



SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



**CONFERENCIA**

**GERMÁN DE LA RIVA COLINA**

**EL TRAUMA EMOCIONAL: ADVERSIDAD U OPORTUNIDAD**

**MIÉRCOLES 31 ENERO**

**CENTRO CÍVICO TABACALERA**

**ACEPTACIÓN**

*Capacidad para asumir la vida, tal como se nos presenta.  
Proceso de tolerancia, paciencia, resignación y búsqueda  
de alternativas y caminos que nos ayuden a transitar.*



## GERMÁN DE LA RIVA COLINA

*Actualmente conferenciante en temas de Salud Mental. Ha sido profesor tutor de Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Profesor de Psicología del Trabajo en la Universidad de Cantabria. Profesor en la Universidad de Oriente en Ciudad Bolívar y Cumaná (Venezuela) y profesor de Psicología General en Kean University de New Jersey (USA). Patrono de la Fundación Bruno Alonso para la recuperación de la memoria histórica. Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Máster en Orientación Sexual del Centro de Investigaciones Psiquiátricas de Caracas (Venezuela). Es Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Psicología por la Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá Colombia.*

## DECÁLOGO / ACEPTACIÓN

- 1. Las dificultades en vez de adversidades pueden ser oportunidades.*
- 2. Sentimientos y pensamientos, ejes de nuestro comportamiento.*
- 3. Estrés y vida sin pausa son causantes de muchos problemas emocionales.*
- 4. La Psicología tiene estrategias que potencian la salud emocional.*
- 5. Las heridas emocionales de la vida pueden sanarse.*
- 6. Entender los tropiezos de nuestra existencia significa conocernos.*
- 7. Debemos convertir malas experiencias en aprendizaje emocional.*
- 8. El proceso de sanación de un trauma requiere paciencia y tiempo.*
- 9. La resiliencia nos ayuda a levantar nuestro ánimo.*
- 10. La compasión hacia nosotros mismos, guía de superación.*



### PRÓXIMA CONFERENCIA DESALIENTO

**D. JOSÉ ANTONIO BONILLA**  
De sobrevivir a vivir sobrado emocionalmente

22 FEBRERO 2024 / 19:00 h.  
CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER