



**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

# OPTIMISMO

D<sup>a</sup> ARÁNZAZU GARRIDO

El optimismo, aprendizaje frente a la depresión

25 MAYO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



# APROBACIÓN

ABRIL

D. RAFA GUERRERO

Miedo: si no puedes con  
tu enemigo únete a él

20 ABRIL 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

# Conferencia

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



## Rafa Guerrero

Rafa Guerrero es Doctor en Educación, Licenciado en Psicología Clínica y de la Salud, experto en TDAH y Psicología Educativa y autor de los libros "Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula", "Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego", "Educar en el vínculo", "El cerebro infantil y adolescente. Claves y secretos de la Neuroeducación", "Los 4 cerebros de Arantxa", "¿Me acompañas?" y "Adiós" entre otros.



La **aprobación** es la percepción de algo como bueno, favorable o simplemente aceptable y afirmante de nuestro proceder. Calidad de ánimo que atribuimos a nuestra conducta y acciones. Y, en múltiples ocasiones, en la aprobación de los demás encontramos el condicionante de nuestra conducta.

## Decálogo

- Hay que poner sobre la mesa una parte tan importante como es la gestión de las emociones y cómo desarrollar un correcto vínculo con nuestros hijos, alumnos y pacientes
- El miedo es una de las emociones básicas que tenemos los seres humanos.
- Conocer qué es el miedo y cómo reconocerlo en el cuerpo es esencial para aprender a regularlo.
- Una de las primeras cosas que debemos hacer con el miedo de los niños y adolescentes es validarlo.
- Hacernos cargo del miedo que sienten los menores y normalizarlo es fundamental.
- Si el niño sabe que todos sentimos miedo, será más fácil que nos lo exprese. Otra de las cosas que debemos hacer es nombrar el miedo; lo que no se nombra no existe.
- Una de las últimas fases consiste en regular la emoción.
- Encontrar el equilibrio es muy difícil. No consiste en que yo te dé todo pero tampoco consiste en que tú lo hagas todo solo
- Un padre además tiene que ser consciente de lo que pasa cuando un niño está enrabiado y lo que ocurre a nivel cerebral
- La seguridad, la protección, la intimidad: que enseñemos a nuestros niños a acudir a nosotros cuando tengan una problemática, y para eso le tengo que ofrecer contextos de seguridad.