



**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

### VIGILANCIA

D<sup>a</sup> ANA VILLARRUBIA

Experiencia, emoción y Salud mental

19 OCTUBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



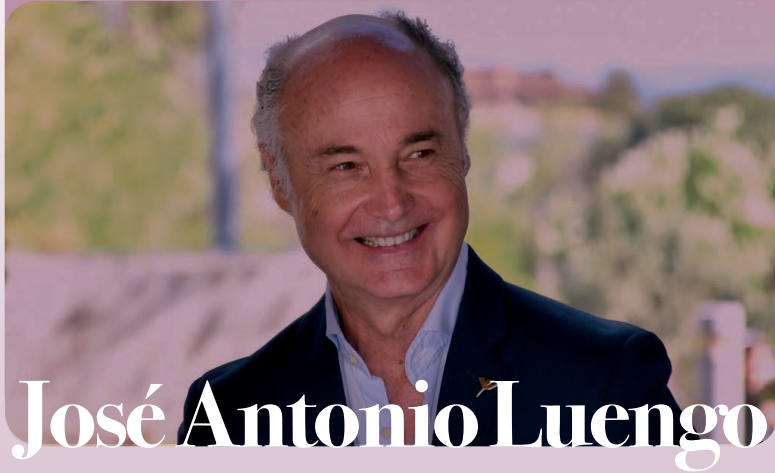
21 SEPTIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



# Conferencia

Experiencia, emoción y Salud mental



## José Antonio Luengo

Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y Catedrático de Enseñanza Secundaria, especialidad de Orientación Educativa.

Psicólogo Sanitario y experto en Psicología Educativa, Atención Temprana y en Intervención en centros educativos problemáticos.

Decano-Presidente del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y Vicepresidente primero del Consejo General de la Psicología de España.

Presidente de la Fundación del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

En la actualidad es:

- Coordinador del Equipo de Apoyo socioemocional de la Unidad de Convivencia y contra el acoso escolar dependiente de la Subdirección General de Inspección Educativa de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.
- Miembro del Consejo Asesor de la Cátedra "Derechos del Niño", de la Universidad Pontificia de Comillas.
- Miembro del Comité sobre promoción de la salud y derechos de la infancia y de la adolescencia del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid.
- Director Asociado de las revistas: Psicología Educativa del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y "Papeles del Psicólogo", del Consejo General de la Psicología de España.

Es profesor en los planes de formación para el profesorado de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y en el Centro de Formación Integral de Seguridad y Emergencias del Ayuntamiento de Madrid.

Ha sido Profesor en las Facultades de Educación de la UCM y de la Universidad Camilo José Cela de Madrid.

Durante diez años (2002-2012) desarrolló su actividad profesional en el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

Galardonado con la Cruz con Distintivo Blanco de la Orden del Mérito del Cuerpo de la Guardia Civil y la Cruz al Mérito Policial con Distintivo Blanco de la Policía Nacional.



## ANTICIPACIÓN

Emoción que se encuentra entrelazada directamente con la búsqueda de recursos o alternativas que, de forma previa, realizamos mentalmente para ir generando expectativas que nos ayuden a conseguir un resultado determinado que esperamos suceda en el futuro. Permite la preparación y su función es la de la exploración de caminos a recorrer. Esta capacidad permite a los seres humanos aprovechar aquellas experiencias que nos benefician y evitar las que podrían resultar peligrosas, aumentando las posibilidades de supervivencia.

## Decálogo

- Si pretendemos ayudar a crecer saludablemente a nuestros niños, niñas y adolescentes, sería necesario entender la necesidad de saber comprender y gestionar sus errores y caídas, sus "golpes", los varapalos, frustraciones, daños pérdidas y el malestar psicológico que, necesariamente, va a llegar y hay que, necesariamente, vivir.
- La protección más firme y resistente que podemos forjar en la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes es fortalecer poco a poco la consciencia y la experiencia de que hemos de convivir en el equilibrio entre buenos y malos momentos.
- La mejor armadura que puedes habilitar en tu hijo es fomentar su autonomía e independencia. Te costará, pero merece la pena. Serán más capaces, responderán mejor y más rápidamente a las adversidades. Reconocerán sus dificultades y también sus limitaciones. Creciendo poco a poco. Con idas y vueltas, pasos a un lado y al otro, resbalones, tropiezos, magulladuras. Pero levantándose, y un poco más maduros cada vez.
- La duda, el error y la equivocación forman parte del aprendizaje. Fallar, caerse y aprender a levantarse por uno mismo representan lecciones indispensables. Se trata de estar, pero acompañando, explicando, consolando si es preciso; pero generando consciencia de la dificultad. Y del empeño que hemos de poner para gestionarla; y superarla.
- Intentar "taponar", nublar, esconder y simular sus dificultades ejerciendo nuestros "superpoderes" (con permanentes ayudas que acaban supliendo sus responsabilidades) no da buenos resultados si lo que pretendemos es ayudarles a crecer. Tienen sus responsabilidades, según crecen, por supuesto, y deben aprender a interiorizarlas. Hacer suyos los retos. Estar cerca representa un apoyo, por supuesto, pero nunca reemplazando.
- La vida no suele ser binaria, o blanco o negro. Y tendremos que afrontar estas situaciones con seriedad y tranquilidad. Ayudarles a interpretar, sin dar demasiadas "lecciones", ponerse en su lugar, escuchar, acompañar es, seguramente, un buen modelo.
- Por otro lado, "darles todo", envolverles en un espacio de opulencia material y disponer así de cierta justificación para "abandonar" nuestra responsabilidad representa una solución no infrecuente hoy en día. Pero repleta de carencias y riesgos.
- Su dolor será siempre nuestro dolor. Acondicionemos el vínculo para que no pierdan la confianza en nuestra ayuda. Habilitemos el diálogo desde bien pequeños y demos ejemplo de lo que significa sincerarse, contar cosas, hablar de nuestros incertidumbres. Fomentemos sus preguntas, su inquietud por saber. Sin facilitarles todas las respuestas.
- Analizar los tiempos que dedicamos a la escucha, la conversación y el acompañamiento de nuestros hijos e hijas es imprescindible. Cambiar nuestra mirada de adultos sobre lo que ocurre en el cuerpo, en la mente y, por supuesto, en el corazón de los preadolescentes y adolescentes no debería aplazarse.
- Los adultos deberíamos pensar de una vez, responsablemente, con sensatez y criterio, sobre el mundo que dejamos, que estamos dejando.