Aranda de Duero acogerá ocho charlas gratuitas sobre salud mental, relaciones de pareja, TDAH y prevención del suicidio

El Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León organiza por segundo año consecutivo el ciclo ‘Psicología hoy, ¿qué puede hacer por ti?'

20/10/2026 12:24 | Begoña Cisneros



Aranda de Duero volverá a convertirse en un espacio de **divulgación y reflexión sobre la salud ment**al con la **segunda edición del ciclo de conferencias ‘Psicología hoy, ¿qué puede hacer por ti?’**. La iniciativa, organizada por el **Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León** con el apoyo de la concejalía de Acción Social, ofrecerá ocho charlas gratuitas que abordarán cuestiones cotidianas como el uso de las pantallas, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el bienestar emocional, las relaciones de pareja o la prevención de la conducta suicida.

Las sesiones se desarrollarán **entre el 26 de octubre de 2026 y el 31 de mayo de 2027,** el último lunes de cada mes a las ocho de la tarde, en el Aula Formativa San Juan. La entrada será gratuita hasta completar aforo.

Luis Ángel Romero, representante del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León en Burgos, destaca la importancia de acercar esta disciplina a la ciudadanía y mostrar su utilidad en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

Romero explica que el objetivo del ciclo es ir más allá de los problemas habitualmente asociados a la salud mental, como la ansiedad o la depresión, y ofrecer herramientas para comprender y mejorar los pensamientos, las emociones y los comportamientos.

De las pantallas al bienestar emocional

La primera conferencia tendrá lugar el lunes 26 de octubre, con **Blanca Cuesta**, que abordará el tema **"Pantallas: convivir con la tecnología sin que controle nuestra vida".** La sesión analizará la influencia de los dispositivos digitales y las redes sociales en los hábitos diarios, la capacidad de atención y la forma de consumir información, tanto entre jóvenes como entre adultos.

El 30 de noviembre será el turno de **Sonia Barbero**, que dedicará su intervención al **TDAH**. La charla permitirá conocer mejor este trastorno, sus manifestaciones y las pautas que pueden ayudar a gestionar las dificultades de atención y comportamiento.

La última sesión de 2026 se celebrará el 28 de diciembre, con **Marimar Herrero** y la conferencia **"Más allá del turrón. Estrategias de regulación conductual ante el atracón navideño o para el hambre emocional"**. La especialista abordará la relación entre las emociones y la alimentación, especialmente durante unas fechas en las que las reuniones familiares y las celebraciones giran frecuentemente alrededor de la comida.

El ciclo continuará el 25 de enero de 2027 con **Seyla Llorente**, que hablará sobre **"Bienestar emocional. Estrategias para llevarnos mejor con pensamientos y emociones".** Su intervención se centrará en la relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, así como en la importancia de desarrollar herramientas para prevenir situaciones de malestar psicológico.

Relaciones de pareja, sectas y miedo a perderse algo

El 22 de febrero, **Yolanda González** ofrecerá la conferencia **"Claves que mejoran tu relación de pareja"**, en la que se abordarán aspectos como la comunicación, la gestión de los conflictos y las estrategias para afrontar las dificultades de convivencia.

El 29 de marzo, **Fernando Garijo** tratará una cuestión menos habitual en este tipo de encuentros: la captación por parte de grupos sectarios. Bajo el título **"Alerta sectas. Comportamientos y cambios que revelan una captación"**, explicará

algunas señales que pueden ayudar a identificar estas situaciones y la importancia de actuar de manera preventiva.

El 26 de abril será el turno de **Javier Herrero**, que analizará **“El miedo a perderse algo. Cómo puede afectarnos en el día a día”.** La conferencia abordará un fenómeno relacionado con la necesidad de permanecer constantemente conectado, especialmente a través de las redes sociales, y sus posibles consecuencias sobre el bienestar emocional.

La prevención del suicidio cerrará el ciclo en mayo

La última conferencia tendrá lugar el 31 de mayo de 2027, con **Eva Gallo**, que impartirá la sesión **“Primeros auxilios psicológicos ante la conducta suicida”.**

La psicóloga abordará cómo reconocer posibles señales de alarma, qué hacer cuando una persona manifiesta pensamientos suicidas y de qué manera se puede ofrecer una primera respuesta de apoyo. También tratará algunos de los mitos que todavía existen alrededor del suicidio y la importancia de tomar en serio las manifestaciones de sufrimiento emocional.

Imagen: José Antonio Fuertes (izquierda), concejal de Servicios Sociales en el Ayuntamiento de Aranda, y Luis Ángel Romero, representante del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León./ @BCisneros