

Charla imperdible sobre la “Dimensión del presente” a cargo de una experta en Psicología Social, se llevará a cabo mañana en Casa San José

Salto



Publicada el: 22/10/24	Visitas: 117
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 16	Puntaje: 4.4

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/charla-imperdible-sobre-la-dimension-del-presente-a-cargo-de-una-experta-en-psicologia-social-se-lleva-a-cabo-manana-en-casa-san-jose_5961.php

**CHARLA IMPERDIBLE
SOBRE LA 'DIMENSIÓN
DEL PRESENTE' A CARGO
DE UNA EXPERTA EN
PSICOLOGÍA SOCIAL, SE
LLEVARÁ A CABO MAÑANA
EN CASA SAN JOSÉ**

Salto

Charla imperdible sobre la “Dimensión del presente” a cargo de una experta en Psicología Social, se llevará a cabo mañana en Casa San José

No te pierdas la fascinante charla sobre la “Dimensión del presente”, dirigida por una destacada experta en Psicología Social, que tendrá lugar mañana en Casa San José.

Charla sobre “La Dimensión del Presente” en Casa San José Ferreira

Por Melisa Ferradini Este miércoles 23 de octubre a las 19:30 horas, la Operadora en Psicología Social, Margarita Baldassini, brindará una charla titulada “La Dimensión del Presente”. El evento se llevará a cabo en Casa San José Ferreira, situada en calle Ferreira Artigas 1331. La entrada es abierta al público y se contará con una colaboración voluntaria.

Ser Protagonista de la Propia Vida

En el ámbito psicológico, asumir el protagonismo de nuestra vida va más allá de la simple toma de decisiones.

Implica un profundo autoconocimiento, valoración personal y la habilidad de transformar obstáculos en oportunidades de aprendizaje, señala Baldassini. Este enfoque trasciende la edad, género, profesión y circunstancias externas, convirtiéndose en un eje esencial para el bienestar personal.

“La autoestima juega un papel fundamental en este proceso.

Quien se valora y establece metas claras puede enfrentar los desafíos con valentía.

Ser protagonista no se limita a destacar ante los demás, sino a comprometerse plenamente con uno mismo”, enfatiza la especialista.

Además, resalta la importancia de aprender a decir “sí” o “no” cuando corresponde, alineándose con valores auténticos, y evitando vivir para cumplir las expectativas ajenas.

Durante la charla, se abordará la relevancia de ser protagonistas de nuestra historia personal, especialmente en un mundo acelerado donde a menudo actuamos sin reflexionar.

Resiliencia y Transformación Personal

Asumir el protagonismo también implica la responsabilidad sobre nuestros pensamientos y acciones, incluso cuando las circunstancias externas sean adversas.

La resiliencia, definida como la capacidad para adaptarse y superar dificultades, se presenta como una herramienta esencial.

“Nadie más puede hacer ese trabajo por nosotros: ni el vecino, ni el terapeuta, ni la pareja.

Es un esfuerzo que cada uno debe asumir”, recalca Baldassini.

Una de las claves de este enfoque consiste en aprender a gestionar nuestros pensamientos y creencias.

No se trata solo de creencias religiosas, sino de cómo nos percibimos a nosotros mismos.

¿Nos consideramos capaces y útiles, o creemos que estamos destinados al fracaso? Las creencias limitantes pueden convertirse en obstáculos más

complejos que los problemas externos.

El Tiempo: El Recurso Más Valioso

Un aspecto crucial en la reflexión sobre la vida es la importancia del tiempo. Según un autor citado en la charla, “el recurso más escaso no es el dinero ni el petróleo, sino el tiempo”.

La sociedad actual nos empuja a vivir de manera apresurada, sin tomarnos el momento para disfrutar o valorar lo que tenemos.

Esta forma de vivir genera frustración y la sensación de que la vida pasa sin ser realmente vivida.

“Si comprendiéramos que el tiempo es nuestro bien máspreciado, tal vez dejaríamos de gastar energía en conflictos, resentimientos y preocupaciones innecesarias”, reflexionan los organizadores.

La vida, enfatizan, no se trata de una autopista que conecta la cuna con la tumba, sino de un espacio para la realización personal.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

**CHARLA IMPERDIBLE
SOBRE LA 'DIMENSIÓN
DEL PRESENTE' A CARGO
DE UNA EXPERTA EN
PSICOLOGÍA SOCIAL, SE
LLEVARÁ A CABO MAÑANA
EN CASA SAN JOSÉ**

dible sobre la dimension del presente a cargo de una experta en psicologia social se llevara a cabo manana en c

Tags

baldassini, protagonismo, enfoque, protagonista, creencias, externas, implica, presente, circunstancias, nuestra, ferreira, personal

Noticias relacionadas

4.1 * *Estudiantes de Psicología de Udelar Salto impulsan iniciativas vitales para la prevención del suicidio en la comunidad*

- 3.9 *** *Emiliano Lasa se despide de la final olímpica en salto largo por apenas tres centímetros de diferencia*
- 5.0 *** *Se mantienen las celebraciones en el marco de la Semana del Corazón*
- 5.0 *** *Conversación sobre bienestar emocional a beneficio de Asdopay*
- 4.7 *** *Rudi Flores y el cuarteto Litorales ofrecen un imperdible espectáculo en Paysandú*
- 4.0 *** *Colegio Médico del Uruguay: La medicina moderna aboga por el humanismo, volviendo a lo fundamental en el cuidado de la salud*
- 4.4 *** *Cierre del ciclo “Hablemos de aportes para el cambio” con una charla imperdible*
- 3.9 *** *Un recorrido por la historia de la capilla San José en el Círculo Napolitano: una conferencia imperdible*
- 3.9 *** *“Explorando la fuerza del agua” en Casa de Cultura*
- 4.1 *** *Génova y los “Rolli” hicieron su gran debut en Casa de Cultura*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional

Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
suplementos>suplementos especiales
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024