

0.0

Comentarios (0)

Jesús Matos

Madrid, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Felicidad, Psicología, Emociones, Regulación emocional, Bienestar.

Descripción del perfil

Actualmente dedico mi tiempo tanto a la divulgación de contenidos sobre psicología científica de una forma amena, a la evaluación, diagnóstico y tratamiento de pacientes y a impartir talleres en empresas. Desde www.enequilibriomental.net publico artículos semanalmente y hago vídeos explicativos. Dirijo el gabinete de psicología En Equilibrio Mental (Diego de León 51 1º D). Donde junto a mi equipo, ayudamos a cientos de personas cada mes a mejorar su capacidad de regulación emocional. Soy el autor de Buenos Días, Alegría (Zenith, Planeta 2017). Doy talleres en empresas en toda españa (Si te apetece ver las condiciones aquí te dejo el link http://enequilibriomental.net/conferencias-jesus-matos/) Mi sueño es que todo el mundo tenga acceso a una educación en regulación e inteligencia emocional. Licenciado en psicología por la Universidad Complutense de Madrid habiendo elegido el itinerario de psicología clínica en 2010 y Magister en psicología clínica y de la salud en la Universidad Complutense de Madrid en 2012. . He ejercido como psicologo clínico en la Unidad Clínica del Máster de Psicología Clínica, como psicólogo clínico infantil en el IES Juan de Herrera como parte de las practicas externas del máster. Por otra parte he asistido con regularidad a congresos relacionados con la psicología clínica y los procesos básicos presentando en cada uno de ellos varios trabajos. He formado parte del equipo del Centro Sanitario Villalba del 2011 al 2013. Evaluando, diagnosticando y tratando pacientes. Trabajé en la sociedad de prevención Ibermutumur, siendo el psicólogo de referencia en Málaga y Sevilla, actuando a su vez como consultor en Córdoba y Cádiz. Trabajo que compaginé con la práctica clínica privada. Además en 2014 realicé un máster en Psicología Judicial y Forense en la AEPCCC.

Conferencias, Cursos o Talleres

Evitación emocional: El camino más corto hacia el malestar

De 1 Hora a 2 Horas

En esta conferencia hablo de cómo tratar de evitar emociones nos mete en círculos viciosos que acaban por destruir nuestro bienestar. Durante el evento, los participantes entenderán los mecanismos mediante los cuales funcionan nuestras emociones, para al final, entender y descubrir un camino probado científicamente para alcanzar una vida plena.

Experiencias

Director

En Equilibrio Mental

2015 - Actual

TEDxSpeaker

TEDx

2019 - Actual

Psicólogo

En Equilibrio Mental

2015 - Actual

Estudios

Psicología Legal y Forense

European foundation of psychology

2014

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Universidad Complutense de Madrid

2012

Psicólgía

Universidad Complutense de Madrid

2010

Libros

Buenos días, Alegría

Este libro es un antídoto contra la depresión. No se trata de otro manual de autoayuda con consejos generales para alcanzar el bienestar, sino de un programa estructurado paso a paso con las técnicas que han demostrado más efectividad a la hora de mejorar el estado de ánimo en miles de personas. Jesús Matos te dará las herramientas necesarias para que aprendas a gestionar la tristeza y vuelvas a sonreír en pocas semanas. Encontrarás

ejemplos prácticos en cada paso que tengas que dar, así como plantillas de trabajo para que puedas incorporar a tu vida lo aprendido en el libro.

Un Curso de Emociones

Experimentar alegría es agradable y todos aspiramos a la felicidad. Ahora bien, para alcanzar un estado de alegría y serenidad, es necesario hacer un espacio al resto de las emociones. Estar triste, ansioso, enfadarse o sentir miedo es completamente normal y saludable, por cuanto la evolución ha diseñado el cerebro para sobrevivir, no para ser feliz. Y si queremos experimentar la vida como individuos funcionales y adaptados, no podemos darle la espalda al universo emocional en toda su riqueza y complejidad. El psicólogo Jesús Matos lleva años acompañando a personas que se sienten atrapadas en la insatisfacción o la tristeza hacia el bienestar. Desde esta experiencia y conocimiento, ha diseñado un innovador modelo de exploración, gestión y capacitación emocional que combina apasionante información con prácticas planteadas para transformar nuestros territorio cognitivo,

emotivo y conductual. Una propuesta de autoterapia tan rigurosa como emocionante para crecer en libertad, capacidad de decisión y. prácticamente felicidad.

Artículos

Entrevista TVE: Saber Vivir

Presentación del libro en Saber vivir

https://youtu.be/wBYKcsuzqqU

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/jesus-matos