

SALUD MENTAL

UNA MENTE SANA EN UN MUNDO SANO

De octubre a diciembre de 2026



SALUD MENTAL

www.cajadeburgos.com/saludmental

UNA MENTE SANA EN UN MUNDO SANO

10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental 2026

La Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa" organizan, bajo la dirección científica del psiquiatra Jesús de la Gándara, la tercera edición de su programa sobre salud mental, centrado en el complejo e imperante desafío de la salud mental social. El mismo se celebrará durante los meses de octubre, noviembre y diciembre en Burgos y su provincia, así como en Valladolid y Palencia.





ÍNDICE

La vigencia del sufrimiento mental

Conferencias, diálogos y charlas impartidas por un gran número de expertos, videopódcast, proyecciones cinematográficas, exposiciones, representaciones teatrales y musicales, así como salidas experienciales, talleres, cursos formativos y una presentación de libro conforman la tercera edición del programa de salud mental que organizan la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa". Durante el último trimestre del año el programa aborda distintos aspectos de la salud mental social que afectan a la personal, desde una mirada poliédrica y profunda.

Declaración de principios	4
Diálogos con expertos	5
Conferencias	12
Biografías de los conferenciantes	16
Videopódcast	22
Charlas	30
Teatro y música	40
Presentación de libro	45
Cine	46
Exposiciones	51
Salidas experienciales	57
Talleres	60
Formación	75
Salud mental en Burgos	78
Información práctica	79

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Por **Jesús J. de la Gándara Martín**, psiquiatra y coordinador científico del programa *SALUD MENTAL. Una mente sana en un mundo sano*

RECUPERAMOS EL VIEJO ACRÓNIMO SMS (Short Message Service) para usarlo como eje de un trilema sociosanitario inseparable de la vida contemporánea: la in-comunicación social mediada por las nuevas tecnologías, el sufrimiento mental social y la salud mental social.

El primer vértice representa la cultura de la comunicación rápida, fragmentada y empobrecida de la era digital. La limitación técnica de los 169 caracteres pronto se plasmó en un estilo de vida: inmediatez, simplificación emocional, pérdida de relatos y vínculos. La brevedad verbal, hoy sustituida por imágenes y memes, genera una “avitaminosis comunicativa” que reduce la capacidad de escucha y comprensión profunda.

El segundo vértice, el Sufrimiento Mental Social, describe el malestar difuso que atraviesan las sociedades actuales: estrés, soledad, precariedad, incertidumbre, saturación informativa y polarización afectiva. Este sufrimiento no es individual, sino un clima colectivo que se infiltra en las biografías. Las redes amplifican la disonancia emocional: los mensajes simples y negativos se contagian más rápido que los complejos y positivos generando una “epidemia silenciosa” de incomunicación y malestar.

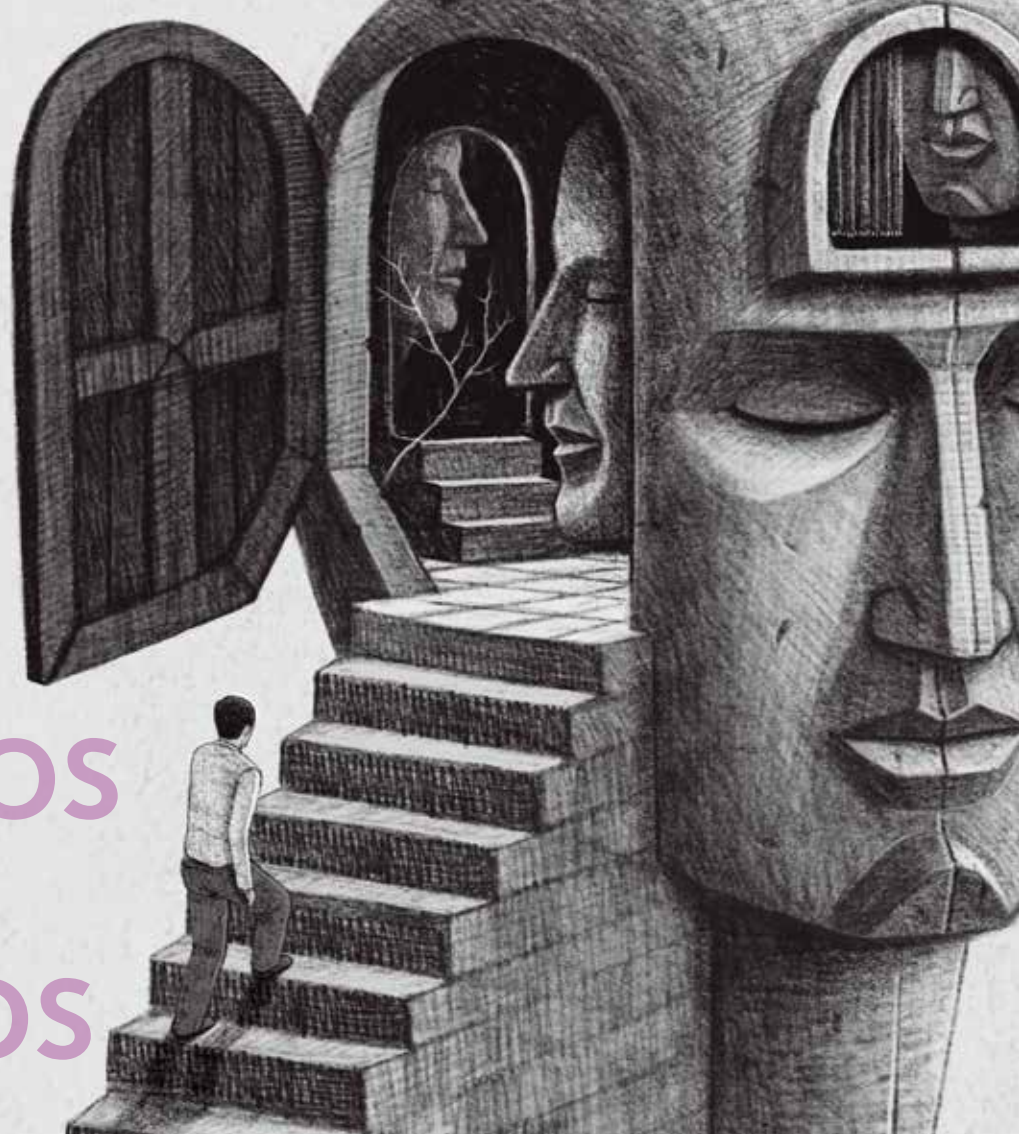
El tercer vértice, la Salud Mental Social, plantea la posibilidad de invertir la situación: tejer una comunicación que conecte, sostenga y dé sentido a la vida. Eso implica redes de apoyo, instituciones cuidadoras, políticas protectoras y comunidades que

entiendan y atiendan. La tecnología puede ser aliada de ese objetivo si se usa para enviar mensajes que acompañen y no aislen.

Así, trilema SMS muestra que comunicación, sufrimiento y salud social están entrelazados. La brevedad comunicativa influye en el malestar; el malestar distorsiona la comunicación; la salud depende de equilibrar ese trípode. El reto contemporáneo no es enviar más mensajes, sino mejores mensajes, que generen cohesión, comunidad, convivencia.

Esta fórmula es el lema del nuevo programa de la Fundación Caja de Burgos, que, en su centenario, y en colaboración con Fundación “la Caixa”, reafirma su vocación de comunicación social activa, saludable y generosa.

DIÁLOGOS CON EXPERTOS



Expedición al éxito. Alcanzando objetivos y superando las dificultades

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Jueves 1 de octubre

17:30 h

foroBurgos
EMPRESA Y SOCIEDAD

Edurne Pasaban Lizarribar, *alpinista, ingeniera y empresaria*

Edurne Pasaban compartirá una inspiradora reflexión sobre cómo afrontar grandes desafíos, gestionar la incertidumbre y mantener el equilibrio personal en entornos de alta exigencia. A través de su experiencia como primera mujer en conquistar los catorce ochomiles, abordará claves como la resiliencia, la gestión de objetivos, la disciplina y la capacidad de adaptación ante la adversidad.

Una ponencia con un claro paralelismo con el mundo empresarial que invita a liderar con propósito, afrontar los cambios con fortaleza y entender que alcanzar la meta requiere también cuidar la salud mental y el bienestar personal.

BURGOS

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

Acceso con registro previo

Incomunicación y salud mental social

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Martes 13 de octubre

19 h

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

Ana Carretero Ortega, *presidenta de la Asociación de Directivos de Comunicación de Castilla y León*

Vivimos hiperconectados, pero no siempre mejor comunicados. Más allá de la tecnología y de los canales, la comunicación es una necesidad humana esencial: nos permite comprendernos, construir relaciones de confianza, expresar emociones, resolver conflictos y sentirnos parte de una comunidad. Cuando falla, aparecen la soledad, la incertidumbre, el aislamiento y el sufrimiento; cuando fluye, fortalece el bienestar individual y la cohesión social.

Una conversación para reivindicar la comunicación no solo como una herramienta para transmitir información, sino como una condición indispensable para cuidar de las personas y fortalecer la convivencia.

