MAYO

12MESES / 12EMOCIONES 2024

MAYO

SANTANDER CIUDAD EMOCIONAL**MENTE** SALUDABLE

CONFERENCIA

ALBERTO BLANCO

BIEN ESTAR VERSUS BIENESTAR

JUEVES 23 MAYO / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA

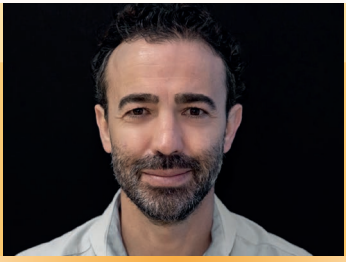
ASOMBRO

Sentimiento que tenemos ante algo grandioso que incluso puede llegar a desafiar nuestra comprensión y entendimiento y que, por tanto, nos cuesta racionalizar. Esta emoción suele ir acompañada de otras como la sorpresa, la inseguridad y la esperanza.

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA
SANTANDER CIUDAD
PantallasAmigas
brokers seguros profesionales
Consejo General de la Psicología ESPAÑA

MAYO

MAYO



ALBERTO BLANCO

Licenciado / Máster en Psicología Infanto-Juvenil / Másteres en Psicología Clínica Infantil; en Integración Personas con Discapacidad y en Psiconeuroinmunología Clínica / Experto en Psicoterapia Breve infanto-juvenil / Profesor del Máster en Tratamiento Integrativo de enfermedades autoinmunes. REGENERA / Psicólogo del Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes del COP Extremadura y psicólogo sanitario y director Policlínica Fisiotex / Coordinador/ Psicólogo de la Oficina de Mediación Deportiva y Valores en el deporte del Ilustrísimo Ayuntamiento de Don Benito / Psicólogo e investigador social.

DECÁLOGO / SUPERACIÓN

1. ***Busca un propósito*** *en tu vida.*
2. ***Cuida tus relaciones*** *sociales.*
3. ***Realiza ayunos de*** *dopamina* ***(tecnología).***
4. ***Aprende a decir NO.***
5. ***Restringe tóxicos sociales y nutricionales.***
6. ***Establece vínculos y apegos seguros con*** *las personas y las cosas.*
7. ***Sé amable y empático*** *con los demás.*
8. ***Regula tu estrés metabólico****, no sólo el psicológico.*
9. ***Cuida tu sistema inmune.***
10. ***Regula tu energía,*** *todo se basa en la energía.*

12MESES / 12EMOCIONES

PRÓXIMA CONFERENCIA

ILUSIÓN

Dª BEGOÑA IBARROLA

Vivir con ilusión en tiempos de incertidumbre

27 JUNIO 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER