



# Autocuidado emocional y Bienestar

13.Sep - 14.Sep 2021

Cod. P05-21

**Mod.:**  
Streaming Face-to-face



**Edition**  
2021

**Activity type**  
Summer course

**Date**  
13.Sep - 14.Sep 2021

**Location**  
Carlos Santamaría Zentroa

**Languages**  
Spanish

**Academic Validity**  
20 hours

**Organising Committee**





Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa

## **Description**

**Este Curso de Verano se celebrará de forma presencial y también habrá la posibilidad de participar en directo online a través de ZOOM. Selecciona en el proceso de matrícula cómo vas a participar: presencialmente u online en directo.**

El Curso de Verano pretende ofrecer a las personas participantes herramientas prácticas de autocuidado emocional que potencien su bienestar. Además, las y los participantes van a aprender a plasmar un plan de prevención del malestar emocional, desarrollando su resiliencia y descubriendo pautas de comportamiento que lo eviten y fomenten su bienestar emocional.

## **Objectives**

Adquirir herramientas para saber manejar situaciones difíciles.

Aprender a detectar señales de alarma de malestar emocional.

Identificar buenos hábitos que cuidan la dimensión emocional.

Desarrollar estrategias que mejoren el nivel de bienestar emocional.

Conocer los pasos necesarios para concretar un plan de acción que promueva la salud emocional y el bienestar personal.

# Program

## 13-09-2021

09:00 - 09:15 "Registro" Presentation by the Director of the activity  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

09:15 - 10:30 Presentation by the Director of the activity  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

10:30 - 11:30 "Claves para el autocuidado emocional"  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

11:30 - 12:00 Break

---

12:00 - 13:30 "Creencias y pensamientos que dañan la salud emocional"  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

## 14-09-2021

09:00 - 10:30 "Tres funciones de la mente que mejoran el bienestar emocional"  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

10:30 - 11:45 "Hábitos de cuidado emocional personales e interpersonales"  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

12:25 - 13:30 "Diseño de un plan de autocuidado emocional"  
**Begoña Ibarrola López de Davalillo** Autónoma - Director

---

## Directed by



### **Begoña Ibarrola López de Davalillo**

Autónoma, Psicóloga y escritora

---

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

## Registration fees

<b>FACE-TO-FACE</b>	<b>UNTIL 13-09-2021</b>
GENERAL	77,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE REGULAR</a>	65,00 EUR
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	54,00 EUR
<a href="#">COURSES FOR EVERYONE</a>	65,00 EUR
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	65,00 EUR
<b>LIVE ONLINE</b>	<b>UNTIL 13-09-2021</b>
GENERAL	77,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE REGULAR</a>	65,00 EUR
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	54,00 EUR
<a href="#">COURSES FOR EVERYONE</a>	65,00 EUR
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	65,00 EUR

# **Place**

**Centro Carlos Santamaría**

Gipuzkoa