Entrada gratuita con invitación. Las invitaciones podrán recogerse a partir del martes 6 de octubre en el Foro Solidario y en las taquillas de Cultural Córdón, salvo la tarde del evento, que se entregarán únicamente en Cultural Córdón. Las invitaciones solo garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes del inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.



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

Salud mental social y salud mental individual

ARANDA DE DUERO
(CULTURAL CAJA DE BURGOS)

Jueves 22 de octubre

19 h

Beatriz Carrasco Palomares, *psiquiatra del equipo de Salud Mental de Aranda de Duero*

MODERA:

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

El sufrimiento psíquico contemporáneo no puede entenderse de forma aislada, sino como el síntoma visible de un tejido social fracturado. La psicología social nos enseña que una estructura alienante enferma a sus miembros y coarta sus necesidades de relación, trascendencia y arraigo. Cuando el entorno colectivo prioriza el rendimiento económico y la competencia desmedida sobre el bienestar integral, se genera lo que algunos filósofos han denominado la “sociedad del cansancio”. En este escenario, el individuo somatiza las exigencias patógenas del sistema, traduciéndolas en trastornos de ansiedad, depresión, aislamiento y agotamiento crónico. Por el contrario, un entorno comunitario cohesionado, basado en la equidad y el apoyo mutuo, opera como un bálsamo psicológico.

Una sociedad sana fomenta el desarrollo de un apego seguro, la validación emocional recíproca y la resiliencia colectiva. Por lo tanto, sanar el sufrimiento individual exige intervenciones sociales profundas, humanizar espacios compartidos, reducir la hostilidad del sistema y reconstruir los vínculos destruidos por el hiperindividualismo actual.

En este cruce de caminos emerge la socioterapia como una disciplina indispensable. Esta no aborda el padecimiento mental de manera aislada, sino desde una matriz vincular y contextual. La verdadera salud mental es siempre un logro social y una responsabilidad ética compartida.

ARANDA DE DUERO

Cultural Caja de Burgos
(Plaza del Trigo, 8)

Entrada gratuita con invitación. Las invitaciones podrán recogerse a partir del jueves 15 de octubre en Cultural Caja de Burgos e interClub Caja de Burgos, salvo la tarde del evento, que se entregarán únicamente en Cultural Caja de Burgos. Las invitaciones solo garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes del inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.

La vida veloz y la salud mental social

MIRANDA DE EBRO
(CASA DE LAS CADENAS)

Jueves 5 de noviembre

19 h

Raquel Domínguez García, *psiquiatra del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos, responsable del Hospital Fuente Bermeja*

MODERA:

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

En estos tiempos que tanto corren, se nos arrebató el derecho a parar y pensar. Vivimos sin tregua, bajo el látigo amenazante de acrónimos integrados en el vocabulario cotidiano, como el FOMO. Sentimos la angustia constante de no estar aprovechándolo todo, como si la vida no estuviese holgada de posibilidades y opciones. Hace apenas un siglo, las amenazas a las que nos enfrentábamos eran mayoritariamente físicas: hambre, infecciones, guerras y trabajos extenuantes. Hoy las amenazas se han vuelto más abstractas: cultura de postureo, sobresaturación de información, miedo a la brecha digital, incertidumbre económica y visión empañada del futuro.

La psiquiatría y las neurociencias nos dicen que nuestro cerebro procesa este estrés social con los mismos mecanismos que usaban nuestros antepasados. Ahora,

al no alejarnos nunca del enemigo, la alarma no se apaga, cronificando la ansiedad y desgastando la salud mental.

Como profesionales de la salud mental, debemos diagnosticar el entorno para entender al paciente. Existe hoy una presión psicológica sin precedentes hacia el éxito individual, la optimización personal y la obligada felicidad.

Toda la investigación neurobiológica actual confirma que el impulso de conexión es uno de nuestros instintos de supervivencia más primarios. La verdadera salud mental, hoy más que nunca, es una salud comunitaria.

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

Entrada gratuita con invitación. Las invitaciones podrán recogerse a partir del jueves 29 de octubre en la Casa de las Cadenas y garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes del inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.



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

Cantar para curarse: la música, el arte, alivian las mentes y curan las almas

BURGOS (CULTURAL CORDÓN)

Martes 10 de noviembre

19 h

Jesús Artal Simón, *jefe de psiquiatría del
Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
(Santander)*

MODERA:

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

La música y el arte alivian las mentes y curan las almas. Es conocido que practicar o contemplar cualquier actividad artística es bueno para la salud de la mente, el cerebro y el espíritu. La OMS lo afirma y lo promueve basándose en infinidad de estudios que lo avalan.

La danza, la música y el canto son actividades artísticas especialmente útiles para mejorar el estado de ánimo, aliviar las penas y las ansiedades de la vida, y también para mitigar las dolencias del sufrimiento mental social y mejorar la salud mental colectiva e individual.

Pero, si cantar, tocar un instrumento o bailar en casa alivian las penas de una persona, cantar juntos o bailar en grupo alivia a muchas personas, como mínimo a quienes cantan y a quienes escuchan.

Hablaremos de ello con expertos en la materia, los oiremos cantar y cantaremos para que la salud mental colectiva y nuestra salud mental personal mejoren. ¡Que dan invitadas e invitados a cantar y sanar!

Tras la conferencia tendremos el privilegio de dar voz a **Laura Martín Marzal** y **Maja Djurovic**, con sus Cantares de Amor (Fundación Intrás), y a **Antonia Izcara** (Prosame), junto a los coros **Burgos II**, **Recrea +60**, **Río Vena**, **Santa Cruz del Valle Urbión** y **Fusión**, dirigidos por Ana de la Cámara Santamaría.

BURGOS

Cultural Cordón

(Plaza de la Libertad, s/n)

Entrada gratuita con invitación. Las invitaciones podrán recogerse a partir del martes 3 de noviembre en el Foro Solidario y en las taquillas de Cultural Cordón, salvo la tarde del evento, que se entregarán únicamente en Cultural Cordón. Las invitaciones solo garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes del inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.

Deporte y competición: el coste emocional del alto rendimiento

BURGOS (PATIO CASA DEL CORDÓN)

Martes 24 de noviembre

19 h

María Pérez García, *deportista olímpica española especialista en la disciplina de marcha atlética*

MODERA:

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



El deporte de competición no es bueno para la salud física ni mental.

Este es un enunciado provocador, pero es verdadero. ¿Acaso no lo vemos constantemente en nuestros grandes deportistas? Lesiones, estrés, entrenamientos extenuantes, el compromiso de sus relaciones, la euforia de ganar y la depresión de perder. Toda una vida invertida en un segundo, traducida en una medalla. Se ha descrito como el "síndrome del gladiador": los que vamos a dejarnos la vida os saludan. Presión, exigencia, autoexigencia, coste mental, familiar y social. ¿Qué ocurre cuando el entorno empuja al límite y cómo eso afecta a la salud mental de las personas que compiten o que hacen deporte amateur como si compitieran?

Las deportistas de élite son personas que sudan, sufren, sueñan y a veces ganan, pero muchas más veces pierden. Nos divierten, nos hacen soñar, nos enriquecen la vida, pero algún día hay que parar, saber mantenerse sanos, aceptar el declive y disfrutar del ejercicio saludable. Ellas también pueden enseñar a quienes las contemplamos y admiramos desde el graderío o la pantalla.

Aprendamos de ellas, de María, admirable atleta olímpica.

BURGOS

Patio de la Casa del Cordón
(Santander, 2)

Entrada gratuita con invitación. Las invitaciones podrán recogerse a partir del martes 17 de noviembre en el Foro Solidario y en las taquillas de Cultural Cordón, salvo la tarde del evento, que se entregarán únicamente en Cultural Cordón. Las invitaciones solo garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes del inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.



¡Tú también puedes cambiar el mundo!

BURGOS (FÓRUM EVOLUCIÓN)

Martes 15 de diciembre

19 h

Precio: 10 € | Venta de entradas en TeleEntradas Caja de Burgos y en la taquilla de Cultural Cordón.

Mario Alonso Puig, *médico, conferenciante y escritor*



Para hacer frente a los desafíos que nos encontramos a lo largo de nuestra vida, necesitamos conectar con ese potencial que existe en cada uno de nosotros, desplegarlo y hacerlo florecer.

En todo ser humano hay recursos, como la sabiduría, la creatividad, y el espíritu emprendedor, que, cuando los alineamos en un propósito común, pueden lograr lo que previamente parecía imposible.

Muchas veces son las dificultades del camino, las que preparan a las personas comunes para un destino extraordinario. Cada uno de nosotros podemos ser, si así lo decidimos, parte de esa aurora que se está gestando en medio de la noche más oscura y de ese rayo de luz que penetra por las grietas de nuestro mundo.

Si no eres tú la persona que puede cambiar el mundo, entonces ¿quién? Y, si no es ahora, entonces ¿cuándo?

BURGOS
Fórum Evolución
(Pº Sierra de Atapuerca)

CONFERENCIAS





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

Psicoterapia grupal: ¿una psicoterapia social posible?

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 22 de octubre

19 h

Manuel Mateos Agut, *jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial Universitario de Burgos*

Hace una docena de años, en este mismo ámbito, los doctores Manuel Mateos y Jesús de la Gándara idearon el concepto SMS para un máster universitario centrado en la, por entonces, incipiente ola de “salud mental” que se presentía. Cundía la idea de que todo lo que empezase o acabase con «psico» tendría relevancia social y sanitaria; que el estudio y la divulgación de las enfermedades mentales y sus «terapias» concitarían interés científico y público.

El máster se organizó, impartió y concluyó, pero no se repitió. ¿Por qué? Sencillo: porque faltaban años para que la sociedad percibiera con preocupación la importancia de la salud mental y de su pérdida. La pandemia de la COVID lo cambió todo. Las palabras salud, mental, terapia o problemas inundan la prensa,

las redes y el lenguaje social. Es la mayor preocupación individual y colectiva.

Los problemas de salud mental son un grave problema social, pero seguimos sin saber qué es ni cómo se hace la verdadera «psicoterapia» social. En esta clase, uno de los más reputados expertos en psicoterapia grupal analizará esta compleja cuestión, dándole respuestas sencillas. Qué es la psicoterapia grupal, cómo se hace y para qué sirve.

BURGOS

Foro Solidario

(Anna Huntington, 3)

Entrada gratuita con invitación disponible en el Foro Solidario. Las invitaciones podrán recogerse hasta el mismo día de la conferencia y garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes de su inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.

Los espejismos de la felicidad juvenil

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 5 de noviembre

19 h

Arancha Bernal Jiménez, *psicóloga
Clínica y Doctora por la Universidad de
Burgos*

Las expectativas y los estímulos cotidianos son los escultores invisibles de la mente juvenil. El juego libre, el tiempo de desconexión, la aceptación y la calma forman un puzle donde cada pieza es vital para su equilibrio emocional. Pero el mundo actual amenaza con romperlo: vídeos cortos que fragmentan la atención, algoritmos que venden vidas idílicas de ficción, un bucle de gratificación instantánea que secuestra la tolerancia a la frustración y una cultura del éxito que reduce el valor de los jóvenes a sus logros y resultados.

El problema no es el niño, sino un entorno hiperestimulador y competitivo que exige rendir antes que crecer. La solución requiere cambiar la mirada bajo una premisa clara: proteger el bienestar emocional por encima de los resultados.

Pequeños espacios de desconexión hoy construirán mentes fuertes mañana. La buena noticia es que todos podemos ser los guardianes de su salud mental y, de paso, de la nuestra.

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Entrada gratuita con invitación disponible en el Foro Solidario. Las invitaciones podrán recogerse hasta el mismo día de la conferencia y garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes de su inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.



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

Cuando la familia enferma, ¿cómo se cura?

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 19 de noviembre

19 h

Pablo Gómez Conejo, *director general de
Fundación INTRAS*

Cuando una persona enferma, sufre; la familia sufre. Si una persona se cansa, la familia no descansa. La SMS es también, y sobre todo, una SMF (salud mental familiar). La familia es el primer ingrediente de la salud global. Sus efectos abarcan desde cosas concretas, como la casa, la comida, la actividad o la higiene, hasta otras más abstractas, como la seguridad, el cariño, el consuelo o la enfermedad.

¿Qué es primero: una familia enferma que enferma a uno o varios de sus miembros o, al revés, uno o varios de sus miembros enfermos que enferman a la familia? ¿Cómo se detecta la SMF? ¿Cómo se previene, alivia o cura la enfermedad de la familia? ¿Las familias también están estigmatizadas? ¿Qué podemos hacer para ayudar a las familias en su difícil lucha contra la enfermedad mental y el sufrimiento que comporta?

El conferenciante es una de las personas que más saben de esto en nuestra comunidad. Escuchémosle y aprenderemos.

BURGOS

Foro Solidario

(Anna Huntington, 3)

Entrada gratuita con invitación disponible en el Foro Solidario. Las invitaciones podrán recogerse hasta el mismo día de la conferencia y garantizan la reserva de plaza hasta 15 minutos antes de su inicio. A partir de ese momento, las plazas disponibles se asignarán por orden de llegada.

BIOGRAFÍAS



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

Jesús de la Gándara es médico, doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría. Desarrolló la mayor parte de su trayectoria profesional en Burgos, donde ejerció como jefe del Servicio de Psiquiatría entre 1995 y 2021, compatibilizando la actividad asistencial con la docencia en las universidades de Burgos y Valladolid.

A lo largo de su carrera ha recibido numerosas distinciones académicas y profesionales, entre ellas su nombramiento como Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid, así como diversos reconocimientos de entidades científicas y culturales.

Autor de una extensa producción científica y divulgativa, ha publicado cerca de cincuenta monografías de psiquiatría y ciencias afines, además de ensayos, libros de poesía y novelas galardonadas. Conferenciante habitual en foros nacionales e internacionales, mantiene una intensa actividad de divulgación, acercando la salud mental al conjunto de la sociedad.



Ana Carretero Ortega,
presidenta de Dircom Castilla y León

Ana Carretero es presidenta de la Asociación de Directivos de Comunicación (Dircom) de Castilla y León y responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos. Licenciada en Periodismo por la Universidad del País Vasco, cuenta además con un Máster en Marketing Digital por IEBS Business School y un Programa de Alta Dirección por IE Business School. Su trayectoria combina una sólida experiencia en medios de comunicación, comunicación corporativa y liderazgo estratégico.

Defensora de la comunicación como motor de desarrollo personal y transformación social, sostiene que la forma en que nos comunicamos influye directamente en la confianza, las relaciones, el bienestar emocional y la capacidad de las personas para desenvolverse en entornos cada vez más complejos. Impulsa una visión de la comunicación basada en la escucha, la empatía y la construcción de vínculos, convencida de que una sociedad mejor informada, más conectada y capaz de dialogar es también una sociedad más saludable.



Beatriz Carrasco Palomares,
*psiquiatra del equipo de Salud
Mental de Aranda de Duero*

Especialista en Psiquiatría y Neurocirugía, con formación en psicoterapia y psicología dinámica, desarrolla su labor asistencial en el equipo de Salud Mental de Aranda de Duero desde 2017. Su trayectoria profesional combina la práctica clínica con la docencia y el compromiso con la salud mental comunitaria.

Profesora asociada del Máster de Psicopatología y Clínica Psicoanalítica de la Universidad de Valladolid y colaboradora habitual en la formación de médicos residentes, forma parte desde 2014 de la Junta Directiva de la Asociación Castellana y Leonesa de la Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN).

En su búsqueda de una formación continua e interdisciplinar, próximamente iniciará el Grado de Criminología en Valladolid para incorporar esta perspectiva a su perfil profesional.



Manuel Mateos Agut, *jefe del
Servicio de Psiquiatría del Complejo
Asistencial Universitario de Burgos*

Es médico, doctor en Psiquiatría y psicoterapeuta. Su trayectoria profesional ha estado vinculada a la asistencia clínica, la docencia y el desarrollo de la salud mental comunitaria. En la actualidad es jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial Universitario de Burgos (CAUBU) y coordinador del Hospital de Día Psiquiátrico.

Especializado en psicoterapia de orientación grupal y analítica, cuenta con una amplia experiencia en el abordaje de las adicciones, la salud mental social y los procesos terapéuticos colectivos. A lo largo de su carrera ha desempeñado distintas responsabilidades asistenciales y de gestión, entre ellas la coordinación del equipo terapéutico de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Burgos (ARBU) y del Plan Provincial de Drogodependencias de la Diputación de Burgos. Desarrolla además una intensa labor docente y de supervisión clínica. Es profesor del Máster de Psicoterapia Analítica Grupal desde 1992, codirector del Máster en Salud Mental Social de la Universidad de Burgos y presidente del Instituto de Grupo Análisis (IGA).

BIOGRAFÍAS

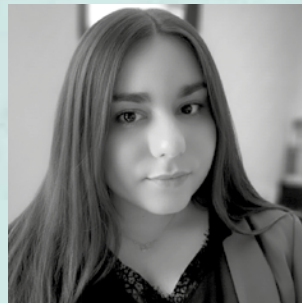


Raquel Domínguez García,
*psiquiatra del Servicio de Psiquiatría
y Salud Mental del Complejo
Asistencial Universitario de Burgos,
responsable del Hospital Fuente
Bermeja*

Médico de profesión y vocación, desde siempre la ha movido encontrar el sentido de las cuestiones más trascendentes de la vida, buscando la moderación en los contrastes y la comprensión desde una mirada analítica y global, con un enfoque de compromiso.

Destaca la valía de la cultura, la constancia y el esfuerzo, así como la entrega y la sensibilidad social, moldeadas por la armonía del cuidado personal. Como psiquiatra, considera necesaria una visión integradora de la salud mental que combine el rigor de la neurociencia con la modelación de los vínculos, el contexto social y la búsqueda de sentido centrada en la persona. Con sus formaciones ha buscado equilibrar estos tres pilares: la biología, la red relacional y la dimensión existencial de cada individuo.

Sus máximas son: «Todo aporta, pero no todo suma». Conversar, aprender y viajar dan sentido a sus días, rodeada de familia y amigos.



Arancha Bernal Jiménez, *doctora
en Psicología Clínica y por la
Universidad de Burgos*

Psicóloga especialista en Psicología Clínica, desarrolla su labor asistencial en el Equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil del Complejo Asistencial Universitario de Burgos (CAUBU). Su trabajo se centra en la evaluación, diagnóstico e intervención en población infantil y juvenil, con especial atención al neurodesarrollo y al bienestar emocional.

Doctora por la Universidad de Burgos y autora de investigaciones de referencia sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de niños y adolescentes, compagina la actividad clínica con una intensa labor investigadora.

Sus líneas de investigación se centran en la calidad de vida, el funcionamiento psicológico en enfermedades crónicas o raras y la salud mental infantil y juvenil. Ha sido ponente invitada en congresos y jornadas de ámbito nacional, y es autora y coautora de múltiples publicaciones científicas en revistas internacionales de impacto.



Jesús Artal Simón, *jefe de psiquiatría del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (Santander)*

Médico psiquiatra y doctor en Medicina, Jesús Artal dirige desde 2013 el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. A lo largo de su trayectoria ha desarrollado responsabilidades asistenciales, docentes y de gestión sanitaria tanto en el ámbito hospitalario como en la administración pública.

Autor de numerosas publicaciones científicas y participante en organismos estratégicos relacionados con la salud mental, en los últimos años ha centrado parte de su trabajo en explorar la relación entre la música y el bienestar psicológico. Su experiencia integra el conocimiento clínico, la gestión sanitaria y el potencial terapéutico de la creatividad y la participación comunitaria. Ha colaborado con diferentes instituciones, impartido conferencias divulgativas y participa activamente en proyectos musicales como el Coro La Voz del Paciente, SaludARTE del Hospital Marqués de Valdecilla y el Coro de Profesionales de Valdecilla.

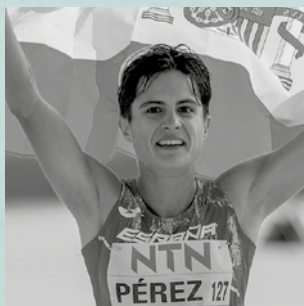


Pablo Gómez Conejo, *director general de Fundación INTRAS*

Director general de Fundación INTRAS, presidente del Clúster SIVI y miembro de diferentes redes europeas de innovación social, Pablo Gómez ha desarrollado una amplia trayectoria en el diseño de soluciones orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de aquellas en situación de vulnerabilidad por problemas de salud mental.

Convencido del valor de la innovación tecnológica y social como herramienta de transformación, impulsa iniciativas centradas en la colaboración entre sectores, la prevención, la personalización de apoyos y el desarrollo territorial. Su trabajo se orienta a construir respuestas innovadoras ante algunos de los principales retos sociales y sanitarios de nuestro tiempo.

BIOGRAFÍAS

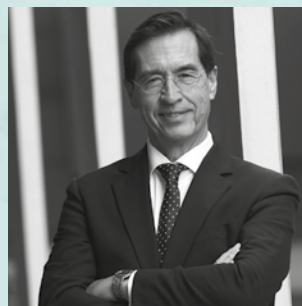


María Pérez García, *deportista olímpica española especialista en la disciplina de marcha atlética*

María Pérez es una de las grandes referencias del atletismo español y mundial en la disciplina de marcha atlética. Campeona olímpica en los Juegos de París 2024, conquistó la medalla de oro en la prueba de relevo mixto y la medalla de plata en los 20 kilómetros marcha, culminando así una trayectoria marcada por la constancia y la excelencia deportiva.

Cuatro veces campeona del mundo y campeona de Europa en 2018 y 2026, ha participado en dos ediciones de los Juegos Olímpicos, logrando además una destacada cuarta posición en los 20 kilómetros marcha de Tokio 2020. Entre sus éxitos figuran también cuatro medallas de oro en los Campeonatos del Mundo de Atletismo, obtenidas en las ediciones de 2023 y 2025.

Su trayectoria la sitúa entre las deportistas más destacadas del deporte español y como una de las grandes figuras internacionales de la marcha atlética.



Mario Alonso Puig, *médico, conferenciante y escritor*

El Dr. Mario Alonso Puig lleva muchos años investigando y estudiando cómo se pueden aplicar los conocimientos actuales en campos tales como la Medicina, las Neurociencias y la Psicología Positiva al liderazgo personal y profesional.

Formado en Medicina Mente-Cuerpo y Psicología Positiva en la Universidad de Harvard, ha profundizado en el conocimiento de las bases de la comunicación, la influencia y el aprendizaje. Fruto de ello es el desarrollo de una serie de metodologías y estrategias que ayudan a desplegar la energía, la salud, la motivación y el potencial creativo de las personas. Lleva colaborando con empresas tanto nacionales como internacionales, colabora también como profesor en diversas instituciones y es autor de numerosos libros de divulgación.

En 2026 fue nominado en la categoría de Humanidades y Comunicación al Princesa de Asturias 2026.



Edurne Pasaban Lizarribar,
alpinista, ingeniera y empresaria

Edurne Pasaban es una de las figuras más destacadas del alpinismo internacional. En 2010 se convirtió en la primera mujer del mundo en completar la ascensión de los catorce ochomiles, las catorce montañas más altas del planeta, un logro que la situó entre los referentes históricos de este deporte. Por esta hazaña fue distinguida con el Premio Nacional del Deporte y con la Real Orden del Mérito Deportivo.

Ingeniera de formación, ha desarrollado también una trayectoria como empresaria, profesora de escuela de negocios y conferenciante internacional. A lo largo de su carrera ha compaginado la actividad profesional con la divulgación de las enseñanzas adquiridas en algunos de los entornos más exigentes del mundo. Su nombre se ha convertido en sinónimo de superación, perseverancia y capacidad para afrontar retos extremos, tanto en el ámbito deportivo como en el empresarial.



VIDEOPODCAST





VIDEOPÓDCAST

Todos los videopodcast 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: Incomunicación y salud mental

A partir del viernes 16 de octubre

Jesús J. de la Gándara Martín,
psiquiatra y escritor

Ana Carretero Ortega, *presidenta de la Asociación de Directivos de Comunicación de Castilla y León*

Vivimos en una sociedad que nunca había dispuesto de tantos medios para comunicarse y, sin embargo, la soledad, el aislamiento y la sensación de no ser escuchados forman parte de la experiencia cotidiana de muchas personas. La sobrecarga de información, el ritmo acelerado de vida y la fragilidad de los vínculos afectan no solo al bienestar individual, sino también a la salud mental de la sociedad en su conjunto. La incomunicación se ha convertido en uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo.

En este primer episodio, el psiquiatra y escritor Jesús J. de la Gándara y Ana Carretero, presidenta de Dircom Castilla y León, conversan sobre el papel de la comunicación como un factor esencial para la salud mental social. Desde la psiquiatría y la comunicación estratégica abordarán cómo la escucha, la empatía, el diálogo y la construcción de relaciones de confianza pueden convertirse en herramientas para prevenir el aislamiento, fortalecer los vínculos y contribuir a una sociedad más saludable, resiliente y humana. Porque comunicar no consiste solo en transmitir mensajes: es una forma de cuidar de las personas y de la comunidad.



Episodio 2:

La importancia de la psicología en la salud mental social

A partir del viernes 23 de octubre

Jesús Sánchez Hernández, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos*

MODERA:

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

En los últimos años, la salud mental ha dejado de ser un tema tabú para ocupar un lugar central en el debate social.

Sin embargo, más allá del bienestar psicológico individual, existe un concepto cada vez más relevante: la Salud Mental Social, que pone el foco en cómo nuestras relaciones, comunidades y entornos influyen en nuestro equilibrio emocional.

La calidad de los vínculos que establecemos, el apoyo social que recibimos o la forma en que nos relacionamos en un mundo cada vez más digitalizado tienen un impacto directo en nuestra salud mental.

Para profundizar en esta realidad, conversamos con un psicólogo clínico sobre la importancia del factor social, las señales que indican cuándo es necesario buscar ayuda profesional y las estrategias que pueden contribuir a construir una sociedad más saludable y emocionalmente resiliente.





Episodio 3: **Salud mental social y enfermedad mental individual**

A partir del viernes 30 de octubre

Raquel Domínguez García, *psiquiatra del servicio de psiquiatría y salud mental del Complejo Asistencial Universitario de Burgos y responsable del Hospital Fuente Bermeja*

MODERA:

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

La vida siempre fue estresante, pero ahora, además, es muy veloz. El estrés y la velocidad obligan a nuestro cerebro a adaptarse a un ritmo para el que no está preparado. No siempre puede hacerlo. De ahí derivan sufrimientos, discapacidades, enfermedades... Nos fatigamos, nos sobrecargamos, acumulamos dudas y deudas, disrupciones relacionales y una insatisfacción colectiva alimentada por modelos ideales irreales.

La entrevistada contempla todo eso cada día en su consulta, pero además tiene familia y vida propia. Le gusta buscar el sentido de las cuestiones trascendentes, la moderación de los contrastes y la comprensión profunda.

Comprometida con su profesión, persigue una visión integradora de la salud mental que combine el rigor de la neurociencia con la modelación de los vínculos, el contexto social y la búsqueda de sentido centrada en la persona.

Sobrados motivos para escucharla.



Episodio 4:

¿Niños delicados, adolescentes enfermos? ¿Pasarán todos por el psicólogo?

A partir del viernes 13 de noviembre

Arancha Bernal Jiménez, *psicóloga clínica del hospital de día del Complejo Asistencial Universitario de Burgos*

MODERA:

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

La entrevistada es una joven, pero madura, psicóloga especialista en población infantil y juvenil, investigadora y divulgadora en neurociencias relacionadas con el neurodesarrollo. Su mayor preocupación es el entorno social en el que los jóvenes tienen que desarrollar su cerebro y acomodar su conducta.

Sus investigaciones sobre el estrés social y los sufrimientos y enfermedades infantojuveniles son una fuente de sabiduría útil para aprender a mejorar las

condiciones en las que nuestros hijos y nietos viven, se desarrollan, se relacionan, sufren, fracasan, enferman, tienen éxito, alcanzan el bienestar y maduran saludablemente.

¿Hay acaso algún terreno más complejo e interesante en el mundo de la psicología social actual? Se dice que nuestra infancia es muy delicada y vulnerable; que, si no hacemos algo, acabarán todos pasando por el psicólogo o el psiquiatra. ¿Será cierto?





Episodio 5: Trilemas: taburetes para una descansada vida

A partir del viernes 20 de noviembre

Jesús J. de la Gándara

Martín, *psiquiatra y escritor*

MODERA:

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

Hace siglos los seres humanos descubrimos que con tres puntos de apoyo nos sentimos seguros: dos pies y un bastón, el trípode, el triángulo o el taburete. También descubrimos los lemas: el amor, la libertad o la moral. Pero todo lema conlleva un dilema: el desamor, la esclavitud o la inmoralidad.

Siglos después se ingenió una palabra para describir aspiraciones fundamentales de la humanidad: los trilemas. Salud, dinero y amor; libertad, igualdad y fraternidad; bueno, bonito y barato; poder, querer y deber.

Desde entonces, el autor ha dedicado años a componer, analizar y aplicar trilemas a las debilidades humanas, sus desequilibrios y la vida moderna. Trilemas para alcanzar una vida más descansada, aliviar el sufrimiento y prevenir la enfermedad.

Fruto de ese trabajo, propone tres trilemas que resumen su filosofía de vida: Fortaleza, Fecundidad y Fortuna; Seguridad, Serenidad y Satisfacción; y Mueve los pies, Mueve las manos y Mueve la lengua.



Episodio 6:

Arte y cultura para curar la salud mental social

A partir del viernes 27 de noviembre

Jesús Artal Simón, jefe de psiquiatría del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander

MODERA:

Jesús J. de la Gándara Martín, psiquiatra y escritor

La complejidad de los sufrimientos, las incapacidades y las enfermedades mentales es tal que los profesionales que los atienden han tenido que ingeniar tratamientos, ayudas, apoyos y consolaciones de todo tipo. Desde las puramente mecánicas hasta las exquisitamente cultas. Biológicas, psicológicas, filosóficas, sociales...

Deporte, arte, naturaleza. Todo puede servir para ayudar a quienes padecen estos atribulados e incomprensidos sufrimientos.

Las artes juegan un papel interesantísimo. Entre ellas, las musicales y corales. El entrevistado canta y hace cantar, organiza coros y reúne a más de mil personas para cantar y bailar. Sabe de ello por ciencia y por compromiso. Más que nadie en España; más que muchos en el mundo.

Escuchémosle y nos divertiremos aprendiendo. Puede que cantemos algo.





Episodio 7:

La presión, la autoexigencia y el coste emocional del alto rendimiento

A partir del viernes 4 de diciembre

María Pérez García, deportista olímpica española especialista en la disciplina de marcha atlética

MODERA:

Jesús J. de la Gándara Martín, psiquiatra y escritor

María anda sobre el suelo como si tuviera alas en los pies. Cuando la vemos correr parece que no hace esfuerzo. Pero, por cada kilómetro de competición, ha recorrido antes cientos en los entrenamientos. Ha ganado más que nadie en su especialidad, pero, aun así, acepta que a veces no gana, que acabará perdiendo. Esa es su grandeza. Esa es su lección.

Qué bien nos viene a todos los que creemos que no merece la pena tanto esfuerzo, que la vida tiene que ser fácil, segura, cómoda y saludable. Pero ella sabe que

sus músculos, sus tendones, sus huesos y su «cerebro» siempre están al límite. Afrontarlo sin pereza, con valentía y compromiso, es su gran mérito.

¿Y si la imitásemos un poco, al menos? ¿Mejoraría nuestra salud, nuestra mente, nuestra vida? ¿Y si la sociedad adquiriese esos valores? ¿Sería más justa, más sana, más humana?

Acompañémosla en esta reflexión.



Conversación especial:

¡Tú también puedes cambiar el mundo!

A partir del viernes 18 de diciembre

Conversación especial con **Mario Alonso Puig**, médico, conferenciante y escritor



CHARLAS



Desmontando estigmas: hablar de salud mental sin miedos

Durante mucho tiempo, hablar de salud mental ha estado rodeado de silencios, prejuicios y miedos. Sin embargo, la salud mental forma parte de nuestra vida cotidiana tanto como la salud física. En esta charla queremos abrir un espacio seguro para reflexionar juntos, informarnos y normalizar conversaciones que siguen siendo necesarias. Hablar unos con otros nos ayuda a comprender, a acompañar mejor y, sobre todo, a romper estigmas que aún hoy generan aislamiento y sufrimiento innecesarios.

MIRANDA DE EBRO

Noelia Aguilar Araico, *psicóloga de Salud Mental Miranda*

Viernes 9 de octubre

De 18.30 a 19.30 h

ARANDA DE DUERO

Cristina Pérez González, *trabajadora Social de Salud Mental Aranda*

Jueves 15 de octubre

De 18 a 19 h

MEDINA DE POMAR

Sandra Pérez Díez, *psicóloga de Autismo Burgos*

Miércoles 28 de octubre

De 18.30 a 19.30 h

BRIVIESCA

Educadoras del Centro de Día de Briviesca

Martes 24 de noviembre

De 19 a 20 h

Entrada gratuita previa inscripción

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

Cuando evitar el malestar me aleja del bienestar

Esta charla aborda cómo las conductas evitativas nos proporcionan alivio y sensación de control a corto plazo, pero, a largo plazo, mantienen los problemas y generan mayor sufrimiento. Se propone una visión preventiva del bienestar psicológico, entendiendo el malestar como una parte normal e inevitable de la vida, y no como algo que deba evitarse a toda costa.

MIRANDA DE EBRO

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub Miranda*

Viernes 2 de octubre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

Psicología social: cómo nos comportamos en grupo y por qué. Experimentos psicosociales célebres

La psicología individual se centra en el trabajo personal, mientras que la psicología grupal analiza cómo nos influimos en grupo. La teoría de grupos explica estas dinámicas, así como la creación de normas y roles. En esta charla abordaremos algunos experimentos célebres como los de Asch o Milgram.

Fernando Barros Gallego, *psicólogo sanitario*

BURGOS (INTERCLUB)

Martes 13 de octubre

BRIVIESCA

Miércoles 14 de octubre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

Resiliencia emocional ante situaciones difíciles

Charla orientada a comprender cómo afrontar situaciones complicadas, cambios o momentos de adversidad sin quedar bloqueados por el malestar. Se trabajará el desarrollo de recursos emocionales que permitan adaptarse, sostener la dificultad y recuperar el equilibrio, entendiendo la resiliencia no como "aguantar", sino como aprender a cuidarse y avanzar, incluso en contextos difíciles.

MIRANDA DE EBRO

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub Miranda*

Miércoles 14 de octubre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)



Soledad y aislamiento social

La falta de relaciones sociales significativas puede provocar sentimientos de vacío y tristeza. En esta cita Cruz Roja nos invita a reflexionar sobre una realidad cada vez más presente en nuestra sociedad: la soledad no deseada y el aislamiento social. Una charla para comprender, sensibilizar y conocer recursos que fomentan el acompañamiento y el apoyo comunitario.

BRIVIESCA

Marta Solórzano Caño, *coordinadora de voluntariado de la zona norte de Cruz Roja*

Viernes 16 de octubre

De 12 a 13 h

Entrada gratuita previa inscripción

Alimentación intuitiva: reconectar con las señales del cuerpo

En esta charla trataremos las causas que nos llevan a desconectar de nuestras señales internas de hambre y saciedad, como las dietas estrictas, la presión social en torno a la imagen corporal o los juicios sobre los alimentos, y veremos cómo mejorar la relación con la comida de una manera más flexible y alejada de reglas rígidas.

Yael Miranda Llorente, *nutricionista interClub Burgos y Aranda de Duero*

ARANDA DE DUERO

Viernes 16 de octubre

De 17 a 18 h

BURGOS (INTERCLUB)

Lunes 19 de octubre

De 18 a 19 h

Precio: 3€

Jardines terapéuticos

En esta actividad descubrirás cómo los jardines pueden convertirse en un espacio de cuidado para la mente y las emociones. Hablaremos de cómo el contacto con la naturaleza ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer momentos de calma en nuestro día a día. De forma sencilla, conoceremos ideas para aprovechar espacios verdes que nos ayuden a sentirnos mejor y a reconectar con nosotros mismos.

PALENCIA

Juan Andrés Oria de Rueda, *catedrático de Micología, UVA Palencia*

Lunes 19 de octubre

De 18.30 a 19.30 h

Entrada libre hasta completar aforo

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

PALENCIA

Aula de Medio Ambiente
(Santiago Amón, 3)

De frente a la vida: *la vida conmigo*

Cada persona llega a esta etapa con una historia única y con recursos propios que muchas veces no reconoce. Desde el autoconocimiento y una mirada honesta a la propia realidad, esta charla acompaña a descubrir que los cambios, aunque difíciles, pueden vivirse desde la esperanza y la ilusión.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fuensanta Gil Costa, *counsellor*
formadora en humanización de la salud

Martes 20 de octubre

De 18.30 a 20 h

Precio: 3€

Preferente, personas mayores de 60 años

De frente a la vida: *los que saben cuidar*

Cuidar es una de las expresiones más profundas de nuestra humanidad. No es solo un acto físico; también es emocional, relacional y social. En esta charla exploraremos el valor del cuidado como algo que nos transforma y saca lo mejor de nosotros, creando un espacio para hablar de él con delicadeza y respeto, y aprendiendo a cuidar y a dejarnos cuidar.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fuensanta Gil Costa, *counsellor*
formadora en humanización de la salud

Martes 3 de noviembre

De 18.30 a 20 h

Precio: 3€

Preferente, personas mayores de 60 años

De frente a la vida: *todavía yo*

Todo lo vivido tiene un valor que merece ser reconocido y transmitido. Esta charla pone en valor el legado personal y generacional de quienes han construido una vida rica en experiencias. Como colofón, proponemos una sesión abierta en la que cada participante pueda venir acompañado de un familiar o amigo más joven, convirtiendo el cierre del programa en un momento de encuentro y reconocimiento entre generaciones.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fuensanta Gil Costa, *counsellor*
formadora en humanización de la salud

Martes 17 de noviembre

De 18.30 a 20 h

Precio: 3€

Preferente, personas mayores de 60 años



Salud mental en positivo

En la sesión se trabajará la salud mental desde un enfoque cercano, preventivo y comunitario. El objetivo principal es ofrecer herramientas prácticas para mejorar el bienestar emocional, fomentar el autocuidado y prevenir futuras dificultades psicológicas..

Batirtze Rodríguez de la Vega,
coordinadora de PROSAME en Las Merindades

BRIVIESCA
Martes 20 de octubre

MEDINA DE POMAR
Miércoles 11 de noviembre

De 18 a 19 h

Entrada gratuita previa inscripción

Cuidado emocional para cuidadores

Cuidar de otros es algo que hacemos muchas veces desde el amor, la responsabilidad y la entrega. Pocas veces nos paramos a pensar en cómo nos encontramos quienes cuidamos. El cuidado emocional de los cuidadores suele quedarse en segundo plano, como si aguantar, poder con todo o no quejarse formara parte del rol.

En esta charla pondremos el foco en el impacto emocional del cuidado y en la importancia de aprender también a cuidarnos sin culpa.

MEDINA DE POMAR

María Isabel López Pérez, *psicóloga de AFAMER*

Miércoles 21 de octubre

De 19 a 20 h

ARANDA DE DUERO

Alba Ortiz Juez, *psicóloga de Salud Mental Aranda*

Martes 1 de diciembre

De 18 a 19 h

MIRANDA DE EBRO

Noelia Aguilar Araico, *psicóloga de Salud Mental Miranda*

Jueves 17 de diciembre

De 18 a 19 h

Entrada gratuita previa inscripción

BRIVIESCA
interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

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

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

MIRANDA DE EBRO
Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

Jubilación y adaptación saludable al entorno social

La jubilación combina una dimensión personal con un concepto social que influye en cómo se percibe esta etapa. Tras su llegada, se atraviesan distintas fases que requieren adaptación, existiendo riesgo de trastornos si no se gestionan adecuadamente. Factores como el salario no económico y la motivación son clave para lograr una adaptación saludable.

Fernando Barros Gallego, *psicólogo sanitario*

BRIVIESCA

Miércoles 21 de octubre

BURGOS (INTERCLUB)

Martes 27 de octubre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

Cómo influye la alimentación en la ansiedad

Cita en la que nos centraremos en comprender cómo la ansiedad, el estrés y el ritmo de vida afectan a la conducta alimentaria. Hablaremos de hambre fisiológica y hambre emocional, así como de los alimentos y nutrientes relacionados con el bienestar emocional.

Yael Miranda Llorente, *nutricionista*
interClub Burgos y Aranda de Duero

ARANDA DE DUERO

Viernes 23 de octubre

De 17 a 18 h

BURGOS (INTERCLUB)

Lunes 26 de octubre

De 18 a 19 h

Precio: 3€

Microbiota intestinal: el segundo cerebro

En esta charla hablaremos del eje intestino-cerebro, descubriendo qué es la microbiota intestinal y cómo influye en el estado de ánimo, el estrés y la salud mental. Aprenderemos qué hábitos sociales y alimentarios ayudan a cuidar este "segundo cerebro".

BRIVIESCA

Lucía Monfort García, *nutricionista*
interClub Briviesca

Martes 27 de octubre

De 18 a 19 h

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)



ARANDA DE DUERO

Yael Miranda Llorente, *nutricionista*
interClub Burgos y Aranda de Duero

Viernes 6 de noviembre

De 17 a 18 h

BURGOS (INTERCLUB)

Yael Miranda Llorente, *nutricionista*
interClub Burgos y Aranda de Duero

Lunes 9 de noviembre

De 18 a 19 h

Precio: 3€

Dificultades en las relaciones sociales y profesionales en el entorno laboral

Los perfiles de personalidad influyen en cómo cada persona se relaciona y desempeña su rol dentro del entorno laboral. Comprender estos elementos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, favorecer el equilibrio en los vínculos y reforzar el papel profesional.

Fernando Barros Gallego, *psicólogo sanitario*

BRIVIESCA

Miércoles 28 de octubre

BURGOS (INTERCLUB)

Martes 24 de noviembre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

Poner límites también es salud mental

Espacio de reflexión sobre la importancia de establecer límites personales y emocionales en la vida cotidiana. Se abordará cómo la dificultad para decir no, el miedo al conflicto o la culpa pueden generar desgaste emocional y cómo aprender a poner límites sanos mejora las relaciones y protege el bienestar psicológico.

MIRANDA DE EBRO

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub*
Miranda

Miércoles 11 de noviembre

De 19 a 20 h

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

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

Pedir ayuda también es de valientes

En esta charla hablamos de valientes. De valientes que reconocen sus límites, que se escuchan y que entienden que no tienen que poder con todo solos. Hablar de lo que nos pasa no es una señal de debilidad, sino un acto de autocuidado y de respeto hacia uno mismo. Normalizar el hecho de pedir ayuda es un paso fundamental para cuidar nuestra salud mental y construir una sociedad más sana, comprensiva y humana.

ARANDA DE DUERO

Alba Ortiz Juez, *psicóloga de Salud Mental Aranda*

Miércoles 11 de noviembre

De 18 a 19 h

MIRANDA DE EBRO

Ana Alonso Puelles y Marina Caño Ojeda, *psicólogas de Salud Mental Miranda*

Viernes 20 de noviembre

De 18 a 19 h

Entrada gratuita previa inscripción

El impacto del deterioro cognitivo en el hogar

El deterioro cognitivo impacta de forma directa en la dinámica familiar, generando cambios en la comunicación, las rutinas y los roles dentro del hogar. La charla aborda cómo afrontan las familias, pilar de la salud mental social, estos cambios emocionales, prácticos y relacionales en el día a día. También ofrece claves para comprender la enfermedad, así como para mejorar la convivencia y el cuidado en casa.

MEDINA DE POMAR

Batirtze Rodríguez de la Vega, *coordinadora de PROSAME en Las Merindades*

Miércoles 11 de noviembre

De 19 a 20 h

Entrada gratuita previa inscripción

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)



Cómo hablar de las emociones en casa

Charla centrada en la comunicación emocional dentro del ámbito familiar. Se ofrecerán claves para favorecer un espacio seguro donde expresar emociones, validar sentimientos y acompañar el malestar, contribuyendo a una educación emocional que refuerce el vínculo familiar y promueva la salud mental desde edades tempranas.

MIRANDA DE EBRO

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub Miranda*

Miércoles 18 de noviembre

De 19 a 20 h

Precio: 3€

Mindful eating

Sesión en la que pondremos en práctica la alimentación consciente, una herramienta para reconectar con la experiencia de comer, dejar atrás el piloto automático al que nos conduce el ritmo de vida actual y fomentar una alimentación más tranquila y satisfactoria.

Yael Miranda Llorente, *nutricionista interClub Burgos y Aranda de Duero*

ARANDA DE DUERO

Viernes 20 de noviembre

De 17 a 18 h

BURGOS (INTERCLUB)

Lunes 23 de noviembre

De 18 a 19 h

Precio: 3€

La fatiga interminable: cómo cuidar a quienes cuidan

Cómo cuidar a las personas que cuidan para que puedan seguir cuidando. Cómo ayudarlas a que puedan seguir ayudando, cómo servirles en bandeja un vaso de agua, una caricia, una pastilla, una palabra.

Para hablar de ello y aprender, hemos invitado a una experta y le hemos pedido que sea rigurosa y valiente. No es fácil, pero confiamos en su sabiduría.

BURGOS (CORDIA)

Laina Ubierna Martín, *doctora en Trabajo Social*

Miércoles 2 de diciembre

De 19 a 20 h

Entrada gratuita previa inscripción

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

BURGOS

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

TEATRO Y MÚSICA



Invisible

La Joven

Jueves 29 de octubre 11.45 h | Sesión para escolares

Viernes 30 de octubre 19.30 h | Para todos los públicos



¿Quién no ha deseado alguna vez ser invisible? ¿Quién no ha deseado alguna vez dejar de serlo? Invisible nos presenta una historia emocionante y diferente a través de los ojos de un niño que tiene un poder muy especial. El problema es que aún no controla bien esa extraordinaria habilidad. A veces, cuando más ganas tiene de volverse invisible, es cuando más gente le ve y otras, en cambio, cuando deseaba que todos lo vieran, a su cuerpo le daba por desaparecer.

La Joven presenta la adaptación teatral del best-seller de Eloy Moreno, una novela con más de un millón de ejemplares vendidos y que ha emocionado a lectores jóvenes y adultos. La obra aborda temas como el acoso escolar, la incompreensión, la empatía y el deseo de ser aceptado.

Al finalizar cada sesión se realizará un encuentro con el público.

Entrada: 22 € | Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos, taquillas de Cultural Córdón, Centro de Arte Caja de Burgos CAB y Cultural Caja de Burgos.



BURGOS

Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)

Mejor no decirlo

Imanol Arias y María Barranco

Sábado 12 de diciembre 19.30 h



Ella (María) y Él (Imanol) son un matrimonio que lleva muchos años juntos. Su fórmula, imbatible: saber cuándo hablar y cuándo callar. ¿Pero, qué sucedería si por una vez en la vida se plantearan decir todo, absolutamente todo? Mejor no decirlo es una comedia deliciosa, en la que todos nos veremos reflejados. Sobre todo, los que no nos gusta que nos hablen cuando estamos interrumpiendo.

Esta obra es una provocación, un disfrute de actuación. Dos jugadores encendidos, abriendo las puertas de lo que siempre pensamos que es mejor no mencionar. Poniendo en duda todos los lugares comunes. Cambiando el punto de vista con mucho humor, complicidad y una infinita ironía.

Entrada: 28 € | 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)

Una artista maravillosamente rara

Susana Ballesteros

Sábado 7 de noviembre 19.30 h



Susana Ballesteros es una cantautora española afincada en Los Ángeles cuya música gira en torno a la búsqueda de una voz y un espacio propios. Sus canciones abordan el fortalecimiento del amor propio, la autodeterminación y los procesos de reconstrucción personal desde una mirada honesta y emocional.

En temas como *Ya Me Cuido Yo*, *Respirar* o *Maravillosamente Rara*, explora la relación con una misma, la gestión del miedo, la dependencia emocional y la necesidad de habitar con autenticidad. Su voz crea un espacio íntimo y confiable que acompaña al oyente en procesos de auto-descubrimiento, conectando especialmente con propuestas de creación femenina, música de autor y proyectos centrados en la identidad y la salud emocional.

Su último single, *Cuando los Monstruos Vengan a Cenar*, escrito para el actor Sergio Peris-Mencheta, es un gesto de acompañamiento y luz en medio de los procesos difíciles.

+info: www.bienalburgos.com



Lylo

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Viernes 13 de noviembre

19.30 h

Lylo es una cantante y compositora afinada en Burgos que combina sensibilidad, fuerza y autenticidad sobre el escenario. Con un estilo que transita entre el soul, el rock y el pop acústico, interpreta canciones sinceras y cargadas de emoción, tanto en formato solista, acompañada de guitarra y voz, como al frente de las bandas de las que forma parte.

En esta ocasión, ofrecerá una selección especial de canciones con motivo del 25 aniversario de la Asociación de Daño Cerebral Adquirido de Burgos (ADACEBUR), sumándose con su música a la celebración de esta importante efeméride.

Cantamos por ellos

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

BURGOS (CULTURAL CAJA DE BURGOS)

Lunes 21 de diciembre 20 h

Varias corales de Burgos, dirigidas por Ana de la Cámara Santamaría, se darán cita en un concierto benéfico a favor de Prosame y Fundación INTRAS, un encuentro musical cargado de emoción y solidaridad que pretende contribuir a la visibilización de la salud mental y a la concienciación social sobre su importancia.



BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

BURGOS

Cultural Caja de Burgos
(Avda. Cantabria, 3)

Entrada general: 7 € | Entrada Fila 0: 7 € (sin derecho de acceso al concierto) Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos, taquillas de Cultural Cordón, Cultural Caja de Burgos, Centro de Arte Caja de Burgos CAB, Foro Solidario Caja de Burgos y organizaciones participantes.



PRESENTACIÓN DE LIBRO

Trilemas: taburetes para una descansada vida

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

Hace siglos los seres humanos descubrimos que con **tres puntos de apoyo** nos sentimos seguros: dos pies y un bastón, el trípode, el triángulo, el taburete, las tres ruedas. También descubrimos los **lemas**, el amor, la libertad, la moral. Pero todo lema conlleva un **dilema**: el desamor, la esclavitud, la inmoralidad. Siglos después se ingenió una palabra para describir cosas importantes a las que aspira la humanidad entera: los trilemas. Salud, dinero y amor; libertad, igualdad, fraternidad; bueno, bonito, barato; poder, querer, deber.

Desde ese momento, el autor ha pasado años componiendo **trilemas**, analizándolos, aplicándolos a las debilidades humanas, a sus desequilibrios, a la estresante vida moderna.

Trilemas como taburetes para alcanzar una vida más descansada. Trilemas para el dolor y el placer, para atenuar el sufrimiento y prevenir la enfermedad. Ha llegado, en un largo proceso de análisis y síntesis, a plasmar un **trío de trilemas** que resumen su filosofía de vida y nos ofrece en sus libros. 1º: Fortaleza – Fecundidad – Fortuna. 2º: Seguridad – Serenidad – Satisfacción. 3º: Mueve los pies – Mueve las manos – Mueve la lengua. Curiosamente, la palabra trilema no está en nuestro Diccionario, pese a que el lema de la RAE es un trilema: “Limpia, fija y da esplendor” El autor ha solicitado su incorporación.

Miércoles 9 de diciembre 19 h
Entrada libre hasta completar el aforo



CINE



CINE

El discurso del rey

Tom Hooper
Reino Unido, 2010
(118 min)
14 de octubre 19 h



El duque de York se convirtió en rey de Inglaterra con el nombre de Jorge VI (1936-1952), tras la abdicación

de su hermano mayor, Eduardo VIII. Su tartamudez, que constituía un gran inconveniente para el ejercicio de sus funciones, lo llevó a buscar la ayuda de Lionel Logue, un experto logopeda que, empleando una serie de técnicas poco ortodoxas, intentó ayudarlo a superar sus dificultades en el habla.

Escape

Rodrigo Cortés
España, 2024
(129 min)
21 de octubre 19 h



N. es un hombre estropeado; algo no va bien en su interior. No quiere tomar ni una sola decisión más,

sólo apearse del mundo, dejar de tener opciones. El psicólogo a quien visita no sabe cómo abordarlo, tampoco su hermana, que intenta apoyarlo sin fruto. N. sólo quiere vivir en la cárcel y hará cuanto sea necesario para conseguirlo. ¿Lograrán sus allegados que desista de cometer delitos cada vez más graves?

El experimento

Oliver Hirschbiegel
Alemania, 2001
(120 min)
28 de octubre 19 h



Llegaron a una cárcel ficticia buscando una forma rápida de ganar dinero. Ahora sólo buscan la manera de

sobrevivir. Todo empezó como un experimento científico protagonizado durante dos semanas por veinte hombres que cobrarían 4.000 marcos por su colaboración. El proyecto consistía en estudiar el comportamiento agresivo en un ambiente carcelario simulado. Pero dar a un hombre un poco de poder puede tener consecuencias insospechadas.

