



**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

# ESPERANZA

D<sup>a</sup> BEGOÑA IBARROLA

Cómo gestionar emociones en familia

15 DICIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



# SERENIDAD

NOVIEMBRE

D<sup>a</sup> NELLY CABRERA / D<sup>a</sup> ANA AMELIA SÁNCHEZ

3 Técnicas para regular las emociones

Jueves 16 noviembre

16 NOVIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

# Conferencia

## 3 Técnicas para regular las emociones



Ana Amelia Sánchez  
Nelly Cabrera

**Nelly Cabrera Herrera** Psicóloga Colegiada CA-00288 con acreditación para el ejercicio de actividades sanitarias. Experta con formación específica en Violencia de Género. Secretaria de Junta de Gobierno y Coordinadora del Grupo de Trabajo Psicología e Igualdad de Género del Colegio Oficial de Psicología de Cantabria. Miembro del Área de Psicología e Igualdad de Género del Consejo General de la Psicología de España. Atención psicológica a adultos en el ejercicio privado desde el año 1998. Centro Médico de Santander Gabinete Sanitario. Psicóloga responsable del Programa de intervención terapéutica para hombres que ejercen violencia en la pareja en el Centro Penitenciario del Dueso en Santoña. Entidad colaboradora con Instituciones Penitenciarias, Asociación Nueva Vida. Psicóloga responsable del Programa integral de medidas alternativas: actuación delictiva y salud mental del Servicio de Gestión de Penas y Medidas alternativas del Centro de Inserción Social José Hierro en Santander. Entidad colaboradora con Instituciones Penitenciarias, Asociación Nueva Vida.

**Ana Amelia Sánchez Padilla** Psicóloga Colegiada CA-562 habilitada para el ejercicio de actividades sanitarias. Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid. Experta en Igualdad y Violencia de Género, con amplia experiencia en intervención tanto con víctimas como agresores. He trabajado como Psicóloga en ámbito penitenciario y he sido coordinadora y docente de formaciones y programas en Igualdad y Prevención de Violencias de Género para Ayuntamientos y centros escolares. Soy miembro del Grupo de Trabajo de Psicología e Igualdad de Género del COP de Cantabria. Especializada en adicciones, he trabajado en diferentes entidades haciendo abordaje directo e indirecto con pacientes y familias. En los últimos años me he especializado en Salud Mental Perinatal, atendiendo a personas adultas, parejas y familias en los procesos psicológicos asociados a la búsqueda de embarazo, parto, posparto, trauma, duelo y crianza. Trabajo en consulta privada desde el 2007 y a lo largo de mi carrera he atendido a población infanto-juvenil y adultos haciendo un abordaje enfocado en la autorregulación emocional desde un modelo integrador.



Cualidad de sosiego, templanza o calma. Asociada a sensaciones de tranquilidad, capacidad para observar cómo estamos respirando, para analizar la información con claridad, para tener pensamientos ajustados a la realidad y a la situación que estamos abordando y para tomar decisiones y asumir las consecuencias de esas decisiones.

## Decálogo

- **Conócete** de verdad ¿Quién eres realmente?
- **Sé tu mejor amigo/a.** Evita la autocrítica fácil y la autoexigencia imparable.
- **Sueña con tu futuro**, establécete metas y objetivos alcanzables.
- **Aléjate de la recompensa inmediata.**
- **Aprende a decir no.**
- **Intenta prepararte para el futuro** y no anticiparlo.
- **Cuida las relaciones** que te ayudan a estar en calma.
- **Dedica un tiempo diario de tu vida a meditar, relajarte, hacer ejercicio físico.**
- **Escribe, lee, escucha charlas** que hablen sobre el optimismo, la esperanza, la voluntad.
- **Ten tolerancia y compasión** contigo mismo y con los demás.