



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

SERENIDAD

D^o ANA AMELIA SÁCHEZ y D^a NELLY CABRERA
3 Técnicas para regular las emociones

16 NOVIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



VIGILANCIA

OCTUBRE

D^a ANA VILLARUBIA

Vigilancia, ansiedad y gestión del estrés en el día a día
Jueves 19 octubre

19 OCTUBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

Vigilancia, ansiedad y gestión del estrés en el día a día



Ana Villarrubia

Licenciada en Psicología, mención clínica, Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Titulación de Experto en Terapia de Pareja por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Especialista en Psicoterapia y Psicodrama por la Escuela de Psicoterapia y Psicodrama. Máster en Psicología Forense y Valoración del Daño por la Universidad Cardenal Herrera (CEU). En el ámbito de la investigación en psicología ha colaborado en varios trabajos de investigación en la UAM entre el año 2005 y el año 2011. En el ámbito de la intervención clínica ha trabajado con varios centros sanitarios, así como con la Unidad de Psiquiatría del Hospital Infanta Sofía. Actualmente, y desde el año 2012, dirige el centro de psicología 'Aprende a Escucharte', en Madrid, con un equipo de 7 psicólogos a su cargo. Colabora con IPSE en la asistencia psicológica en emergencias y situaciones críticas. Está especializada en el tratamiento ambulatorio de trastornos de personalidad y problemas psicológicos en adultos.

Docente y colaboradora en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP), formando a psicólogos, médicos de familia y psiquiatras en su especialización para el trabajo clínico y para la evaluación clínica, el Análisis Funcional y el diseño de intervenciones terapéuticas desde la terapia cognitivo - conductual. Docente en ISEP en el Máster en Psicología Clínica y de la Salud y en el Máster en Psicoterapia Cognitivo - Conductual en los módulos de Evaluación Clínica y Trastornos Depresivos, así como ponente habitual en sesiones clínicas así como en congresos de formación nacionales e internacionales. Tutora de prácticas y de TFM tanto en ISEP como en la Universidad Pontificia de Comillas.

Es colaboradora habitual en diversos medios de comunicación, tanto escritos como audiovisuales, principalmente en diversos programas de las cadenas Telemadrid, Cuatro y Telecinco, haciendo divulgación psicológica en relación con temas de actualidad.

Es autora de dos libros de divulgación psicológica 'Borrón y cuenta nueva: 12 pasos para una vida mejor' (Editorial Planeta) y 'Aprende a escucharte' (La Esfera de los Libros).



La Vigilancia tiene que ver con pensar, razonar y dar sentido a nuestra realidad. Proceso de recolección de la información de nuestra existencia, su análisis e interpretación cabal de aquellos datos que nos ayudaran a actuar con certeza y diligencia para su utilización en la planificación, ejecución y evaluación de nuestro comportamiento.

Decálogo

- Si miras hacia el pasado, que sea con una mirada de entendimiento y sana compasión
- Si miras al futuro, que sea con perspectiva y flexibilidad
- Conócete a ti mismo, y acepta tus limitaciones
- Asume tu porcentaje de responsabilidad en cada situación conflictiva que te incumbe
- Cultiva la empatía, especialmente cuando más te cueste
- Reconoce y comprométete con tus direcciones valiosas.
- Persigue la coherencia y disminuye la disonancia.
- No olvides apoyarte en quienes te quieren bien
- Asume que la vida te obliga a priorizar tus objetivos, hazlo coherente y objetivamente
- Acepta que no tendrás más remedio que gestionar tanto duelos como frustraciones, integra esas experiencias de vida en tu mochila de recursos.