

## *CURRICULUM VITAE* **CHARAN DÍAZ**

Ser psicólogo para mí es una oportunidad, la oportunidad de trabajar con la mente y el corazón humano y su potencial. Y eso es lo que más me gusta, acompañar a personas a comprender cómo somos y lo que podemos llegar a ser.

Mi formación y experiencia como psicólogo reúne herramientas y conocimiento de diversos estilos de psicoterapia, sobre todo del modelo integrador humanista, además del cognitivo conductual y de las terapias de tercera generación. Me gusta pensar en la terapia psicológica como un espacio de desarrollo, de mejora y cuidado de la salud mental donde hay: respeto, confianza, cercanía, creatividad y reflexiones que aportan valor a la existencia. También es un espacio donde aprender y practicar muchos ejercicios útiles para reordenar valores, tomar mejores decisiones y aumentar la calidad de vida.

He tenido la oportunidad de practicar la psicología con personas de todo tipo de edades, profesiones, estatus, culturas y países en las áreas de la educación, la empresa y la salud mental. Y mi experiencia me ha convencido de la eficacia de la terapia psicológica más allá de las circunstancias personales.

Cuando comprendes mejor como eres y tienes buenas herramientas, la vida es más agradable, tiene más sentido, te aceptas mejor y no te da tanto miedo tu futuro.

Creo que muchas veces sufrimos en la vida por desconocimiento, por ignorancia, pero nuestro interior es un pozo sin fondo de recursos para afrontar y amar la vida, y una buena psicoterapia puede ayudarte con ese tipo de autoconocimiento.

### **FORMACIÓN ACADÉMICA**

**Licenciado en Psicología (esp. Clínica)** *Universidad Autónoma de Barcelona* 2000 – 2004

**Máster en Psicoterapia Integradora Humanista** *Instituto Erich Fromm* 2005 - 2006 **Postgrado en Hipnosis Clínica** *Universidad de Barcelona* 2007 – 2008

**Postgrado en Mindfulness y Psicoterapia** *Universidad de Barcelona* 2016 - 2017

**Master Person Analysis** (perfil de personalidad profesional) 2015 - 2015

**Postgrado en RRHH** *Universitat Oberta de Catalunya* 2009 - 2010

**Estudios de Doctorado (no finalizado)** *Universidad Autónoma de Barcelona* 2005 - 2007

## **EXPERIENCIA PROFESIONAL**

PSICÓLOGO (habilitación sanitaria) |Freelance 2004 - presente

- Experiencia en Psicoterapia (evaluación, intervención y seguimiento).
- Formación con diferentes perspectivas: Humanista, Cognitivo Conductual, y terapias de Tercera Generación.
- Elaboración y Desarrollo de programas (Formación y Tratamiento).

SELECCIÓN DE PERSONAL SERVICIOS CENTRALES| CaixaBank

Febrero 2015 – Octubre 2021

PSICOTERAPIA Y DEBRIEFING PSICOLÓGICO (Apoyo Psicosocial) | Médicos Sin Fronteras (MSF) 2006 - 2009 Barcelona

PSICOTERAPIA Y TALLERES DE VALORES (Adultos, adolescentes y niños/as) | Instituto Erich Fromm

2005 - 2008 Asociación Oasis de ayuda psicológica al inmigrante.

TRABAJO COMO DOCENTE Y FORMADOR EN RECURSOS PSICOLÓGICOS

(REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, VALORES HUMANOS, MINDFULNESS...) | Institutos públicos-adolescentes, y con adultos en MSF, INEM, Guardia Urbana, etc.

## **PUBLICACIONES**

Libros

- "Coaching de actitud positiva con Marco Aurelio" (2020)
- "Brújula de autoestima y confianza" (2020)
- "¿Qué ejercicio de autoestima necesita hoy tu hijo?" (2021)
- "Sin ansiedad con Séneca" (2021)
- "¿Qué ejercicio quitamiedos necesita hoy tu hijo?" (2022)