí os dejo una colaboración con el programa de radio La Silla Vacía de Gisela López. Un programa de Psicología y Autoconocimiento donde el centro eres tú, Te acompañamos y te guiamos en tu bienestar emocional.

http://alimentatuesencia.com/la-silla-vacia-con-gisela-lopez-radio-construyendo-relaciones/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/marta-503189