

SALUD MENTAL

CULTIVAR EL ESTILO DE VIDA, TRANSFORMAR LA MENTE

De octubre a diciembre de 2025



SALUD MENTAL

www.cajadeburgos.com/saludmental

CULTIVAR EL ESTILO DE VIDA, TRANSFORMAR LA MENTE

10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental 2025

La Fundación Caja de Burgos organiza, bajo la dirección científica del psiquiatra Jesús de la Gándara, la segunda edición de su programa sobre salud mental, que se celebrará de octubre a diciembre principalmente en Burgos y provincia y que abordará distintos aspectos de la salud mental hasta brindar una mirada poliédrica a la realidad de los trastornos psíquicos.

Conferencias, diálogos y charlas de un gran número de expertos, videopódcast, proyecciones cinematográficas, exposiciones, representaciones teatrales y conciertos de música, así como salidas experienciales, talleres y cursos formativos conforman la segunda edición del programa 'Salud Mental'.





Declaración de principios	4
Diálogos con expertos	6
Conferencias	10
Biografías de los conferenciantes	13
Charlas	19
Videopodcast	29
Teatro y conciertos	34
Cine	40
Exposiciones	48
Salidas experienciales	53
Talleres	56
Formación	70
Salud mental en Burgos	74
Información práctica	75

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Por **Jesús J. de la Gándara Martín**, psiquiatra y coordinador científico del programa *SALUD MENTAL. Cultivar el estilo de vida, transformar la mente*

HABLEMOS CON CLARIDAD Y CONOCIMIENTO sobre salud mental y estilo de vida. Dos términos de una compleja ecuación humana.

Conocerse, actuar con medida y equilibrio, y aprender a dirigir la propia vida son claves fundamentales para una buena salud mental. Esta fórmula, en apariencia sencilla, encierra una gran complejidad. Para que se convierta en algo aplicable y útil, debemos traducirla en propuestas realistas, factibles y sostenibles. Solo así podemos aprender, avanzar y mejorar.

Con este propósito hemos diseñado un conjunto diverso de actividades formativas, divulgativas y experienciales que ponemos a disposición de todas las personas interesadas en su propio bienestar. Esperamos que, con tu implicación, esta iniciativa sea verdaderamente transformadora.

Nuestro punto de partida es claro: cómo vivimos refleja cómo somos y estamos. Nuestra forma de alimentarnos, de relacionarnos, de amar, trabajar o descansar influye en nuestro bienestar psicológico. Incluso condiciona cómo enfermamos, cómo sufrimos y qué calidad de vida alcanzamos. La vida gira en torno a tres ejes esenciales: nutrición, relación y reproducción. Más allá de sobrevivir o perpetuarnos, necesitamos vivir de manera fuerte, fecunda y plena. En términos de salud mental, esto se traduce en buscar una existencia serena, segura y satisfactoria.

Parte de nuestra forma de ser viene determinada por la genética. No la elegimos: la heredamos y la transmitimos. Por eso, debemos conocerla, aceptarla, sacar provecho de lo positivo y amortiguar lo que limita. De ahí nace el primer principio: **Conócete bien**. Ya lo decían los sabios

griegos: el autoconocimiento es el punto de partida del crecimiento.

Pero también hay otra parte —igualmente importante— que depende de nuestras elecciones, de lo que hacemos y de cómo lo hacemos. Ahí reside nuestra libertad, nuestra capacidad de influir en quiénes somos. Segundo principio: **Vive con moderación**. Evita los excesos, busca el equilibrio, sé una persona medida. Esta actitud no solo mejora tu vida, sino también la de quienes te rodean.

Si consideramos que ambas dimensiones —lo que heredamos y lo que construimos— conforman nuestra identidad, entonces el reto está en aprender a equilibrarlas. Lo instintivo y lo aprendido, lo biológico y lo social, deben convivir en armonía. La clave está en no dejarnos llevar por la inercia, sino tomar las riendas.



Tercer principio: **Gobierna tu vida.** Ser capaces de dirigirnos con autonomía es una de las expresiones más profundas de la dignidad humana. Es la base de una sociedad que aspira a la igualdad, la libertad y la cooperación.

Así pues, *conócete, modérate, gobiérnate.* Si lo haces, no solo mejorarás tu calidad de vida, sino también la de las personas con las que convives. Aprenderás a respetar y a ser respetado, a vivir de forma más plena y a contribuir al bienestar colectivo. Pero, ¿cómo se alcanza este equilibrio? Aprendiendo. Aprender a vivir, a cambiar, a adaptarse: esa es una de las capacidades más valiosas que tenemos. También lo decían los griegos. Aprender a aprender es la base de la mejora personal y social.

Este proceso de transformación personal no busca la perfección, sino el desarrollo

de una actitud consciente hacia la vida. Requiere voluntad, constancia, sentido crítico y práctica. Implica salir de la comodidad de lo automático, vencer la resistencia al cambio y cultivar la atención.

El estilo de vida —tan nombrado en las últimas décadas— es hoy una preocupación central en salud pública, y con razón. Sabemos que influye decisivamente en nuestra salud física, mental y emocional. Sin embargo, pese a reconocer su valor, solemos relegarlo frente al ritmo rutinario de nuestras obligaciones diarias. Esa rutina —casi siempre centrada en la inmediatez y el mínimo esfuerzo— nos aleja del autocuidado, porque vivir bien requiere energía, conciencia y compromiso.

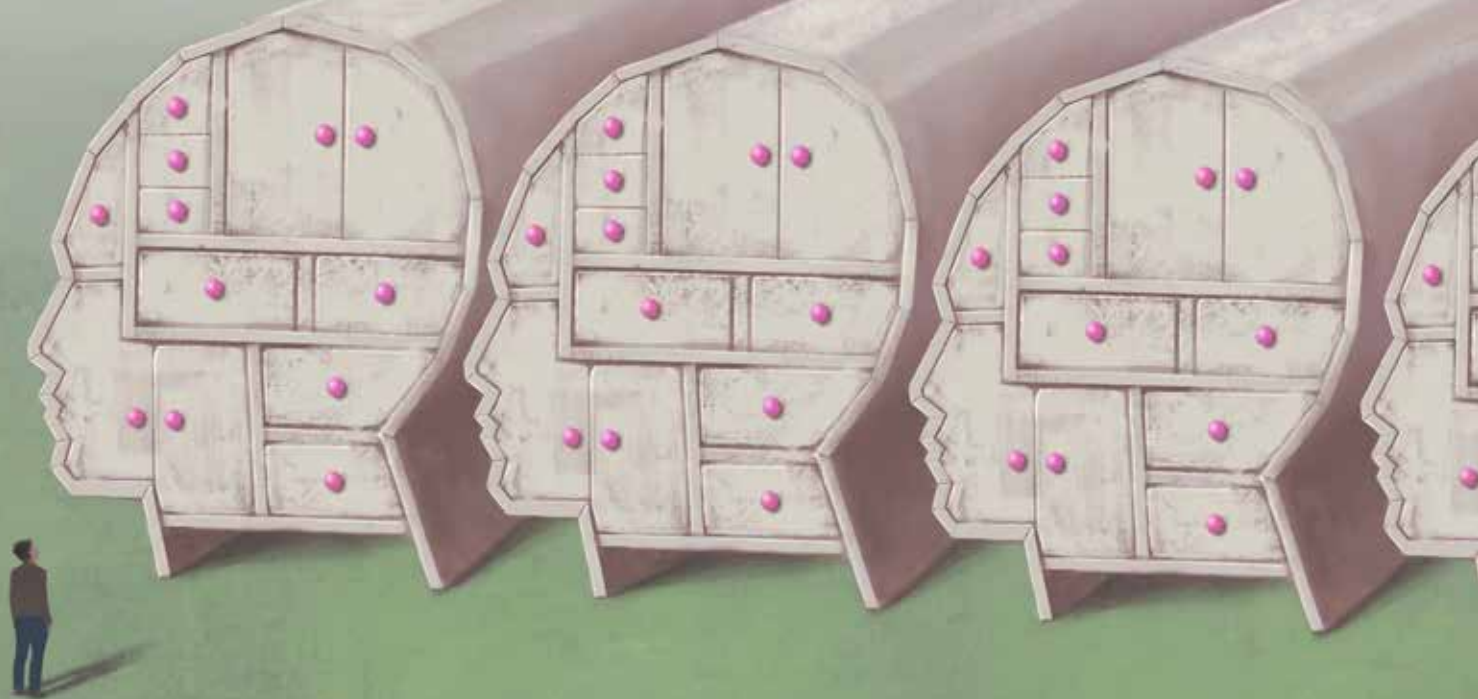
Si de verdad queremos ser autores de nuestras vidas, alcanzar una forma de vivir que nos permita ser, estar y sentirnos

bien, necesitamos desarrollar la atención activa, la moderación consciente, la capacidad de decisión y la voluntad de aprender. Solo así podremos convertir nuestras vidas en espacios de bienestar, autonomía, salud y libertad.

Este programa nace desde esa convicción. Hemos articulado una propuesta integral que explora la relación entre el estilo de vida y la salud mental, basada en conocimientos actualizados, en la experiencia clínica y en la reflexión filosófica. Somos optimistas: creemos que se puede aprender de los errores, mejorar los hábitos y construir nuevas formas de vivir.

Ojalá que esta propuesta te resulte útil, cercana y aplicable. Si conseguimos que despierte reflexión, promueva cambios y genere bienestar, entonces nuestro trabajo habrá cumplido su propósito.

DIÁLOGOS CON EXPERTOS



FORO BURGOS, EMPRESA Y SOCIEDAD

Cuidar la mente para cuidar del negocio

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Jueves 2 de octubre

16.30 h

Laura Rojas-Marcos, *doctora en Psicología Clínica y de la Salud, psicoterapeuta, investigadora, conferenciante, docente y escritora*

En un mundo donde cada noticia parece traer nuevos desafíos, la incertidumbre se ha convertido en una compañera constante. Esta ponencia nos invita a descubrir las herramientas que tanto personas como empresas tenemos a nuestro alcance para adaptarnos a las transformaciones y mantenernos firmes ante lo desconocido. Exploraremos las claves para afrontar los cambios con una actitud positiva, mejorando nuestras relaciones y nuestra capacidad de adaptación y qué actitudes pueden impulsarnos a responder con resiliencia.

BURGOS

Cultural Cordón
(Plaza de la Libertad, s/n)

Acceso con registro previo

Director científico y moderador: **Jesús J. de la Gándara Martín**,
psiquiatra emérito de la Sociedad Española de Psiquiatría



Trastornos del *Malvivir*: los malos hábitos de vida y la salud mental

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Martes 21 de octubre

19.30 h

Marina Díaz Marsá, *presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental*

La relación entre un estilo de vida inadecuado y sufrimientos psíquicos, malestares, disturbios, conflictos... es fácil de comprender. Pero la relación entre ellos y las enfermedades mentales es mucho más compleja. En la actualidad cunde la idea de que casi todas las personas que padecen "problemas de salud mental" es porque son "víctimas" de circunstancias psico-sociales inadecuadas,

olvidando la parte biológica, cerebral, que los sustenta. El cerebro es un órgano bio-psico-social a un tiempo, es la matriz de la mente y de la conducta, de todo lo que se ha dicho hasta aquí, los afectos y sus carencias, los problemas y los conflictos, los desórdenes y los trastornos de la mente, y por supuesto del gobierno del "estilo de vida". Para comprender todo ello y poder ayudar a las personas que sufren problemas y enfermedades, es preciso profundizar en los condicionantes del estilo de vida, desde los psico-sociales a los psico-biológicos.

BURGOS

Cultural Cordón
(Plaza de la Libertad, s/n)

Entrada libre hasta completar aforo

Estilo de vida y salud mental en niños y adolescentes: un entramado vital

ARANDA DE DUERO
(CULTURAL CAJA DE BURGOS)

Jueves 23 de octubre

19.30 h

Xosé Ramón García Soto, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

José Alfonso Arribas Martínez, *psicólogo del ESM de Aranda de Duero*

MIRANDA DE EBRO
(INTERCLUB CAJA DE BURGOS)

Jueves 6 de noviembre

19.30 h

Xosé Ramón García Soto, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

Jesús de la Gándara, *psiquiatra y escritor*

Los hábitos cotidianos son los arquitectos invisibles de la mente. El sueño, la alimentación, el ejercicio físico y las relaciones humanas forman un puzzle donde cada pieza es vital y contribuye al buen funcionamiento cognitivo, emocional y conductual. Pero el mundo actual puede ponerlo en riesgo: pantallas que roban el sueño, alimentos ultra procesados, ocio sedentario que secuestra el ejercicio, mensajes en las redes sociales que susti-

tuyen al contacto humano. El problema y su solución están en lo cotidiano y en dos frentes clave: las familias y los centros escolares. El ideario es sencillo: 1. Lo simple funciona. 2. Lo colectivo potencia. 3. Lo emocional es tangible. Pequeños cambios hoy construyen mentes fuertes mañana. Y la buena noticia es que todos podemos ser albañiles de ese futuro.

ARANDA DE DUERO

Cultural Caja de Burgos
(Plaza del Trigo, 8)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Entrada libre hasta completar aforo



Director científico y moderador: **Jesús J. de la Gándara Martín**,
psiquiatra emérito de la Sociedad Española de Psiquiatría

Estrés laboral y salud mental

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Martes 4 de noviembre

19.30 h

Raquel Domínguez García, *psiquiatra del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU y responsable del Hospital Fuente Bermeja*

El trabajo es la condición más bifronte y disociativa del ser humano. Bueno y malo, deseado y odiado, necesitado y rechazado, todo en esa palabra es bipolar. Por eso, desde su origen significa el esfuerzo, el sudor, la sangre, la esclavitud, y también la satisfacción, la realización, la ganancia, la plenitud del ser. Trabajo y profesión deberían ir siempre juntas, pero a menudo son dos palabras poco avenidas. Por eso el trabajo se asocia con hábitos de vida poco saludables para la salud mental, y profesión

se suele esgrimir como la excelencia del quehacer humano. Los hábitos laborales sí hacen al monje: te ganarás el pan con el sudor de tu frente... De esas controversias, riesgos, efectos negativos, y de cómo superarlos hablaremos con la doctora Domínguez, una excelente profesional a la que el trabajo no le asusta, que sabe unir ambas en su vida con excelencia y generosidad para los que se benefician de ello: sus pacientes, sus compañeros, sus familias, y ella misma.

Quien controla, descansa: la salud mental de los deportistas

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Martes 2 de diciembre

19.30 h

Zuhaitz Gurrutxaga Loiola, *exfutbolista de la Real Sociedad*

Los rituales, liturgias, manías, rarezas son muy frecuentes en los deportistas. Por ejemplo, casi todos salen a la cancha santiguándose, aunque casi ninguno sea realmente religioso. Es tan solo un gesto tranquilizador. Pero a veces, la exigencia, la presión, el estrés del rendimiento es tan alto que afecta a algunas personas generándoles manías excesivas, sortilegios para librarse de la tensión, rarezas, aunque no necesariamente enfermizas. Basta recordar algún partido de tenis de algún famoso tenista. Ahora bien, en ocasiones, los deportistas padecen obsesiones y compulsiones como cualquier persona. No son causadas por el deporte, pero incapacitan al deportista. De las diferencias entre simples rituales o supersticiones y las obsesiones y compulsiones patológicas (TOC) hablaremos con Zuhaitz, víctima y sin embargo valiente al afrontarlo y compartirlo.

BURGOS

Cultural Cordón
(Plaza de la Libertad, s/n)

Entrada libre hasta completar aforo

CONFERENCIAS





La psicología y el estilo de vida: de los buenos hábitos vienen las buenas mentes

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 13 de noviembre

19 h

Jesús Sánchez Hernández, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

Que los buenos hábitos hacen buenos a los monjes nadie lo duda, sobre todo si del compromiso inicial derivan el aprendizaje y la constancia, pues su efecto depende, en el fondo, más de la repetición que de la intención. Somos lo que repetimos, el cerebro lo va integrando en las neuronas, la mente en las conductas, y la apariencia lo va prendiendo en la calidad

de la emoción, la relación, la conducta... en ese gesto sereno que caracteriza a la seguridad, la satisfacción y la felicidad. De eso saben mucho los buenos psicólogos, como el que imparte esta docta charla, que es taller, reflexión, consejo y terapia a un tiempo.

Salud mental y salud intestinal: puede que tu cerebro esté más abajo de lo que piensas

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 20 de noviembre

19 h

Silvia Cuesta Merino, *psiquiatra del Equipo de Salud Mental del Servicio de Psiquiatría del CAUBU*

Sofía Alemán Villanueva, *médico especialista en gastroenterología*

Los buenos hábitos alimentarios son esenciales para la buena salud mental. Este es un hecho que no precisa demostración. Pero la ciencia nunca se conforma. Ahora sabemos mucho más de eso que nuestras sabias abuelas, aunque ellas ya lo intuían. El intestino tiene tantas o más neuronas que el cerebro. Al hombre se le gana por el estómago. La felicidad intestinal también es felicidad mental. Quien mal come mal piensa y mal siente. De eso nos hablarán las doctoras Cuesta y Alemán, que no son abuelas, pero de hábitos intestinales y salud mental saben un rato. No en vano son nietas, hijas, madres, esposas y, además, especialistas en psiquiatría y digestología avezadas y hábiles cocinillas en sus cocinas.

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Entrada libre hasta completar aforo

Crecer y relacionarse en redes sin riesgo ¿es posible?

BURGOS (EDIFICIO NEXO)

Jueves 27 de noviembre

19 h

Ángela Osorio Guzmán, *psiquiatra
facultativo del Equipo de Salud Mental
Infanto-Juvenil del Servicio de Psiquiatría y
Salud Mental del CAUBU*

La vida en red es veloz, como la balas. Es brillante, como los relámpagos. Es inquietante, como un desfiladero. Es cambiante, como las pantallas de los videojuegos o las máquinas de apuestas. Es locuaz, es colorida, es tensa, relajante, atractiva, imprevisible, arriesgada... ¿Cómo no va a atraer a los jóvenes? Sus cerebros están predispuestos a todo eso, eso les alerta, les hace despertar del sueño de la puber-

tad. Los comunica, los aísla, los tienta, los amenaza... puro exceso, pura dopamina. El mejor licor para esos cerebros tan necesitados de estímulos. Todo eso es bueno para que el cerebro crezca, madure, deje de ser infante y empiece a ser adulto. Sin embargo, todo eso también tiene sus riesgos, muchos, graves... De todo ello sabe mucho esta recién llegada a la madurez, y sin embargo sabia científica y hábil mensajera. Dejémosla a ella que nos ilustre y aprenderemos.



**Jesús J. de la Gándara
Martín**, *psiquiatra y escritor*

Jesús de la Gándara es doctor en Medicina, especialista en Psiquiatría. Ha ocupado numerosos puestos de responsabilidad asistencial, universitaria y académica, y ha recibido numerosas distinciones y premios por su labor científica y creativa, como el de Colegial Honorífico del Colegio Mayor San Bartolomé donde se formó, y vocal de Honor de la Asociación de Médicos Escritores y Artistas. Fue, hasta mayo de 2022, jefe del servicio del Complejo Asistencial Universitario de Burgos. Como autor ha publicado numerosos artículos y libros científicos, y una docena de ensayos: *Envejecer en soledad*, *Comprar por comprar*, *Los apellidos de la libertad*, *Posmodernidad y salud mental*, *El síndrome del espejo*, etc. Asimismo, es autor de varios libros de poesía: *Signos secretos*, *Psicotropías*, *La tabla del siete*, *Milenio en Silos*, *Doce piezas para tintas chinas*, *Vino*, *Agua*, *Agua somos*, *La extraña mujer del sótano*, etc. Es colaborador habitual en prensa, radio, televisión y medios en Internet.



Laura Rojas-Marcos, *doctora en Psicología Clínica y de la Salud, conferenciante y escritora*

Laura Rojas-Marcos es doctora en Psicología Clínica y de la Salud, psicoterapeuta, investigadora, conferenciante, docente y escritora. Nació y se formó en Nueva York, donde se dedicó a la psicología y al trabajo social en diversas instituciones y centros de salud. En la actualidad es miembro de la Real Academia Europea de Doctores y de la Federación Europea de Psicología, entre otras distinciones. Desde 2002 reside en Madrid y colabora con numerosas instituciones, universidades y asociaciones españolas y estadounidenses dedicadas a diversos temas sociales y de salud mental, además de mantener una consulta privada de psicología.

En 2015, 2017 y 2018 fue seleccionada una de las Top 100 mujeres líderes e influyentes de España. Es colaboradora de diferentes medios de comunicación y autora de numerosos artículos y libros. En sus conferencias, Laura Rojas-Marcos aporta las claves principales para generar confianza, compromiso, capacidad de comunicación, inteligencia social y adaptación al cambio.



Xosé Ramón García Soto,
*psicólogo clínico del Servicio de
Psiquiatría y Salud Mental del
CAUBU*

Xosé Ramón García Soto es un psicólogo clínico con una trayectoria de más de 35 años dedicada a la salud mental. Licenciado en Psicología por la Universidad de Santiago y doctor en la misma disciplina, cuenta además con una especialización en psicología del lenguaje y es especialista en psicología clínica, trabajando como facultativo en el Hospital Universitario de Burgos desde 1988. Su profunda inquietud profesional lo ha impulsado a realizar numerosas investigaciones en el campo de la psicología infantil y a difundir sus hallazgos a través de publicaciones y de la docencia en varias universidades. Fruto de esta larga experiencia, Xosé Ramón nos ofrece una idea sencilla y poderosa: la salud mental es una utopía posible, un mensaje de esperanza y acción, que comparte en sus conferencias y actividades divulgativas.



Zuhaitz Gurrutxaga Loiola,
exfutbolista de la Real Sociedad

Zuhaitz Gurrutxaga Loiola es un exfutbolista español que jugaba como defensa. Se formó en las categorías inferiores de la Real Sociedad. El 10 de mayo de 1997 conquistó la Eurocopa sub-16 con la selección española sub-16. También participó en el Mundial sub-17 de 1997, donde coincidió con Xavi Hernández e Iker Casillas. Fue internacional sub-21 en una ocasión en un amistoso, disputado el 15 de enero del 2000, ante Alemania. Desde el fin de su carrera deportiva, ha ejercido de presentador de televisión en Euskal Telebista y actúa como humorista haciendo monólogos.

En noviembre de 2023 publicó Subcampeón. Escrito a cuatro manos con el escritor y periodista Ander Izagirre, el libro repasa su carrera, plagada de anécdotas, y también narra los problemas mentales que le ocasionó el no haber tenido las herramientas para gestionar la presión a la que un deportista profesional está expuesto.



Marina Díaz Marsá, *presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental*

Dirige la sección de Hospitales de Día y Unidades Especiales del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, que incluye los programas de Trastornos de la Conducta Alimentaria, Trastornos de la Personalidad e Intervención Precoz en Psicosis de Inicio Reciente, así como la unidad de Intervención en Suicidio. Es profesora titular de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y profesora honorífica de la Universidad CES de Colombia. En la faceta profesional es vocal de la Sociedad de Psiquiatría de Madrid (de la que fue presidenta del 2014 al 2021), miembro del Comité Internacional de la Sociedad Internacional de Salud Mental y Mujer y presidenta del Foro Iberoamericano de Salud Mental y Género. Ha sido elegida una de las 500 mujeres más influyentes de España de 2019 y 2020, y una de las cinco mejores psiquiatras de España en 2019 y 2022. Su CV de publicaciones, ponencias y conferencias es interminable.



José Alfonso Arribas Martínez, *psicólogo del ESM de Aranda de Duero*

Nacido en Caleruega, Burgos, en 1963, como cualquier ser humano es hijo de su tiempo; y en este tiempo de la historia de España ha podido conocer y participar de la apertura social y el desarrollo económico y político de nuestro país. Como psicólogo clínico ha participado y servido, aprendiendo en el camino, en las dos grandes epidemias que nos ha tocado vivir (afortunadamente, librándose de ellas): la de la droga en los años 80 y 90 del siglo XX, y la del COVID-19 en el siglo XXI, tanto a través de instituciones públicas como privadas como son la Asociación Adroga-UNAD, Cáritas, UBU y diversas Unidades de Salud Mental de la provincia. La curiosidad mueve su intelecto; no renuncia a nada de lo que pueda aprender, pero es verdad que dedica más tiempo al ciclismo, a leer de filosofía y de astronomía y a ver teatro.

BIOGRAFÍAS



Ángela Osorio Guzmán,
*psiquiatra facultativo del Equipo
de Salud Mental Infanto-Juvenil
del Servicio de Psiquiatría y Salud
Mental del CAUBU*

Licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid, en 2020 finalizó su formación como especialista en Psiquiatría en el Complejo Asistencial Universitario de Burgos y en 2022 obtuvo la especialidad en Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia. Además, se encuentra finalizando su formación como Especialista en Psicoterapia Sistémica. Ejerce su labor asistencial en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil y en el Hospital de Día Infanto-Juvenil de Burgos, donde proporciona acompañamiento tanto a niños y adolescentes con sufrimiento psíquico como a sus familias.



Raquel Domínguez García,
*psiquiatra del Servicio de Psiquiatría
y Salud Mental del CAUBU,
responsable del Hospital Fuente
Bermeja*

Raquel Domínguez residió sus primeros años en un pequeño pueblo de la sierra, dominado por imponentes montañas, solitarios inviernos nevados y la vitalidad de los gentíos estivales. Estas circunstancias tan inspiradoras definieron su carácter y trayectoria personal y profesional. Así, gestó una gran inquietud por encontrar el sentido de las cuestiones más trascendentes de la vida, buscando la moderación en los contrastes, y una necesaria visión integradora y de compromiso, con un vivo enfoque analítico. Médico de profesión y vocación, reivindica la cultura de la constancia y el esfuerzo, la entrega y sensibilidad social, moldeadas por la armonía del cuidado personal. Psiquiatra y madre, dividida pero no escindida entre la espiritualidad y la razón, la fisiología y la clínica, su vocación y el ejercicio de la palabra formativa son los hilos que la sustentan.



Jesús Sánchez Hernández,
*psicólogo clínico del Servicio de
Psiquiatría y Salud Mental del
CAUBU*

Doctor en Psicología por la Universidad de Salamanca, psicólogo especialista en Psicología Clínica y responsable de la Unidad de Interconsulta Psicológica y Psicología de Enlace del Hospital Universitario de Burgos, con 25 años de experiencia en el ámbito de la Psicología Clínica y un perfil marcadamente centrado en la persona. Interesado desde el inicio de su andadura profesional en la salud mental en función del género, en la actualidad su labor clínica se centra en los aspectos emocionales en relación con la enfermedad, situaciones críticas y el proceso final de la vida (duelo, dolor crónico, rehabilitación cardíaca, etc.). Jesús es miembro del Comité de Ética de la Investigación y de la Comisión de Humanización del Hospital Universitario de Burgos.



Silvia Cuesta Merino, *psiquiatra
del Equipo de Salud Mental del
Servicio de Psiquiatría del CAUBU*

Burgalesa de nacimiento y de devoción, y psiquiatra de vocación y de afición. Estudió medicina en la Universidad de Valladolid (años 1993-1999) y se formó como psiquiatra MIR en el Servicio de Psiquiatría de los Hospitales General Yagüe y Divino Valles de Burgos (años 2000-2004). Máster en Psiquiatría Forense. Amplia experiencia clínica en consultas de psiquiatría general dentro de equipos de salud mental. En el ámbito formativo, ha sido docente MIR de Psiquiatría y de Medicina de Familia y colaboradora en varios cursos y másteres. Ejerce la psiquiatría como algo más que un conjunto de diagnósticos y tratamientos, como una oportunidad para comprender la complejidad humana y ayudar a encontrar alivio y esperanza.



Sofía Alemán Villanueva,
*médico especialista en
gastroenterología*

Nacida en Burgos en 1973, es hija y nieta de médicos, referentes que despertaron en ella la vocación por la medicina y la pasión por su ciudad. Estudió medicina en la Universidad de Navarra y se especializó en aparato digestivo en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Tras una primera etapa en Pontevedra, la enfermedad y temprana pérdida de su padre la llevaron a regresar a Burgos, donde asumió con orgullo su legado profesional. Durante siete años compaginó esa labor con su actividad como especialista en el Centro de Especialidades de la ciudad y, posteriormente, amplió el proyecto familiar, que mantiene con ilusión hasta la actualidad.

Apasionada por la psicología y la neurociencia, apuesta por la formación continua y por la prevención de la enfermedad mediante el autocuidado físico y mental. Defiende una visión más humana de la sociedad y de la medicina, siguiendo la inspiración de su padre.

CHARLAS



Menopausia y mente. Nutrición y bienestar emocional en esta etapa

Julia Gallego Lantada, *nutricionista*
interClubes Caja de Burgos

En esta charla abordaremos cómo la menopausia afecta no solo al cuerpo, sino también a la mente, con especial atención a los cambios emocionales, la ansiedad, la niebla mental y las alteraciones del sueño. Hablaremos de la importancia de una buena nutrición para equilibrar el estado de ánimo, y de estrategias para cuidar la salud mental y emocional durante esta transición.

BURGOS (INTERCLUB)
Lunes 6 de octubre

19 h
Precio: 3 €

El arte de dormir bien. Claves para un sueño reparador

David García García, *psicólogo*
interClubes Caja de Burgos

Dormir bien es mucho más que cerrar los ojos, es darle al cuerpo y a la mente el descanso que merecen. En esta charla descubrirás cómo pequeños cambios en tu rutina nocturna pueden transformar tu energía, tu ánimo y tu concentración.

MIRANDA DE EBRO
Miércoles 8 de octubre

MEDINA DE POMAR
Lunes 20 de octubre

BRIVIESCA
Lunes 27 de octubre

BURGOS (INTERCLUB)
Martes 28 de octubre

ARANDA DE DUERO
Miércoles 26 de noviembre

19 h
Precio: 3 €

Hablemos de salud mental Salud Mental Burgos. PROSAME

En esta charla abordaremos de manera clara y accesible los conceptos básicos y fundamentales de la salud y la enfermedad mental. Exploraremos qué es, por qué es importante en nuestra vida diaria y cómo se ve influenciada por factores personales, sociales y ambientales. Durante la sesión, profundizaremos en la gestión de las emociones y su impacto en nuestro bienestar, los factores de riesgo que pueden afectar la salud mental, las estrategias de protección y

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)



fortalecimiento emocional, cómo reconocer señales de alerta y cuándo pedir ayuda.

BRIVIESCA

Martes 14 de octubre 18 h

MEDINA DE POMAR

Miércoles 19 de octubre 19 h

Entrada gratuita previa inscripción

Tu cerebro también come. Alimentación y salud mental

Lucía Monfort García, *nutricionista
interClubes Caja de Burgos*

¿Sabías que la alimentación puede afectar a la función cerebral? En esta charla explicaremos los nutrientes clave para mejorar la salud mental y el estado emocional en nuestro día a día. El objetivo es comprender cómo los alimentos afectan

a la función cerebral y el estado emocional y aprender a elegir una alimentación que favorezca el bienestar mental en el día a día.

MIRANDA DE EBRO

Miércoles 15 de octubre

BRIVIESCA

Martes 21 de octubre

18 h

Precio: 3 €

Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental

Raquel Martín, *psicóloga Asociación Salud
Mental Palencia*

Judit Pérez, *trabajadora social Asociación
Salud Mental Palencia*

En esta mesa redonda abordaremos cómo fenómenos como los incendios, las DANAs y otras emergencias afectan a nuestra salud mental, entendiendo estos impactos como una vulnerabilidad compartida. El objetivo es reflexionar y sensibilizar sobre la necesidad de apoyo mutuo, la importancia de la prevención y el papel de las instituciones y profesionales en la atención psicosocial en situaciones de crisis. Contaremos para ello con representantes de distintas instituciones y servicios de emergencias, como Servicios Sociales y Bomberos, que aportarán su visión desde la práctica profesional y la atención en situaciones de riesgo.

PALENCIA

Miércoles 15 de octubre

10.30 h

Entrada libre hasta completar aforo

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

PALENCIA

Aula de Medio Ambiente
(Avda. Santiago Amón, 3)

¿Qué es la salud mental? Estrategias diarias para el bienestar emocional

Noelia Aguilar Araico, *psicóloga Salud Mental Miranda*

En el día a día, la salud mental es fundamental para sentirnos bien, enfrentarnos a los desafíos y disfrutar plenamente de la vida. Sin embargo, muchas veces la dejamos de lado o no sabemos cómo cuidarla adecuadamente. Por ello, en esta charla, conocerás qué es realmente la salud mental y por qué es tan importante. Además, descubrirás estrategias sencillas y prácticas que podrás aplicar en tu rutina diaria para mejorar tu estado de ánimo, manejar el estrés y fortalecer tu bienestar emocional.

MIRANDA DE EBRO

Viernes 17 de octubre 18 h

Entrada gratuita previa inscripción

El apego. Conexión emocional con tu hijo/a

Blanca Cuesta Sanz, *psicóloga Salud Mental Aranda*

¿Cómo se puede buscar el bienestar y la felicidad en el crecimiento de los más pequeños? Os invitamos a una charla en la que conoceremos la importancia del apego, el cual se enmarca dentro de los aspectos más importantes en el desarrollo emocional de los niños. A la vez que resolveremos las dudas más frecuentes, hablaremos sobre cómo construir vínculos emocionales seguros y cómo llegar a nuestros hijos desde el cariño y la comprensión.

ARANDA DE DUERO

Viernes 17 de octubre 18 h

Entrada gratuita previa inscripción
Con posibilidad de servicio de cuidado de menores (precio: 2 €).

Nutrición y enfermedades neurodegenerativas

Laura Rodríguez Esguevillas,
nutricionista interClubes Caja de Burgos

Nuestra especialista en nutrición geriátrica explicará la importancia de una adecuada nutrición en las enfermedades neurodegenerativas. Se cree que el estrés oxidativo y la inflamación juegan un papel importante en la etapa temprana de la enfermedad, formando un círculo vicioso nocivo para las células cerebrales sensibles. Además, la adaptación de la dieta a las necesidades de las personas que padecen estas enfermedades es muy importante para evitar su desnutrición.

ARANDA DE DUERO

Martes 21 de octubre 19.30 h

Precio: 3 €

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)



Mente en Movimiento. Cómo el deporte transforma tu salud mental

David García García, *psicólogo*
interClubes Caja de Burgos

En esta charla exploraremos el impacto profundo que la actividad física tiene sobre nuestra mente. Más allá del cuerpo, el ejercicio es una poderosa herramienta terapéutica: reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, fortalece la autoestima y actúa como un antidepresivo natural. Descubre, desde la psicología, cómo el movimiento puede ayudarte a sanar, enfocarte y encontrar equilibrio emocional. Reconecta contigo mismo a través del cuerpo.

ARANDA DE DUERO
Miércoles 29 de octubre

MEDINA DE POMAR
Lunes 3 de noviembre

MIRANDA DE EBRO
Miércoles 19 de noviembre

19 h
Precio: 3 €

Ansiedad y alimentación. ¿Hambre real o emocional?

Lucía Monfort García, *nutricionista*
interClubes Caja de Burgos

Las emociones influyen en nuestro comportamiento en relación con las comidas. En esta charla hablaremos sobre el manejo de la ansiedad y el estrés en nuestro día a día para tener una alimentación equilibrada, con el objetivo de identificar la diferencia entre hambre física y emocional y conocer herramientas para manejar la ansiedad relacionada con la alimentación.

MIRANDA DE EBRO
Miércoles 5 de noviembre

BRIVIESCA
Martes 18 de noviembre

18 h
Precio: 3 €

ARANDA DE DUERO
interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

MEDINA DE POMAR
interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

MIRANDA DE EBRO
interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

BRIVIESCA
interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

La salud mental y las dificultades del habla

Ana Orgaz Molinero, *logopeda*
interClubes Caja de Burgos

Las patologías neuropsiquiátricas que se acompañan de deterioro de las habilidades cognitivas, comunicativas y lingüísticas necesitan de un trabajo logopédico interdisciplinario en el que se observe que es posible mejorar, mantener y rehabilitar las habilidades de estos pacientes. Los deterioros cognitivo comunicativos se definen como dificultades de asegurar aquellas condiciones necesarias para manejar y manipular información y poder llegar a comprenderla, lo que implica dificultades para desempeñarse en actividades laborales, académicas y sociales. En algunos casos, también son llamados desórdenes cognitivo lingüís-

ticos, debido a que las dificultades en la capacidad de procesamiento e interpretación de la información afectan al lenguaje en cualquiera de sus modalidades (oral, escrita, lectura, escucha, no verbal, signado, táctil) y componentes (fonológico, morfológico, sintáctico, semántico y pragmático).

BURGOS (INTERCLUB)

Jueves 6 de noviembre

BRIVIESCA

Viernes 7 de noviembre

20 h

Precio: 3 €

La importancia del ejercicio físico y cognitivo en la prevención de demencias

El ejercicio físico te hace sentir bien, y también reduce el estrés. Por otro lado, el ejercicio cognitivo ayuda a mantener tu cerebro activo, mejora la memoria y la concentración, y puede retrasar el envejecimiento cerebral. Combinar ambos tipos de ejercicio puede ser una excelente estrategia para prevenir demencias, ya que actúan en conjunto para fortalecer tanto tu cuerpo como tu mente.

BRIVIESCA

Martes 11 de noviembre

AFABUR, *Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Burgos*

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)



MEDINA DE POMAR

Miércoles 12 de noviembre

AFAMER, *Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Las Merindades*

18 h

Entrada gratuita previa inscripción

El cerebro del adolescente

Blanca Cuesta Sanz, *psicóloga Salud Mental Aranda*

¿Parece que tu hijo adolescente vive en otro mundo? ¿Qué está sucediendo en su cabeza? ¿Por qué cambian tanto? ¿Cómo lidiamos con ellos sin sentir la distancia? La ciencia tiene la respuesta.

En esta sesión abordaremos el fascinante mundo del cerebro adolescente con el objetivo de entender y no desesperar desde una perspectiva neurocientífica. ¡No te lo pierdas!

ARANDA DE DUERO

Viernes 14 de noviembre

18 h

Entrada gratuita previa inscripción

Empleo y enfermedad mental. Inserción laboral

Lara Anuncibay Besga, *trabajadora social Salud Mental Miranda*

Ester Barahona Urruchi, *trabajadora social Salud Mental Miranda*

El empleo es un pilar fundamental para el bienestar emocional y la inclusión social. Sin embargo, muchas personas se enfrentan a desafíos para acceder y mantenerse en el mundo laboral, especialmente quienes viven con desórdenes de salud mental. En esta charla descubrirás cómo la inserción laboral puede transformar vidas, qué barreras existen y qué estrategias y apoyos pueden facilitar un trabajo digno para todos.

MIRANDA DE EBRO

Viernes 21 de noviembre

18 h

Entrada gratuita previa inscripción

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Diagnóstico de enfermedad mental ¿Y ahora qué?

CEAS, Centro Ocupacional y concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Briviesca

Cuando una persona es diagnosticada con una enfermedad mental, es fundamental conocer y acceder a los recursos disponibles para recibir apoyo y contar con una red de recursos comunitarios que brinden apoyo integral para su recuperación y bienestar.

BRIVIESCA
Martes 25 de noviembre

19 h
Entrada gratuita previa inscripción

Naturaleza y salud mental

Soledad Caballero Sánchez, psicóloga sanitaria

En los últimos años, las evidencias científicas sobre la relación entre la salud mental y el medio ambiente han aumentado considerablemente, de forma que se sabe que la contaminación influye en una peor salud psicológica, mientras que el contacto con la naturaleza beneficia el bienestar psicológico y la función cognitiva de las personas.

PALENCIA
Jueves 16 de octubre

19 h
Entrada libre hasta completar aforo

Reconectar en tiempos modernos

Parisia Ayala Tamez, experta en Inteligencia Emocional y Neurociencia

Vivimos en la era con más avances tecnológicos, científicos y de información. Nuestra expectativa de vida ha alcanzado cifras nunca vistas y, sin embargo, nos sentimos cada vez más solos, más ansiosos y más tristes. ¿Por qué teniendo tanto nos sentimos abrumados o vacíos?

Esta es la paradoja en la que estamos viviendo: hemos conquistado el mundo externo, pero nos falta reconectar con nuestro mundo interno.

BRIVIESCA
interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

PALENCIA
Aula de Medio Ambiente
(Santiago Amón, 3)

BURGOS
Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)



Hoy más que nunca, necesitamos aprender a estar con nuestras emociones, entender cómo funciona nuestra mente y nuestro cuerpo y cultivar prácticas que nos ayuden a volver a la calma, al presente y al sentido. No podemos controlar el ritmo acelerado del mundo que nos rodea. Pero sí podemos cambiar la manera en la que lo habitamos, podemos reconectar.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)
Lunes 20 de octubre

19 h
Entrada gratuita previa inscripción

Arte y belleza. Creatividad y salud mental

Dialogando con el autor de la exposición "Lo visible"

Álvaro da Silva González, *geriatra y artista*

Jesús de la Gándara, *psiquiatra y escritor*

Profundos estudios neurobiológicos han demostrado que en los cuatrocientos milisegundos que transcurren desde que fijamos la vista en una obra de arte y pensamos en ella han pasado muchas cosas en el cerebro, se han desencadenado múltiples mecanismos implícitos, automáticos, con los que el sistema visual inunda la imagen con herramientas y patrones para extraer la información. Estos mecanismos, compartidos con el artista,

nos permiten una suspensión transitoria de la realidad en la que percibimos lo que vemos como si fuese verdad.

Quien crea, se recrea. Quien mueve las manos, mueve el cerebro. Quien pinta, dibuja, garabatea, activa sus neuronas, su corazón... y el nuestro. Qué es el arte, cómo se percibe en nuestro cerebro, qué le pasa a este cuando se inunda con la sorpresa, la emoción, la belleza artística; esta es la trama misteriosa que nos explicarán dos grandes expertos en la materia.

BURGOS (CORDIA)
Miércoles 12 de noviembre

19 h
Entrada libre hasta completar aforo

BURGOS

Cordia. Residencia de Personas Mayores Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 35)

Arte, deterioro y demencia. De la liberación de la creatividad a la utilidad protectora del arte

Álvaro da Silva González, *médico geriatra. Jefe de sección de las residencias de la Diputación Provincial de Burgos*

Jesús de la Gándara, *psiquiatra y escritor*

Que envejecemos es seguro; saber cuándo y cómo es más difícil; conseguir que sea exitoso o que supere las expectativas imaginadas conlleva un gran y constante esfuerzo de aprendizaje, de adaptación, de perseverancia, de aceptación y de planificación. Esos son los cuatro ámbitos en los que se basan los estilos o hábitos de vida protectores del efecto de deterioro natural de la vida. La calidad de vida se basa en el mantenimiento, y mejora en la medida de lo posible, de lo físico,

lo cognitivo, lo social y lo creativo. Todos somos potencialmente creativos, en función de nuestras habilidades y preferencias; el desarrollo creativo utiliza casi todos nuestros recursos cognitivos, nos lleva a relacionarnos, a utilizar nuestra capacidad física y resistencia para cumplir nuestros hábitos saludables.

BURGOS (CORDIA)

Miércoles 26 de noviembre

19 h

Entrada libre hasta completar aforo

Arte sano viene a sanarte. Arte y mente

Humberto Abad González, *artesano*

Jesús de la Gándara, *psiquiatra y escritor*

Compartiremos un debate, una charla con dos personas infectadas por el virus de la inquietud creativa. Sabedores de ello por teoría y práctica. Uno usa el filo de la palabra, el otro el cincel y la gubia. Disertaremos, mostraremos, compartiremos... Ustedes debatan, discrepen, aporten... y todos saldremos más sanos de lo que hemos entrado.

BURGOS (CAB)

Miércoles 19 de noviembre

19.30 h

Entrada libre hasta completar aforo

BURGOS

Cordia. Residencia de Personas Mayores Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 35)

BURGOS

CAB
(Saldaña, s/n)

VIDEOPÓDCAST



Todos los videopódcast estarán disponibles a partir de la fecha indicada en cajadeburgos.com/saludmental, en el canal de YouTube de la Fundación Caja de Burgos y en las principales plataformas

Episodio 1: TRIC, TRAS y salud mental

A partir del viernes 10 de octubre

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

MODERA:

Ana Carretero Ortega, *responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos*

Todos los seres humanos somos, en diferente grado y condición, pero todos, miembros del “peligrosísimo” mundo “cibernícola”, habitantes de esa inmensa cueva digital que es el planeta. En el planeta en red cada uno tiene su propio fenotipo digital, como tiene su fenotipo físico o psicológico. El fenotipo digital nos caracteriza tanto o más que los otros. Lo que hacemos y mostramos, lo que no hacemos y ocultamos, lo que no sabemos que hacemos, pero la esfera digital sí lo sabe... todo eso nos caracteriza, nos

identifica y nos condiciona. Nuestra conducta, nuestro estilo de vida en red, nos puede ayudar a vivir bien, o a sufrir y enfermar. Podemos ser unos buenos cibernícolas o unos malos ticópatas, y dependiendo de ello nos irá bien o mal, sufriremos o disfrutaremos, ganaremos o perderemos, incluso sanaremos o enfermaremos. Dime cómo es tu fenotipo digital conductual y te diré qué riesgos tienes de sufrir y enfermar mentalmente, y también te podré ayudar a mejorar tus problemas de salud mental.





Episodio 2:

Los buenos hábitos de vida se aprenden en la infancia

A partir del viernes 17 de octubre

Xosé Ramón García Soto, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

Los hábitos cotidianos son los arquitectos invisibles de la mente. El sueño, la alimentación, el ejercicio físico y las relaciones humanas forman un puzzle donde cada pieza es vital y contribuye al buen funcionamiento cognitivo, emocional y conductual. Ahora bien, el mundo actual puede ponerlo en riesgo: pantallas que roban el sueño, alimentos ultra procesados, ocio sedentario que secuestra el ejercicio, mensajes en las redes sociales que sustituyen al contacto humano. El problema y su solución están en lo cotidiano y en dos frentes clave: las familias y los

centros escolares. El ideario es sencillo: 1. Lo simple funciona. 2. Lo colectivo potencia. 3. Lo emocional es tangible. Pequeños cambios hoy construyen mentes fuertes mañana. Y la buena noticia es que todos podemos ser albañiles de ese futuro.



Episodio 3:

¿Es posible crecer y relacionarse en redes sin riesgo?

A partir del viernes 7 de noviembre

Ángela Osorio Guzmán, *psiquiatra facultativo del Equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

La vida en red es veloz, como la balas. Es brillante, como los relámpagos. Es inquietante, como un desfiladero. Es cambiante, como las pantallas de los videojuegos o las máquinas de apuestas. Es locuaz, es colorida, es tensa, relajante, atractiva, imprevisible, arriesgada... ¿Cómo no va a atraer a los jóvenes? Sus cerebros están predispuestos a todo ello, eso les alerta, les hace despertar del sueño de la pubertad. Los comunica, los aísla, los tienta, los amenaza... puro exceso, pura dopamina. El mejor licor para esos cerebros tan necesitados de estímulos.

Todo eso es bueno para que el cerebro crezca, madure, deje de ser infante y empiece a ser adulto. Sin embargo, todo eso también tiene sus riesgos, muchos, graves... De todo ello sabe mucho esta recién llegada a la madurez, y sin embargo sabía científica y hábil mensajera. Dejémosla a ella que nos ilustre y aprenderemos.





Episodio 4:

Trastornos del *Malvivir*: el conflicto entre estilo de vida y la salud mental

A partir del viernes 21 de noviembre

Marina Díaz Marsá, presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

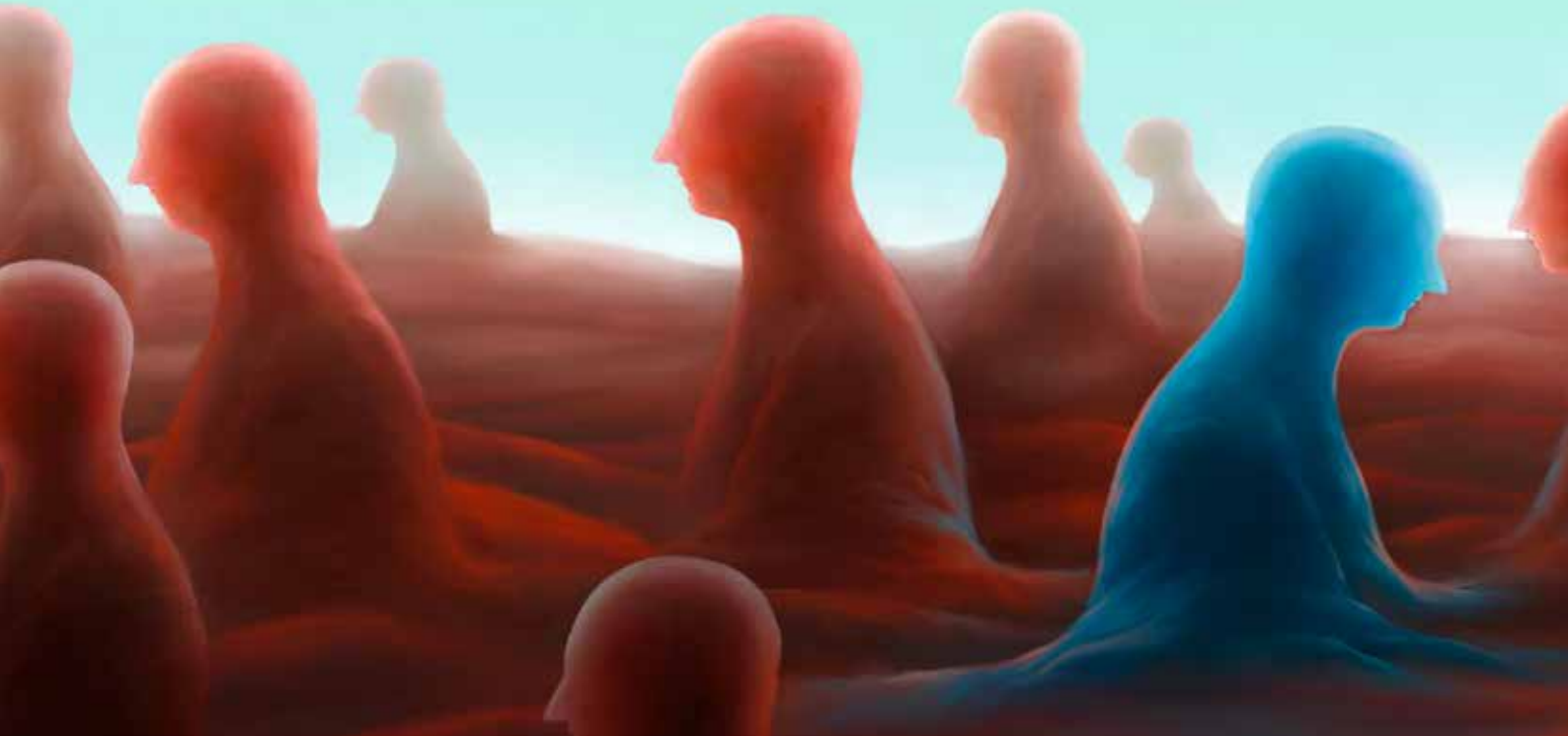
Martín, *psiquiatra y escritor*

Se acepta sin crítica que el estilo de vida moderno es malo para la salud mental. Pero eso es demasiado simple, hay que añadirle detalles. Por ejemplo, un estilo de vida inadecuado o insalubre promueve un estado insano de cuerpo y de mente, nos hace más vulnerables, débiles, proclives a padecer sufrimientos psíquicos y somáticos (malestares, disturbios, conflictos, mermas, deterioros, incapacidades) y aumenta las necesidades en materia de asistencia psiquiátrica y psicológica. Pero si la relación entre estilo de vida y salud es fácil de entender en asuntos como el colesterol o la hipertensión, no lo es tanto

en materia de salud y enfermedad mental. Para comprenderlo mejor y poder ayudar a las personas que sufren problemas y enfermedades mentales, hemos recurrido a la doctora y profesora Marina Díaz Marsá, una auténtica sabia en la materia. Escuchémosla.



TEATRO Y CONCIERTOS



Hasta el final de la fiesta

Mamen García y Albert Sanz

Viernes 21 de noviembre 19.30 h

Una obra que habla con humor de lo que implica ser mujer en estos tiempos, pero también de amor, de libertad, de deseos, de pasiones, de encuentros y desencuentros, habla de letras, de música, habla de dejar las cuentas saldadas, de cumplir las cosas pendientes. Habla de las ganas de vivir la vida hasta el final, de no entregarse ni bajar los brazos y de cantar sin parar. Habla de cumplir sueños. Habla de celebrarnos en el aquí y ahora como si fuéramos chicas de veinte años, aunque ya hayamos cumplido los setenta.

Entrada: 25 € | Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos, Taquillas de Cultural Cordón, Centro de Arte Caja de Burgos CAB y Cultural Caja de Burgos.



TEATRO

El efecto

Alicia Borrachero, Elena Rivera, Itzan Escamilla
y Fran Perea

Domingo 14 de diciembre 19.30 h

El Efecto es una experiencia teatral intensa y estimulante que examina con profundidad y humor el origen del amor y los límites de la ética. ¿Estás enamorado o solo estás experimentando una descarga fuerte de dopamina? ¿Hay alguna diferencia? ¿Tu "yo" verdadero se distingue en algo de la neuroquímica de tu cerebro? Estas son las preguntas que se hacen Connie y Tristán cuando descubren que están enamorados. El problema es que no saben si la conexión que sienten es real o si es la consecuencia de un nuevo antidepresivo. Ellos son dos voluntarios en un ensayo clínico-farmacológico y su romance genera alarmantes dilemas para sus médicos supervisores.

Entrada: 25 € | Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos, Taquillas de Cultural Cordón, Centro de Arte Caja de Burgos CAB y Cultural Caja de Burgos.



BURGOS

Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)

TEATRO

La burbuja de Julia

Maquinant Teatre

Miércoles 5 de noviembre

10 y 12 h | Alumnado de educación primaria

Julia es una niña que se esconde dentro de una burbuja de silencio, que sufre por cómo la tratan sus compañeros en la escuela, por sentirse diferente, por ser tratada de una manera que no llega a comprender. Pero Julia también sueña, sueña y pinta. Y es en el arte de la pintura donde encontrará la salida y la palabra que necesita para poder ser libre y encontrar su lugar.

Una historia de superación sobre el acoso escolar, que llevará al alumnado a hacerse preguntas sobre una realidad que viven a diario en sus colegios.



educa
CAJADEBURGOS

BURGOS

Cultural Cordón
(Plaza de la Libertad, s/n)



TEATRO Y CIRCO

Sin remite

Jean Philippe Kikolas

Viernes 31 de octubre 19.30 h

ARTE CON VALOR Quique Méndez es payaso, artista de circo y creador escénico. Se forma de manera autodidacta, experimentando y descubriendo bajo la tutela de diferentes formadores y artistas escénicos de trayectoria internacional.

En 2010 comienza su andadura en solitario como Jean Philippe Kikolas. Desde entonces, desarrolla una serie de espectáculos en los que prima el componente poético que se expresa a través del lenguaje del payaso, fusionando la dramaturgia, la plástica y el teatro físico con un crisol de técnicas circenses.

Entrada general: 8 € | Entrada Fila 0: 6 € (sin derecho de acceso al concierto) | **A favor de: Salud Mental Burgos. Prosame** | Promovido por Fundación Caja de Burgos y Fundación "la Caixa", la recaudación íntegra irá destinada a la organización indicada. | Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos. Taquillas de Cultural Cordón, Centro de Arte Caja de Burgos CAB, Foro Solidario Caja de Burgos y organizaciones participantes.



BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

CONCIERTO

Cantamos por ellos

Corales de Río Vena, Burgos II, San Pedro,
San Agustín, Santa Cruz del Valle Urbión,
Fusión y Recrea +60

Lunes 22 de diciembre 19.30 h

ARTE CON VALOR Una emotiva actuación a cargo de varias corales de Burgos dedicada a visibilizar y rendir homenaje a las personas con Parkinson y Alzheimer. A través de la música, expresamos apoyo, empatía y compromiso con quienes viven esta realidad, recordando que el arte también es una forma de cuidar y acompañar.

Entradageneral: 5€ | EntradaFila0: 5€ (sin derecho de acceso al concierto)

A favor de: Parkinson Burgos y Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer Burgos | Promovido por Fundación Caja de Burgos y Fundación "la Caixa", la recaudación íntegra irá destinada a las organizaciones indicadas. Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos. Taquillas de Cultural Córdón, Cultural Caja de Burgos (hasta una hora antes de la actuación), Centro de Arte Caja de Burgos CAB, Foro Solidario Caja de Burgos y organizaciones participantes.



BURGOS

Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)

CINE





Una Historia casi divertida

Anna Boden y Ryan Fleck
EEUU, 2010. 97 min
15 de octubre 19 h



A causa de una depresión, Craig es ingresado en un centro psiquiátrico. Una vez allí, resulta que la sala para jóvenes está cerrada, de modo que no tiene más remedio que acudir a la sala de adultos. Bobby, uno de los pacientes, pronto se convierte en su mentor y protector. Con su apoyo, Craig podrá conocer a un buen número de personas con diversos problemas y hará buenas migas con Noelle, una muchacha de su misma edad.

Pequeña Miss Sunshine

Jonathan Dayton y Valerie Faris
EEUU, 2006. 101 min
22 de octubre 19 h



Los Hoover son una familia muy peculiar: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas, el padre fracasa estrepitosamente dando cursos para alcanzar el éxito, la madre no da abasto y Olive, la hija pequeña, una niña gafotas y más bien gordita, quiere ser una reina de la belleza. Cuando, gracias a un golpe de suerte, la invitan a participar en el concurso de 'Pequeña Miss Sunshine', en California, la acompaña toda la familia.

Los impostores

Ridley Scott
EEUU, 2003. 120 min
29 de octubre 19 h



Roy y Frank son dos estafadores de poca monta que se dedican a vender artilugios para filtrar el agua. Los comedores están dispuestos a pagar diez veces lo que valen para conseguir falsos premios que nunca reciben. Roy es un maniaco compulsivo y carece de relaciones personales por lo que no tiene más remedio que visitar a un psicoanalista. Allí se entera de que tiene una hija adolescente, que quiere conocerlo.

Patch Adams

Tom Shadyac
EEUU, 1998. 120 min
5 de noviembre 19 h



Basada en una historia real, la película es la biografía del médico Patch Adams, que revolucionó a la comunidad médica oficial aplicando singulares terapias consistentes en hacer reír y proporcionar afecto a los pacientes enfermos de cáncer.

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Entrada libre hasta completar aforo

Joker

Todd Phillips

EEUU, 2019. 121 min

12 de noviembre 19 h

Arthur Fleck vive en Gotham con su madre, y su única motivación en la vida es hacer reír a la gente. Actúa haciendo de payaso

en pequeños trabajos, pero tiene problemas mentales que hacen que la gente le vea como un bicho raro. Su gran sueño es actuar como cómico delante del público, pero una serie de trágicos acontecimientos le hará ir incrementando su ira contra una sociedad que le ignora.

Siempre Alice

Richard Glatzer, Wash

Westmoreland

EEUU, 2014. 101 min

19 de noviembre 19 h

Alice Howland está orgullosa de la vida que tanto esfuerzo le ha costado construir. A los cincuenta, es profesora de

psicología cognitiva en Harvard y una experta lingüista de fama mundial, con un marido exitoso y tres hijos adultos. Cuando empieza a sentirse desorientada, un trágico diagnóstico cambia su vida. Con elegancia y delicadeza, la autora nos acerca a los sentimientos de quienes padecen Alzheimer y sus familias.

Toc Toc

Vicente Villanueva

España, 2017. 96 min

26 de noviembre 19 h

Un grupo de pacientes coincide en la consulta de un eminente psicólogo, todos ellos aquejados de TOC (Trastorno

Obsesivo Compulsivo). Pero como el médico se retrasa, tendrán que esperarle intentando mantener a raya -o no tanto- sus manías, impulsos, convulsiones, obsesiones y rituales. Adaptación de la famosa obra teatral del autor y humorista francés Laurent Baffie.

Take Shelter

Jeff Nichols

EEUU, 2011. 121 min

3 de diciembre 19 h

Curtis LaForche vive en un pequeño pueblo de Ohio con su mujer y su hija, una niña sorda de seis años. Un día, empieza a

sufrir alucinaciones apocalípticas en forma de sueños. Sin saber si sus pesadillas son fruto de una enfermedad mental o verdaderas premoniciones, Curtis se esconde en su seguro refugio anti tornados para afrontar una eventual tormenta apocalíptica.



El príncipe de las mareas

Barbra Streisand
EEUU, 1991. 132 min
10 de diciembre 19 h



Tras una infancia traumática que no ha conseguido olvidar, Tom Wingo, un desilusionado y algo rudo entrenador deportivo sureño, se ve obligado a revivir su pasado cuando viaja a Nueva York a petición de la doctora Susan Lowenstein, la sofisticada psiquiatra de la alta sociedad de Manhattan que atiende a la hermana de Tom después de varios intentos de suicidio.

Melancolía

Lars von Trier
Dinamarca, 2011. 136 min
17 de diciembre 19 h



Justine y su prometido Michael celebran su boda con una suntuosa fiesta en casa de su hermana y su cuñado. Mientras tanto, el planeta Melancolía se dirige hacia la Tierra...

Van Gogh, a las puertas de la eternidad

Julian Schnabel
EEUU, 2018. 111 min
16 de noviembre 17 h



1886, Arlés. El pintor holandés Vincent Van Gogh huye del bullicio de París y se refugia en un pueblo de Francia. Allí es tratado amablemente por algunos y brutalmente por otros. Su mejor amigo Paul Gauguin le adora, pero acaba huyendo de su lado debido a la turbadora personalidad de Vincent. Será su hermano Theo quien le apoye incondicionalmente, aunque no logre vender ni una sola de las pinturas del artista.

La joven de la perla

Peter Webber
Reino Unido, 2003. 96 min
30 de noviembre 17 h



Delft, Holanda, 1665. Griet, una joven de 16 años, entra a servir en casa de Johannes Vermeer, uno de los pintores más famosos de su tiempo. El artista descubre en la joven grandes dotes para percibir la luz y el color e irá introduciéndola poco a poco en el mundo de su pintura.

BURGOS

Cordia. Residencia de Personas Mayores Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 35)

Entrada libre hasta completar aforo

El rey del barrio

Judd Apatow

EEUU, 2020. 132 min

17 de octubre 19 h



Scott, un niño de Staten Island, que perdió a su padre bombero cuando él tenía siete años, ha crecido toda su vida con depresión y un diagnóstico de trastorno bipolar. Ahora persigue el sueño de convertirse en un artista del tatuaje, que parece estar fuera de su alcance. Mientras su ambiciosa hermana menor se va a la universidad, Scott todavía vive con su madre. Pero cuando su madre comienza a salir con un bombero ruidoso llamado Ray, desencadena una serie de eventos que obligarán a Scott a lidiar con su dolor y dar sus primeros pasos para avanzar en la vida.

Mr. Jones

Agnieszka Holland

Polonia, 2019. 114 min

14 de noviembre 19 h



Gareth Jones, un periodista de investigación británico viaja a lo más profundo de la Unión Soviética para intentar descubrir una conspiración internacional. El peligroso viaje pondrá la vida de Jones y de su informante en peligro.

Intocable

Oliver Nekake, Eric Toledano

Francia, 2011. 109 min

5 de diciembre 19 h



Philippe, un aristócrata millonario que se ha quedado tetraplégico a causa de un accidente de parapente, contrata como cuidador a domicilio a Driss, un inmigrante recién salido de la cárcel.

Aunque, a primera vista, no parece la persona más indicada, los dos acaban logrando que convivan Vivaldi y Earth Wind and Fire, la elocuencia y la hilaridad, los trajes de etiqueta y el chándal. Dos mundos enfrentados que, poco a poco, congenian hasta forjar una amistad tan disparatada, divertida y sólida como inesperada, una relación única en su especie de la que saltan chispas.

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

Entrada gratuita previa inscripción en el teléfono 947 510 073
o a través del correo interclubaranda@cajadeburgos.com



Siempre Alice

Richard Glatzer, Wash Westmoreland
EEUU, 2014. 101 min
10 de octubre 18.30 h



Alice Howland está orgullosa de la vida que tanto esfuerzo le ha costado construir. A los cincuenta, es profesora de psicología cognitiva en Harvard y una experta lingüista de fama mundial, con un marido exitoso y tres hijos adultos. Cuando empieza a sentirse desorientada, un trágico diagnóstico cambia su vida, al tiempo que su relación con su familia y con el mundo, para siempre. Con elegancia y delicadeza, la neurocientífica Lisa Genova, autora de esta novela llevada al cine, nos acerca a los sentimientos de quienes padecen Alzheimer y sus familias.

Ventajas de ser un marginado

Stephen Chbosky
EEUU, 2012. 103 min
14 de noviembre 18.30 h



Charlie, un joven tímido y marginado, académicamente precoz y socialmente torpe, escribe una serie de cartas a una persona sin identificar en las que aborda asuntos como la amistad, los conflictos familiares, las primeras citas o las drogas. El protagonista tendrá que afrontar dificultades, al tiempo que lucha por encontrar un grupo de personas con las que pueda encajar y sentirse a gusto.

Intocable

Oliver Nekake, Eric Toledano
Francia, 2011. 109 min
28 de noviembre 18.30 h



Philippe, un aristócrata millonario que se ha quedado tetrapléjico a causa de un accidente de parapente, contrata como cuidador a domicilio a Driss, un inmigrante de un barrio marginal recién salido de la cárcel. Aunque, a primera vista, no parece la persona más indicada, los dos acaban logrando que convivan Vivaldi y Earth Wind and Fire, la elocuencia y la hilaridad, los trajes de etiqueta y el chándal. Dos mundos enfrentados que, poco a poco, congenian hasta forjar una amistad tan disparatada, divertida y sólida como inesperada, una relación única en su especie de la que saltan chispas.

