

**CARMEN SERRAT – VALERA**

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

## **CARMEN SERRAT-VALERA, PSICÓLOGA CLÍNICA**

### **“Cómo mejorar tu inteligencia emocional”**

#### **CURRÍCULO**

##### **II.- DATOS ACADÉMICOS**

- 1977.- Licenciada en **Filosofía y Letras. Sección Psicología, Universidad Complutense de Madrid.** (Inicio 1972/1973. Final 1976/1977).
- 1971.- Diplomada en el **Máster de Psicología Infanto-Juvenil** organizado por la Dra. Monasterio y el Dr .Pinillos. Instituto Internacional. C/ Miguel Angel, 8.
- 1968.-Título de **Asistente Social.** Escuela Oficial de AA.SS.
- 2005- Título de **Especialista en Psicología Clínica.** Ministerio Educación.

##### **III.- COLEGIACIÓN**

- **COLEGIADA:** M-00197 Fecha de alta el 6 de Junio de 1980. No he causado baja en ningún momento hasta la fecha.

##### **IV.- EXPERIENCIA PROFESIONAL**

Actividades asistenciales en tratamientos psicológicos y técnicas de intervención individual, grupal, familiar, institucional y comunitaria.

- 1969-1981.- Tribunal Tutelar de Menores de Madrid.
- 1972-73.- Estudio 3. Centro de Educación Especial. Rehabilitación de Deficientes.
- 1975-79.- Socio Fundador y Psicólogo de EPSE (Equipo de Psicología y Educación).
- 1979 fundé con otros compañeros la ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA E HIGIENE MENTAL LURIA, que en la actualidad se llama GRUPO LURIA y he desarrollado mi quehacer profesional como Psicólogo en la misma hasta el 31 de Diciembre de -1998. Ocupando el cargo de Presidente los 3 primeros años. He desarrollado mi actividad profesional en el Departamento de Adultos, llevando tratamientos psicológicos individuales y de grupo, atendiendo los siguientes cuadros:

Trastornos del estado de ánimo, Trastornos de ansiedad, Trastornos sexuales, Trastornos de la conducta alimenticia, Hipocondría, Problemas de pareja, Intervenciones en crisis de divorcio, Déficit en habilidades sociales, Problemas de Autoestima.

He tenido a mi cargo el departamento de Psicología Clínica del GRUPO LURIA, organizando las sesiones clínicas y ocupándome de la formación y supervisión de los Psicólogos colaboradores de esta entidad.

- Desde Enero de 1999 y hasta la fecha tengo mi propia consulta. Continúo con mi actividad profesional en los mismos cuadros que en el apartado anterior. Donde dirijo y superviso el trabajo de un equipo de tres psicólogos

##### **IV.2. Actividades preventivas y de promoción de la salud**

- Desde el Grupo Luria he impartido Escuelas de padres en distintos centros escolares.

## CARMEN SERRAT – VALERA

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

- Desde el Grupo Luria he realizado tareas de asesoramiento y divulgación en temas de salud comunitaria a diversas entidades ciudadanas (APAS, Asociaciones de Vecinos, Parroquias, Centros Sociales, Asociaciones de Amas de Casa, etc.).
- 1981-82.- Diseño, dirección, coordinación y ejecución del "Programa Psicoprofiláctico para la Mujer y la Familia". Dirección General de la Juventud y Promoción Sociocultural y Subdirección de la Mujer. Ministerio de Cultura.
- 1983.- Diseño, dirección, coordinación y ejecución del "Programa Psicoprofiláctico para la Mujer y la Familia". Fundación Hogar del Empleado.

### V.- EXPERIENCIA DOCENTE

- 1990-91.- Profesora del Master sobre "Intervención con Familias en Crisis" en la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad Complutense de Madrid.
- 1991-1996.- Profesora del Máster en "Gerontología" de la Universidad Autónoma de Madrid.
- 1993.- Profesora del Master de "Psicología" en la Universidad de Salamanca.
- 1994-1997.- Profesora del Master de "Psicología" en la Universidad Pontificia de Salamanca.
- 1996-1998.- Tutora profesional del "Practicum" de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

#### V.2. Experiencia docente no universitaria: Cursos y/o disciplinas

##### impartidos.

Miembro del cuadro de profesores del **Master de Postgrado en Psicología Clínica del Grupo LURIA**, de forma continuada, desde su comienzo en el año 80 hasta el año 98. Ocupándome de impartir los **módulos de Terapia de Pareja, Disfunciones sexuales, Cuadros depresivos y Habilidades del Terapeuta**, en Madrid, así como en otras autonomías (Oviedo, Gijón, Bilbao).

### VI. PUBLICACIONES

#### VI.1 Libros

- "Terapia de pareja. Un enfoque conductual". M. Costa y C. Serrat. Diciembre 82. Alianza Editorial. Madrid. ISBN: 84-206-3961-3.
- En prensa: "Cómo rehacer su vida y superar un divorcio". Carmen Serrat-Valera y Miren Larrazábal. Ed. Alianza, en prensa

**CARMEN SERRAT – VALERA**

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

### **VI.1.2. Capítulos de libros**

- "Intervención en casos de divorcio". Carmen Serrat-Valera y Miren Larrazabal. Manual práctico de Psicología Clínica y de la Salud. Ed. J.M. Alberca y Camen G. Prieto. Publicaciones del Centro Clínico los Naranjos. 1996. ISBN: 84-921494-0-X.

### **VI.1.3. Artículos**

- "Cómo hablar con nuestra pareja acerca de nuestra vida sexual". Revista Ecología y Salud. BIZIA. País Vasco. Enero y Febrero 1991.

**VI.1.4. He asistido con regularidad a Congresos y Conferencias, presentando ponencias y comunicaciones.**

**VII. He colaborado en numerosos programas de radio y diversos de TV.**

## **PONENCIA**

### **COMO CAMBIAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD.**

Uno de los recursos más eficaces para influir en nuestro estado de ánimo es **la actividad**. El realizar **cualquier tipo de actividad puede ayudarnos a sentirnos mejor**. Y si la actividad es **placentera** o le resultó así en el pasado, le ayudará más todavía.

La relación entre actividad y estado de ánimo está claramente demostrada a partir del descubrimiento de las **endorfinas**. Pero, **¿qué son las endorfinas?**: son sustancias naturales sintetizadas por el organismo humano que, además de aliviarnos el dolor, nos ayudan a sentirnos bien y a eliminar los sentimientos depresivos. **El ejercicio físico y la actividad placentera parece que nos ayudan a producir estas sustancias.**

**¿COMO AUMENTAR NUESTRO NIVEL DE ACTIVIDAD?**

**CARMEN SERRAT – VALERA**

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

- Para empezar **confeccione una lista de actividades que le resultan placenteras.**

- Rellene el cuestionario de actividad de **LEWINSHON**. Le ayudará a confeccionar **su lista** de actividades placenteras.

- **Cuando se levante por la mañana, en vez de pensar que tiene Ud. otro día horrible por delante puede Ud. pensar qué va a hacer por Ud. mismo y planificarse algo que le resulte agradable o que lo fué para Ud. en el pasado.**

- **Busque un momento del día y resérvese ese tiempo.**

- Puede ocurrir que Ud. **no sienta en estos momentos el menor interés por estas u otras actividades y que no le apetezca hacer nada.**

- Quizás en un principio **haga Ud. estas actividades como un autómatas y sin disfrutarlas como antes.**

- **Concédase un tiempo** para descubrir cómo le resultan gratificantes cosas que nunca había practicado hasta ahora.

- Puede serle de gran ayuda el **quedar con alguien**. Ello le servirá para comprometerse.

- **Busque actividades sencillas**, que hayan sido o sean gratificantes para Ud.

### **ALGUNAS NOCIONES SOBRE NUESTRO COMPORTAMIENTO**

**Nuestro comportamiento se compone de tres elementos fundamentales: qué pensamos, qué sentimos y cómo actuamos.**

**Estos tres componentes de nuestro comportamiento están interrelacionados.**

**CARMEN SERRAT – VALERA**

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

**Ud no siempre puede cambiar los acontecimientos externos de su vida.**

Tal vez Ud. **no pueda cambiar algunos acontecimientos** desagradables de su vida, pero si puede incidir en la forma en **cómo los interpreta**, y en consecuencia, en **su reacción emocional** y en su **comportamiento**.

Otra manera de influir en nuestras emociones es mediante **nuestro comportamiento**.

