



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

BIENESTAR EMOCIONAL

D. IGNACIO MORGADO
Cerebro emocional

23 MARZO 2023 / 19 h.



16 FEBRERO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

Desarrollo personal y emocional. **VIVÉNTATE**



Ramón Soto Borbolla

- Psicólogo general sanitario.
- Master en Psicopatología y Salud.
- Profesor de la Universidad Europea del Atlántico.
- Miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.
- Asesor y entrenador vital de desarrollo personal.



La **confianza** indica seguridad en nosotros mismos y esperanza de que algo se desarrolle conforme a nuestras expectativas. En nuestra vida en sociedad necesitamos sustentar nuestras vivencias confiando en la entrega y disposición sincera de los demás y de nosotros.

Decálogo

- Conocernos es el primer paso para poder cambiar nuestra vida.
- Saber cómo somos nos ayudará a reinventarnos.
- Llevar una vida plena y feliz se consigue desde el conocimiento de cómo somos en realidad.
- Las emociones siempre nos acompañan y son necesarias para poder sobrevivir, conocerlas es imprescindible.
- Comprender nuestro cerebro desde las neurociencias nos permite descubrir cómo funcionamos y cuáles son las claves para desarrollar nuestro potencial personal y emocional.
- ¿Conoces tu cerebro animal?
- Nos pasamos el día hablando con nosotros mismos sin que nadie pueda oírnos, esto es el lenguaje interno y, en ocasiones, puede ser el origen de nuestro malestar y de la ansiedad.
- Podemos cambiar el modo de pensar y procesar para comenzar una nueva vida.
- Sonreír es muy importante y beneficioso. ¿Por qué?
- ¿Y tú? ¿Cuánto tiempo hace que no te actualizas?