

# CONECTA MENTE LIMA

ESTAMOS PARA AYUDARTE



## ACTIVIDADES

25 Y 26 DE NOVIEMBRE | DE 9.00 A 21.00 HORAS  
UNIVERSIDAD DE LIMA



UNIVERSIDAD  
DE LIMA

## 1. TALLERES DE AUTOCUIDADO

Lunes 25 y martes 26 de noviembre de 2024 | De 9.00 a 18.00 horas

Polideportivo: Edificio F1, piso 4

### Expositores

#### *Pía Watanabe*

Comunicadora por la Universidad de Lima. Exgimnasta de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia, creadora de contenido en @piafitness y entrenadora. Comparte contenido sobre estilo de vida saludable desde una perspectiva muy real y humana, haciéndolo accesible y sostenible para todos. Tiene una plataforma con programas y rutinas grabadas en [www.piafitness.com](http://www.piafitness.com), donde acompaña a cientos de personas en su conexión con el ejercicio, aceptación corporal y empoderamiento, con un enfoque en la salud física y mental.

#### *Andrea Espinoza*

Profesora de vinyasa yoga y yin yoga, con más de 300 horas dedicadas a la formación continua. También se especializa en meditación y *mindfulness*, es terapeuta de sonidos (*soundhealer*), *coach* ontológica y practicante de danza primal y radiestesia.

#### *Juan José Moreno*

Coreógrafo con veinticinco años de experiencia. Con dominio de técnicas de posturas, movimientos especiales y sensibilidad rítmica. También es entrenador deportivo con experiencia en el entrenamiento de equipos.

#### *Paola Chávez*

Médica con veinte años de experiencia en salud, dieciséis años como consultora en nutrición, once años como consultora certificada en lactancia materna y ocho años como instructora certificada de yoga.

## 2. CONVERSACIONES SOBRE SALUD MENTAL

Lunes 25 y martes 26 de noviembre de 2024 | De 10.00 a 18.00 horas

Aulas Magnas 01, 02 y 04

### Expositores

#### *Daniela Álvarez*

Psicóloga y psicoterapeuta fundadora de Vivir en Balance, un equipo multidisciplinario que ofrece atención integral en salud física y mental, compuesto por psicólogos, nutricionistas y psiquiatras.

#### *Mateo Garrido Lecca*

Ingeniero industrial graduado por la Universidad de Lima. Actualmente se desempeña como comediante, actor y productor.



### *Jorge Luis Shimabukuro*

Cursó el Doctorado en Salud Pública de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Magíster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Nacional Federico Villarreal y licenciado en Psicología por la Universidad de San Martín de Porres. Además, cuenta con formación en psicoterapia cognitivo conductual y terapias contextuales. Es docente de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, docente de posgrado y segunda especialidad en la Universidad Peruana Unión, docente de segunda especialidad en terapia cognitivo conductual en la Universidad Nacional Federico Villarreal y exdocente de la Universidad Científica del Sur y la Universidad Continental. Es director de la Asociación Centro Psicoterapéutico de Desarrollo Integral (ACEPDI), miembro del Comité Nacional de Psicoterapia del Colegio de Psicólogos del Perú, miembro asociado de ALAMOC y la ACBS, y miembro fundador de la Asociación Peruana de Salud Pública y Administración en Salud (ASPERSPAS).

### *Nilton Custodio*

Doctor en Neurociencias por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Magíster en Medicina por la Universidad de San Martín de Porres y magíster en Neurociencias por la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Médico neurólogo por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y médico cirujano por la Universidad Nacional Federico Villarreal. *Fellow* de la American Academy of Neurology (FAAN) desde 2017. Ha presidido la Sociedad Peruana de Neurología. Además, es miembro fundador de importantes iniciativas regionales, como el Latin American and Caribbean Consortium on Dementia (LAC-CD), ReDLat, GAPP, LatAm fingers e IMPACT.

### *Tamara Saith*

Cantautora y cineasta, titulada como directora de Cine y Televisión en el Instituto Peruano de Cine y Creatividad (EPIC). Su formación artística abarca estudios en canto, teatro y teatro musical. Ha recibido estímulos económicos del Ministerio de Cultura y ha liderado el movimiento "Rebélate contra el *bullying*", iniciativa que le permitió ganar el concurso "Barrio Seguro con Cultura" del Ministerio de Cultura.

### *Paolo Pérez Luna*

Mágister en Terapias de Tercera Generación. Licenciado en Psicología por la Universidad de Lima. Está certificado como entrenador DBT por Behavioral Tech y ha recibido formación en DBT Skills Training por The Linehan Institute y el McLean Borderline Personality Disorder Training Institute, afiliado a Harvard Medical School, en Boston. También completó un retiro de *mindfulness* y entrenamientos intensivos en Terapia de Activación Conductual (BATD) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Es Director del Centro Contexto en Perú, donde también trabaja como docente y coordinador de DBT. Ha sido ponente en congresos y eventos nacionales e internacionales.

### *Naomi Álvarez*

Licenciada en Psicología Clínica por la Universidad de Lima. Es cofundadora de Resilie y desde 2021 es socia internacional del Arizona Trauma Institute, donde se desempeña como entrenadora en Estructura Salutogénica Informada en Trauma para países de habla hispana.

### *Ana Paula Chávez*

Licenciada en Psicología Clínica por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Es cofundadora de Resilie y desde 2021 es socia internacional del Arizona Trauma Institute, donde se desempeña como entrenadora en Estructura Salutogénica Informada en Trauma para países de habla hispana.



### *Pedro Reyes Mispireta*

Psicoterapeuta y psicólogo. Es Associate Fellow y Faculty Trainer II. Supervisor certificado por el Albert Ellis Institute de Nueva York y la Asociación Internacional de Terapia Racional Emotiva Conductual. Ha trabajado como formador de psicoterapeutas, conferencista y director de cursos, y ha liderado entrenamientos en Perú y en Argentina, Colombia, Costa Rica, Ecuador, España, Estados Unidos, Grecia, México, Panamá y Portugal. Actualmente, se desempeña como director del Instituto de Terapia Racional Emotiva.

### *David Lira*

Doctorando en Neurociencias en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y magíster en Salud Pública por la misma casa de estudios. Licenciado en Medicina Neurológica por la Universidad Nacional Federico Villarreal. Es miembro asociado de importantes organizaciones internacionales, como el American Academy of Neurology (AAN), el American Academy of Sleep Medicine (AASM), el World Sleep Society (WSS) y la Sociedad Peruana de Neurología. Actualmente, ejerce como director médico del Instituto Peruano de Neurociencias, donde también lidera el Servicio de Neurofisiología y el Laboratorio de Sueño.

### *Solange Otiura*

Magíster en Neuropsicología Clínica por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Cuenta con un posgrado en Trastornos de la Comunicación y Procesos del Aprendizaje por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Psicóloga clínica especialista en Neurodesarrollo. Brinda atención en consulta privada y es consultora en Desarrollo y Protección Infantil para UNICEF. También se desempeña como profesora investigadora y miembro del IDIC, además de ser autora de Nutrición afectiva para la *neurodiversidad*.

### *Pedro Rondón*

Doctor en Consejería en Sexología por el Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela, magíster en Orientación en Sexología por el mismo centro y licenciado en Psicología por la Universidad Nacional Federico Villarreal. Ha ocupado el cargo de presidente de la Especialidad de Psicología de la Sexualidad del Colegio de Psicólogos del Perú y es miembro del Comité de Ética del Consejo Directivo Nacional de dicha entidad. Asimismo, es miembro de la Federación Latinoamericana de Sociedades en Sexología (FLASSES) y de la Sociedad Peruana de Sexología, Salud y Educación Sexual (APSSES), donde previamente ejerció como secretario académico. Actualmente, Es profesor titular y coordinador de doctorado en el Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela, además de docente en la Universidad San Ignacio de Loyola. También es docente en el Instituto Venezolano de Terapeutas Cognitivo-Conductuales (INVETCCO).



### 3. CENTROS DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Lunes 25 y martes 26 de noviembre de 2024

De 10.00 a 13.00 y de 14.00 a 17.00 horas

Hall del Edificio O

#### **Arcade**

Centro psicológico especializado en psicología y educación. Su objetivo es promover y fortalecer la salud mental, las habilidades para la vida, los aspectos socioemocionales, cognitivos y los talentos de bebés, niños, adolescentes, adultos, familias y empresas, mediante atención individual, programas grupales y capacitaciones.

#### **Centro de Psicoterapia Psicoanalítica**

Asociación civil dedicada a promover el desarrollo de la práctica psicoterapéutica y a difundir el pensamiento psicoanalítico en Perú. Con 41 años de experiencia en el ámbito de la salud mental, ofrecen programas académicos, atención a pacientes, publicaciones y diversas actividades.

#### **Centro Semilla**

Espacio dedicado al acompañamiento familiar y educativo, donde se implementan programas centrados en la psicología, la educación y la motivación del potencial para promover el desarrollo de niños y adolescentes. Ofrecen atención a familias, escuelas e instituciones que buscan un diagnóstico preciso, respaldado por profesionales especializados.

#### **Centro Skinner**

Institución dedicada al cuidado del bienestar emocional y la salud mental de las personas desde hace más de treinta años. Cuenta con un equipo de psicólogos, psiquiatras y terapeutas con diversas especialidades, que atienden a sus pacientes en las diferentes etapas de la vida.

#### **Instituto Familiar Sistémico de Lima**

Centro de psicoterapia y de formación profesional comprometido con el bienestar de sus consultantes y el desarrollo de sus profesionales. Su propósito es transmitir y aplicar un enfoque centrado en la familia, desde una perspectiva sistémica y posmoderna.

