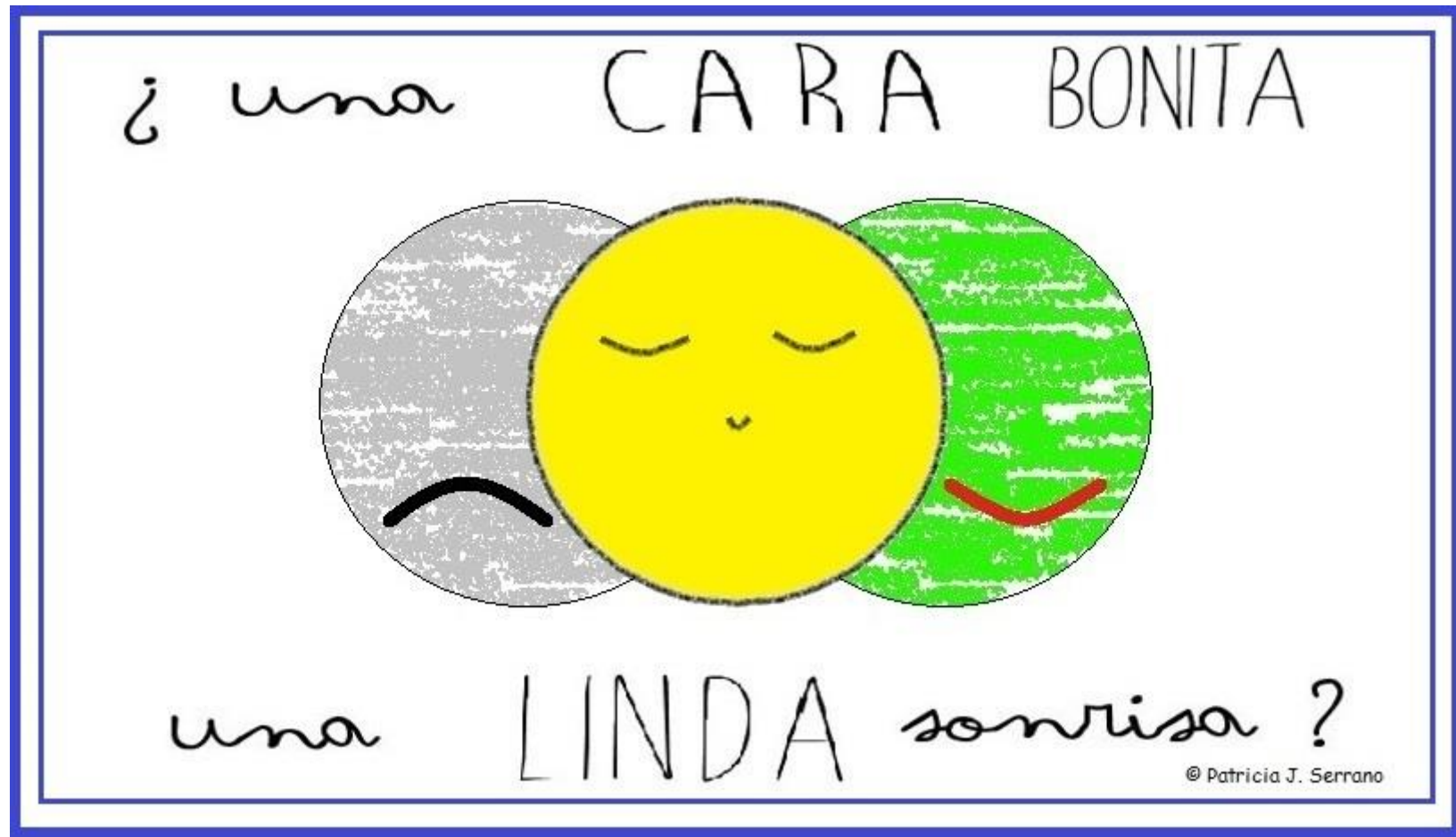


Ciclo de conferencias de psicología:



Enero-marzo-mayo 2017

INTRODUCCIÓN:

¿UNA CARA BONITA O UNA LINDA SONRISA?

Con el tiempo aprendí que es el deseo de una misma lo que hace que los hechos sucedan y no creer en las casualidades; que los malos momentos al final desaparecen y los buenos, aunque tarde, siempre llegan. Que gracias a afrontar adversidades conoces tu propia fortaleza. Que hay que creer en hechos y no en promesas. Que los grandes amigos pueden volverse grandes desconocidos. Aprendí que cuando las palabras fallan la música habla. Que hay que saber pedir perdón a su debido tiempo. Que los abrazos no se explican; los besos no se piden; el sexo no se exige y el amor no se suplica. Que una mirada puede transmitir más que el mejor de los discursos. Que el mundo no se divide en gente buena y mala; todos tenemos luz y oscuridad dentro de nosotros; lo que importa es la parte a la que obedecemos; eso es lo que realmente somos. Que todo el mundo merecemos que nos regalen sonrisas y no lágrimas, tiempo y no distancia, besos, no mentiras. Que la amistad no se trata de quién vino primero sino de quién llegó y nunca se fue. Aprendí que no importa lo fuerte que seas, todos, en algún momento necesitamos un abrazo. Que quién verdaderamente te quiere te busca, te espera, piensa en ti, te lo demuestra. Que el rencor es uno de nuestros peores enemigos y el olvido uno de nuestros mejores aliados. Que hasta que no vacías tu alma de todo aquello que te atormenta no puedes llenarla de todo aquello que te haga feliz. Que la mejor ayuda que puedes ofrecer es estar siempre ahí, saber escuchar y que un beso, un abrazo, consuelan más que mil consejos. Aprendí que es fundamental que te quieras a ti misma para poder ofrecer amor, que enamora más una bonita sonrisa que una cara bonita. Que para entender a los demás no hace falta tolerancia sino comprensión; tolerar es aguantar y comprender es aceptar. Que si quieres algo tú eres la que tienes que ir a por ello. Que no hay arma más poderosa que una sonrisa que tiene el poder de cambiar a las personas y, sobre todo, he aprendido que en la vida no se trata de ser perfecta se trata de ser feliz.

(Anónimo).



26 Enero 2017

19:30h.



MAR QUESADA VENTURA

“El laboratorio del amor: lo qué dice la ciencia”.

Durante más de 30 años el renombrado Gottman Institute de Seattle ha investigado cuáles son los componentes clave que predicen con un alto nivel de probabilidad que una pareja mantenga una relación estable y duradera en el tiempo. Durante esta charla, hablaremos de dichos componentes y reflexionaremos sobre los comportamientos que favorecen la construcción de una pareja sana y feliz.

Mar Quesada Ventura es Licenciada en Periodismo y Psicología, completó su formación en Terapia Gestalt en 2015. Formada en el Instituto Gottman en Terapia de Pareja (Level 1 and 2 Clinical Training. Gottman Method Couples Therapy). Responsable del Centro Psicología Ventura, realiza psicoterapia individual y terapia de pareja así como grupos de apoyo y talleres de Psicología Positiva y Habilidades Sociales entre otros.

Enlaces web:

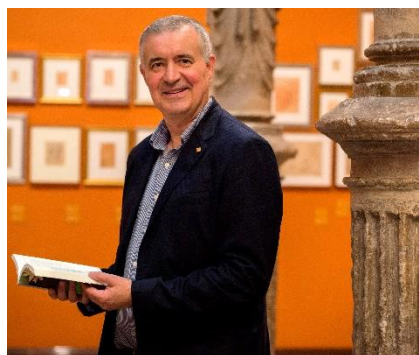
<http://centropsicologiaventura.es/>

<https://www.facebook.com/centropsicologiaventura.es>

<https://es.linkedin.com/in/marquesada>

17 Mayo 2017

19:30h.


JAVIER GARCÍA CAMPAYO
“Mindfulness y relaciones interpersonales”.

Mindfulness o atención plena consiste en un estado de la mente, descrito en todas las culturas, que permite estar en el momento presente, con atención plena y con aceptación. Este estado, puede ser entrenado mediante técnicas específicas, se asocia a un mejor estado de salud físico y a un mayor bienestar psicológico. Su utilidad en diferentes campos como la salud, la educación o el trabajo, ha producido que estemos asistiendo a una auténtica revolución mindful a nivel internacional.

Por otra parte, los seres humanos somos animales sociales y necesitamos la interacción social continua. La principal fuente de estrés en nuestra sociedad actual son las relaciones interpersonales y la mala regulación de las emociones negativas que genera esta interacción. Las expectativas que ponemos en los demás, la necesidad de aprobación o la búsqueda constante del refuerzo social estabilizan este proceso de insatisfacción continua.

En esta conferencia describiremos los fundamentos de mindfulness, realizaremos alguna práctica para desarrollarlo y analizaremos cómo podemos incorporarlo a nuestro día a día para mejorar nuestras relaciones interpersonales, de modo que nos generen menos malestar.

Javier García Campayo es psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet y Profesor Titular acreditado de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza. Hizo su formación en la Universidad de Zaragoza, donde se doctoró. Ha realizado estancias de investigación en las Universidades de Manchester (Gran Bretaña) y McGill (Montréal, Canadá). Ha sido Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Coordina el Grupo de Investigación en Salud Mental de Aragón que pertenece a la Red de Investigación de Atención primaria (REDIAPP) del Ministerio de Sanidad. Ha publicado más de 200 trabajos de investigación así como 10 libros sobre temas psiquiátricos. Coordina el Master de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza, el primero sobre este tema en España. Es autor de libros como “Mindfulness y ciencia” y “La ciencia de la compasión”, ambos en Alianza Editorial, o “Manual de Mindfulness” y “Mindfulness y compasión” en Editorial Siglantana.

Enlaces web:

Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Javier_Garc%C3%ADA_Campayo

Página web del equipo de investigación: <http://www.webmindfulness.com>

Página web del Master de Mindfulness: <http://www.masterenmindfulness.com>

Blog: <https://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com>



El Corte Inglés

* **ÁMBITO cultural**

www.ambitocultural.es

www.ambitocultural.es

acultural_zaragoza@elcorteingles.es

El Corte Inglés. Independencia. 2ª Planta.

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO .