



# Autocontrol emocional y gestión de estrés



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

**Cod. B06-19**

**Mod.:**

Face-to-face

**Edition**

2019

**Activity type**

Summer course

**Date**

09.Sep - 10.Sep 2019

**Location**

Miramar Palace

**Languages**

Spanish

**Academic Validity**

20 hours

**Organising Committee**



## **Description**

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.

## **Objectives**

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.

## **Course specific contributors**



# Program

## 09-09-2019

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

## 10-09-2019

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

## 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>REGISTRATION</b>	<b>UNTIL 01-03-2019</b>	<b>UNTIL 31-05-2019</b>	<b>UNTIL 09-09-2019</b>
INVITADO IRIZAR	0 EUR	-	-
<a href="#">GENERAL</a>	-	60,00 EUR	70,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE</a>	-	35,00 EUR	-
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	-	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">COURSES FOR EVERYONE</a>	-	35,00 EUR	-
<a href="#">SPECIAL FEES</a>	-	35,00 EUR	-
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	-	52,50 EUR	-

## **Place**

### **Miramar Palace**

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa