



# Autocontrol emocional y gestión de estrés

**09.Sep - 10.Sep 2019**

**Cód. B06-19**

**Mod.:**  
Presencial

**Edición**  
2019

**Tipo de actividad**  
Curso de Verano

**Fecha**  
09.Sep - 10.Sep 2019

**Ubicación**  
Palacio Miramar

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
20 horas



## DIRECCIÓN

**Begoña Ibarrola López de Davalillo**, Autónoma, Psicóloga y escritora

## Comité Organizador



## Descripción

Este Curso de Verano ofrecerá la posibilidad de conocer cómo prevenir el estrés y aprender diferentes técnicas que van a mejorar nuestra capacidad para regular las emociones.

Descubriremos algunas características de personalidad y algunos elementos de la vida que facilitan el estrés y dificultan la regulación emocional. Este Curso permitirá asimismo conocer y practicar técnicas sencillas para aplicar en el día a día que mejoren la capacidad de autocontrol y sean elementos de prevención de estrés siempre orientadas a un mayor bienestar personal.

## Objetivos

Facilitar a las personas participantes los conocimientos y desarrollar las habilidades necesarias para comprender las situaciones que provocan estrés y los mecanismos que se ponen en marcha cuando aparece.

Identificar factores personales que generan dificultades para el autocontrol emocional y cómo cambiarlos.

Ofrecer técnicas de intervención individual y estrategias eficaces para prevenir el estrés y mejorar el autocontrol emocional.

Desarrollar buenos hábitos que potencien el bienestar personal y la salud.

Aprender a controlar pensamientos negativos que generan preocupación, ansiedad o estrés.

Mejorar las relaciones personales en el ámbito familiar, social y laboral.

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

## 09-09-2019

|               |                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 09:15 | Entrega de documentación                                                                                                                                                                     |
| 09:15 - 10:30 | <p>“Concepto de estrés. Factores que lo generan y características de personalidad que aumentan la vulnerabilidad”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p> |
| 10:30 - 11:30 | <p>“Regulación emocional. Autodominio y control de emociones”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p>                                                     |
| 11:30 - 12:30 | Pausa                                                                                                                                                                                        |
| 12:00 - 13:30 | <p>“Consecuencias del estrés en la salud y en el entorno familiar, social y laboral”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p>                              |

## 10-09-2019

|               |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 10:30 | <p>“Aprender a entrar en calma y controlar el estrés, la ansiedad y la preocupación”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p>                                   |
| 10:30 - 11:30 | <p>“Estrategias de gestión de estrés y recuperación del equilibrio personal”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p>                                           |
| 11:30 - 12:00 | Pausa                                                                                                                                                                                             |
| 12:00 - 13:30 | <p>“Hábitos saludables y actividades para mejorar el autocontrol, Prevenir el estrés y aumentar el bienestar personal”</p> <p><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Psicóloga y escritora</p> |
| 13:30 - 14:00 | Síntesis                                                                                                                                                                                          |

## Dirigido por:



### **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.

# Precios matrícula

| MATRÍCULA                                                                   | HASTA 01-03-2019 | HASTA 31-05-2019 | HASTA 09-09-2019 |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| INVITADO IRIZAR                                                             | 0 EUR            | -                | -                |
| <a href="#">GENERAL</a>                                                     | -                | 60,00 EUR        | 70,00 EUR        |
| <a href="#">MATRÍCULA REDUCIDA</a>                                          | -                | 35,00 EUR        | -                |
| <a href="#">EXENCIÓN DE MATRÍCULA</a>                                       | -                | 20,00 EUR        | 20,00 EUR        |
| <a href="#">REDUCCIÓN CURSOS PARA TOD@S</a>                                 | -                | 35,00 EUR        | -                |
| <a href="#">MATRÍCULA ESPECIAL</a>                                          | -                | 35,00 EUR        | -                |
| <a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a> | -                | 52,50 EUR        | -                |

# Lugar

## Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa