



SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



DECEPCIÓN JULIO

D. RUBÉN ESTANDÍA

Relajación para el control emocional
Jueves 18 julio

CONFERENCIA

RUBÉN ESTANDÍA

RELAJACIÓN PARA EL CONTROL EMOCIONAL

**JUEVES 18 JULIO / 19 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA**

DECEPCIÓN

La decepción es una emoción dolorosa que se despierta en las personas al incumplirse una expectativa que teníamos prevista en relación con otra persona o en relación con algún acontecimiento. Saber gestionarla es superar la situación.



RUBÉN ESTANDÍA

Rubén Estandía Galán, Psicólogo Clínico por las Universidades VIII y XIII de París y Diplomado en Trabajo Social / Durante 8 años, ha formado parte del equipo terapéutico del IRPR (Institut Régional de Psychotérapie et Rééducation) Francia / Formado en Técnicas de Relajación Psicosomática y Relajación Psicoanalítica ha dirigido diversos talleres formativos para profesionales / Durante más de 30 años, ha ejercido como psicólogo, responsable clínico en el centro de Educación Especial "Stephane Lupasco", y en el ejercicio privado como psicólogo clínico y psicoterapeuta. conducido talleres de psicodrama en Granada, Salamanca, Sevilla, Bilbao, en a Coruña, en Roma, en Cartagena de Indias, Colombia en congresos de la AEP y Congresos de la IAGP...

DECÁLOGO / DECEPCIÓN

1. *La Relajación es una práctica, que por su divulgación y abuso del término ha llegado a ser familiar hasta el extremo de encontrarse devaluada.*
2. *Para conocer aquellas modificaciones en nuestro estado interno que nos transmiten estados de ánimo gratos o ingratos, debiéramos hacer el esfuerzo de identificarlas y nombrarlas.*
3. *El ejercicio de buscar nombre y su significado es el segundo paso en iluminar lo desconocido, lo oscuro.*
4. *No es imprescindible, pero puede hacer conocer cómo y dónde se producen esas modificaciones.*
5. *Es recomendable separar lo que entendemos cada uno y socialmente por emoción y por sentimiento.*
6. *El sentimiento es algo que acontece en el interior humano y de forma similar a la emoción puede ser grato o desagradable.*
7. *La emoción es de aparición inesperada, más o menos intensa, breve en su duración, aparece antes que la razón, es una reacción universal y lleva a la actuación.*
8. *Observa la manifestación de las emociones. Si aceptamos que la emoción es innata, debemos saber que su expresión puede ser engañosa.*
9. *Descubrir y nombrar algunas emociones consideradas básicas.*
10. *Elaborar listas de emociones que trasladen diferentes estados de ánimo en sus nombres.*



PRÓXIMA CONFERENCIA VALENTÍA

D. FRANCISCO SANTOLAYA

Me encuentro mal, ¿necesito acudir a un psicólogo?

22 AGOSTO 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER