

JUNIO



JUNIO

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



CONFERENCIA

BEGOÑA IBARROLA

VIVIR CON ILUSIÓN EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

**JUEVES 27 JUNIO / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA**

ILUSIÓN

Emoción que nos protege emocionalmente y debe entenderse como un estado emocional positivo caracterizado por la combinación entre el deseo por conseguir un objetivo y la creencia de que dicho objetivo puede llegar a conseguirse.



BEGOÑA IBARROLA

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid / 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 imparte 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 / Autora de múltiples libros.

DECÁLOGO / ILUSIÓN

- 1. La ilusión es una emoción que te ayuda a convertir en realidad tus sueños.*
- 2. La ilusión es un motor que nos anima a ir donde queramos, estimulando nuestro esfuerzo por conseguir objetivos. La ilusión sin esfuerzo no sirve.*
- 3. Con ilusión podemos vencer creencias limitantes que nos generan inseguridad y sufrimiento.*
- 4. Es el primer paso que nos empuja a caminar y a descubrir nuevos caminos.*
- 5. La ilusión nace de la fe, de imaginar una posibilidad al menos de conseguir aquello que queremos.*
- 6. La ilusión impulsa nuestro crecimiento al ayudarnos a superar los obstáculos que se presenten en nuestra vida.*
- 7. Conseguir con ilusión nuestros objetivos debe partir del autoconocimiento.*
- 8. Tener ilusiones es vivir mirando hacia delante, con los pies en la tierra y la cabeza en las estrellas.*
- 9. Tener ilusiones es una de las mejores maneras de disfrutar de la vida y hacer las cosas con energía.*
- 10. La ilusión actúa como motor de resiliencia. Te ayuda a superar las dificultades y problemas que se presenten en tu vida.*



PRÓXIMA CONFERENCIA DECEPCIÓN

D. RUBÉN ESTANDÍA

Relajación para el control emocional

18 JULIO 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER