

SALUD MENTAL

HABLEMOS CLARO Y CON CONOCIMIENTO

De octubre a diciembre de 2024



SALUD MENTAL

HABLEMOS CLARO Y CON CONOCIMIENTO

10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental 2024

La **Fundación Caja de Burgos** ha diseñado un programa sobre salud mental que, bajo la dirección científica del psiquiatra Jesús de la Gándara, se celebrará en la capital y la provincia durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

El objetivo de esta propuesta es promover la necesidad de hablar claro, con conocimiento, sin los estigmas que a menudo aíslan a esta realidad, y sin los eufemismos que ocultan su verdadera dimensión. El programa, que contempla iniciativas para todos los públicos, aborda este problema sanitario y social desde múltiples puntos de vista, expresados a través de **conferencias** y **charlas**, de un gran número de expertos, **video podcasts**, **proyecciones cinematográficas**, **conciertos**, **exposiciones**, **representaciones teatrales**, así como **salidas experienciales**, **talleres**, **cursos formativos** y **presentaciones de libros**.





DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Por **Jesús J. de la Gándara Martín**, psiquiatra, coordinador científico del programa *SALUD MENTAL. Hablemos claro y con conocimiento*

La práctica totalidad de las personas del mundo tendrá a lo largo de su vida un problema de salud mental que le hará sufrir.

Tres o cuatro de cada diez personas lo padecerá con categoría de trastorno, que además de hacerle sufrir le incapacitará, y pedirá ayuda a su médico.

En al menos una de cada diez personas ese trastorno será grave o muy grave, le hará sufrir a ella y a sus allegados, le incapacitará y necesitará ayuda sanitaria especializada.

En dos o tres de cada cien personas, ese trastorno será grave, crónico e incapacitante,

y necesitará asistencia sanitaria y protección social para el resto de su vida.

Es decir, si usted está leyendo esto, está incluido en una de esas categorías, y si no lo está leyendo, con más razón todavía. Así de democráticamente trágica es la enfermedad mental y sus aledaños. No hay nadie que esté exento de ese riesgo, de esa peripecia vital o de ese destino. Por eso, todos deberíamos sentirnos y estar concernidos.

Sin embargo, el miedo, la ignorancia y el estigma de locura hace que no queramos verlo, que rechacemos y marginemos a sus protagonistas, personas, familias, profesionales..., todos los que están relacio-

nados con la enfermedad mental acaban padeciendo incompreensión, intolerancia o ignominia social. Esta sociedad estigmatizadora está enferma de miedo, de ignorancia o de negligencia dolosa sobre los problemas de la salud y la enfermedad mental.

En los últimos años, en relación con la pandemia, se ha observado un cambio aparente en este grave asunto. Se habla mucho, se predica mucho, se alega mucho, pero se percibe en todo ello cierta actitud de superficialidad eufemística. Se podría denominar eufemismo o "salud-mentalismo social", un estado de ocupación sin preocupación, de compromiso sin constancia, como si no fuera asunto de ellos.

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Pero usar eufemismos para hablar de “la salud mental” sin hablar de “la enfermedad mental”, o de problemas mentales sin hablar de diagnósticos específicos, o de terapias sin hablar de psicofármacos y psicoterapias, es peligroso, porque sólo se atiende al primer nivel de sufrimiento, a esa inmensa mayoría de personas que antes o después estaremos afectados, o a lo sumo a ese 30 o 40% de personas que sufre y tiene alguna limitación por ello, pero se excluye a esa inmensa minoría de personas enfermas graves o crónicas, a las familias que padecen las consecuencias y a los profesionales que los atienden y cuidan. Esa especie de difuminación social del problema es una nueva forma de injusticia, de marginación y de estigmatización. Y sobre eso hay que llamar la atención, hablar claro, sin concesiones a la galería mediática.

El verdadero problema de la enfermedad mental sigue siendo el desconocimiento, la ignorancia y sus consecuencias, que son la marginación de las personas afectadas y sus familias, que explican, pero no justifican, la penuria de recursos y profesionales, la desatención crónica y continua de esas personas que sufren tanto, que están tan incapacitadas, y que necesitan tanto.

Eso no puede ser, porque los condenamos a otro futuro de injusticia social.

Hablemos claro, hagamos ciencia y conciencia, evitemos la palabrería del miedo y el egoísmo de la ceguera, luchemos contra los estigmas y los eufemismos sociales relacionados con las enfermedades mentales.

La salud mental según la OMS

LA Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de bienestar que abarca aspectos físicos, mentales y sociales, y no se limita solo a la ausencia de enfermedades o dolencias. La salud mental, por tanto, es más que la ausencia de trastornos mentales. Se define como el estado de equilibrio social y conductual de la persona con su entorno y garantiza la participación social, la capacidad para afrontar dificultades y la percepción y juicio de la realidad y de uno mismo.

CONFERENCIAS



La salud mental hoy: mitos y realidades

Burgos (Cultural Cordón)

Martes 22 de octubre

19.30 h

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

Juan García Mellado, *jefe de servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos (CAUBU)*

Aranda de Duero

Miércoles 30 de octubre

19.30 h

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

Luis Mínguez Martín, *psiquiatra del equipo de Salud Mental de Aranda de Duero*

La salud mental está de moda, pero la enfermedad mental no. La salud mental es un asunto serio, la enfermedad mental es un asunto grave. Confundir lo que debemos saber y hacer para preservar y mejorar la salud mental, con lo que debemos y podemos hacer para detectar, diagnosticar y tratar las enfermedades mentales es un error. Las actitudes y actividades preventivas en materia de salud mental son deseables y necesarias para todas las personas, pero las actividades y recursos para la asistencia psiquiátrica y psicológica de las personas con enfermedades mentales son imprescindibles para mejorar la salud y la vida de tantas personas que tan negligentemente, con tanta injusticia y tanta afrenta han sido tratadas durante tanto tiempo. Hablaremos de ello, de los recursos, sistemas y métodos científicos que la psiquiatría aporta para ambos fines, la preservación de la salud mental y para el tratamiento de la enfermedad mental.

Salud mental infantil y juvenil: la gran olvidada

Burgos (Cultural Cordón)

Martes 12 de noviembre

19.30 h

Rocío Gordo Seco, *psiquiatra y coordinadora del equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil del CAUBU*

Xosé Ramón García Soto, *psicólogo clínico y coordinador de psicología del servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

Los niños y las niñas no son personas pequeñas. Sus cuerpos y sus mentes son sistemas complejos en evolución. Lo que a los cinco años es liso a los quince es abrupto, lo que una niña necesita para sentirse bien es diferente de lo que necesita un niño, si hablamos de adolescentes, aún más. El cerebro y la mente humanas infanto-juveniles son sistemas complejísima en cambio



permanente. En esas edades se configuran biológicamente y psicológicamente determinando la conducta social, condicionando lo que seremos el resto de la vida. De lo que en esas edades hagamos con nuestros cerebros y mentes, en materias tan complejas como educación, relaciones, familia, sociedad, actividad, deporte, alimentación, consumo, tecnología, salud... etc., depende como nos sintamos, suframos, enfermemos o curemos. Por eso las especialidades de psiquiatría y psicología para las edades infanto-juveniles son imprescindibles y muy complejas. Solo los especialistas muy bien formados y acreditados pueden ejercer esas funciones. Como lo son las dos personas que nos lo explicarán, dos verdaderas expertas en estas materias.

La enfermedad mental declarada: ¿es compatible con una vida activa, plena y fecunda?

Burgos(Cultural Córdón)
Martes 26 de noviembre

19.30 h

Javier Martín Antón, *actor y autor del libro 'Bipolar y a mucha honra' (2022)*

Los ejemplos no son pruebas, pero ayudan a entender la vida. Por eso, en materia de salud y enfermedad mental, asuntos de suyo complejos, los ejemplos de personas enfermas que se atreven a hablar de su propia experiencia, son muy útiles. Vencer el estigma asociado a la enfermedad mental es difícil, pero es necesario. Por eso, contar con personas que hablen de ello claramente, que lo escriban y com-

partan con generosidad y sin escándalo es extraordinario para ayudar a muchas personas que no pueden, no saben o no se atreven a hacerlo. Por eso, el testimonio y la colaboración del actor Javier Martín Antón es tan valioso y se lo agradecemos tanto. Hablaremos de sus experiencias, sufrimientos, aprendizajes y enseñanzas, con claridad, sin dramatismos que nos distraigan del objetivo principal, que es ayudar a las personas que padecen enfermedades mentales.

Entrada libre hasta completar aforo



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

Jesús J. de la Gándara es Doctor en medicina, Especialista en Psiquiatra. Ha ocupado numerosos puestos de responsabilidad asistencial, universitaria y académica, y ha recibido numerosas distinciones y premios por su labor médica y creativa. Fue, hasta mayo de 2022, jefe de 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*.

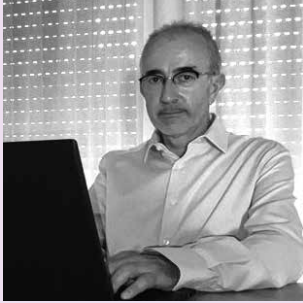
Colaborador habitual prensa, radio, televisión y medios en Internet.



Juan García Mellado, *jefe de servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos*

Psiquiatra de vocación, con una formación sólida en Burgos, que le sirvió para, por una parte, desarrollar su actividad profesional desde un punto de vista muy cercano a los problemas de las personas que sufren una enfermedad mental, siendo el primer psiquiatra en Castilla y León que desarrolló un programa de atención itinerante, acudiendo cada día a una Zona Básica de Salud, donde atendía a pacientes, a sus familiares, conocía el contexto de vida habitual, visitaba a los pacientes en su domicilio cuando así lo requería, se coordinaba directamente con los compañeros de Atención Primaria, etc.

Se manifiesta como un psiquiatra comprometido, que busca respuestas a los problemas, tanto de las personas que atiende, como del Servicio que dirige. Le gustan los retos clínicos y le gustaría seguir impulsando un Servicio que recibió de manos de uno de los mejores psiquiatras españoles de las últimas décadas.



Luis Mínguez Martín, *psiquiatra del equipo de Salud Mental de Aranda de Duero*

Luis Mínguez Martín es licenciado en Medicina y en Historia por la Universidad de Valladolid, realizó la especialidad de Psiquiatría en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid y leyó su tesis doctoral en la Universidad de Burgos. Autor de numerosas publicaciones científicas, es ante todo un clínico aficionado a la lectura, a la escritura, al cine y a algunos deportes como el ciclismo. Actualmente ejerce como psiquiatra en el Hospital Santos Reyes de Aranda de Duero (Burgos).



