



**Cámara**  
Castellón

Edición  
**5K-10K 2023**  
**7 MAYO**

**TE GUSTA CORRER? TE GUSTAN LOS RETOS? DEFIENDE LOS COLORES DE TU EMPRESA**

Con el objetivo de unir a todas las empresas del gran tejido empresarial de la provincia de Castellón a través del running y el bienestar, te presentamos la conferencia:

## "PENSAMIENTO RACIONAL POSITIVO"

El estado de ánimo depende, en muchas ocasiones, de cómo interpretamos lo sucedido y no de lo que realmente está ocurriendo. A menudo, sufrimos por nuestros propios pensamientos negativos o nos anticipamos a los hechos y esto nos genera, por ejemplo, ansiedad, rabia o dolor.

Para evitar caer en pensamientos irracionales, debemos racionalizar. Es decir, cuestionar nuestros propios pensamientos y ver si hay diferentes posibilidades más realistas.

El objetivo de la conferencia es descubrir el estilo de pensamiento propio y fomentar un pensamiento racional para mejorar la salud mental de las personas.

## PROGRAMA

- Nuestra forma de pensar influye en nuestros resultados, metas y objetivos deseados.
- Cuatro formas de pensar más frecuentes que nos alejan de la realidad.
- Cuatro pasos que nos ayudan a tener un pensamiento racional frente a los que nos ocurre.
- Ejemplo prácticos.



### CARMINA GONZÁLEZ GONZÁLEZ

Psicóloga del Teléfono de la Esperanza, Responsable del Programa TESUIC (Programa de Intervención y prevención de la conducta suicida del Teléfono de la Esperanza de Castellón).



**19 ABRIL**  
**19:30H - 20:30H**

Cámara de Comercio de Castellón  
Asistencia gratuita

**QUIERO ASISTIR**