

12 MESES / 12 EMOCIONES

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



ACEPTACIÓN
ENERO

D. GERMÁN DE LA RIVA
Los traumas emocionales:
adversidad u oportunidad
Miércoles 31 enero



DESALIENTO
FEBRERO

D. JOSÉ ANTONIO BONILLA
De sobrevivir a vivir sobrado emocionalmente
Jueves 22 febrero



INSEGURIDAD
MARZO

D^a TERESA GALLEGO
Construir una autoestima sólida:
superar la inseguridad
Miércoles 13 marzo



SUPERACIÓN
ABRIL

D^a LARA FERREIRO
Cómo superar relaciones tóxicas
Jueves 25 abril



ASOMBRO
MAYO

D. ALBERTO BLANCO
Bien estar versus bienestar
Jueves 23 mayo



ILUSIÓN
JUNIO

D^a BEGOÑA IBARROLA
Vivir con ilusión en tiempos de incertidumbre
Jueves 27 junio



DECEPCIÓN
JULIO

D. RUBÉN ESTANDÍA
Relajación para el control emocional
Jueves 18 julio



VALENTÍA
AGOSTO

D. FRANCISCO SANTOLAYA
Me encuentro mal,
¿necesito acudir a un psicólogo?
Jueves 22 agosto



ORGULLO
SEPTIEMBRE

D^a ANTONIA SERRABONA
Cuerpo y bienestar emocional
Jueves 26 septiembre



CONFUSIÓN
OCTUBRE

D. JORGE FLORES
Videojuegos y bienestar emocional
en la adolescencia
Jueves 24 octubre



DETERMINACIÓN
NOVIEMBRE

D^a ROSA RAMOS
La vigilancia, una emoción (contra) productiva
Jueves 21 noviembre



GRATITUD
DICIEMBRE

D. IGNACIO MORGADO
La química del amor
Jueves 12 diciembre