Rocío Gordo Seco, *psiquiatra y coordinadora del equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil del CAUBU*

Especialista en Psiquiatría del niño y adolescente es actualmente coordinadora del Equipo de Salud Mental Infanto-juvenil del Complejo Asistencial Universitario de Burgos.

Es también responsable del programa AUTE (Aula Terapéutico-Educativa) y de la Red de enlace de prevención de suicidio en niños y adolescentes, en coordinación con la Consejería de Educación.

Ha participado en trabajos de investigación y publicaciones relacionadas con epidemiología en salud mental infanto-juvenil y trastorno mental grave.



Xosé Ramón García Soto, *psicólogo clínico y coordinador de psicología del servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU*

Psicólogo clínico y coordinador de psicología del servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU.

Xosé Ramón García Soto es licenciado en psicología por la Universidad de Santiago, especialista en psicología del lenguaje por la Universidad Pontificia de Salamanca, doctor en psicología y especialista en psicología clínica. Ha impartido docencia como profesor invitado (Universidad Pontificia de Salamanca), profesor de máster y doctorado (Universidad Santiago de Compostela) y profesor asociado y de tercer ciclo (Universidad de Burgos). Desde 2008 es colaborador honorífico del área de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos de la Universidad de Burgos. Ha participado en varias investigaciones sobre la salud mental infanto-juvenil. Ha publicado numerosos artículos y varios libros. Es presidente de la Comisión de Historias Clínicas del Hospital Universitario de Burgos.

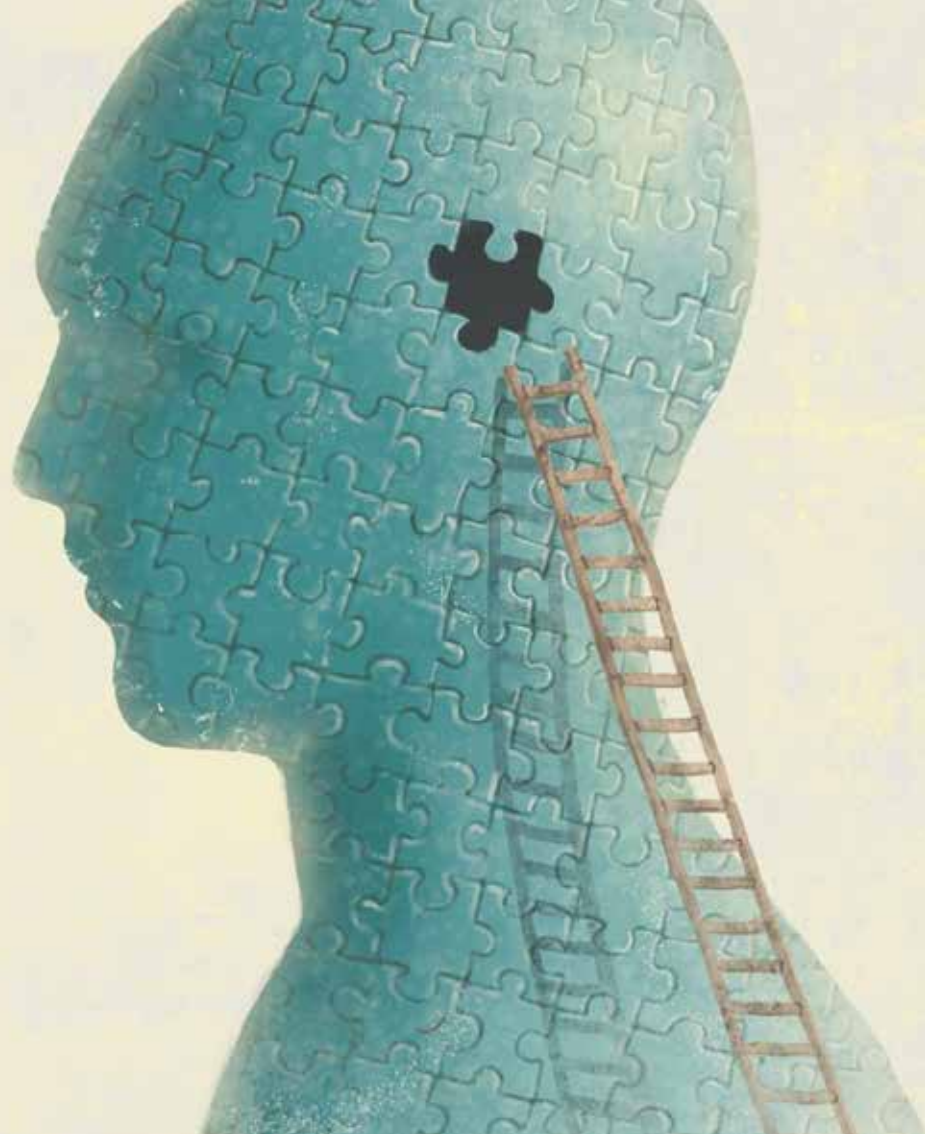


Javier Martín Antón, *actor y autor del libro 'Bipolar y a mucha honra' (2022)*

Javier Martín Antón, actor, saltó a la fama en la década de los noventa presentando el programa de televisión *Caiga Quien Caiga* junto a El Gran Wyoming.

Autor del libro *Bipolar y a mucha honra* (Espasa, 2022), un libro en el que se abre y cuenta desde adentro cómo es ser bipolar: lo malo, sí, pero también lo bueno, las sensaciones y sensibilidades que adquirió a través del trastorno. El tono desenfadado del relato hace que la problemática se sienta cercana, pero no pesada: el trastorno bipolar es algo con lo que Martín asegura vivir perfectamente, incluso mejor que antes del diagnóstico; de ahí el nombre del libro y de ahí que este sea su mensaje: «Me río de mi trastorno para que él no se ría de mí». Javier Martín reconoce lo importante que ha sido para él este poder transformador del humor.

CHARLAS



La realidad del deterioro cognitivo

Cordia. Martes 15 de octubre

19 h

Sara Terrazas Arribas, *psicóloga especialista en geriatría*

Eva Pérez Camarero, *doctora especialista en geriatría*

El deterioro cognitivo es un fenómeno que afecta a una parte significativa de la población, especialmente a medida que envejecemos. Este término se refiere a una disminución en las capacidades cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje y la resolución de problemas. En este encuentro, exploraremos las causas de este deterioro, sus síntomas y las estrategias de prevención más efectivas.

Adoptar un estilo de vida saludable y mantener la mente activa puede reducir significativamente el riesgo. Con la creciente prevalencia de enfermedades neurodegenerativas, es esencial educar a la población sobre las estrategias de prevención y factores de riesgo.

Salud, belleza y buen humor. El mejor método para envejecer dignamente

Cordia. Martes 5 de noviembre

19 h

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

¿Se puede mantener la serenidad mientras se percibe cómo el inexorable avance de

la edad te arrasa la piel, los músculos, los huesos, las arterias, la memoria?, ¿se puede llegar a vivir cien años o más sin caer en la depresión, la angustia, el insomnio, la amnesia, el malhumor o la intolerancia? Se puede, aunque no es fácil. Pero si le prestas atención a tu salud antes de perderla, después tendrás menos problemas para recuperarla. Si aprecias la estética que forma parte del cosmos y la conviertes en cosmética, el embellecimiento será compatible con el envejecimiento con solo cambiar una letra. Si cultivas el buen humor como una de las bellas artes, tus humores no se agriarán antes de que el tedio los amargue.

BURGOS

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



El cuidado del cuidador

Cordia. Martes 3 de diciembre

19 h

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

Los cuidadores son un colectivo de personas que requiere del desarrollo de un sistema de aplicación generalizada que permita un aumento en las redes de apoyo tanto formales como informales para facilitar su trabajo en el día a día así como su motivación, interés y salud mental. Los familiares, los amigos y el entorno de la persona enferma tienen que hacer frente a una gran cantidad de decisiones, emociones y cambios en su forma habitual de vida.

Salud, bienestar y mayores

Foro Solidario

Jueves 21 de noviembre

19 h

José María Romo Gil, *médico ex director técnico en diferentes hospitales de Castilla y León*

Con el avance de la edad las personas van perdiendo algunas facultades tanto físicas como psíquicas. Seguir determinadas pautas y rutinas puede retrasar e incluso impedir la aparición de enfermedades y demencias que se presentan en las últimas etapas de la vida. Sobre estas cuestiones el doctor Romo dialogará con los participantes aportando algunos consejos que ayuden a disfrutar de una vejez saludable.

El manejo emocional en la adolescencia. Prevención de salud mental y conducta suicida

Colegio Virgen de la Rosa

Miércoles 23 de octubre 18.30 h

Colegio Aurelio Gómez Escolar

Miércoles 13 de noviembre 18.30 h

Jesús Sánchez Hernández, *psicólogo clínico del HUBU*

En esta intervención hablaremos de la realidad emocional de los adolescentes, de los indicadores de posibles problemas de salud mental haciendo especial referencia a la prevención de la conducta suicida, y se propondrá cómo actuar con nuestros hijos e hijas adolescentes en situaciones de desencuentro o conflicto en el ámbito familiar.

Entrada libre hasta completar aforo

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Colegio Virgen de la Rosa
(Avda. Cantabria, 33)

Colegio Aurelio Gómez Escolar
(Avenida Costa Rica, 34)

CHARLAS

Impacto de los alimentos pro-inflamatorios y procesados en el estrés

Laura Rodríguez Esguevillas,

nutricionista interClubes Caja de Burgos

¿Puede la alimentación afectar a nuestros niveles de ansiedad? La respuesta es sí. Los actuales estudios determinan que algunos alimentos aumentan los niveles de estrés en nuestro organismo y otros alimentos los disminuyen. En esta charla hablaremos de los alimentos antiinflamatorios que ayudan a reducir los niveles de estrés y de las medidas que podemos tomar en nuestro día a día para mejorar.

Aranda de Duero
Martes 5 de noviembre

De 19.30 a 20.30 h

Briviesca
Viernes 15 de noviembre

De 18 a 19 h

Burgos (interClub)
Miércoles 20 de noviembre

De 20.30 a 21.30 h

Trampas invisibles. Comprendiendo y abordando las adicciones comportamentales

David García García, *psicólogo*

interClubes Caja de Burgos

Cuando escuchamos la palabra adicción, es inevitable que se nos vengan a la cabeza las drogas. Pero no solo estas nos pueden hacer dependientes. Muchas conductas o comportamientos tienen un fuerte potencial adictivo, pudiendo provocar consecuencias tan perjudiciales como las de la dependencia a cualquier sustancia. De esta forma se conforman las adicciones comportamentales o adicciones sin sustancia. Dentro de esta categoría, sin duda la patología más conocida es la ludopatía, pero también existe la compra compulsiva, la adicción a las nuevas tecnologías, a los videojuegos o al sexo.

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)



Briviesca
Lunes 28 de octubre

De 19.30 a 20.30 h

Burgos (interClub)
Martes 29 de octubre

De 19.30 a 20.30 h

Aranda de Duero
Jueves 31 de octubre

De 19.30 a 20.30 h

Desenmascarando la ansiedad.
Comprende la ansiedad para
manejarla

David García García, *psicólogo*
interClubes Caja de Burgos

En estos últimos años, la palabra ansiedad ha pasado de ser un término empleado únicamente por los profesionales de la salud a ser un término de lo más coloquial. Todos en mayor o menor medida hemos oído esta palabra, pero... ¿hasta qué punto sabemos qué significa? Hablaremos de la ansiedad de la manera más directa y simple posible, dejando a un lado toda la terminología más científica y enrevesada. Nuestro objetivo principal es que salgas entendiendo que es la ansiedad, porque existe, cuáles son sus características y sobre todo qué podemos hacer para manejarla en caso de que aparezca.

Briviesca
Lunes 4 de noviembre

De 19.30 a 20.30 h

Aranda de Duero
Jueves 7 de noviembre

De 19.30 a 20.30 h

Burgos (interClub)
Martes 19 de noviembre

De 19.30 a 20.30 h

Cómo ayudar desde la logopedia a prevenir y convivir con el Alzheimer

Ana Orgaz Molinero, *logopeda*
interClubes Caja de Burgos

La intervención del logopeda en los enfermos de Alzheimer es primordial para retrasar la pérdida de habilidades comunicativas, deterioro cognitivo, problemas a nivel deglutorio y mejorar su respiración por medio de técnicas adecuadas. Se aportarán consejos y ayudas para los cuidadores.

Burgos (interClub) Lunes 14 de octubre

De 20 a 21 h

Briviesca Viernes 8 de noviembre

De 20 a 21 h

Nutrición y Alzheimer

Laura Rodríguez Esguevillas,
nutricionista interClubes Caja de Burgos

Soluciones prácticas para evitar la desnutrición, la pérdida de peso y el riesgo de lesiones o complicaciones en los enfermos de Alzheimer.

Aranda de Duero Martes 15 de octubre

De 19.30 a 20.30 h
Precio: 8 €

Burgos (interClub) Miércoles 16 de octubre

De 20.30 a 21.30 h
Precio: 8 €

Briviesca Viernes 18 de octubre

De 18.30 a 19.30 h
Precio: 8 €

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)



El sentir del Alzheimer

AFAMI, *Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Miranda*

Hablaremos sobre la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas que interfieren en la vida cotidiana.

Miranda de Ebro
Viernes 25 de octubre

De 18.30 a 20 h

Salud Mental y calidad de vida

Salud Mental Miranda

Presentación de la labor de Salud Mental Miranda en Miranda de Ebro y alrededores derribando los prejuicios y estereotipos que sufre este colectivo.

Miranda de Ebro
Miércoles 27 de noviembre

De 17.30 a 19 h

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Entrada gratuita previa inscripción

Prevención del suicidio

PROSAME, *Asociación Salud Mental de Burgos*

Charla-coloquio de carácter dinámico e interactivo en la que se hablará de las señales de alerta, los factores de riesgo y de protección y también sobre dónde y cómo pedir ayuda.

Briviesca
Miércoles 13 de noviembre

De 19 a 20 h

Salud mental en positivo

Beatriz Rodríguez de la Vega,
PROSAME de las Merindades

Charla coloquio en la que se abordará la salud mental desde una visión positiva, basada en el bienestar emocional y el desarrollo personal.

Medina de Pomar
Miércoles 13 de noviembre

De 19.30 a 20.30 h

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

Entrada gratuita previa inscripción

VIDEO PODCAST



Episodio 1: La salud mental hoy: mitos y realidades

Disponible a partir del 10 de octubre

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

MODERA:

Ana Carretero, *responsable de*

*Comunicación y Marketing de la Fundación
Caja de Burgos*



Todos los videopodcasts estarán disponibles a partir de la fecha indicada en: saludmental.cajadeburgos.com/videopodcast y en el canal de Youtube de la Fundación Caja de Burgos

Los mitos: Los mitos son ideas, creencias, dogmas que la humanidad inventa para reflejar o esconder sus miedos y aspiraciones, que acaban siendo integrados en las tradiciones y costumbres. Cada sociedad o cultura tiene sus propios mitos; peculiares, folclóricos, ritualizados. Pero si hay un mito humano común a todas ellas es el motivado por el miedo a la locura y sus aledaños: la locura no se cura, los locos son peligrosos, locos son ellos, no nosotros, los psiquiatras estás chalados, los psiquiátricos son correccionales, los tratamientos psiquiátricos son torturadores, los psicofármacos son adictivos... y otras mil maneras posibles de expresarlo.

Las realidades: Todas las personas somos propensas a padecer problemas de salud mental, y muchas acabaremos padeciendo trastornos o enfermedades mentales; algunas leves, otras graves o muy graves, con frecuencia y casi siempre incapacitantes. Pero habitualmente solo se habla de la primera categoría, de los problemas. La negligencia sigue siendo grave con

respecto a las enfermedades mentales y los recursos y métodos para tratarlas. Las actitudes y actividades preventivas en materia de salud mental son deseables y necesarias para todas las personas, pero las actividades y recursos para la asistencia psiquiátrica, psicológica y social de las personas con enfermedades mentales son imprescindibles para aliviar los sufrimientos y mejorar la salud y la vida de tantas personas que tan negligentemente, con tanta injusticia y tanta afrenta han sido tratadas durante tanto tiempo.

Ese es el meollo de este video podcast y los que le siguen, que irán directos a la detección, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades mentales.



Episodio 2:

Mi médico me ha dicho que tengo que ir al psiquiatra, ¿qué hago?

Disponible a partir del 17 de octubre

Juan García Mellado, jefe de servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos (CAUBU)

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*



Tuvo que ingresar en psiquiatría; me han dicho que tengo que ir al psiquiatra; a ti lo que te pasa es que estás de psiquiatra; lo tuyo es de los nervios; ¿Tú irías al psiquiatra?... Todo eso se dice, por desgracia ¡todavía da miedo ir al psiquiatra!

Pero, sin embargo, en la actualidad la gran masa de personas que acuden a los servicios de Psiquiatría y Salud Mental, que son muchas, y cada día más, somos yo, tú, él, ella... y:

- nuestros hijos, niños y adolescentes, sobreprotegidos o sufridores de pendenencias matrimoniales;
- las chicas y chicos universitarios desorientados y sobrepasados;
- los jóvenes parados, inactivos, con mucho futuro y poco porvenir;
- los trabajadores afanosos ellos, ellas aún más, que son “personas” superlistas, supertrabajadoras, supermajas, superresponsables y, por ende, superesclavizadas;
- las madres y padres estresados y agotados, desconciliados;
- las mujeres maduras postmodernas encañadas, cuarteadas;

- las parejas a punto de ruptura o en plena guerra de divorcio;
- las abuelas esclavas y los abuelos desmemoriados;
- las mujeres y hombres que beben demasiado, o se drogan;
- las personas viejas víctimas de la soledumbre y la telebasura;
- los vagabundos y desterrados, sin puente para cobijarse;
- los penados, encarcelados y excarcelados;
- los extraños, extranjeros y bárbaros que se aprovechan de nuestra hospitalidad;
- los Quijotes, Sanchos y Dulcineas que siguen buscando molinos por las manchas inhóspitas.

¿Y saben qué?... pues que a la mayoría les va bien, y al final a les encanta ir al psiquiatra, y les cuesta más dejarlo que seguir yendo. Eso sucede porque la psiquiatría es una ciencia con fundamentos en neurobiología, estadística, bioquímica, farmacología, psicología humanismo, lingüística... y, cada vez más, en las TRIC y la IA.

Episodio 3: Adicciones y dependencias

Disponible a partir del 24 de octubre

Marta González, *directora de Proyecto Hombre Burgos*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*



Todas las personas podemos hacernos adictos a... y dependientes de... cosas, sustancias, personas y, sobre todo, nuestras propias costumbres, hábitos y manías. Las adicciones y dependencias más frecuentes en los humanos son éstas últimas, pero en general tienen menos resonancia y nos preocupamos menos de ellas. Las adicciones y dependencias de sustancias concitan más atención y generan más alarma social. Son las más relevantes social y sanitariamente, ya que sus consecuencias tienden a ser más graves para la salud y más deteriorantes de la vida. Pero las adicciones sin sustancias, o adicciones conductuales, cada vez cobran más vigencia y repercusión social: juego, sexo, compras, trabajo... y un largo etcétera que también merece atención y tratamiento.

Saber por qué muchas algunas personas se hacen adictas y dependientes fácilmente, en cuanto entran en contacto con la droga o conducta adictiva, y otras no, es una cuestión relevante para detectar y

prevenir el paso del uso al abuso y de este a la adicción y la dependencia. También para su tratamiento y prevención de las recaídas.

De todo ello hablaremos en este episodio sin pelos en la lengua, pero sin caer en el alarmismo social y mediático que se empeña en descubrir nuevas adicciones, a cuál más rara y extravagante, pero que apenas tienen relevancia sanitaria.



Episodio 4: La soledad maligna

Disponible a partir del 7 de noviembre

Juan José Jiménez, *médico de familia*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*



Hay muchos tipos de soledad: deseada y fructífera, obligada y molesta, soledad objetiva (estar solos) y subjetiva (sentimiento de soledad), pero cuando todas ellas se reúnen, cuando uno está y se siente solo y no puede hacer nada por evitarlo, y se complica con problemas sociales, económicos o de salud, se convierte en “soledad maligna”, una gangrena relacional que poco a poco va minando las fuerzas, el ánimo, las ganas de cuidarse, de relacionarse, de vivir y entonces solo queda sobrevivir o morir. Sobre la soledad hay diccionarios enteros de opiniones y datos. Una opinión: Mariano Sigman, neurocientífico dice, “La soledad es tóxica, tener con quien hablar es un enorme paracaídas para la salud”. Un dato: 6,5 millones de personas viviremos solas entonces, según el INE.

Pero ¿qué es la soledad?, ¿cómo se evita o resuelve?, ¿qué repercusiones tiene? Estos son asuntos difíciles de verdad, sobre ellos sobran las opiniones y datos y faltan las sabidurías y soluciones, por

eso, algunos estados de soledad acaban en un síndrome de Diógenes. Hace algunos años era una verdadera rareza, hoy salen en la tele viejos decrepitos rodeados de basura y animales; viejas medio enterradas en trastos y suciedad. Pero, la cuestión es, ¿por qué se llega a ser un Diógenes? Esta es la verdadera “soledad maligna”, una especie de cáncer que le crece a la naturaleza sociable de los seres humanos, y que arrasa las buenas costumbres, la salud y la vida.

Contra esa soledad maligna solo hay una solución: la compañía. Pero ¿qué es la compañía y cómo se acompaña a alguien? De todo ello hablaremos en este videopodcast que es duro, pero revelador y atinado con el problema de la soledad en la sociedad de las comunicaciones.

Episodio 5: El estrés y la vida: cómo conciliarlos sin sufrir

Disponible a partir del 21 de noviembre

Carlos Alberto Criado, *psicólogo clínico*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*



El estrés en uno de los problemas de la vida de las personas que más repercusiones tiene sobre la salud mental. Pero el estrés, en si mismo, no es una enfermedad, es una condición, una consecuencia de la vida normal. La vida es estrés: tensiones, dificultades, cuevas arribas, quiebros, tropezones, disgustos, sinsabores... y sin todo ello los seres humanos no hubiéramos alcanzado el grado de desarrollo mental y social que hemos logrado. Pero, sin embargo, en esta sociedad moderna, hablar del estrés sin pensar en la salud mental es imposible. Se ha asociado tanto al concepto de sufrimiento y enfermedad, que ya son inseparables. Pero, no tener en cuenta la primera parte del párrafo implica que muchas personas padecerán sufrimientos mentales y sociales, pedirán consultas médicas o psicológicas, o incluso acudirán al psiquiatra, por padecer "estrés". Muchas de esas personas cogerán bajas laborales, harán cambios de trabajo, se divorciarán, fracasaran en sus estudios, relaciones, economía, o... se harán adictas a drogas

o costumbres, o se aislarán, o... acabarán enfermas mentales de verdad.

Sobre qué es el estrés, cómo se detecta, se aborda, se resuelve o se previene hablaremos en este videopodcast que va directo al meollo de la cuestión, desentredando conceptos erróneos o superficiales. Hablaremos de sus repercusiones sobre la salud general y mental, y de su abordaje y tratamiento. También veremos si es posible hacer algo para prevenirlo, y cómo hacer que las personas seamos más resistentes al estrés. Y entre ello se infiltrará la palabra clave: adaptación. No la soslayaremos, pues sin referirnos a ella, hablar del estrés acaba siendo con frecuencia más palabrería mediática que una cuestión clave para el desarrollo de la vida humana individual y colectiva.



Episodio 6: Prevención del suicidio

Disponible a partir del 12 de diciembre

Susana González Izquierdo, *psicóloga de la Unidad Funcional de Prevención de Conducta Suicida del CAUBU*

Alberto Matías Sanfrutos, *psiquiatra de la Unidad Funcional de Prevención de Conducta Suicida del CAUBU*

MODERA:

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*



La tendencia instintiva primordial de los seres vivos es la conservación de la propia vida. Sus alteraciones pueden comprometerla y acabar con el suicidio como exponente máximo. La discusión sobre si el suicidio es la mayor expresión del sufrimiento humano o una demostración de su libertad máxima es tan vieja como la humanidad.

Algunos datos significativos: El suicidio es la primera causa "no natural" de muerte, con casi 4000 casos por año en España. Se estima que los trastornos mentales solo suponen un 30-40% del total de las muertes por suicidio, el resto se explican por otras condiciones. Los suicidios juveniles han aumentado hasta ser en esta población la primera causa de muerte. Pero la gran plaga de suicidios se concentra en personas mayores y hombres. Lo realmente preocupante es que el suicidio se mantiene resistente a las prevenciones y soluciones en las últimas décadas y en el mundo entero. Esto nos obliga a reflexionar sobre qué es el suicidio, cómo se detecta, se aborda, se trata y se previene.

En general podemos aceptar que el suicidio es resultado de un estado mental patológico, al que se llega por numerosos determinantes intermedios y causas finales. Esa verdad absoluta tiene cierto margen de error, pero aceptarla es la única manera de poner en marcha los planes de detección, diagnóstico y tratamiento, que en definitiva son los únicos que consiguen detener suicidios en fase de planificación y decisión, y secundariamente reducir las tasas poblacionales de suicidio, así como diseñar planes preventivos realmente eficaces.

Obviamente para explicar bien esto se necesitaría un podcast de años de duración, pero en este al menos hablaremos claro y directo, entre otras cosas sobre si realmente es bueno o no difundirlo en medios y redes sociales.

Pero lo que sí sabemos seguro es que: **"Nadie nunca se ha suicidado por preguntárselo, pero a muchas personas que lo hicieron, nadie nunca se lo preguntó".**

CINE





Solas

Benito Zambrano
España, 1999.
98 min
9 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. Solo encuentra consuelo en la bebida. 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.

Mr. Jones

Agnieszka Holland
Polonia, 2019.
114 min
16 de octubre 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.

Ventajas de ser un marginado

Stephen Chbosky
EEUU, 2012. 103 min
23 de octubre 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.

Las horas

Stephen Daldry
EEUU, 2002.
114 min
30 de octubre 19 h



Tres mujeres de diferentes épocas, conectadas por los anhelos, los miedos y el suicidio. Virginia, muestra la lucha contra la

bipolaridad, sus frecuentes alucinaciones, además de sus problemas con su marido. La vida de Laura, se le viene abajo al conocer que una vecina a quien ama puede morir e intenta suicidarse. Clarissa, enamorada de su amigo Richard, que está muriendo de sida.

BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)

Entrada libre hasta completar aforo

Cisne negro

Darren Aronofsky
EEUU, 2010.

109 min

6 de noviembre 19 h



Nina, una brillante bailarina, forma parte de una compañía de ballet de Nueva York. La presión de su controladora

madre, la rivalidad con su compañera Lily y las exigencias del severo director se irán incrementando a medida que se acerca el día del estreno. Esta tensión provoca en Nina un agotamiento nervioso y una confusión mental que la incapacitan para distinguir entre realidad y ficción.

El aviador

Martin Scorsese
EEUU, 2004.

166 min

13 de noviembre 19 h



Howard Hughes, es un multimillonario, magnate y pionero de la aviación que ayudó a convertir la TWA en una gran compañía aérea. Pero en privado,

Hughes sigue atormentado y con un gran miedo a los gérmenes. Es probable que Howard sufriera un trastorno obsesivo-compulsivo, un trastorno bipolar y una esquizofrenia paranoide debido a accidentes aéreos.

Una mente maravillosa

Ron Howard
EEUU, 2001.

130 min

20 de noviembre 19 h



Obsesionado con la búsqueda de una idea matemática original, John Forbes que sufre de esquizofrenia, llega a Princeton

para realizar sus estudios de postgrado. Es un joven extraño y solitario, al que sólo comprende su compañero de cuarto. Por fin, Forbes esboza una revolucionaria teoría y consigue una plaza de profesor. Una de sus alumnas, le muestra que las leyes del amor están por encima de las de las matemáticas.

Inocencia interrumpida

James Mangold
EEUU, 1999.

122 min

27 de noviembre 19 h



Susanna Kaysen, se siente confusa, insegura y lucha por entender el mundo que la rodea. Tras diagnosticarle un trastor-

no de la personalidad y después de un intento de suicidio, su psiquiatra decide ingresarla en el Hospital Claymoore. Allí, Susanna conoce a Lisa, Georgina, Polly y Janet, un grupo de chicas inadaptadas con las que entabla una estrecha amistad y que, además, le muestran el camino para encontrarse a sí misma.



El lado bueno de las cosas

David O. Russell
EEUU, 2012. 120 min
4 de diciembre 19 h



Tras pasar ocho meses en una institución mental por agredir al amante de su mujer, Pat vuelve a vivir en casa de sus padres.

Decidido a tener una actitud positiva y a recuperar a su ex mujer, sin embargo, el mundo de Pat se pone del revés cuando conoce a Tiffany, una viuda que lidia con su propia enfermedad mental como consecuencia de la muerte de su marido.

La ola

Dennis Gansel
Alemania, 2008. 1
10 min
11 de diciembre 19 h



En un instituto en Alemania, durante la semana de proyectos, al profesor Rainer Wenger se le ocurre hacer un experimento

para explicar a sus alumnos el funcionamiento de un régimen totalitario. En apenas unos días, lo que parecía una prueba inocua basada en la disciplina y el sentimiento de comunidad va derivando hacia una situación sobre la que el profesor pierde todo el control.

El rey del barrio

Judd Apatow
EEUU, 2020.
132 min
18 de diciembre 19 h



Scott, un niño de Staten Island, que perdió a su padre bombero cuando él tenía siete años y ha crecido toda su vida con depresión y un diagnóstico de trastorno bipolar. Ahora a sus 20 años de edad, persiguiendo 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 enfer-

mera de emergencias que pasa sus días fumando hierba, saliendo con los chicos, Oscar, Igor y Richie, y en secreto con su amigo de la infancia Kelsey. 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 tentativos para avanzar en la vida.

Entrada libre hasta completar aforo

Siempre Alice

Richard Glatzer, Wash Westmoreland
EEUU, 2014. 101 min.
20 de octubre 17:30 h



Alice Howland (Julianne Moore) 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.

El diario de Noa

Nick Cassavetes
EEUU, 2004. 124 min.
10 de noviembre 17 h



En una residencia de ancianos, un hombre (James Garner) lee a una mujer (Gena Rowlands) una historia de amor escrita en su viejo cuaderno de notas. Es la historia de Noah Calhoun (Ryan Gosling) y Allie Hamilton (Rachel McAdams), dos jóvenes adolescentes de Carolina del Norte que, a pesar de vivir en dos ambientes sociales muy diferentes, se enamoraron profundamente y pasaron juntos un verano inolvidable, antes de ser separados, primero por sus padres, y más tarde por la guerra.

Intocable

Oliver Nekake, Eric Toledano
Francia, 2011. 109 min.
15 de diciembre 17:30 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.

BURGOS

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

Entrada libre hasta completar aforo



Inocencia interrumpida

James Mangold

EEUU, 1999. 122 min

24 de octubre 19 h



Susanna Kaysen, como la mayoría de las chicas de su edad, se siente confusa, insegura y lucha por entender el mundo que la rodea. Tras diagnosticarle un trastorno de la personalidad y después de un intento de

suicidio, su psiquiatra decide ingresarla en el Hospital Claymoore. Allí, Susanna conoce a Lisa, Georgina, Polly y Janet, un grupo de chicas inadaptadas con las que entabla una estrecha amistad y que, además, le muestran el camino para encontrarse a sí misma.

Las horas

Stephen Daldry

EEUU, 2002. 114 min

21 de noviembre 19 h



Tres mujeres de diferentes épocas, conectadas por los anhelos, los miedos y el suicidio. Virginia, muestra la ardua lucha contra la bipolaridad, sus frecuentes alucinaciones, además de sus problemas con su

marido. La vida de Laura, se le viene abajo al conocer que una vecina a quien ama secretamente puede morir e intenta suicidarse. Clarissa, enamorada de su amigo Richard, un brillante poeta que está muriendo de sida.

Cisne negro

Darren Aronofsky

EEUU, 2010. 109 min

12 de diciembre 19 h



Nina, una brillante bailarina que forma parte de una compañía de ballet de Nueva York, vive completamente absorbida por la danza. La presión de su controladora madre, la rivalidad con su compañera

Lily y las exigencias del severo director se irán incrementando a medida que se acerca el día del estreno. Esta tensión provoca en Nina un agotamiento nervioso y una confusión mental que la incapacitan para distinguir entre realidad y ficción.

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

Entrada gratuita previa inscripción

El lado bueno de las cosas

David O. Russell

EEUU, 2012. 120 min

25 de octubre 19 h



Pat, diagnosticado con trastorno bipolar, tras pasar ocho meses en una institución mental por agredir al amante de su mujer, vuelve a vivir en casa de sus padres. Decidido a tener una actitud positiva y a recuperar a su ex mujer, sin embargo, el mundo de Pat se pone del revés cuando conoce a Tiffany, una viuda que lidia con su propia enfermedad mental como consecuencia de la muerte de su marido, y con no muy buena fama en el barrio. Entre ellos pronto se desarrolla un vínculo muy especial que los ayuda a encontrar en sus vidas el lado bueno de las cosas.

Cisne negro

Darren Aronofsky

EEUU, 2010. 109 min

22 de noviembre 19 h



Nina, una brillante bailarina que forma parte de una compañía de ballet de Nueva York, vive completamente absorbida por la danza. La presión de su controladora madre, la rivalidad con su compañera Lily y las exigencias del severo director se irán incrementando a medida que se acerca el día del estreno. Esta tensión provoca en Nina un agotamiento nervioso y una confusión mental que la incapacitan para distinguir entre realidad y ficción.

Las horas

Stephen Daldry

EEUU, 2002. 114 min

27 de diciembre 19 h



Tres mujeres de diferentes épocas, conectadas por los anhelos, los miedos y el suicidio. Virginia, muestra la ardua lucha contra la bipolaridad, sus frecuentes alucinaciones, además de sus problemas con su marido. La vida de Laura, se le viene abajo al conocer que una vecina a quien ama secretamente puede morir e intenta suicidarse. Clarissa, enamorada de su amigo Richard, un brillante poeta que está muriendo de sida.

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

Entrada gratuita previa inscripción



La ola

Dennis Gansel

Alemania, 2008. 110 min

23 de octubre 18.30 h



En un instituto en Alemania, durante la semana de proyectos, al profesor Rainer Wenger se le ocurre hacer un experimento para explicar a sus alumnos el funcionamiento de un régimen totalitario. En apenas unos

días, lo que parecía una prueba inocua basada en la disciplina y el sentimiento de comunidad va derivando hacia una situación sobre la que el profesor pierde todo el control.

Mr. Jones

Agnieszka Holland

Polonia, 2019. 114 min

20 de noviembre 18.30 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 infor-

mante en peligro.

Solas

Benito Zambrano

España, 1999. 98 min

11 de diciembre 18.30 h



María 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 sólo encuentra consuelo en la bebida. 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.

El rey del barrio

Judd Apatow

EEUU, 2020. 132 min

Miércoles 23 de octubre 18.30 h



Scott, que perdió a su padre bombero cuando él tenía siete años y ha crecido toda su vida con depresión y un diagnóstico de trastorno bipolar. Ahora sueña con convertirse en un artista del tatuaje, que parece estar fuera de su alcance. Scott todavía vive con su madre y saliendo con sus amigos y en secreto con su amigo de la infancia Kelsey. Pero cuando su madre comienza a salir con un bombero 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.

Solas

Benito Zambrano

España, 1999. 98 min

Miércoles 20 de noviembre 18.30 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 sólo encuentra consuelo en la bebida. 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.

Mr. Jones

Agnieszka Holland

Polonia, 2019. 114 min

Miércoles 11 de diciembre 18.30 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.

MIRANDA DE EBRO

interClub Caja de Burgos
(Ronda del Ferrocarril, 8)

Entrada gratuita previa inscripción

TEATRO Y CONCIERTOS



TEATRO

Camino al Zoo

Fernando Tejero, Dani Muriel y

Ana Labordeta

Sábado 19 de octubre 19.30 h

A pesar de ser pareja, la vida cotidiana de Peter y Ann está marcada por la incomunicación y la soledad. Rehuendo el intento de Ann por afrontar la situación, Peter decide pasar el día en el zoológico de Central Park. Allí conocerá a Jerry, un excéntrico personaje que le obliga a escuchar sus historias hasta la última y más espeluznante de todas: el motivo real de su visita al zoo.

Entrada: 25 €



BURGOS

Cultural Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)



Aquellas migas de pan

Mónica Bardem, Carmen Ibeas

Aquellas migas de pan narra la conmovedora historia de una escritora que recibe un diagnóstico de demencia temprana. Decidida a preservar sus recuerdos, contrata a una joven cuidadora para que la ayude a terminar sus memorias. A pesar de sus diferencias, entre ellas se crea un vínculo inquebrantable que las convierte en aliadas frente a sus propios abismos personales. Juntas, emprenden un viaje onírico a través de sus vivencias, explorando lo más profundo de su pasado. Con el objetivo de concienciar sobre los desafíos que enfrentan las personas con Enfermedad de Alzheimer. Este espectáculo combina la emoción con la sensibilización sobre la enfermedad y pretende ser una experiencia inolvidable para todos asistentes.

ORGANIZAN: Fundación Caja de Burgos y Fundación Alzheimer España
PRODUCEN: Varsovia Producciones y Kendosan Producciones

Aranda de Duero:
Viernes 11 de octubre
Burgos: Viernes 29 de noviembre

Tras la función habrá un coloquio con el equipo artístico y con expertos sobre el Alzheimer | 19.30 h | Entrada: 20 €

Funciones escolares para alumnos de 3º, 4º ESO y 1º y 2º BACH y Ciclos Formativos

Aranda de Duero:
Viernes 11 de octubre
Burgos:
Viernes 29 de noviembre

11.30 h | En colaboración con la Fundación Alzheimer España y Varsovia Producciones



BURGOS

Cultural Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)

ARANDA DE DUERO

Cultural Cultural Caja de Burgos
(Plaza del Trigo, 8)

Los amigos de ellos dos

Malena Alterio y David Lorente

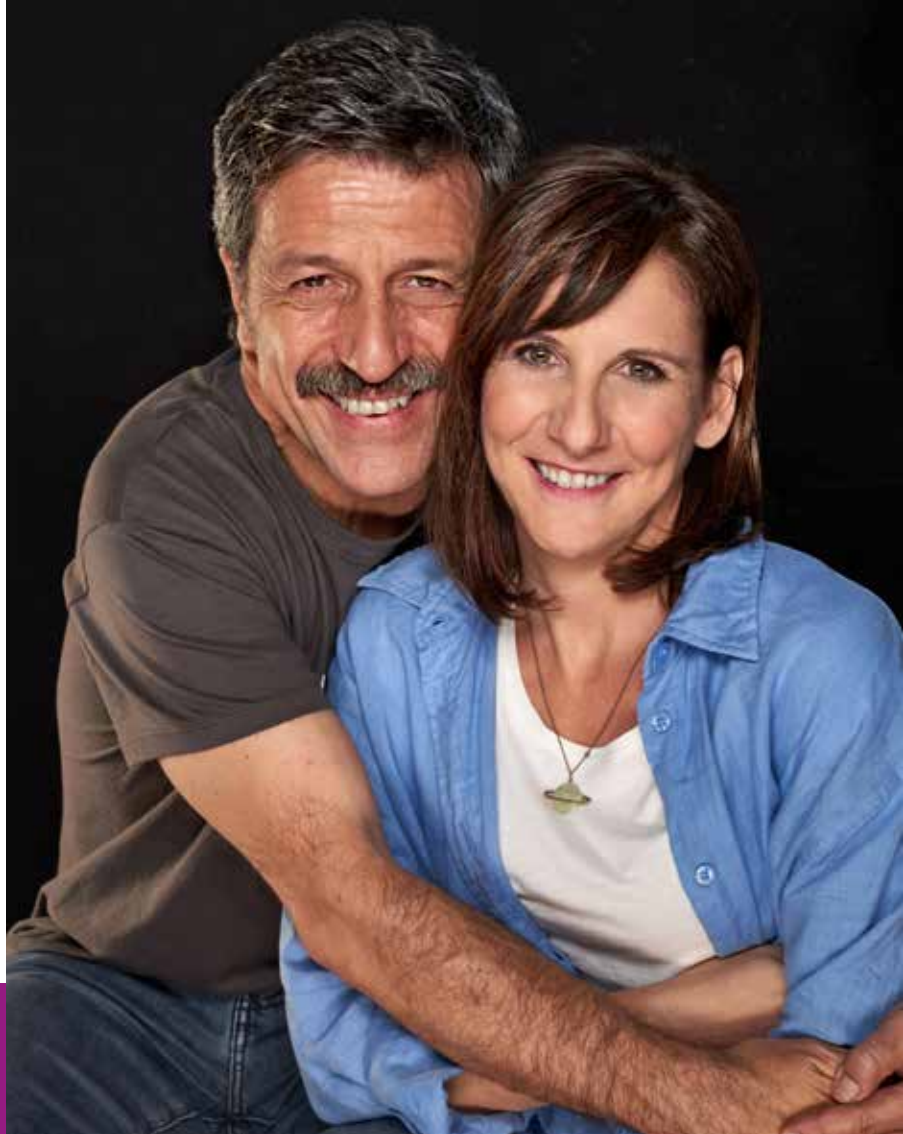
Domingo 15 de diciembre 19.30 h

Dos parejas amigas se encuentran a cenar todos los jueves desde hace más de doce años. Nicolás y Eli ya llegaron al restaurante, pero sus amigos no. Los minutos pasan y la misteriosa e inusual demora de los amigos comienza a preocupar. ¿Por qué llegan siempre tarde? ¿Qué rol ocupamos en la vida de ellos dos? ¿Se interesan realmente por nosotros? ¿Habrá llegado el momento de mostrarles nuestro descontento? Los amigos de ellos dos reflexiona sobre cómo percibimos el lugar que ocupamos en esta sociedad. Lo que al comienzo parece una comedia se transforma con inteligencia en una propuesta con muchos matices y vueltas de tuerca. Una historia que habla de la dependencia y las inseguridades de dos personas, de faltas internas que maquillan para ser más felices, un desahogo y una discusión que dejan vislumbrar cosas que aún en esa situación no se animan a decir.