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Entrada gratuita previa inscripción en el teléfono 947 320 654
o a través del correo interclubmiranda@cajadeburgos.com

Solas

Benito Zambrano
España, 1999. 98 min
10 de octubre 19 h



María malvive en un oscuro apartamento, trabaja eventualmente como chica de la limpieza y, casi con cuarenta años, descubre que está embarazada de un hombre que no la ama. Su soledad es tan grande que solo encuentra consuelo en la bebida, puesto que no tiene ni siquiera del consuelo de tener cerca a su madre, que ha consumido su vida al lado de un hombre violento e intolerante. Con motivo del ingreso de su marido en un hospital, la madre visita a María en su apartamento y conoce a un vecino viudo que vive con su perro. La relación que se establece entre estos tres alivia sus soledades y deja una puerta abierta a la esperanza.

Siempre Alice

Richard Glatzer, Wash Westmoreland
EEUU, 2014. 101 min
14 de noviembre 19 h



Alice Howland está orgullosa de la vida que tanto esfuerzo le ha costado construir. A los cincuenta, es profesora de psicología cognitiva en Harvard y una experta lingüista de fama mundial, con un marido exitoso y tres hijos adultos. Cuando empieza a sentirse desorientada, un trágico diagnóstico cambia su vida, al tiempo que su relación con su familia y con el mundo, para siempre. Con elegancia y delicadeza, la neurocientífica Lisa Genova, autora de esta novela llevada al cine, nos acerca a los sentimientos de quienes padecen Alzheimer y sus familias.

Ventajas de ser un marginado

Stephen Chbosky
EEUU, 2012. 103 min
28 de noviembre 19 h



Charlie, un joven tímido y marginado, académicamente precoz y socialmente torpe, escribe una serie de cartas a una persona sin identificar en las que aborda asuntos como la amistad, los conflictos familiares, las primeras citas o las drogas. El protagonista tendrá que afrontar dificultades, al tiempo que lucha por encontrar un grupo de personas con las que pueda encajar y sentirse a gusto.



Intocable

Oliver Nekake, Eric Toledano
Francia, 2011. 109 min
17 de octubre 18.30 h



Philippe, un aristócrata millonario que se ha quedado tetrapléjico a causa de un accidente de parapente, contrata como cuidador a domicilio a Driss, un inmigrante de un barrio marginal recién salido de la cárcel.

Aunque, a primera vista, no parece la persona más indicada, los dos acaban logrando que convivan Vivaldi y Earth Wind and Fire, la elocuencia y la hilaridad, los trajes de etiqueta y el chándal. Dos mundos enfrentados que, poco a poco, congenian hasta forjar una amistad tan disparatada, divertida y sólida como inesperada, una relación única en su especie de la que saltan chispas.

El rey del barrio

Judd Apatow
EEUU, 2020. 132 min
7 de noviembre 18.30 h



Scott, un niño de Staten Island, que perdió a su padre bombero cuando él tenía siete años, ha crecido toda su vida con depresión y un diagnóstico de trastorno bipolar. Ahora persigue el sueño de convertirse en un artista del tatuaje, que parece estar fuera de su alcance. Mientras su ambiciosa hermana menor se va a la universidad, Scott todavía vive con su madre. Pero cuando su madre comienza a salir con un bombero ruidoso llamado Ray, desencadena una serie de eventos que obligarán a Scott a lidiar con su dolor y dar sus primeros pasos para avanzar en la vida.

Siempre Alice

Richard Glatzer, Wash Westmoreland
EEUU, 2014. 101 min
21 de noviembre 18.30 h



Alice Howland está orgullosa de la vida que tanto esfuerzo le ha costado construir. A los cincuenta, es profesora de psicología cognitiva en Harvard y una experta lingüista de fama mundial, con un marido exitoso y tres hijos adultos. Cuando empieza a sentirse desorientada, un trágico diagnóstico cambia su vida, al tiempo que su relación con su familia y con el mundo, para siempre. Con elegancia y delicadeza, la neurocientífica Lisa Genova, autora de esta novela llevada al cine, nos acerca a los sentimientos de quienes padecen Alzheimer y sus familias.

EXPOSICIONES



Puro Arte II

Exposición de los cuadros seleccionados y premiados en el II Concurso de Pintura Puro Arte que la 'Asociación Salud Mental Burgos. Prosame' ha convocado en 2025 con el objetivo de estimular la creatividad y la inclusión social de personas con problemas de salud mental. El arte transforma, libera y conecta, y esta convocatoria es un espacio de encuentro entre creatividad y conciencia social, una celebración del talento de quienes luchan cada día con valentía, sensibilidad y constancia. El concurso y la exposición cuentan con la colaboración de Jesús de la Gándara y M^a Teresa Álvarez, y el apoyo del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de Burgos.

¿De dónde nace la obra?

Por un lado, el laberinto como metáfora de la mente humana, un espacio que puede resultar complejo y confuso, pero que siempre ofrece una salida si se observa con atención.

Por otro, el ala de una mariposa, símbolo de delicadeza y transformación, que representa la posibilidad de elevarnos incluso desde los momentos más frágiles.

La obra nace de esta fusión. Desde el desorden puede surgir el movimiento y la vulnerabilidad también puede ser una fuerza transformadora.



Del 30 de octubre al 16 de noviembre

Visita libre | De martes a sábado de 11 a 14 y de 17 a 21 h,
y los domingos de 11 a 14 h

BURGOS

Sala de Exposiciones del Teatro Principal (Sala Polisón)
(Paseo del Espolón, s/n 1^a planta)

EXPOSICIONES

Lo visible. Pintura de Álvaro Da Silva

Da Silva es un reconocido médico gerontólogo que ha encontrado en la pintura una de sus grandes pasiones. Ha realizado numerosas exposiciones en solitario y con la Asociación Entredessiguales, tanto en Burgos como en la capital madrileña. Su obra ha sido reconocida con menciones en diversos certámenes como el V Salón de Primavera de Pintura Realista de Madrid, el Premio Nacional de Pintura Juan Francés Feria o del XLII Premio Gredos de Pintura.

Del 5 de noviembre al 8 de diciembre

Visita libre | De 10 a 14 y de 16 a 19 h



BURGOS

Cordia. Residencia de Personas Mayores Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 35)

IDEARTE. 13ª Edición – *Tiempo para vivir*

ARBU, Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Burgos

La exposición anual de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Burgos (ARBU) es una muestra del trabajo realizado por los usuarios del centro de día dentro del taller ocupacional, uno de los pilares del programa de rehabilitación.

El objetivo principal de esta exposición es dar visibilidad al esfuerzo, la dedicación y la creatividad de sus usuarios, así como contribuir a eliminar el prejuicio moral que aún recae sobre las personas con adicción al alcohol. A partir de este objetivo general, se desarrollan otros más específicos: mejorar sus competencias cognitivas, sociales y ocupacionales; fomentar la recuperación de hábitos saludables; promover nuevas formas de ocio que favorezcan la inserción social; y reforzar su autoestima y capacidad de autorrealización.

Además, estos trabajos tienen un impacto muy positivo en la salud mental de los participantes. A través del arte y la expresión creativa, no solo canalizan emociones y pensamientos difíciles, sino que encuentran un espacio seguro para la reflexión, la calma y el crecimiento personal. La creación artística se convierte en una herramienta terapéutica que les ayuda a reconstruir su identidad lejos del consumo, fortaleciendo su equilibrio emocional y su bienestar psicológico.

Del 14 de noviembre al 19 de diciembre

Visita libre | De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 20 h



BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

EXPOSICIONES

Miradas que inspiran

Salud Mental Miranda

Salud Mental Miranda presenta una exposición de expresión artística realizada por los usuarios del centro. Esta muestra reúne diversas obras que reflejan emociones, experiencias y perspectivas únicas, mostrando el poder transformador del arte como herramienta de apoyo en la salud mental. En esta ocasión, la iniciativa se integra en el contexto del festival Ebrovisión, sumando creatividad y voz de los usuarios del centro al impulso artístico y social que caracteriza el evento.

Del 1 al 31 de diciembre

Visita libre | De lunes a sábado de 9 a 13 y de 17 a 21 h

MENTALizARTE II

Salud Mental Aranda

La exposición "MENTALizARTE II" es una iniciativa de la Asociación Salud Mental Aranda, que busca estimular la creatividad y la inclusión social de personas con problemas de salud mental. En ella se presenta una muestra de los trabajos realizados por los usuarios de los talleres artísticos de la entidad.

Del 1 al 29 de noviembre

Visita libre | De lunes a viernes de 9 a 22 h y sábados de 10 a 14 y de 17.30 a 20 h

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

SALIDAS EXPERIENCIALES



Salida

Naturaleza, fuente de salud

Los recorridos pausados y tranquilos por espacios naturales pueden crear recuerdos positivos y potencialmente reducir el estrés. La respuesta es más fuerte cuando se observa una amplia variedad de especies vegetales y se escuchan diferentes sonidos naturales (cantos de pájaros, agua, viento...). Los paseos por Fuentes Blancas (Burgos), La Dársena (Palencia) y Campo Grande (Valladolid) y el cuaderno de campo que los acompañarán favorecerán esta respuesta.

BURGOS, PALENCIA Y VALLADOLID

Martes 18 de noviembre

Salida: 17 h | Regreso aproximado: 18.30h

BURGOS (Parking de Fuentes Blancas)

PALENCIA (Puerta del Museo del Agua)

VALLADOLID (Aula de Medio Ambiente de Valladolid)

Precio: 3 €

Excursión

Museo de la Felicidad y Senado. Madrid

La visita al Senado permite descubrir uno de los pilares de la democracia española, con su imponente Salón de Plenos y rica historia institucional. Muy cerca, el Museo de la Felicidad ofrece una experiencia interactiva y luminosa que invita a reflexionar y a sonreír. Un contraste perfecto entre la solemnidad política y la alegría cotidiana.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 20 de noviembre

Salida: 8 h (Coliseum Burgos)

Precio hasta el 6/11/2025: 55 € | Con comida incluida: 75€

Después: 60€ | Con comida: 80 €

BURGOS

Aula de Medio Ambiente
(Glorieta Ismael G^a Rámila, 4)

PALENCIA

Aula de Medio Ambiente
(Avda. Santiago Amón, 3)

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)



Visitas

Centro Especial de Empleo Prosame "La Brújula" – PEPSICO

Visita al Centro Especial de Empleo Prosame "La Brújula", ubicado en PepsiCo Burgos, con el objetivo de conocer de primera mano su metodología, procesos y buenas prácticas en la inserción laboral de personas con problemas de salud mental.

Viernes 21 de noviembre

Salida: 10.30 h desde el Foro Solidario

Se facilitará transporte para acudir a la visita

Visita gratuita previa inscripción

Centro de Día Parkinson Burgos

Visita al Centro de Día de la Asociación Parkinson Burgos, con el objetivo de conocer su enfoque de atención integral, los servicios que ofrecen y las buenas prácticas desarrolladas para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.

Jueves 4 de diciembre

Salida: 10.30 h desde el Foro Solidario

Se facilitará transporte para acudir a la visita

Visita gratuita previa inscripción

*Visitas realizadas en el marco del programa innovasocial
impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa".*

BURGOS

Foro Solidario

(C/ Anna Huntington, 3)

TALLERES





Para público adulto

Técnicas de relajación muscular

El objetivo principal de este taller es capacitar a los participantes en técnicas de relajación muscular para reducir la tensión física asociada al estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar físico y emocional. Reconoceremos la relación entre tensión muscular y salud mental, aprenderemos técnicas de relajación muscular guiadas, fomentaremos hábitos de autocuidado y proporcionaremos herramientas corporales.

MIRANDA DE EBRO

Viernes 3 de octubre De 20 a 21 h

Imparte: **Laura Fajardo Navas**, fisioterapeuta interClubes
Caja de Burgos

MEDINA DE POMAR

Jueves 6 de noviembre De 11.30 a 12.30 h

Imparte: **Eduardo Albert García**, fisioterapeuta interClubes
Caja de Burgos

BURGOS (INTERCLUB)

Jueves 27 de noviembre De 19 a 20 h

Imparte: **Diosvanys Hernández Ayala**, fisioterapeuta
interClubes Caja de Burgos

Precio: 3 €

Enfermedad mental sin tabúes

La enfermedad mental nos toca a todos, pero aún hoy sigue rodeada de mitos, prejuicios y silencios que solo aumentan el sufrimiento. ¿Por qué nos cuesta tanto hablar de lo que sentimos? ¿Qué significa realmente tener una buena salud mental? Te invitamos a una actividad honesta, cercana y sin estigmas, donde abordaremos qué es la salud mental, cómo reconocer señales de alerta, desmontar tabúes comunes y, sobre todo, cómo empezar a hablar de lo que realmente importa.

BURGOS (INTERCLUB) **Martes 7 de octubre**

MIRANDA DE EBRO **Lunes 17 de noviembre**

Imparte: **David García García**, psicólogo interClubes Caja de Burgos
De 19 a 20 h

Precio: 3 €

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

Mente en forma. Entrena tu bienestar

Vivimos a un ritmo acelerado, con exigencias constantes que afectan a nuestra mente y a nuestro cuerpo. El estrés y la ansiedad no siempre se notan a simple vista, pero se sienten con fuerza en nuestro día a día. Este taller práctico te brindará herramientas sencillas y efectivas para entrenar tu mente, recuperar el equilibrio emocional y fortalecer tu bienestar psicológico. Una invitación a pausar, respirar y reconectar contigo mismo.