#### **Instituto Peruano de Neurociencias**

Centro médico especializado en neurología. Opera con estándares de calidad mundial y sigue rigurosos protocolos de atención médica. Ofrece servicios como atención en consultorio, exámenes auxiliares especializados, laboratorios de sueño, rehabilitación neuropsicológica y farmacia especializada. Cuenta con un equipo de profesionales con amplia experiencia en atención médica y en el campo de la investigación, así como con equipamiento de última generación.

#### **Instituto Peruano de Terapia Cognitivo-Conductual**

Asociación civil creada por un grupo de psicoterapeutas especializados en terapia cognitivo-conductual y terapia de esquemas, con el objetivo de promover el desarrollo de la práctica psicoterapéutica y difundir el modelo cognitivo-conductual en Perú. Planifican, diseñan e implementan estrategias de intervención personal, familiar, social, educativa y organizacional.

#### **Ruta vocación**

Ofrece servicios de orientación vocacional diseñados para ayudar en cualquier etapa de la vida.



### **Instituto Peruano de Terapia Cognitivo-Conductual**

Asociación civil creada por un grupo de psicoterapeutas especializados en terapia cognitivo-conductual y terapia de esquemas, con el objetivo de promover el desarrollo de la práctica psicoterapéutica y difundir el modelo cognitivo-conductual en Perú. Planifican, diseñan e implementan estrategias de intervención personal, familiar, social, educativa y organizacional.

### **Instituto de Terapia de Esquemas del Perú (ITEP)**

El ITEP se estableció en Lima en 2020, apoyado por la International Society of Schema Therapy (ISTT). Su creación es el resultado de la trayectoria de profesionales de la salud mental con más de veinticinco años de experiencia clínica en el Instituto Peruano de Psicoterapia Cognitiva Conductual. Estos expertos están comprometidos con el modelo de Terapia de Esquemas desarrollado por Jeffrey Young, y buscan promover la enseñanza, la metodología y los hallazgos de investigaciones basadas en evidencia en este campo.

### **Psicotrec**

Centro especializado en Terapia Racional Emotiva y Cognitiva Conductual. Ofrece servicios de atención en salud mental, programas de formación y cursos de actualización. La Terapia Racional Emotiva, desarrollada por Albert Ellis, cuenta con un sólido respaldo y evidencia científica que demuestra su eficacia en el tratamiento de diversos problemas de salud mental. Según este modelo, nuestros pensamientos y creencias influyen en nuestras emociones y comportamientos, lo que afecta nuestra cercanía o lejanía con respecto a nuestros objetivos.

### **Resilie**

Primer centro en promover la Estructura Salutogénica para el tratamiento del trauma en Latinoamérica. Se especializa en el estudio, la prevención y el acompañamiento en la recuperación del trauma y el trauma complejo. Su enfoque se basa en un profundo conocimiento de los aspectos fisiológicos y neurobiológicos del trauma, lo que facilita la comprensión de sus complejas manifestaciones. Además, proponen una estructura de tratamiento efectiva que establece bases de seguridad y fomenta una relación terapéutica sólida.

### **Enlaces**

Centro dedicado a la promoción de la salud mental y a la atención psicológica y psiquiátrica con un enfoque científico, interdisciplinario, actualizado y, sobre todo, humano. Ofrece servicios de evaluación, diagnóstico y tratamiento. Es pionero en el país en la incorporación de la realidad virtual en el ámbito terapéutico. Proporciona a sus consultantes las herramientas necesarias para enfrentar diversas dificultades y construir una vida más alineada con sus deseos.

### **Kalma Perú**

Centro psicoterapéutico que, desde hace nueve años, ofrece apoyo y tratamiento a personas con problemas emocionales. También promueve la orientación y la educación psicológica para las familias que participan en el proceso terapéutico. Su equipo de profesionales especializados ofrece capacitación a otros expertos en salud a través de conferencias y seminarios. Su misión es ofrecer servicios accesibles y de alta calidad, y aspira a posicionarse como un referente en salud mental en el Perú.



## **Instituto de Terapia Racional Emotiva**

Con más de treinta años de experiencia, este instituto promueve la salud mental mediante la capacitación y la formación de terapeutas a nivel internacional, y ofrece atención especializada para abordar diversas dificultades emocionales a través de la terapia racional emotiva. Su objetivo es fomentar prácticas efectivas que ayuden a los pacientes a gestionar con mayor flexibilidad sus perturbaciones emocionales, a través de programas de tratamiento, formación y congresos con especialistas nacionales e internacionales.

## **4. CINEFORO**

**Sala Multipropósito del Edificio F2 | 18.00 horas**

### **Lunes 25 de noviembre**

Película: *Romper el círculo*, dirigida por Justin Baldoni

Expositor: Bruno Fernández, psicólogo del Departamento de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Lima

### **Martes 26 de noviembre**

Película: *Intensamente 2*, dirigida por Kelsey Mann

Expositora: Pamela Ypanaque, psicóloga del Departamento de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Lima

