



# 12 MESES EMOCIONES

Santander Ciudad EmocionalMENTE Saludable

## CALMA

ENERO  
CONFERENCIA

D. JAVIER URRA  
Salud emocional, una necesidad para la ciudadanía

## CONFIANZA

FEBRERO  
CONFERENCIA

D. RAMÓN SOTO  
Desarrollo personal y emocional  
VIVÉNTATE

## BIENESTAR EMOCIONAL

MARZO  
CONFERENCIA

D. IGNACIO MORGADO  
Cerebro emocional

## APROBACIÓN

ABRIL  
CONFERENCIA

D. RAFA GUERRERO  
Educación emocional y apego

## OPTIMISMO

MAYO  
CONFERENCIA

D<sup>a</sup> ARANTZAZU GARRIDO  
El optimismo, aprendizaje frente a la depresión

## EMPATÍA COMPROMISO

JUNIO  
CONFERENCIA

D. ANDRÉS GONZÁLEZ  
Empatizar con la emoción de los demás

## ADMIRACIÓN

JULIO  
CONFERENCIA

D<sup>a</sup> ANA SÁNCHEZ  
Tejiendo emociones

## CUIDADO

AGOSTO  
CONFERENCIA

D. JAIME GUTIÉRREZ  
Madurar con emoción

## ANTICIPACIÓN

SEPTIEMBRE  
CONFERENCIA

D. JOSÉ ANTONIO LUENGO  
Experiencia, emoción y Salud mental

## VIGILANCIA

OCTUBRE  
CONFERENCIA

D. ALBERTO BLANCO  
El post COVID emocional

## SERENIDAD

NOVIEMBRE  
CONFERENCIA

D<sup>a</sup> ANA AMELIA SÁNCHEZ / D<sup>a</sup> NELLY CABRERA  
3 Técnicas para regular las emociones

## ESPERANZA

DICIEMBRE  
CONFERENCIA

D<sup>a</sup> BEGOÑA IBARROLA  
Cómo gestionar emociones en familia