



PSICOLOGÍA CARDÍACA: APRENDIENDO A MANEJAR TUS EMOCIONES PARA TU SALUD

Soy Alicia Jariego Martín, especializada en Psicología de la Salud. miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Occidental con número de colegiada AN05422, y estoy certificada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía como Psicóloga General Sanitaria.

Soy Coach personal y de equipos certificada por ASESCO. Además compagino todas mis funciones de psicóloga con la de directora y docente de la Universidad Internacional de Andalucía (UNIA).

A lo largo de mis 16 años de experiencia me he especializado en el área de la salud con una amplia experiencia en este ámbito tanto desde la prevención como desde la intervención. Me he formado desde varias orientaciones psicológicas y todas ellas me han ayudado a tener una visión de la psicología integradora y a concebir a la persona desde una perspectiva biopsicosocial y global.

Mi profesión es mi pasión, me siento muy afortunada de acompañar a las personas en sus dificultades, y en su proceso de recuperación, fomentando una mejor comprensión de sí mismas y un mayor bienestar en sus vidas.

Desde ANCCO se ofrecerá a las personas que estén en el proceso de Rehabilitación Cardíaca **sesiones de psicología.**

La salud psicológica no sólo es importante para la prevención del desarrollo y desencadenamiento de la enfermedad cardiovascular. Posteriormente a la

ocurrencia de un episodio coronario, la salud psicológica incide en la rehabilitación del paciente y aleja la repetición de nuevos eventos.

Junto a la imprescindible intervención cardiológica, una adecuada ayuda psicológica permite:

- 1- Superar el impacto emocional provocado por el evento cardíaco
- 2- Modificar hábitos de comportamiento nocivos
- 3- Reintegrarse a sus actividades sociales positivas: relaciones familiares y afectivas, trabajo, sexualidad

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar”. Frederick Dodson