BURGOS (INTERCLUB) **Martes 14 de octubre**

MIRANDA DE EBRO **Miércoles 12 de noviembre**

Imparte: **David García García**, psicólogo interClub Caja de Burgos

De 19 a 20 h

Precio: 3 €

Afrontando la maternidad. Salud mental en el postparto

El nacimiento de un hijo es un momento de profunda transformación, pero también puede ser un desafío emocionalmente abrumador. En esta actividad abordaremos los cambios psicológicos que las mujeres experimentan tras el parto: desde las dudas y miedos hasta las emociones intensas que surgen cuando el cuerpo y la mente se ajustan a la nueva vida.

BURGOS (INTERCLUB)

Viernes 17 de octubre

Imparte: **David García García**, psicólogo interClub Caja de Burgos

De 19 a 20 h

Precio: 3 €

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)



Para público adulto

Relajación con cuencos tibetanos

Los sonidos que emanan de estos maravillosos instrumentos son un gran apoyo para la meditación ya que estimulan la actividad de ondas cerebrales de tipo alfa y beta y despiertan la capacidad de dar y recibir. ¡Disfrútalo en primera persona!

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Viernes 17 de octubre, 21 de noviembre y 19 de diciembre

Imparte: **José Ignacio Villahoz Manso**

De 19 a 20.30 h

Precio general: 6 €/sesión | Precio +60: 5€/sesión

Inscripción el día de la actividad: 8 €/sesión

Conexión olor: aromas y emociones

Según Stephen Warrenburg de la Universidad de Oxford, “un aroma puede reducir el estrés y favorecer el humor de las personas”. Los olores agradables trastocan nuestras emociones y nos contagian de bonitos sentimientos. El limón y otros cítricos tienen propiedades relajantes y analgésicas, mientras que la canela es un aroma perfecto si lo que queremos es disminuir el estrés y combatir el cansancio. ¡Lo comprobaremos de primera mano en este taller!

BURGOS (AULA DE MEDIO AMBIENTE)

Martes 28 de octubre

Imparte: **Equipo educativo Aula de Medio Ambiente**

De 18 a 20 h

Precio: 6 €

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

BURGOS

Aula de Medio Ambiente
(Glorieta Ismael G^a Rámila, 4)

Estiramientos para el bienestar

Con este taller queremos promover el bienestar físico y mental a través de técnicas de estiramiento consciente que favorezcan la relajación, la conexión cuerpo - mente y la reducción del estrés. Ofrecemos una sesión práctica con enfoque vivencial, integrando técnicas de respiración, estiramientos suaves y conciencia corporal en la que se fomenta la introspección y la escucha interna.

ARANDA DE DUERO

Lunes 20 de octubre

De 17 a 18 h

Imparte: **María Aguado Cubillo**, instructora de yoga y pilates
interClub Caja de Burgos

MEDINA DE POMAR

Martes 28 de octubre

De 11.30 a 12.30 h

Imparte: **Eduardo Albert García**, fisioterapeuta interClub
Caja de Burgos

BURGOS (INTERCLUB)

Jueves 30 de octubre

De 19 a 20 h

Imparte: **Diosvanys Hernández Ayala**, fisioterapeuta
interClub Caja de Burgos

BRIVIESCA

Jueves 30 de octubre y 20 de noviembre

De 12 a 13 h

Imparte: **Ana Ramón Montiel**, instructora de fitness
interClub Caja de Burgos

MIRANDA DE EBRO

Viernes 7 de noviembre

De 20 a 21 h

Imparte: **Laura Fajardo Navas**, fisioterapeuta
interClub Caja de Burgos

Precio: 3 €

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)



Para público adulto

Chi kung y meditación

En este taller se trabajará el conocimiento y la conciencia corporal para liberar tensiones y mejorar la postura básica, facilitando el bienestar físico y emocional. A través de movimientos suaves y coordinados, se relajará el sistema nervioso y se fomentará la armonía psicofísica, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

MIRANDA DE EBRO

Miércoles 29 de octubre

Imparte: **José Antonio San Cristóbal**, instructor de Chi Kung interClubes Caja de Burgos

De 19.30 a 20.30 h

Precio: 3 €

Yin yoga

El yin yoga es un tipo de yoga donde se mantienen las posturas de forma relajada y pasiva durante más tiempo para poder llegar a las capas más profundas del cuerpo, como ligamentos, tendones, articulaciones y fascias, mejorando la flexibilidad, aliviando el estrés y la ansiedad, estimulando el sistema linfático y equilibrando el sistema nervioso central para lograr paz mental y física.

BRIVIESCA

Miércoles 5 de noviembre De 11.30 a 13 h

Imparte: **Ana Garijo Villena**, instructora de yoga interClubes Caja de Burgos

MEDINA DE POMAR

Miércoles 5 de noviembre De 11.30 a 13 h

Imparte: **Mentxu Díez López**, instructora de yoga interClubes Caja de Burgos

BURGOS (INTERCLUB)

Martes 11 de noviembre De 19.30 a 21 h

Imparte: **Ana Garijo Villena**, instructora de yoga interClubes Caja de Burgos

Precio: 3 €

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

Rutinas que nos cuidan

En este taller, ofrecemos un espacio práctico y reflexivo orientado a fortalecer el bienestar mental y emocional mediante la construcción de hábitos saludables en la vida cotidiana. Desde el enfoque de la terapia ocupacional, exploraremos cómo nuestras rutinas diarias influyen directamente en nuestro equilibrio mental, físico y social. A través de actividades dinámicas, los participantes podrán identificar sus propias rutinas, reorganizarlas y construir hábitos que favorezcan la salud y el autocuidado.

BURGOS (INTERCLUB)

Lunes 10 de noviembre

Imparte: **Patricia Alonso Pérez**, terapeuta ocupacional interClubes Caja de Burgos

De 19 a 20 h

Precio: 3 €

Daexpresión. Taller de danza

Taller de danza donde daremos expresión a las emociones que tenemos en nuestro interior. A través de la danza, se generarán espacios de sororidad y se fomentará la creación de una nueva comunidad. Los participantes experimentarán movimientos que liberan emociones, al mismo tiempo que se trabaja en la confianza y la autoestima.

ARANDA DE DUERO

Sábado 22 de noviembre

Imparte: **Eva Vallejo Aisa**, instructora de danza interClubes Caja de Burgos

De 10.30 a 13 h

Precio: 10 €

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)



Para mayores de 16 años

Autorretrato, nuestro verdadero reflejo

En este taller comentado exploraremos el autorretrato y su relación directa con el autoconcepto. Hablaremos de cómo ha servido a los artistas a lo largo de la historia para aprender sobre sí mismos y su arte, expresar cómo se ven y, por supuesto, trabajaremos en el nuestro. Autorretratarse es una de las mejores maneras de entendernos a nosotros mismos.

BURGOS (CAB)

Martes 14 de octubre o martes 11 de noviembre

De 18 a 19.30 h

Precio: 5 €

Explorando el lenguaje emocional a través del arte

Muchas veces lo que sentimos se enreda con lo que pensamos y decimos. El lenguaje, aunque nos conecta, también puede limitarnos: palabras que nos repetimos, historias que nos contamos, etiquetas que arrastramos. Este taller invita a tomar conciencia del lenguaje que habitamos y a abrir nuevas formas de expresión a través del arte, sin juicio, sin presión estética. Desde una mirada psicológica, sabemos que cambiar cómo hablamos de lo que nos pasa puede transformar cómo lo sentimos. Si además lo hacemos a través de la creatividad, conectamos con un espacio más libre, más auténtico, más nuestro.

BURGOS (CAB)

Jueves 4 de diciembre

Imparte: **Javier Corral Arroyo**, psicólogo general sanitario, docente y divulgador

De 17.30 a 19 h

Precio: 15 €

BURGOS

CAB

(Saldaña, s/n)

Viaje al autoconocimiento 6ª edición

La Akademia es un proyecto educativo gratuito que promueve la educación emocional en jóvenes de 18 a 23 años. Su objetivo es acompañar procesos de autoconocimiento y desarrollo personal, fomentando la autoestima, la confianza y el sentido vital. Inspira a cada joven a desplegar su potencial, cuidar su salud mental y orientar su vida profesional de forma creativa, útil y con propósito.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)
Del 6 de octubre de 2025
al 25 de mayo de 2026

Imparte: **La Akademia Burgos**

Presentación del curso: lunes 29 de septiembre, 17.30h | Público joven y adolescente | Lunes de 17.30 a 20.30 h
Entrada gratuita previa inscripción

Navegando en mis emociones

En este taller se guiará a los niños y niñas de 7 a 9 años en el reconocimiento y gestión de sus emociones para fomentar su bienestar emocional y social.

ARANDA DE DUERO
Jueves 9 de octubre
o jueves 6 de noviembre

Imparte: **Blanca Cuesta Sanz**, psicóloga
Salud Mental Aranda

Público infantil
De 18.15 a 19.15 h
Entrada gratuita previa inscripción

Me concentro en la naturaleza

Programa diseñado para despertar la curiosidad, mejorar la atención y fomentar la conexión emocional con la naturaleza en niños y niñas con TDAH. A través de la observación de aves en Fuentes Blancas, La Quinta y Villalonquéjar, los participantes aprenderán a disfrutar del presente, a enfocar su atención en detalles del entorno natural y a desarrollar habilidades socioemocionales en un ambiente lúdico y sin juicios. Este taller es una invitación a vivir con calma y asombro y a descubrir juntos—niños y adultos—que en la naturaleza cercana se encuentran numerosas oportunidades para crecer en bienestar.

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

BURGOS

Aula de Medio Ambiente
(Glorieta Ismael Gª Rámila, 4)



BURGOS (AULA DE MEDIO AMBIENTE)

**Sábados 18 y 25 de octubre,
8 y 15 de noviembre**

Niños y niñas con TDAH de 8 a 14 años,
acompañados de un adulto

De 10 a 11.30 h

Entrada gratuita previa inscripción

Educación emocional

En este taller, los participantes de entre 12 y 16 años descubrirán de manera divertida y práctica cómo reconocer sus emociones y expresar lo que sienten. A través de juegos y dinámicas descubrirán herramientas prácticas para reconocer sus sentimientos y expresarse con confianza.

MIRANDA DE EBRO

Miércoles 22 de octubre

Imparten: **Ana Alonso Puelles**, psicóloga
Salud Mental Miranda y **Marina Caño**
Ojeda, psicóloga Salud Mental Miranda

Público joven

De 18 a 19 h

Entrada gratuita previa inscripción

Amigos por dentro

El equipo educativo del Foro Solidario acompañará a niños y niñas de entre 4 y 8 años en el descubrimiento de sus emociones y pensamientos, entendiendo que cada uno de ellos es como un "amigo por dentro" que nos ayuda, nos protege y nos enseña a conocernos mejor. El taller promueve el desarrollo de una salud mental positiva, autoestima y habilidades socioemocionales desde el juego, la ternura y la creatividad.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Viernes 7 y 14 de noviembre

Público infantil

De 18 a 19.30 h

Precio: 3€

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Aprender a gestionar la ira mediante técnicas de relajación

En este taller, los niños y niñas de entre 7 y 9 años aprenderán a reconocer lo que sienten, a ponerle nombre a su enfado y, sobre todo, a encontrar formas sanas de expresarlo. A través de juegos, dibujos y dinámicas adaptadas a su edad, trabajaremos juntos para que puedan conocerse mejor, calmarse cuando se sienten desbordados y resolver conflictos de una manera sana y eficaz.

BURGOS (INTERCLUB)

Viernes 14 de noviembre

Imparte: **David García García**, psicólogo
interClubes Caja de Burgos

Público infantil

De 19 a 20 h

Precio: 3 €

Comunicación y límites con amigos y parejas

Saber construir relaciones sanas es una habilidad esencial para el bienestar emocional. Sin embargo, no siempre es fácil mantener un equilibrio entre lo que damos, lo que necesitamos y lo que aceptamos. A veces, por miedo a perder a alguien o a ser rechazados, acabamos cediendo demasiado o tolerando dinámicas que nos dañan. En este taller para jóvenes de entre 12 y 17 años, reflexionaremos sobre qué hace que una relación sea realmente saludable. Hablaremos sobre la importancia de una comunicación abierta y honesta, cómo expresar necesidades sin culpa y cómo establecer límites claros y respetuosos. Aprenderemos a reconocer señales de relaciones tóxicas o desequilibradas y a actuar con asertividad para proteger su bienestar emocional.

BURGOS (INTERCLUB)

Martes 18 de noviembre

Imparte: **David García García**, psicólogo
interClubes Caja de Burgos

Público joven y adolescente

De 19 a 20 h

Precio: 3 €



recrea +60

Ese cuadro me mira raro

En esta visita orientada al público infantil acompañado de sus familias intentaremos hacer descubrir a los más jóvenes que la lectura de una obra de arte nos puede llevar a sentir, a reflejar lo que tenemos dentro. A través de las exposiciones de este ciclo veremos que la obra de arte no es algo solamente estético, sino que a través de los colores (o su ausencia) podemos encontrar un lugar donde sentirnos entendidos, a veces, sin hablar con nadie.

