

UNIVERSIDAD EUROPEA
MIGUEL DE CERVANTES

CUERPO Y MENTE:

La salud mental de los jóvenes



DIBUJOS: SANTIAGO BELLIDO

“ANÁLISIS Y REFLEXIÓN
SOBRE LA SALUD MENTAL
Y SU RELACIÓN CON LOS USOS
TECNOLÓGICOS Y EL CULTO
AL CUERPO”



MARZ024

MES DEL LABORATORIO SOCIAL



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

COLABORA



CUERPO Y MENTE: LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

A partir del tema del cuerpo, a modo de hilo conductor, el **Laboratorio Social** continua su ciclo de análisis y reflexión poniendo el foco, en este tercer año, en la realización de un diagnóstico sobre la salud mental de nuestros jóvenes y su relación, por un lado, con el uso incorrecto o abusivo de las herramientas tecnológicas y, por otro, con una preocupación excesiva por el culto al cuerpo.

Profesionales de distintas áreas de conocimiento disertarán sobre la aparición de problemas personales asociados a conductas adictivas por un mal uso de la tecnología como cuadros de ansiedad, cambios de humor depresión, disminución de la autoestima, aislamiento social, así como el riesgo de sufrir ciberbullying o ciberacoso; y examinarán como una preocupación excesiva por el cuerpo puede desencadenar en trastornos, tales como, los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia...), la dismorfia muscular o vigorexia.

SEMANA 1. "JÓVENES, TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL"

CATORCE DE MARZO

SESIÓN DE MAÑANA

10:00 Inauguración

David García López. *Rector de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.*

10:05 Vídeo

"El impacto de la tecnología en los jóvenes"

Javier Niño Villacorta. *Director del Aula de Teatro UEMC.*

10:10 Conferencia inaugural

"Las TIC : uso problemático, sobreexposición temprana, abuso y repercusiones negativas"

David Cortejoso Mozo. *Psicólogo Sanitario. Experto Universitario en la Detección e Intervención en la Adicción a las Nuevas Tecnologías.*

10:50 Mesa redonda

"¿Cómo usas las nuevas tecnologías?"

David Cortejoso Mozo. *Psicólogo Sanitario. Experto Universitario en la Detección e Intervención en la Adicción a las Nuevas Tecnologías.*

Diana Gutiérrez Arranz. *Responsable de Comunicación de la Federación de Salud Mental de Castilla y León.*

Rocío Gutiérrez Ruíz. *Coordinadora de UNICEF Comité Castilla y León.*

Francisco José Palacios Burgos. *Profesor del Departamento de Enseñanzas Técnicas UEMC, Departamento de Desarrollo Informático.*

Carlos Francisco Salgado Pascual. *Director de retos sociales y estudios en Fundación Intrás.*

Modera: Rosa Mª Arráez Betancort. *Profesora del Dto. de Ciencias Sociales UEMC y Coordinadora Académica del Grado en Periodismo.*

SESIÓN DE TARDE

16:00 Taller

"Educación digital para prevenir"

Cristóbal Rodríguez Llorente. *Psicólogo General Sanitario. AJUPAREVA Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de Valladolid.*

DIECINUEVE DE MARZO

15:40 Taller

"¿Qué veo cuando me miro al espejo?"

María Yolanda González Alonso. *Psicóloga sanitaria y profesora- investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud en el Área de Personalidad Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Burgos.*

Alicia Fernández Parra. *Profesora de Psicología del Departamento de Ciencias de la Salud de la UEMC. Coordinadora Académica del Grado en Psicología y del Máster en Psicología General Sanitaria.*

VEINTIUNO DE MARZO

SESIÓN DE MAÑANA

10:00 Presentación

Berta Mª García Otero. *Vicerrectora de Estudiantes y Proyección Social de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.*

10:05 Vídeo

"El poder de la imagen corporal en la juventud"

Javier Niño Villacorta. *Director del Aula de Teatro UEMC.*

10:10 Conferencia inaugural

"¿Desnortados? Salud física y mental en la actualidad"

Robin Rica Mora. *Psicólogo. Director de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria en Instituto Centta.*

10:50 Mesa redonda

"Culto al Cuerpo: ¿Salud o enfermedad?"

Robin Rica Mora. *Psicólogo. Director de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria en Instituto Centta.*

Paula Crespo Escobar. *Profesora del Dto. de Ciencias de la Salud UEMC. Coord. Académica del Grado en Nutrición Humana y Dietética.*

Alejandro Díez García. *Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte UEMC. Especialista Universitario en Gestión de Centros Deportivos Universidad de A Coruña. CEO y Entrenador Personal A10 Entrenamiento Personal.*

Alberto Ortegon Piñero. *Doctor en Ciencias del Deporte. Docente en Máster de Entrenamiento Universitat Ramon Llull. CEO y Entrenador Personal Centro de entrenamiento personal GOALS Personal Training.*

Moderadora: Miguel Ángel Díaz Monsalvo. *Profesor del Departamento de Ciencias Sociales UEMC.*

11:50 Masterclass

"Entrenamiento de alta intensidad y salud mental"

Alberto Ortegon Piñero. *Doctor en Ciencias del Deporte. Docente en Máster de Entrenamiento Universitat Ramon Llull. CEO y Entrenador Personal Centro de entrenamiento personal GOALS Personal Training.*

13:00 Taller

"¿Sufres de hambre emocional?"

Naiara Carretero Lozano. *Dietista-Nutricionista especializada en coaching nutricional. Presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Castilla y León. Profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la UEMC.*

