

NOVIEMBRE



NOVIEMBRE

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



**CONFERENCIA**

**ROSA RAMOS**

**LA VIGILANCIA, UNA EMOCIÓN (CONTRA) PRODUCTENTE**

**JUEVES 21 NOVIEMBRE / 19 h.**

**CENTRO CÍVICO TABACALERA**

**DETERMINACIÓN**

*Es una habilidad que permite decidir de forma voluntaria qué y cómo hacer. Es el motor que insta al ser humano a tomar decisiones, y marcar el camino de nuestra propia vida, asumiendo responsabilidades en consonancia con nuestros valores.*



## ROSA RAMOS

*Licenciada en Psicología, Cursos del Doctorado y Suficiencia Investigadora por la Universidad de Deusto. Especialista en Psicología Clínica.*

*Más de 35 años como psicóloga clínica en el ámbito privado.*

*Formadora y supervisora de psicólogos en la Escuela Práctica de Psicología en la UNED de Tudela y en la UNED de Pamplona.*

*Lleva a cabo tareas de asesoramiento y desarrollo de programas de intervención para el manejo del estrés y la resolución de conflictos en personal sanitario y personal docente a través de formación impartida en el INAP, Instituto Navarro de Administración Pública.*

*Actualmente es Decana del Colegio de Psicología de Navarra, Vicesecretaria del Consejo General de la Psicología y Coordinadora en el Consejo de la Comisión del Ejercicio Privado, Defensa de la Profesión y Contra el Intrusismo.*

## DECÁLOGO / DETERMINACIÓN

1. *La determinación deja de lado una vigilancia extrema, construye caminos que derivan en un bienestar psicológico.*
2. *El miedo juega en contra de la determinación.*
3. *La seguridad emocional se construye siendo coherente con nuestros valores.*
4. *El estrés y la ansiedad son reacciones que van unidas a una anticipación persistente de amenaza o angustia emocional.*
5. *Podemos entrenarnos en afrontar situaciones difíciles, sentirnos capaces de ir desarrollando recursos que nos permitan conseguir nuestros objetivos.*
6. *Las emociones sean positivas o negativas van acompañadas de un discurso interno. Así como nos hablamos así nos sentimos y así nos comportamos.*
7. *La sociedad actual dirige al individuo a una necesidad imperiosa de controlar el futuro como un mecanismo de adquirir seguridad, manteniéndonos en una continua vigilancia.*
8. *La incertidumbre, el riesgo nos determinan el curso de las acciones que van a facilitar las decisiones que vamos a tomar.*
9. *La realidad virtual nos sitúa ante un espejismo de felicidad inexistente.*
10. *Los cambios sociales, culturales que aparecen a una velocidad vertiginosa, nos producen dificultades de adaptación y por tanto nos hacen convivir con inseguridad.*



**PRÓXIMA CONFERENCIA  
GRATITUD**

**D. IGNACIO MORGADO**  
**La química del amor**

**12 DICIEMBRE 2024 / 19:00 h.**  
**CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER**