



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

CUIDADO

D. JAIME GUTIÉRREZ
Madurar con emoción

17 AGOSTO 2023 / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



20 JULIO 2023 / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

Tejiendo emociones



Ana Belén Sánchez

Psicóloga de la intervención social en los servicios sociales del Ayuntamiento de Ávila.

Máster en gerontología, postgrado en neuropsicología y máster en investigación en Psicología.

Responsable y coordinadora del área de Psicología de la intervención social en el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León y del grupo de trabajo de soledad no deseada.

Vocal-presidenta del Copcyl en Ávila.

Especialista en envejecimiento, vuelca ahora sus 20 años de experiencia en proyectos como un nuevo plan piloto de detección y atención a la soledad.



Tejiendo una red de relaciones entre nuestros mayores facilitando la expresión de sus emociones y ayudarles a afrontar las situaciones de la vida con una actitud positiva y en interacción con los demás. Apoyo social y emotivo en conexión con los otros empoderando a la persona, fomentando la interconexión de nuestros mayores, la solidaridad mutua y el apoyo psicológico. Fomentar el cuidado y el autocuidado combatiendo la soledad, en muchos casos, soledad no deseada.

Decálogo

- Apostar por una **ciudad cuidadora** es crear una ciudad emocionalmente saludable.
- **Diseñar políticas** más cercanas, artesanas, **centradas en el cuidado** de las personas ayudarán a paliar la soledad.
- El cuidado es la **calidad de la interdependencia** entre las personas.
- Uno **construye su humanidad en reciprocidad** con el otro.
- ¿Qué os parece si hacemos del cuidado un arte? Una clave para **humanizar las relaciones** es hacer del cuidado un arte.
- **El arte del cuidado transforma al propio cuidado**, a la persona cuidada y al propio cuidador.
- **Cuidar la vida es cuidar también su sentido**, su porqué y su para qué.
- Cultiva tus redes interpersonales, tus apoyos, apoya. Sustenta y déjate sustentar. **Ayuda y déjate ayudar.**
- Cuando **umenta la fragilidad** no disminuye la dignidad.
- Pongamos **la vida en el centro.**