



# Autocuidado emocional y Bienestar

**Ira. 13 - Ira. 14 2021**

**Kod. P05-21**

**Mod.:**

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2021

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Ira. 13 - Ira. 14 2021

**Kokalekua**

Carlos Santamaría Zentroa

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

20 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



Fundación  
BBVA



# Azalpena

**Uda Ikastaroa aurrez aurre ospatuko da eta online zuzenean parte hartzeko aukera ere egongo da ZOOM bidez. Matrikula prozesuan nola parte hartuko duzun aukeratu: aurrez-aurre edota online zuzenean.**

Uda Ikastaroaren helburua parte hartzaileei norberaren ongizatea sustatuko duten autozaintza emozionalerako tresna praktikoak eskaintzea da. Gainera, parte hartzaileek ondoez emozionala prebenitzeko plan bat ezartzen eta erresilientzia garatzen ikasiko dute, ondoez hori saihesteko eta ongizate emozionala sustatzeko jokabide eredu bidez.

## Helburuak

Egoera zailetan moldatzen jakiteko tresnak eskuratzea.

Ondoez emozionalarekin loturiko alarma seinaleak antzematen ikastea.

Dimentsio emozionala zaintzen duten ohitura onak identifikatzea.

Ongizate emozionaleko mailak hobetzen laguntzen duten estrategiak garatzea.

Osasun emozionala eta ongizate pertsonala sustatuko dituen ekintza plan bat zehazteko beharrezko urratsak ezagutzea.

# Programa

## 2021-09-13

|               |                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 09:15 | “Registro”Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director        |
| 09:15 - 10:30 | Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director                  |
| 10:30 - 11:30 | “Claves para el autocuidado emocional”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director                  |
| 11:30 - 12:00 | Atsedena                                                                                                                 |
| 12:00 - 13:30 | “Creencias y pensamientos que dañan la salud emocional”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director |

## 2021-09-14

|               |                                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 10:30 | “Tres funciones de la mente que mejoran el bienestar emocional”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director |
| 10:30 - 11:45 | “Hábitos de cuidado emocional personales e interpersonales”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director     |
| 12:25 - 13:30 | “Diseño de un plan de autocuidado emocional”<br><b>Begoña Ibarrola López de Davalillo</b> Autónoma - Director                    |

## Zuzendaritza



### **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.

## Matrikula prezioak

| AURREZ AURRE                                                                | 2021-09-13 ARTE |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| OROKORRA                                                                    | 77,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>                                | 65,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>                                         | 54,00 EUR       |
| <a href="#">IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA</a>                           | 65,00 EUR       |
| <a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a> | 65,00 EUR       |
|                                                                             |                 |
| ONLINE ZUZENEAN                                                             | 2021-09-13 ARTE |
| OROKORRA                                                                    | 77,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>                                | 65,00 EUR       |
| <a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>                                         | 54,00 EUR       |
| <a href="#">IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA</a>                           | 65,00 EUR       |
| <a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a> | 65,00 EUR       |

# **Kokalekua**

## **Carlos Santamaría Zentroa**

Elhuyar plaza 2, 20018 - Donostia

Gipuzkoa