



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

APROBACIÓN

D. RAFA GUERRERO

Miedo, si no puedes con tu enemigo, únete a él

20 ABRIL 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



MARZO

D. IGNACIO MORGADO

**El equilibrio emoción/razón
como clave del bienestar**

23 MARZO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

El equilibrio emoción/razón como clave del bienestar



Ignacio Morgado

Ignacio Morgado Bernal es catedrático de Psicobiología en el Instituto de Neurociencias y en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Ha realizado estudios y trabajos de investigación en las universidades del Ruhr (Alemania), de Oxford (Reino Unido) y en el Instituto Tecnológico de California (Caltech, EE. UU.). Imparte clases de Psicología Fisiológica y es director del Máster en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva.

Ha sido decano fundador de la Facultad de Psicología en la Universidad Autónoma de Barcelona. Es miembro de la Sociedad Española de Neurociencia (SENC) y ha sido miembro del comité ejecutivo de la European Brain and Behaviour Society (EBBS).

Es autor de un centenar de trabajos sobre psicobiología y neurociencia cognitiva, publicados en revistas y libros nacionales e internacionales. Sus principales obras de divulgación científica son: Emociones e Inteligencia Social: Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón (Ariel, 2007) / Cómo percibimos el mundo: una exploración de la mente y los sentidos (Ariel, 2012) / Aprender, recordar y olvidar: claves cerebrales de la memoria y la educación (Ariel, 2014) / La fábrica de las ilusiones: Conocernos más para ser mejores (Ariel, 2015) / Emociones corrosivas: Cómo afrontar la envidia, la codicia, la culpabilidad y la vergüenza, el odio y la vanidad (Ariel, 2017) / Deseo y Placer: Neurociencia de las motivaciones (Ariel, 2019).



BIENESTAR EMOCIONAL

El **bienestar emocional** tiene que ver con tus sentimientos: cómo identificarlos y reconocerlos, manifestarlos y exteriorizarlos, y gestionarlos de forma que mejoren tu estado emocional y salud psicológica.

Decálogo

- La razón es el principal instrumento para cambiar las emociones.
- El equilibrio emoción/razón es un importante componente del bienestar humano.
- Una emoción solo la cambia otra emoción más poderosa.
- Si no damos tiempo a la razón la emoción acaba siempre por imponerse.
- El estrés es lo que nos pasa, y no su causa.
- En la mayoría de situaciones de estrés hay un conflicto entre emoción y razón.
- El estrés se combate equilibrando lo que queremos con lo que podemos.
- La inteligencia emocional es la capacidad de gestionar las emociones utilizando la razón.
- Hasta donde hemos podido comprobar, las mujeres tienen más inteligencia emocional que los hombres.
- La vida de un individuo es lo que sus pensamientos hacen de ella.