No se trata solamente de hacer cosas, sino de hacer cosas que nos resulten **placenteras**.

Cuando no cambiar determinadas circunstancias de nuestra vida, podemos cambiar la forma en que lo **evaluamos**, lo **interpretamos** y lo **aceptamos**.

Si el **exterior** no lo puedo cambiar, siempre puedo **cambiar mi interior** para afrontarlo de la manera más positiva que pueda.

*"Nuestro bien y nuestro mal no existen más que en nuestra voluntad".*  
EPICTETO

Tenemos un instrumento maravilloso para influir en nuestras emociones: **nuestros pensamientos y nuestros comportamientos**.

**Algunas características de nuestro comportamiento son debidas a nuestra** herencia genética.

Una característica fundamental de nuestro comportamiento es nuestra inmensa **capacidad de APRENDIZAJE**.

Su historia personal, ya pasada, no la puede cambiar.

Pero, **si** podemos **aprender habilidades y recursos** para escribir nuestra historia a partir de ahora de forma diferente.

CARMEN SERRAT – VALERA

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

En nuestra forma de comportarnos (pensar, sentir y actuar) influye también **la edad**, nuestra **salud**, el **sexo** al que pertenecemos, el **momento vital** en el que estamos y otras variables biológicas evolutivas.

Del mismo modo que hemos aprendido formas de sentir, pensar y actuar, que en estos momentos no nos ayudan a ser felices y tampoco resuelven nuestros problemas, **podemos aprender otra forma de comportarnos que nos proporcione bienestar y nos ayude a lograr nuestros objetivos.**

Las **situaciones y ambientes** en los que vivimos también influyen de una u otra manera en nuestro comportamiento (pensar, sentir y actuar).

Al conjunto de cosas que ocurren antes de un comportamiento y que influyen para que este suceda o no, les vamos a llamar **ANTECEDENTES DEL COMPORTAMIENTO.**

Los antecedentes **del comportamiento, en ocasiones, ejercen una** gran influencia sobre el mismo.

**Pensemos que** determinados estados emocionales **pueden convertirse en** antecedentes **para que hagamos o dejemos de hacer determinadas cosas.**

**Además de tener unos antecedentes, nuestro comportamiento tiene determinadas** consecuencias y resultados. **Lo que sucede después de nuestro comportamiento influye en la probabilidad que lo volvamos a repetir o por el contrario de que no lo volvamos a hacer.**

**Un comportamiento puede repetirse no solo porque nos proporciona resultados agradables, sino porque nos ayuda a** eliminar experiencias desagradables.

Tendemos a **repetir** (pensar, sentir o hacer) aquello que tuvo **resultados positivos para nosotros.**

Las **consecuencias negativas** de nuestro comportamiento también **influyen** en nuestra forma de conducirnos en el futuro.

**Aprendiendo a desatender nuestros pensamientos inútiles**

1-. Cuando se sienta mal, **tome conciencia de lo que está pensando.**

**CARMEN SERRAT – VALERA**

PSICÓLOGO  
Colegiado N° M-00197

---

2-. **Decida dejar de torturarse.** Si lo que le preocupa es un problema real, elija un momento en su agenda para ocuparse de ello y si no tiene solución no pierda más tiempo.

3-. **No luche abiertamente** contra estos pensamientos intrusos, **déjelos estar y no les haga caso.** Dígase algo como ¡BASTA! PENSANDO ASÍ NO ARREGLO NADA o STOP, NO VOY A PERDER TIEMPO PENSANDO EN ELLO.

4-. **Concentre su atención en otra cosa.** Suele ayudar una operación mental que exija concentración: operación de cálculo matemático, recordar números de teléfono o nombres que empiecen por una determinada consonante, o si le sirve concentrarse en lo que está haciendo.

5-. Luego póngase a **pensar en algo agradable** o, al menos, neutro, tratando de imaginarlo con todo lujo de detalles. Lista de pensamientos agradables (proyectos o recuerdos).

6-. **Cambiar de actividad** puede ser un buen recurso cuando los pensamientos negativos son muy resistentes.

### **Cuando usar esta técnica**

**\*En todas aquellas situaciones en que Ud. se siente mal porque está dando vueltas y vueltas a los mismos problemas sin buscar soluciones.**