

Será impartido por profesionales de psicología y tendrá lugar entre el 24 de febrero y el 31 de marzo

La Comunidad de Madrid organiza un ciclo de conferencias en directo sobre emociones de los jóvenes en tiempos de Covid

- Serán seis sesiones que tratarán sobre la autoestima, las relaciones, los estudios y las redes sociales, entre otros
- Las conferencias serán retransmitidas por el canal de YouTube Juventud de la Comunidad de Madrid

22 de febrero de 2021.- La Comunidad de Madrid organiza el ciclo de conferencias en directo *Emociones en tiempos de Covid*, que abordará claves para que los jóvenes madrileños puedan gestionar diferentes situaciones de la vida cotidiana, como la toma de decisiones, la falta de ilusión, o las relaciones con familia y amigos, en el momento actual de pandemia. Se celebrarán los miércoles entre el 24 de febrero y el 31 de marzo, a las 19.00 horas, a través del canal de YouTube Juventud Comunidad de Madrid.

Las conferencias, que tendrán un enfoque práctico, serán impartidas por profesionales del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. La primera sesión será *Redes sociales y autoestima*, que tendrá lugar el miércoles 24 de febrero, y contará con Silvia Álava. En la charla se generará un espacio de reflexión sobre cómo las redes sociales pueden afectar a la autoestima, y se mostrarán estrategias para mejorar la autoconfianza y no depender del escaparate digital.

El 3 de marzo será el turno de la conferencia *Emociones sin hacerme daño*, con Luis Fernando López, que aportará consejos sobre cómo gestionar las nuevas tecnologías para un crecimiento y desarrollo personal evitando conductas que pueden ocasionar problemas.

El 10 de marzo será el turno de *Por qué me siento tan bloqueado*, que ofrecerá pautas para el manejo de la incertidumbre y la toma de decisiones en entornos cambiantes. En este caso, la cita será con Timanfaya Hernández. *Lo que la pandemia se llevó*, que estará dedicada a analizar las pérdidas relacionadas con la realidad actual y reflexionará sobre los beneficios y oportunidades que han ido surgiendo en los últimos meses, será el directo del 17 de marzo, con Mercedes Bermejo.

Amaya Prado hablará el 24 de marzo de cómo ha cambiado la forma de la relación con las personas de nuestro entorno y el impacto emocional que ha

supuesto el distanciamiento social, en la conferencia *Relacionarnos tras la pandemia*. Y cerrando el ciclo, el 31 de marzo, Antonio Labanda y M^a Ángeles Hernández contribuirán a potenciar la autonomía, la motivación y los intereses personales en la elección vocacional, con la conferencia *Elegir estudios en momentos inciertos*.

Las conferencias tendrán una duración aproximada de 60 minutos de exposición, con un tiempo para preguntas e intervenciones. Se podrán seguir en directo en el canal [YouTube Juventud](#) y, una vez emitidas, estarán disponibles en el mismo canal.

RECURSOS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA

La Comunidad de Madrid ha diseñado el ciclo de conferencias *Emociones en tiempos de Covid* con el objetivo de contribuir al bienestar social, emocional y mental de los jóvenes, ofreciendo recursos para una mejor gestión emocional durante la pandemia. En este sentido, se está elaborando un estudio sobre el impacto socioeconómico del COVID-19 en este sector de población, que permitirá establecer prioridades y acciones concretas.

Asimismo, el Ejecutivo autonómico, en colaboración con el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, está impulsando la puesta en marcha de un servicio de atención psicológica especializada a jóvenes, con especial incidencia en el impacto emocional ocasionado por el coronavirus. Más información: www.comunidad.madrid/servicios/juventud y en las redes sociales (Twitter, Instagram y Facebook: @juventudcmadrid).