Entrada: 25 €

BURGOS

Cultural Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)





CONCIERTO

Poesía y Handpan

Txoria Project

Sábado 9 de noviembre 19 h

Txoria Project surge de la conexión de estas dos almas/pájaros que cruzaron su vuelo durante el encuentro *What Is Music? (WIM)*, conectando sus corazones. Juntos planean sobre las melodías que con mimo ofrece Guille, anidado por los versos, rimas, ritmos del poeta. Txoria consigue así llevar la palabra a otra dimensión, acompañada de la distinta musicalidad que ofrece el Hand, volviéndola más profunda. Aunque su directo consta de momentos enérgicos es un proyecto que se acerca más a lo íntimo permitiendo al oyente alcanzar estados cercanos a la meditación. Hacia el final del concierto se genera espacio para la improvisación y el compartir conjunto.

Entrada: 10 €



BURGOS

Centro de Arte Caja de Burgos
CAB (Saldaña, s/n)

EXPOSICIONES



Selección de obras de la exposición 'Puro Arte'

'Puro Arte' es un veterano programa que presenta trabajos pictóricos creados por personas con enfermedad mental. Se trata de una iniciativa de la Asociación Pro Salud Mental (Prosame) de Burgos, que busca estimular la creatividad y la inclusión social de personas con problemas de salud mental.

Los visitantes podrán contemplar una selección de cuadros de la presente edición del Concurso Nacional de Pintura para Personas con Enfermedad Mental, promovido por Prosame y por el Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos, así como de una selección de obras de ediciones anteriores.

Del 10 al 31 de octubre

Visita libre. De 11 a 14 y de 16 a 19 h

BURGOS

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



MENTALIZARTE

“MENTALIZARTE” Una iniciativa de la Asociación Salud Mental Aranda, que busca estimular la creatividad y la inclusión social de personas con problemas de salud mental, a través de sus trabajos pictóricos.

Los visitantes podrán contemplar una selección de acuarelas realizadas en el taller de dibujo y pintura de la entidad.

Del 4 al 30 de noviembre

Visita libre. De lunes a viernes de 9 a 22 h
Sábados de 10 a 14 y de 17.30 a 20 h



ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga 2)

SALIDAS EXPERIENCIALES



Excursión

Vive y siente las Hoces del Ebro y Rudrón

La fluidez y la dinámica del agua se han citado como características importantes que proporcionan beneficios para la salud mental. El bienestar y el humor de las personas que salen a caminar por los conocidos 'espacios azules' son, comparados con los de quienes lo hacen en un ambiente urbano, mucho mayores.

Burgos. Martes 29 de octubre

Salida: 8.30 h (Coliseum Burgos). Regreso aproximado: 19 h

Precio: 25 € (comida aparte)

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 19 de noviembre

Salida: 16 h. Regreso aproximado: 17.30 h

Burgos (Parking de Fuentes Blancas)

Palencia (Puerta del Museo del Agua)

Valladolid (Aula de Medio Ambiente de Valladolid)

Precio: 5 €

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)



Visita

Fundación Intras **Conoce recursos de enfermedad mental**

Fundación Intras es una entidad sin ánimo de lucro, que lleva trabajando 30 años en el proceso de recuperación y acompañamiento de las personas con discapacidad por enfermedad mental. En Burgos gestiona una residencia perteneciente a los recursos de servicios sociales de la Junta de CyL, así como un espacio de participación comunitaria y una red de pisos supervisados. En esta actividad os invitamos a conocer la residencia y el modelo de atención que se realiza, centrado en lo importante para la persona (ACIP), de la mano del equipo multidisciplinar que trabaja en este proyecto.

Viernes 8 de noviembre

Salida: 10.30 h | Visita gratuita previa inscripción

Visita

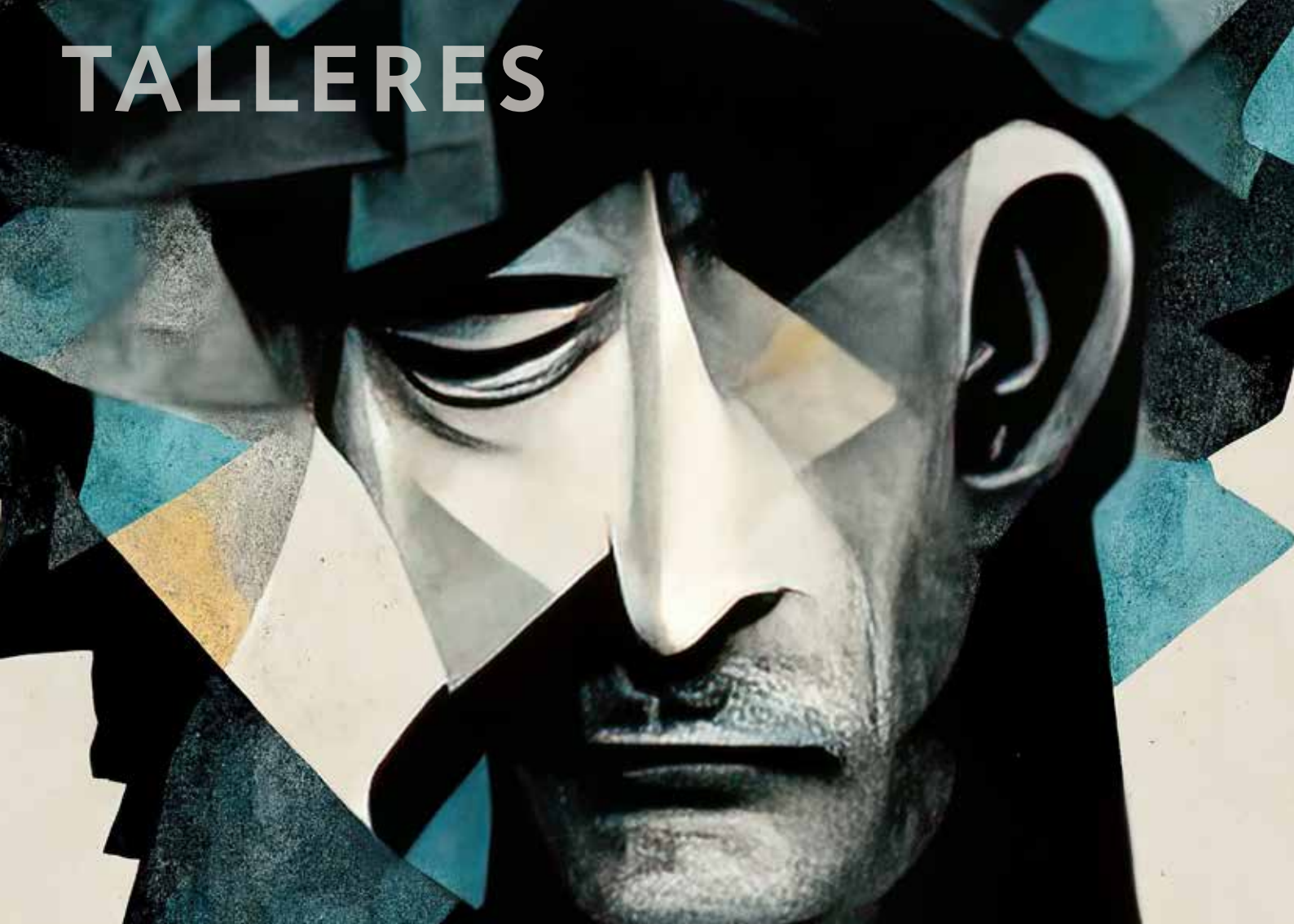
AFABUR **Conoce la enfermedad del Alzheimer**

Afabur es una asociación dedicada plenamente al cuidado de personas con Alzheimer y que cuenta con diferentes centros de atención tanto en Burgos capital como en la provincia. En esta actividad nos acercaremos a sus instalaciones de la ciudad de Burgos, donde podremos conocer en primera persona su innovador modelo de intervención de la mano de su equipo multidisciplinar de profesionales.

Viernes 29 de noviembre

Salida: 10.30 h | Visita gratuita previa inscripción

TALLERES





Gestión emocional y relajación para mamás y papás

Ser padres es un viaje lleno de alegrías, desafíos y cambios emocionales. La maternidad o paternidad implica equilibrar el cuidado de nuestros hijos con el cuidado de nosotros mismos y, a veces, se nos olvida este último. En este taller aprenderemos estrategias que nos permitan reducir el estrés diario de esta nueva etapa, cultivar una actitud paciente y compasiva hacia los hijos/as, recuperar nuestra identidad personal fuera del rol de padres... en resumen, encontrar un hueco para dedicarnos un espacio y un tiempo para el bienestar integral y autocuidado personal.

Aranda de Duero. Martes de octubre a diciembre

Para todos los públicos | De 11 a 12 h

Precio trimestre: 95 € (socios) / 105 € (no socios)

Relajación en movimiento

Buscamos el silencio para nosotros mismos, para respirar, para mirar dentro y liberar tensiones innecesarias que nos dificultan la vida y nos provocan sufrimiento y volver al mundo con una actitud y una mirada más serena a pesar de la vertiginosa velocidad del mundo y eso, lo hacemos a través de movimientos suaves y relajados que ablandan nuestras tensiones físicas y mentales y liberan nuestra respiración, nuestro pensamiento y nuestra creatividad.

Burgos (interClub). Jueves de octubre

Para todos los públicos | De 18.30 a 19.30 h

Precio: 27,90 € (socios) / 38,90 € (no socios)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos (Pisuerga, 2)

BURGOS

interClub Caja de Burgos (Jesús María Ordoño, 9)

Mindfulness

La atención plena contribuye a la mejora de la calidad de vida, la salud física y emocional y la introducción de un estilo de vida que favorezca el bienestar. En esta sesión de Mindfulness buscamos acercar a los participantes cómo esta práctica nos permite conseguir estrategias para reducir los niveles de estrés y ansiedad, fortalecer nuestra capacidad para enfrentar y recuperarnos de adversidades y desafíos, ser más conscientes de lo que ocurre tanto a nuestro alrededor como dentro de nosotros mismos y promover una mayor comprensión de nuestros pensamientos y sensaciones corporales.

Briviesca. Lunes 21 de octubre
Burgos (interClub). Martes 22 de octubre
Miranda de Ebro. Viernes 8 de noviembre
Medina de Pomar. Miércoles 13 de noviembre
Aranda de Duero. Jueves 14 de noviembre

Para todos los públicos | De 19.30 a 20.30 h
 Entrada gratuita previa inscripción

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 movilizan nuestras emociones y nos contagian de sentimientos afables. Si bien no hay evidencias científicas sobre su eficacia en problemas de salud mental, sí que pueden contribuir a mejorar aspectos emocionales y sensoriales relacionados con una mejor calidad de vida. Por ejemplo, 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!

Medina de Pomar. Lunes 11 de noviembre
Aranda de Duero. Lunes 18 de noviembre
Briviesca. Lunes 25 de noviembre
Miranda de Ebro. Lunes 2 de diciembre
Burgos (Aula de Medio Ambiente). Martes, 17 de diciembre

Para todos los públicos | De 18 a 20 h
 Precio: 3 €

BURGOS

interClub Caja de Burgos (Jesús María Ordoño, 9)

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

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)



Yoga Nidra

El movimiento lento, las técnicas de respiración y la relajación profunda del Yoga Nidra ayudan a reducir el estrés y la fatiga, aumentando la producción de melatonina en el organismo, lo que conduce a una mejor calidad del sueño combatiendo el insomnio. Las investigaciones sostienen que esta práctica de yoga estimula el sistema parasimpático, accediendo a las fases del sueño reparador de manera sencilla y eficaz. En esta sesión trabajaremos los trastornos del sueño, el bienestar basado en la gestión del estrés y de las emociones, el descanso y el cambio de hábitos.

Medina de Pomar. Jueves 14 de noviembre De 10 a 11.30 h

Miranda de Ebro. Jueves 14 de noviembre De 11 a 12 h

Briviesca. Jueves 14 de noviembre De 19.30 a 21 h

Burgos (interClub). Viernes 15 de noviembre De 16 a 17 h

Para todos los públicos

Entrada gratuita previa inscripción

Creciendo juntos: gestión emocional para familias

Taller para familias (padres, madres, abuelos...) en el que se abordará la gestión emocional tanto a nivel personal como a nivel de acompañamiento de nuestros hijos e hijas, con el objetivo de formar personas sanas y facilitar la convivencia.

Aranda de Duero. Jueves 21 y 28 de noviembre

Para todos los públicos | De 17.30 a 18.30 h

Entrada gratuita previa inscripción

Niños, niñas y jóvenes

Viaje al autoconocimiento

La Akademia desarrolla en el Foro Solidario su proyecto educativo integral para jóvenes de 18 a 23 años, basado en el descubrimiento personal, la proactividad y el emprendimiento. Su finalidad es acompañar a jóvenes sensibles y curiosos para que aprendan a ser felices, descubran quiénes verdaderamente son y encuentren el sentido que quieren darle a sus vidas. A través del autoconocimiento y la responsabilidad personal, inspira a que los jóvenes refuercen su autoestima, cultiven la confianza en sí mismos y desarrollen todo su potencial.

Burgos (Foro Solidario). Del 7 de octubre al 9 de junio de 2025

Público joven y adolescente | De 17.30 a 20.30 h
Entrada gratuita previa inscripción

Fufú y el abrigo verde

Un taller donde los más pequeños y pequeñas, de entre 3 y 7 años, de la casa conocerán más de cerca qué es la Salud Mental, a través de un cuento con títeres y diferentes dinámicas. El cuento constará de dos partes.

**Burgos (Foro Solidario)
Viernes, 18 de octubre (sesión 1)
y 15 de noviembre (sesión 2)**

Público infantil | De 18 a 19.30 h
Precio: 4 €

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 7 y 14 de noviembre**

Público infantil | De 17.30 a 18.30 h
Entrada gratuita previa inscripción
Imparte: Salud Mental Aranda

BURGOS

interClub Caja de Burgos (Jesús María Ordoño, 9) | Foro Solidario (C/ Anna Huntington, 3)

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)



No bloques tu salud mental

Charla-taller dirigida a jóvenes de 13 a 18 años. De forma dinámica se tratarán los trastornos mentales, factores de riesgo y de protección de la salud mental de los jóvenes, así como los mecanismos de prevención. A través de casos prácticos y con dinámicas de grupo se abordará con los jóvenes esta problemática social.

Briviesca
Miércoles 27 de noviembre

Público joven y adolescente | De 19 a 20 h
Entrada gratuita previa inscripción
Imparte: PROSAME, Asociación Salud Mental de Burgos

recrea +60

Relajación y Mindfulness para mayores

El envejecimiento de la población significa que vivimos más. Pero... ¿cuidamos lo de vivir mejor?, ¿qué hay de nuestra mente en esta etapa? Entrenarla es un poder que está al alcance de todos, pero al que solo se atreven unos pocos. La práctica de mindfulness o atención plena es beneficiosa, apta y recomendable en cualquier edad. A edades más avanzadas, se centra en sus aptitudes más que en las limitaciones, brindando las herramientas necesarias para elevar la autoestima, la fuerza interior y la confianza.

Aranda de Duero
Martes de octubre a diciembre
Medina de Pomar
Martes de octubre a diciembre

Público mayor de 60 años | De 10 a 11 h
Precio mes: 25 € (socios) / 30 € (no socios)

Café - tertulia

Ciclo de dos charlas distendidas en torno a una taza de café, dirigidas a mayores de 60 años, en que los y las participantes guiados por un profesional de la Salud Mental se acercarán en primera persona a esta realidad y recibirán pautas y consejos para potenciar su bienestar físico y psíquico.

Burgos (Foro Solidario)

¿Qué es la salud mental?

Lunes 21 de octubre

Pautas y consejos para nuestro bienestar emocional

Lunes 18 de noviembre

Público mayor de 60 años | De 18 a 19 h
Entrada gratuita previa inscripción



recrea +60

Relajación con cuencos tibetanos

Taller de 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.

Burgos (Foro Solidario) Viernes 25 de octubre

Público mayor de 60 años | De 19 a 20.30 h

Precio: 5 € sesión (compra anticipada)

/ 8 € sesión (compra el mismo día de la actividad)

Imparte: José Ignacio Villahoz

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 sólo de conocer, identificar, reconocer y permitir expresar las emociones. Queremos dar 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. Buscamos dar un apoyo y refuerzo a las personas adultas para alcanzar entre todos y todas la educación emocional que nuestros niños y niñas necesitan.

Burgos (Foro Solidario)

Fecha a concertar entre octubre de 2024 y mayo de 2025

Para profesorado y AMPAS

Duración: 90 min

Precio: 75 € (si se imparte en el Foro Solidario) / 95 € (si se imparte 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 concertar entre octubre de 2024 y mayo de 2025

Para profesorado y AMPAS

Duración: 90 min

Precio: 75 € (si se imparte en el Foro Solidario) / 95€ (si se imparte 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. Por lo que, 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 concertar entre octubre de 2024 y mayo de 2025

Para profesorado y AMPAS | Duración: 90 min

Precio: 75 € (si se imparte en el Foro Solidario) / 95 € (si se imparte en el centro educativo)

Salud mental: rompiendo el silencio

Este taller se centra en brindar a 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. Explicar 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 concertar entre octubre de 2024 y mayo de 2025

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 30 € (si se imparte en el Foro Solidario) / 55 € (si se imparte en el centro educativo)

FORMACIÓN





Responsabilidad comunicativa contra el estrés

La comunicación unida a la asertividad y la empatía son claves a la hora de trasladar ideas, proyectos o tareas. No tener en cuenta estas variables puede generar en el receptor del mensaje episodios de tensión y estrés que fácilmente puede ser minorados o resueltos. Con pequeños cambios en la comunicación la neurociencia ya ha demostrado que hay un impacto positivo en nuestro cerebro, aumentando nuestro bienestar, reduciendo el estrés y fortaleciendo las redes de apoyo. La comunicación por tanto se convierte es un elemento esencial en la salud mental.

Por ello, este curso que presentamos eminentemente práctico pone el foco en ayudar a las personas a asumir su responsabilidad comunicativa aportando herramientas y pautas para desarrollar esta labor.

Foro Solidario. Martes 15 de octubre y 5 noviembre

Para todos los públicos | De 10 a 13 h | Precio*: 36 € (general)
Imparte: María Antón, pedagoga, actriz y coach

Píldoras de salud mental

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

Foro Solidario

Viaje a mi interior. Conocerme para mejorar mi vida

17 de octubre

Gestión emocional para vivir mejor el día a día

7 de noviembre

Cómo poner límites y no morir en el intento

21 de noviembre

Superando "El Síndrome del impostor" (y su amiga la autoexigencia)

12 de diciembre

Para todos los públicos | Jueves, de 17.30 a 19.30 h | Precio*: 32€ (bloque) / 10€ (sesión individual)

Imparten: Belén Serrano, psicóloga, terapeuta, mediadora y coach
y M^a Mar Serrano, trabajadora social, mediadora y coach

** Consultar condiciones especiales para profesionales y voluntariado de entidades sociales de Burgos y provincia, estudiantes universitarios o de módulos formativos de especialidades relacionadas con el ámbito social y sociosanitario.*

BURGOS

Foro Solidario

(C/ Anna Huntington, 3)

Escuela de innovación en los cuidados

La escuela de innovación en los cuidados ofrece un espacio pensado para alcanzar el equilibrio psico-físico y de transmisión de los valores y aspectos esenciales para todas las personas que de una u otra forma se dedican a los cuidados. Este programa pone el foco en el autocuidado para poder desempeñar esta tarea hacia los demás; sin esta premisa, el propósito de ayudar a otras personas, quedaría destruido y perdería motivación, interés y eficiencia.

Foro Solidario

Miércoles 16, 23 y 30 de octubre y 6 y 13 noviembre

Para todos los públicos | De 18 a 19.30 h | Precio*: 36 € (general)

Imparte: María Antón, pedagoga, actriz y coach

El cuerpo como aliado en la gestión del estrés y la ansiedad

El Sistema Biodanza nos ofrece una metodología eficaz para cultivar nuestra percepción corporal como herramienta para descubrir e identificar el lenguaje de nuestro cuerpo y de nuestro movimiento que nos facilite la autogestión para reducir los niveles de ansiedad y estrés en el día a día. En este curso se pretende recoger las necesidades de las personas participantes y acompañar a través de la música-movimiento-grupo, procesos de aprendizaje para aumentar los índices de salud integral en nuestra vida.

Foro Solidario

Martes del 15 de octubre al 10 de diciembre

Para todos los públicos | De 17.30 a 19.30 h | Precio*: 54 € (general)

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

** Consultar condiciones especiales para profesionales y voluntariado de entidades sociales de Burgos y provincia, estudiantes universitarios o de módulos formativos de especialidades relacionadas con el ámbito social y sociosanitario.*

BURGOS

Foro Solidario

(C/ Anna Huntington, 3)



Adaptación saludable al proceso de jubilación

Aprender estrategias positivas de adaptación al proceso antes, durante y después de la jubilación. Conocer las estrategias de adaptación. Conocimiento de la respuesta emocional, cognitiva y conductual de la persona al llegar la etapa de jubilación.

interClub
Martes 26 de noviembre,
3, 10 y 17 de diciembre

Para mayores de 60 años

De 19.30 a 20.30 h

Precio: 80 € (socios)

(incluye cuatro talleres formativos)

Imparte: Fernando Barros Gallego, psicólogo



colectivo
Nexo

Desarrollo del capital humano en las organizaciones

Una cita para el mundo de la empresa, en el Ágora del Centro de Dinamismo Empresarial, con la presenta-

ción de este tema de interés o caso práctico y una mesa redonda posterior. Una buena salud mental fomenta un ambiente de trabajo positivo. Cuando los empleados se sienten apoyados y valorados, su motivación y compromiso aumentan, lo que se traduce en una mayor productividad y creatividad. Las organizaciones que priorizan el bienestar mental de su personal tienden a tener equipos más cohesivos y colaborativos. Además, cuidar la salud mental ayuda a reducir el ausentismo y el desgaste laboral. Los empleados que se sienten bien mentalmente son menos propensos a faltar al trabajo y más capaces de enfrentar los desafíos diarios. Esto no solo beneficia

a los individuos, sino que también mejora la eficiencia y el rendimiento general de la organización. La salud mental también impacta en la capacidad de innovación. Las personas que se sienten mentalmente sanas son más propensas a compartir ideas, colaborar y contribuir al desarrollo de soluciones creativas. Esto es crucial en un mundo empresarial que cambia rápidamente y que requiere adaptabilidad y pensamiento innovador.

En el desarrollo del capital humano, cuidar la salud mental es vital para crear un entorno laboral productivo, innovador y sostenible. ¡Es un win-win para todos!

Esta cita concluirá con un tiempo de networking/café entre participantes y asistentes.

Edificio Nexo
Martes 3 de diciembre

Para público empresarial | De 9.30 a 11.30 h

Entrada gratuita previa inscripción a través de nexworking.cajadeburgos.com

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

Edificio Nexo
(C/ La Puebla, 1)



Gestión del estrés y la ansiedad a la hora de emprender

Píldora formativa dirigida a la comunidad de Emprendedores sobre gestión del estrés y la ansiedad incluida en el evento presencial de Colectivo Nexo donde estrechar relaciones, crear comunidad y ampliar la red de contactos

para realizar colaboraciones profesionales.

El emprendimiento puede ser un camino lleno de incertidumbres y desafíos, lo que puede generar altos niveles de estrés. Si no se maneja adecuadamente, este puede afectar a la salud física y mental, disminuyendo la productividad y la creatividad. Además, un emprendedor que gestiona bien su estrés y ansiedad puede tomar decisiones más efectivas. La claridad mental es crucial para resolver problemas y aprovechar oportunidades. También, al cuidar de su bienestar emocional, el emprendedor puede mantener relaciones más saludables con su equipo, clientes y socios, lo que es vital para el éxito del negocio.

Por último, gestionar el estrés y la ansiedad contribuye a una mejor calidad de vida. Al encontrar un equilibrio entre el trabajo y el bienestar personal, los emprendedores pueden disfrutar más de su viaje y mantener la motivación a largo plazo. En resumen, cuidar de la salud mental no solo beneficia al individuo, sino que también impacta positivamente en el negocio.

Edificio Nexo Jueves 19 de diciembre

Para público empresarial | De 12 a 14.30 h
Entrada gratuita previa inscripción a través de la plataforma de la Comunidad Colectivo Nexo.

PRESENTACIONES DE LIBROS



PRESENTACIONES DE LIBROS

Rara Avis, una segunda oportunidad para vivir

Julio Balbás

Superar un intento de suicidio, 4 brotes psicóticos, la hipersensibilidad, crisis de ansiedad, la depresión y medidas coercitivas es un desafío extraordinario. No es algo que ocurra todos los días ni que se pueda superar de manera sencilla, sin pagar un alto precio.

En este libro, se detallan las estrategias, herramientas y recursos que ayudaron al protagonista de esta historia real a avanzar, aclarar su camino y superar sus dificultades.

A lo largo de estas páginas, se narra un viaje desde su infancia hasta su experiencia más reciente.

Esta historia es un poderoso ejemplo de superación, resiliencia y perseverancia.

Foro Solidario
Viernes 25 de octubre

19 h | Entrada libre hasta completar aforo



BURGOS

Foro Solidario
(C/ Anna Huntington, 3)



Más allá del dolor, la lucha frente a la adicción de mi hermano

Nora Ferreiro

Nora apenas tenía 16 años cuando empezó su infierno.

En *Mas allá del dolor* relata en primera persona y de forma apasionada una adolescencia marcada por la adicción a las drogas de su hermano. Con la estructura de un diario personal, Nora Ferreiro Guridi va anotando de forma desgarrada cómo su familia se empieza a desmoronar y cómo ella opta por intentar sobrevivir por su cuenta ante una situación que le desborda.

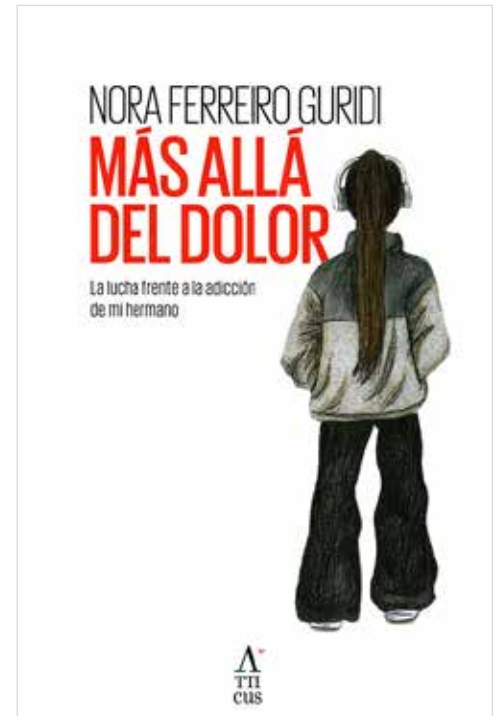
Íntimo, duro y conmovedor a partes iguales, en *Mas allá del dolor* el lector va a encontrar un relato de superación, lleno de

contradicciones que, como explica su autora, son lícitas porque “vivir con un adicto significa chocarte con la misma puerta una y otra vez”. Pero hay que chocarse.

Hoy Nora tiene unos años más y ha decidido abrir su diario y compartir la rabia y la ira que sintió hacia su vida, hacia su familia, hacia todo su pequeño mundo. Ahora deja que nos asomemos a un interior que ha estado desencuadrado y que, poco a poco, vuelve a encajarse.

Foro Solidario Viernes 22 de noviembre

19 h | Entrada libre hasta completar aforo



SALUD MENTAL EN BURGOS

The background features a light blue gradient with several stylized, semi-transparent human figures of various ages and ethnicities scattered across the page. These figures include a woman in a white dress at the top, an elderly man with a cane, a man in a suit, a woman in a dark top, a man in a red shirt, a woman in a pink dress, a man in a green jacket, a woman in a white dress, a man in a red shirt, a woman in a yellow dress, and a woman in a white dress.

Con quién puedo hablar si necesito ayuda

PROSAME: Asociación pro salud mental de Burgos

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

Teléfono: 947 223 916

email: direccion@saludmentalburgos.org

Persona de contacto: Alhelí

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



Directorio y canales de venta

Aulas de Medio Ambiente Caja de Burgos

www.medioambientecajadeburgos.org

BURGOS | Glorieta Ismael G^a 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

Centro de Arte Caja de Burgos CAB

Saldaña, s/n | 09003 Burgos | 947 256 550

www.cabdeburgos.com | cab@cajadeburgos.com

Colegio Aurelio Gómez Escolar

Avda. Costa Rica, 34 | 09001 Burgos | 947 460 120

www.colegioaureliogomezescolar.com

colegioaureliogomezescolar@cajadeburgos.com

Colegio Virgen de la Rosa

Avda. Cantabria, 33 | 09006 Burgos | 947 221 332

www.colegiovirgendelarosa.com

colegiovirgenrosa@cajadeburgos.com

Cordia Residencia de Personas Mayores

Avda. Cantabria, 35 | 09006 Burgos | 947 222 200

residencia@cajadeburgos.com | cordia.cajadeburgos.com

Cultural Córdón

Casa del Córdón – 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

PALENCIA | Los Tintes, 5 – 34005 | 979 165 291

www.culturalcajadeburgos.com | fundacion@cajadeburgos.com

Edificio Nexo

La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 256 930

www.emprendedorescajadeburgos.com

emprendedores@cajadeburgos.com

educ@ Caja de Burgos

947 258 113 | www.cajadeburgos.com/educa

educa@cajadeburgos.com

Foro Solidario Caja de Burgos

Anna Huntington, 3 | 09004 Burgos | 947 221 566

www.forosolidariocajadeburgos.com

forosolidario@cajadeburgos.com

interClub Caja de Burgos

www.cajadeburgos.com/interclub

ARANDA DE DUERO | Pisuerga, 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

Programa Recrea +60

947 481 746 | www.cajadeburgos.com/recrea

recrea@cajadeburgos.com



Puedes inscribirte y comprar tus entradas en cada uno de los centros donde se celebra la actividad o a través de: saludmental.cajadeburgos.com

saludmental.cajadeburgos.com

