

SEPTIEMBRE



SEPTIEMBRE

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



CONFERENCIA

ANTONIA SERRABONA

CUERPO Y BIENESTAR EMOCIONAL

JUEVES 26 SEPTIEMBRE / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA

ORGULLO

El orgullo equivale a un sentimiento de satisfacción que tenemos por los logros, capacidades o méritos propios. Emoción altamente positiva que nos induce a generar actividad y entusiasmo y que suele ser consecuencia de obtener un resultado favorable sobre alguna acción personal o para con otros.



ANTONIA SERRABONA

Graduada en Magisterio con especialización en pedagogía terapéutica por la Universidad de Barcelona (1986) y educadora social, ha dedicado su carrera a promover el bienestar emocional y físico de las personas.

Como instructora de Seitai, formada en la Academia Seitai Bcn (1979) por el Sr. Katsumi Mamine, he complementado mi formación con estudios en psicoterapia corporal, osteopatía, Focusing, mindfulness y PNL, Brain Gym y terapia Gestalt. Este enfoque integral me permite ofrecer un acompañamiento holístico.

He sido docente externa en la Universidad Ramon Llull, ISEP, la UIC BCN, la E. Expresión de Barcelona y la Escuela de Verano del Maresme...

DECÁLOGO / ORGULLO

1. *Reconoce que tu bienestar emocional está profundamente ligado a tu estado físico. La atención plena al cuerpo facilita una mente tranquila y viceversa.*
2. *Incorpora prácticas regulares de movimiento, como el yoga, el tai chi o el Seitai. Ayudan a liberar tensiones emocionales.*
3. *Practica la respiración consciente y profunda. Respirar adecuadamente reduce el estrés y mejora la claridad mental.*
4. *Dedica tiempo a actividades que te brinden placer y relajación. El autocuidado es esencial para mantener un equilibrio emocional saludable*
5. *Fomenta relaciones saludables y significativas. El apoyo social y la conexión emocional con los demás son pilares del bienestar emocional.*
6. *Practica la autoaceptación y la autocompasión. Reconoce tus emociones sin juzgarte y trata de ser amable contigo mismo.*
7. *Presta atención a las señales de tu cuerpo. Escuchar y responder a lo que tu cuerpo necesita en cada momento te ayudará a mantener un equilibrio óptimo entre el bienestar físico y emocional.*
8. *Comparte tus logros con otros y construye relaciones basadas en el respeto y la apreciación mutua.*
9. *Valora tus cualidades únicas y construye una identidad saludable basada en el reconocimiento de tus fortalezas y logros.*
10. *Sé amable contigo mismo, reconociendo tus esfuerzos y aceptando tus imperfecciones como parte del crecimiento.*



PRÓXIMA CONFERENCIA CONFUSIÓN

D. JORGE FLORES

Videojuegos y bienestar emocional en la adolescencia

24 OCTUBRE 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER