



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.



ESPERANZA

DICIEMBRE

D^a BEGOÑA IBAROLA

Cómo gestionar emociones en familia

Viernes 15 diciembre

15 DICIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



Conferencia

Cómo gestionar emociones en familia



Begoña Ibarrola es **Licenciada en Psicología** por la Universidad Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como **Psicóloga y directora** desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad intelectual en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido **Terapeuta infantil** durante quince años.

Desde 1978 imparto cursos de **formación al profesorado y a las familias**, instituciones y centros educativos en diferentes Comunidades Autónomas y Universidades

Conferenciante en Congresos nacionales e internacionales.

Desde 1996 está **en excedencia** para dedicarse exclusivamente a escribir, diseñar Programas de educación emocional, investigar e impartir cursos y conferencias sobre Musicoterapia, Inteligencias Múltiples, Neurociencia, Inteligencia Emocional y Educación de las emociones.

Profesora del **Máster de Musicoterapia** de la Universidad Autónoma de Madrid. (Facultad de Medicina), del **Curso de especialización en Coaching Educativo** organizado por COANCO, del **Curso Superior de Dirección y Gestión de centros educativos**, organizado por la Universidad Pontificia de Comillas.

Autora de múltiples libros.

Ha recibido el primer Premio honorífico de ASEDEM (Asoc. Española de Educación emocional) por difundir y apoyar la educación emocional en España, septiembre 2023 y el Premio de la editorial SENTIR, categoría de PSICOLOGÍA, en reconocimiento a la defensa del bienestar emocional de la infancia, noviembre 2023.



Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea, se anhela o se busca. Es consecuencia de la confianza que tenemos en que ocurrirá o sucederá algo en lo que creemos ciegamente. Constituye un proceso de fe y energía optimista basado en la expectativa de poder conseguir resultados favorables relacionados con eventos o circunstancias de la propia vida o el mundo.

Decálogo

- Para **potenciar el bienestar personal** es necesario conocer nuestras emociones, comprender la información que nos aporta cada una y saberlas gestionar
- La **gestión emocional** es la capacidad de **controlar y encauzar** adecuadamente **las emociones e impulsos perturbadores**. Bajar su intensidad, disminuir su duración o cambiar una emoción por otra.
- Gestionar tus emociones **no significa reprimirlas sino expresarlas** de forma que no haga daño a los demás (explosión) ni a ti mismo (implosión)
- Todas las personas queremos ser felices, es una aspiración individual legítima, pero también podemos **buscar el bienestar personal junto al bienestar de los otros** miembros de la familia.
- **Los hijos deben entender que la emotividad no es algo sorprendente e incontrolable, sino un medio de expresión de su personalidad**, y como todo medio de expresión, puede ser educado.
- **Hay que enseñarles a los hijos a identificar, reconocer, y controlar sus emociones y las de los demás**, debería ser un objetivo prioritario en su educación.
- **Hay diferentes estilos de familias**, desde las que reprimen la expresión emocional hasta las que consienten cualquier tipo de expresión emocional, las que acompañan las emociones de sus hijos y les ayudan a gestionarlas, hasta las que niegan su importancia y no les prestan atención.
- **Los hijos necesitan desarrollar habilidades emocionales que les sirvan para enfrentarse a las experiencias y retos** que la vida les depara y estas habilidades no aparecen cuando se las necesita, sino que deben ser entrenadas desde temprana edad.
- La **gestión emocional se convierte en una forma de prevención inespecífica** que puede tener efectos positivos tanto en la prevención de actos violentos, como del consumo de drogas, del estrés, de la depresión, de la salud en general, y en algo que preocupa a toda la comunidad educativa como es el bullying, los problemas de conducta y el fracaso escolar.
- Si en la familia dais importancia al **desarrollo de estas habilidades emocionales**, vuestros hijos **podrán desarrollar su inteligencia emocional y ser más felices**.