



Doce meses, doce emociones es un proyecto fruto de la coordinación entre el Colegio Oficial de Psicología de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander cuyo objetivo fundamental es facilitar a la ciudadanía de Santander y Cantabria herramientas que puedan utilizarse en el día a día y que nos faciliten un mayor bienestar emocional. Es evidente que nuestro bienestar emocional constituye el preámbulo a una vida más saludable y en la que nuestros desánimos, desencantos y debilidades puedan ser compensados con una actitud personal constructiva y positiva. Enfoque siempre desde la Psicología poniendo el foco de atención en la construcción de una vida emocionalMENTE sana que mejore nuestra salud mental.

Próxima conferencia

CONFIANZA

D. RAMÓN SOTO

**Desarrollo personal y emocional
VIVÉNTATE**

16 FEBRERO 2023 / 19 h.



19 ENERO 2023 / 19 h.

Centro Cívico Tabacalera / Santander

Conferencia

Salud emocional, una necesidad para la ciudadanía



Javier Urra

- Dr. en Psicología con la especialidad de Clínica y Forense. Dr. en Ciencias de la Salud. Profesor en Pedagogía Terapéutica.
- Psicólogo en excedencia voluntaria de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid.
- Embajador de la Asociación Iberoamericana de Psicología Jurídica.
- Profesor en Psicología (U.C.M.).
- Académico de Número de la Academia de Psicología de España.
- Patrono de la Fundación Pequeño Deseo. Consejero de OCU. Patrono de la Fundación MERCK.
- Director clínico y presidente de la Comisión Rectora de RECURRAGINSO (clínica de salud mental infanto-juvenil y centro terapéutico). Presidente de Honor de la Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-parental (SEVIFIP).
- Escritor. Contertulio en Medios de comunicación. Primer Defensor del Menor. Es colegiado de Honor en Psicología y le concedieron la Cruz de San Raimundo de Peñafort por el Ministerio de Justicia. Premio Francisco de Javier del Gobierno de Navarra.



La **calma** está relacionada con la felicidad y el bienestar emocional, palabras que elaboramos en parte con nuestras experiencias pasadas que han sido positivas, y que de alguna manera todos deseamos en el presente y futuro.

Decálogo

- El equilibrio y el bienestar de la persona depende de uno mismo y de su relación con los demás.
- Las personas tenemos la capacidad de esperanzarnos frente a los problemas.
- La serenidad y en la espiritualidad constituyen pilares de nuestro equilibrio emocional.
- Hay que vivir con pasión dando lo mejor de uno mismo y siendo agradecidos.
- Tenemos que compartir momentos, ideas, sensaciones, emociones, expectativas, preocupaciones, ilusiones. Vivir es compartir.
- La fórmula para alcanzar el éxito es tener ideas, comprometerse con ellas y madurar para ponerlas en práctica.
- Lo que se oye, se olvida, lo que te hacen sentir, NO.
- De nada sirve hablar de valores y virtudes si estas no se transmiten desde el ejemplo.
- Quien busca la felicidad ha de pedir a la vida cosas sencillas.
- Los pilares para la felicidad son la generosidad, el sentido del humor y saber relativizar.