

jueves 8 de febrero de 2024

## Gestionar las emociones y ganar en confianza, objetivos del I Congreso LAIF de Salud Emocional, Mental y Física

Numerosos expertos y líderes de renombre en diferentes materias participarán en este evento que se desarrollará del 16 al 18 de febrero en Punta Umbría



Descargar imagen

Con el objetivo de seguir avanzando en la promoción de la salud integral, Punta Umbría acogerá del 16 al 18 de febrero el I Congreso LAIF de Salud Emocional, Mental y Física. El evento, organizado por la Asociación vam8os Acción Social y promovido por la empresa onubense EKHO eventos, y con la colaboración, entre otras instituciones, de la Diputación de Huelva, reunirá en el Hotel Barceló Beach Resort, a numerosos expertos y líderes de renombre en sus respectivos campos.

La diputada de Servicios Sociales de la Diputación, Carmen Díaz, y el director y organizador del Congreso, Luis Benítez, han presentado este Congreso que reunirá a más de doscientas personas en un entorno privilegiado como es Punta Umbría. La diputada ha querido agradecer el esfuerzo y el trabajo de Luis Benítez para hacer posible la celebración del Congreso y ha asegurado que “es una labor fundamental enseñarnos a las personas a identificar las emociones, a ponerle nombre y a saber gestionarla. Porque la grandeza del ser humano habita en nosotros y eventos de este tipo nos ayudan mucho a identificar qué nos pasa, y nos aportan recursos y herramientas para gestionarnos y conocernos”

Por su parte, Luis Benítez ha señalado que “buscamos democratizar la salud mental creando espacios accesibles para todas las personas”. Para nosotros, ha añadido, “es un objetivo fundamental hacer que sigamos evolucionando como destino saludable y consciente. Este congreso es tan sólo el primer paso para seguir promocionando nuestra provincia como un lugar para sanar”.

Se trata, ha asegurado, “de una oportunidad para conocernos un poquito más, para darnos la importancia que merecemos, autocuidarnos y una experiencia maravillosa en un entorno mágico y disfrutar de unos grandes ponentes”.

Entre estos ponentes figuran El Chojin: Reconocido rapero y compositor que llevará a cabo un show musical y compartirá sus experiencias con respecto a la salud emocional. MeriGómez (@merigopsico): Psicóloga y creadora de

contenido que compartirá conocimientos clave sobre el autocuidado a través de la psicología. Mara Jiménez (@croquetamente\_\_): Artista multidisciplinar que ofrecerá un taller de autoestima. Somos Estupendas: Esta plataforma líder en salud mental grabará en directo su podcast y participará en una mesa redonda de suicidio.

También participarán Mundo Psicólogos: La red de expertos en psicología y terapia estará representada a través de Laura Portaencasa, psicóloga y experta en relaciones de pareja. Alicia González, psicóloga, escritora y creadora de contenido, impartirá una charla-taller sobre las relaciones y grabará, junto a su compañera Abril Raluy (también psicóloga y creadora de contenido), su podcast THAT'S LIFE en directo.

Por último, el prolífero escritor y divulgador Emilio Carrillo ofrecerá una perspectiva única sobre la conexión entre la mente y la consciencia. Mientras que Luis Benítez, periodista, escritor y organizador del evento, guiará las sesiones y moderará las actividades, impartiendo una charla sobre el Viaje del Héroe.

Además, instituciones como el Teléfono de la Esperanza y Cruz Roja, que se caracterizan por su comprometido voluntariado, participarán en una mesa redonda sobre el suicidio y diversas actividades. También habrá tiempo para sesiones de yoga al amanecer, ejercicios de meditación y un Death Café dedicado a la discusión abierta del duelo.

En cuanto a las opciones para asistir, desde la organización se han previsto varias posibilidades que van desde la participación al congreso con alojamiento y pensión completa, hasta únicamente asistir a las charlas. Toda la información está disponible en la página web: <https://congresoslaif.com> [ <https://congresoslaif.com> ]/