BURGOS (CAB)

**Sábado 22 de noviembre
o sábado 13 de diciembre**

Público familiar
De 18 a 19.30 h
Precio: 5 €

BURGOS

CAB
(Saldaña, s/n)

Autoestima y autocuidado

En este taller, los niños encontrarán herramientas prácticas para fortalecer su autoestima y practicar el autocuidado de manera divertida y creativa. Mediante dinámicas lúdicas, aprenderán a reconocer sus cualidades, valorarse y desarrollar hábitos que les ayuden a sentirse bien consigo mismos cada día.

MIRANDA DE EBRO

Miércoles 17 de diciembre

Imparten: **Ana Alonso Puelles**, psicóloga
Salud Mental Miranda y **Marina Caño
Ojeda**, psicóloga Salud Mental Miranda

Público infantil
De 18 a 19 h
Entrada gratuita previa inscripción

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Café – tertulia Encuentros que hacen bien

Un espacio cálido y distendido para compartir charlas, reflexiones y experiencias en compañía. A través del diálogo, la escucha y el encuentro con otros, buscamos fortalecer los vínculos, promover el bienestar emocional y crear momentos que nutren el alma. Porque conversar también es cuidarse.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Lunes 27 de octubre

Imparte: **Equipo educativo Recrea +60**

Público mayor de 60 años
De 18 a 19 h
Precio: 1 €

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Salud y enfermedad mental: rompiendo el silencio

Este taller se centra en brindar al alumnado de educación infantil, primaria, secundaria y ciclos formativos información sobre la salud mental y las diferentes enfermedades mentales que pueden arraigar en el día a día. Se explicará que la salud mental es un estado de bienestar emocional digno para cualquiera y que, además, es la base del bienestar personal y una comodidad general para todos.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 30 € (en el Foro Solidario)

55 € (en el centro educativo)

Mindfulness: nos pre-paramos

Es una propuesta que acerca el mindfulness a los centros escolares para que niños, niñas y jóvenes cultiven la conciencia plena, desarrollando la capacidad de mantener el foco de atención en el momento presente. Con juegos, canciones y respiración consciente los jóvenes tendrán una experiencia de conexión consigo mismos aumentando su estado de armonía y quietud interna.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 30 € (en el Foro Solidario)

55 € (en el centro educativo)

Autoestima: ¿quién soy yo?

A través de actividades dinámicas, participativas, vivenciales y audiovisuales los niños, niñas y jóvenes aprenderán a conocerse mejor y a superar miedos y descubren que una autoestima equilibrada es pieza clave para su desarrollo personal y social. Reconocerán sus cualidades y las de sus compañeros, lo cual les permite tener un refuerzo positivo en la construcción de su propia imagen.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 30 € (en el Foro Solidario)

55 € (en el centro educativo)



Inteligencia emocional y resolución de conflictos

Una actividad destinada a docentes y AMPAS para desarrollar la inteligencia emocional de las personas adultas y enfocarse en pequeños cambios que posibiliten una buena relación con las emociones de los niños y de las niñas. En las emociones no se trata solo de conocer, identificar, reconocer y permitir expresar las emociones. Aportaremos estrategias para sintonizar con las emociones de nuestros hijos e hijas y ser más conscientes de sus funciones para llegar a una respuesta emocional lo más adaptativa posible, sin reprimir, aprendiendo a sentir, expresar y narrar lo que sucede.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para profesorado y AMPAS | Duración: 90 min
Precio: 75 € (en el Foro Solidario)
95 € (en el centro educativo)

Mindfulness: atención plena y salud mental

El mindfulness o atención plena facilita y mejora la capacidad de estar plenamente atento a lo que sucede en el momento presente. Consideramos de vital importancia que los docentes y las AMPAS conozcan herramientas que les permitan gestionar la rapidez con que todo cambia, cuidar su salud mental y aprender a parar y salir “del piloto automático” de manera voluntaria.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para alumnado, profesorado y AMPAS
Duración: 90 min
Precio: 75 € (en el Foro Solidario)
95 € (en el centro educativo)

Manejo del estrés a través de la biodanza

A través de la biodanza se pretende trabajar los niveles de estrés y ansiedad que se crean en el día a día. A través de la música, el movimiento y el grupo cada participante conectará con vivencias de exploración, expresión e interacción para nutrir todos los potenciales humanos y ampliar la percepción de que somos un cuerpo y que interactuamos con el medio. Es un espacio dirigido a los docentes y a las AMPAS de los centros educativos para el cuidado de la salud mental y el manejo del estrés.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2025 y mayo 2026

Para alumnado, profesorado y AMPAS
Duración: 90 min
Precio: 75 € (en el Foro Solidario)
95 € (en el centro educativo)



BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

FORMACIÓN





EQUILIBRIO. Gestión del estrés y la ansiedad

Trabajar en lo social implica una gran entrega. Muchas veces, la presión, la carga emocional y la urgencia del día a día pueden afectar nuestro bienestar y el modo en que nos relacionamos con el trabajo y con los demás.

Este curso ofrece un espacio práctico y cuidado para parar, respirar y aprender a gestionar el estrés de forma más saludable. A través de dinámicas sencillas y herramientas útiles, aprenderemos a regular nuestro sistema nervioso, a organizarnos mejor y a identificar lo que de verdad importa. El objetivo: cuidarnos para poder cuidar.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves del 9 al 23 de octubre

Imparte: **María Antón Merino**, pedagoga, actriz y coach

De 10 a 13 h

Precio: 36 € / Fianza de 30 € para profesionales de Entidades del Tercer Sector de Burgos

Incorpórate. El poder del movimiento en tu salud mental

Esta formación teórico-vivencial te invita a descubrir cómo el movimiento corporal impacta profundamente en tu bienestar físico y emocional. A través de la metodología única del Sistema Biodanza y los Círculos de Cultura, integrarás mente, emoción y acción para fortalecer tu autorregulación, resiliencia y autocuidado. Prepárate para vivir una experiencia transformadora que renovará tu vínculo contigo mismo y con tu entorno.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes del 14 de octubre al 16 de diciembre

Imparte: **Carmen Cuartango Carrera**, educadora social con posgrado en terapias corporales

De 17,30 a 20,30 h

Precio: 120 € / Fianza de 30 € para profesionales de Entidades del Tercer Sector de Burgos

Formaciones impartidas en el marco del programa innovasocial impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa".

BURGOS

Foro Solidario

(C/ Anna Huntington, 3)

Píldoras de salud mental

Estas píldoras formativas nos permitirán conocer más de cerca el funcionamiento de nuestra mente y cómo gestionar nuestras emociones.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Manejo de la frustración y la impaciencia

Lunes 27 de octubre

Gestión del duelo profesional

Lunes 10 de noviembre

Estrategias de cuidado físico y mental

Lunes 24 de noviembre

Manejo de la ansiedad cotidiana

Lunes 15 de diciembre

Imparte: **Belén Serrano Martín**, psicóloga, terapeuta, mediadora y coach

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 8 € / Fianza de 5 € para profesionales de Entidades del Tercer Sector de Burgos.

IMPACTA: La huella que dejas

Impacta es una experiencia vivencial diseñada para fortalecer el bienestar en entornos laborales a través del autoconocimiento y la mejora de nuestros hábitos de pensamiento y conducta. A lo largo del programa, los participantes descubrirán qué rasgos de su personalidad influyen en su bienestar y en el de los demás.

A través de un ejercicio concreto, se explorará cómo nos perciben los demás, qué impacto generamos y cómo podemos mejorar nuestra forma de estar y aportar a los equipos. Esto favorecerá un entorno profesional más humano, donde se refuerza la autoestima, se previenen conflictos y se cuidan las relaciones, protegiendo así la salud emocional de las personas y los grupos. Una invitación a parar, mirarse, escucharse, tomar conciencia y conectar con los demás para trabajar desde el respeto, la confianza y la autenticidad.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes del 4 al 25 de noviembre

Imparte: **María Antón Merino**, pedagoga, actriz y coach

De 10 a 12.30 h

Precio: 40 € / Fianza de 30 € para profesionales de Entidades del Tercer Sector de Burgos

Formaciones impartidas en el marco del programa innovasocial, impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa".



El desgaste del cuidador en enfermedad mental*

Las personas que cuidan a alguien con enfermedad mental viven a menudo con una carga emocional silenciosa. No solo asumen tareas, sino que sostienen vínculos, temores, incertidumbre y muchas veces soledad. Esta actividad busca abrir un espacio para reconocer ese desgaste desde lo humano, lo relacional y lo esperanzador.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes 28 de octubre

De 19 a 20.30 h

Entrada gratuita previa inscripción

Seguir caminando: pérdidas en la madurez

Con el paso de los años, se acumulan pérdidas: seres queridos, roles, salud, proyectos. Este duelo plural necesita un espacio propio, delicado y compasivo. Este taller ofrece aquí un lugar donde compartir, reflexionar y encontrar esperanza a pesar del dolor.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes 18 de noviembre

De 19 a 20.30 h

Mayores de 60 años | Entrada gratuita previa inscripción

El corazón en vilo. Familia y enfermedad mental: una convivencia que transforma

La presencia de una enfermedad mental en la familia lo cambia todo: las relaciones, los roles, las expectativas, la mirada hacia el futuro. Este taller formativo quiere acompañar a quienes conviven con esta realidad, sin juicio, desde el reconocimiento y la esperanza que nace del cuidado compartido.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes 9 de diciembre

De 19 a 20.30 h

Entrada gratuita previa inscripción

Formaciones impartidas por: **Fuensanta Gil Costa**, counsellor y formadora en humanización de la salud

** Formación impartida en el marco del programa innovasocial, impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa".*

SALUD MENTAL EN BURGOS

Con quién puedo hablar si necesito ayuda

SALUD MENTAL BURGOS. PROSAME

C/ Juan de Padilla 12-14, bajo. 09006 Burgos

Teléfono: 947 223 916

email: info@saludmentalburgos.org

Personas de contacto: Conchi y Lorena

SALUD MENTAL ARANDA

Plaza San Esteban 8, bajo. 09400 Aranda de Duero

Teléfono: 947 546 080

email: info@saludmentalaranda.org

Persona de contacto: Cristina

SALUD MENTAL MIRANDA

C/ Los Almacenes 18-20, bajo. 09200 Miranda de Ebro

Teléfono: 947 312 801

email: saludmentalmiranda@saludmentalmiranda.com

Personas de contacto: Marta y Adriana

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Solicita información e insíbete en:

■ CENTROS

Centro de Arte Caja de Burgos CAB

Saldaña, s/n | 09003 Burgos | 947 256 550
www.cabdeburgos.com | cab@cajadeburgos.com

Cultural Cordón

Casa del Cordón – Plaza de la Libertad, s/n | 09004 Burgos | 947 251 791
www.culturalcajadeburgos.com | culturalcordon@cajadeburgos.com

Cultural Caja de Burgos

BURGOS | Avda. Cantabria, 3 | 09006 | 947 202 502
ARANDA DE DUERO | Plaza del Trigo, 8 | 09400 | 947 546 586
www.culturalcajadeburgos.com | fundacion@cajadeburgos.com

Foro Solidario Caja de Burgos

Anna Huntington, 3 | 09004 Burgos | 947 221 566
www.forosolidariocajadeburgos.com | forosolidario@cajadeburgos.com

Cordia Residencia de Personas Mayores

Avda. Cantabria, 35 | 09006 Burgos | 947 222 200
residencia@cajadeburgos.com | www.cajadeburgos.com/residencia

Edificio Nexo

La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 256 930
www.emprendedorescajadeburgos.com
emprendedores@cajadeburgos.com

Aulas de Medio Ambiente Caja de Burgos

www.cajadeburgos.com/medioambiente
BURGOS | Glorieta Ismael Gª Rámila, 4 | 09007 | 947 278 672 |
aulabuma@cajadeburgos.com
PALENCIA | Avda. Santiago Amón, 3 | 34005 | 979 165 291 |
aulapama@cajadeburgos.com
VALLADOLID | Acera Recoletos, 20 | 47004 | 983 219 743 |
aulavama@cajadeburgos.com

interClub Caja de Burgos

www.cajadeburgos.com/interclubes
ARANDA DE DUERO | Pisuergra, 2 – 09400 | 947 510 073
interclubaranda@cajadeburgos.com
BRIVIESCA | Medina, 5 – 09240 | 947 590 200
interclubbriviesca@cajadeburgos.com
BURGOS | Jesús María Ordoño, 9 – 09004 | 947 270 987
interclub@cajadeburgos.com
MEDINA DE POMAR | Juan de Medina, 2 – 09500 | 947 190 917
interclubmedina@cajadeburgos.com
MIRANDA DE EBRO | Ronda del Ferrocarril, 8 | 09200 | 947 320 654 |
interclubmiranda@cajadeburgos.com

■ INTERNET

www.cajadeburgos.com
[24 horas al día, los 365 días del año]

■ TAQUILLAS (VENTA DE ENTRADAS) BURGOS

> **Cultural Cordón** (Casa del Cordón, entrada por calle Santander), en horario de exposiciones y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

> **Cultural Caja de Burgos** (Avda. Cantabria, 3), desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos

> **Centro de Arte Caja de Burgos CAB** (C/ Saldaña, s/n). En su horario de apertura y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

ARANDA DE DUERO

> **Cultural Caja de Burgos** (Plaza del Trigo, 8). En su horario de apertura y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

www.cajadeburgos.com/saludmental