Los renglones torcidos de Dios

Oriol Paulo
España, 2022 (154 min)
4 de noviembre 19 h



Alice, investigadora privada, ingresa en un hospital psiquiátrico simulando una paranoia. Su objetivo es reca-

bar pruebas del caso en el que trabaja: la muerte de un interno en circunstancias poco claras. Sin embargo, la realidad a la que se enfrentará en su encierro superará sus expectativas y pondrá en duda su propia cordura. Un mundo desconocido y apasionante se mostrará ante sus ojos. Adaptación de la novela homónima de Torcuato Luca de Tena.

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Miércoles | Entrada libre hasta completar aforo
(preferente a mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de empezar la película)

El peor vecino del mundo

Marc Forster

EEUU, 2022 (121 min)

11 de noviembre 19 h



Otto Anderson (Tom Hanks) es un viudo cascarrias y muy obstinado. Cuando una alegre joven familia se muda a la casa

de al lado, Otto encuentra la horma de su zapato en la espabilada y muy embarazada Marisol, con la que entablará una improbable amistad que pondrá su mundo patas arriba... Remake de la película sueca 'A Man Called Ove' de 2015.

Entre la razón y la locura

Farhad Safinia

EEUU, 2019

(124 min)

18 de noviembre 19 h



A mediados del siglo XIX, el profesor James Murray comienza a compilar palabras para la primera edición del Oxford English

Dictionary, un diccionario que tiene la ambiciosa tarea de recopilar todas las palabras de la lengua inglesa. Para sorpresa de Murray, un doctor de un asilo psiquiátrico será una de sus mayores ayudas...

Amélie

Jean-Pierre Jeunet

Francia, 2001

(120 min)

25 de noviembre 19 h



Amélie no es una chica como las demás. Ha visto a su pez de colores deslizarse hacia las alcantarillas municipales, a su madre morir en la plaza de Notre-Dame y a su padre dedicar todo su afecto a un gnomo de jardín. De repente, a los veintidós años, descubre su objetivo en la vida: mejorar la vida de los demás. A partir de entonces, inventa toda clase de estrategias para intervenir en los asuntos de los demás.

Del revés

Pete Docter y

Ronaldo Del Carmen

EEUU, 2015 (94 min)

2 de diciembre 19 h



Riley es una chica que disfruta o padece toda clase de sentimientos. Aunque su vida ha estado marcada por la Alegría,

también se ve afectada por otro tipo de emociones. Lo que Riley no entiende muy bien es por qué motivo tiene que existir la Tristeza en su vida. Una serie de acontecimientos hacen que Alegría y Tristeza se mezclen en una peligrosa aventura que dará un vuelco al mundo de Riley.



Mejor imposible

James L. Brooks
EEUU, 1997
(138 min)

9 de diciembre 19 h



Melvin Udall (Jack Nicholson), un escritor maniático que padece un trastorno obsesivo-compulsivo es el ser más

desagradable y desagradecido que uno pueda tener como vecino en Nueva York. De repente, un buen día, Melvin tiene que hacerse cargo de un pequeño perro, aunque detesta los animales. La compañía del animal contribuirá a suavizar su carácter.

Elling

Petter Naess
Noruega, 2001
(85 min)

16 de diciembre 19 h



Elling está preparado para volver al "mundo real" tras un periodo de dos años en una clínica psiquiátrica. Tutelados

por los servicios sociales noruegos, él y su compañero de habitación, un gigante bonachón llamado Kjell Bjarne, son propuestos para ser reintegrados en la comunidad. La asistencia social les ha concedido un apartamento en Oslo, donde se supone que han de ser capaces de cuidar de sí mismos.

Visionado: salud mental, comunidad y reconexión con la vida

(90 min)

15 de octubre 18 h



Proyección de los trabajos ganadores del III Festival Internacional de Cortometrajes sobre Salud Mental, seguida de un coloquio participativo. A través de las historias proyectadas se reflexionará sobre el bienestar emocional, la importancia de las relaciones humanas y el papel que pueden desempeñar los espacios naturales como lugares de encuentro, calma y recuperación personal.

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)

Jueves | Entrada gratuita previa inscripción

Una historia casi divertida

Anna Boden y Ryan Fleck
EEUU, 2010 (97 min)
21 de octubre 19 h



A causa de una depresión, Craig (Keir Gilchrist), un adolescente de 16 años 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 (Zach Galifianakis), uno de los pacientes, pronto se convierte en su mentor y protector. Contando con su apoyo, Craig podrá conocer a un buen número de personas con diversos problemas, descubrirá sus talentos ocultos y hará buenas migas con Noelle (Emma Roberts), una muchacha de su misma edad.

Pequeña Miss Sunshine

Jonathan Dayton y Valerie Faris
EEUU, 2006 (101 min)
4 de noviembre 19 h



Los Hoover son una familia muy peculiar: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas; el padre fracasa estrepitosamente impartiendo cursos para alcanzar el éxito; la madre no da abasto; el tío se está recuperando de un intento de suicidio tras ser abandonado por su novio; el hijo adolescente lee a Nietzsche y guarda un mutismo absoluto. Y Olive, la hija pequeña, una niña con gafas que sueña con convertirse en reina de la belleza, mantiene viva la ilusión familiar. 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)
2 de diciembre 19 h



Roy y Frank son dos estafadores de poca monta que se dedican a vender artugios para filtrar agua. Los compradores están dispuestos a pagar diez veces lo que valen para conseguir falsos premios –coches, joyas, vacaciones en el extranjero– que nunca reciben. Roy padece un maniático compulsivo con agorafobia, por lo que visita a un psicoanalista. Gracias a la terapia que sigue, se entera de que tiene una hija adolescente que quiere conocerlo. Al principio, la aparición de la chica perturba la ordenada rutina de su neurótico padre, pero, poco a poco, Roy empieza a disfrutar de una relación que nunca había soñado tener.

EXPOSICIONES



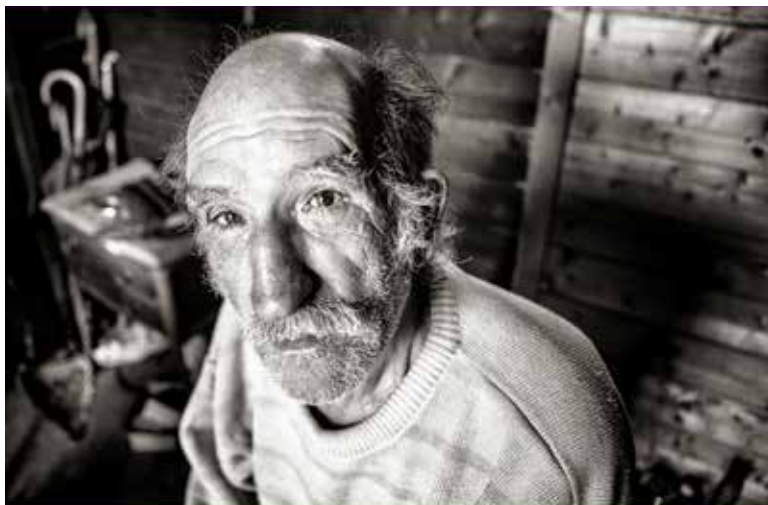
EXPOSICIONES

Locografías VI

Exposición de los trabajos ganadores en el VI Premio Internacional de Fotografía y Locura 'Locografías'. A través de las imágenes y relatos de fotógrafos profesionales y aficionados, se reflexiona sobre el bienestar emocional, la importancia de las relaciones humanas y cómo los espacios naturales pueden convertirse en escenarios fotográficos, al tiempo que son lugares en los que encontrarse con uno mismo.

Del 3 de noviembre al 22 de diciembre

Visita libre | De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 20 h
Visita guiada a la exposición: jueves 12 de noviembre y 10 de diciembre de 17 a 18 h | Duración: 45 min | Para público adulto
Entrada gratuita previa inscripción
Aula de Medio Ambiente



VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)

Dibujar sin límites. Salud Mental con el Arte

Luis Jorge Arribas "Luigui", usuario de Aspanias

Esta exposición reúne una selección de obras de Luis Jorge Arribas "Luigui", artista y usuario de Aspanias, que, a través del dibujo, expresa su creatividad, sensibilidad y particular forma de mirar el mundo. Cada obra es una muestra de talento, dedicación y capacidad de superación, recordándonos que el arte no entiende de etiquetas ni de límites.

La muestra invita a reflexionar sobre la importancia de ofrecer oportunidades para que todas las personas puedan desarrollar sus capacidades, participar plenamente en la sociedad y compartir aquello que les hace únicas. Porque cada persona tiene un talento que merece ser descubierto, valorado y reconocido.

Del 15 de octubre al 11 de noviembre

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



EXPOSICIONES

Derechos en el Objetivo. Derecho a la Salud Mental

Amnistía Internacional

La salud mental forma parte esencial de nuestro bienestar y constituye un derecho humano fundamental. Esta exposición, compuesta por las obras ganadoras y finalistas de la 3.ª edición del concurso #DerechosEnElObjetivo de Amnistía Internacional Madrid, combina fotografía, datos y mensajes de sensibilización para acercar al público a la realidad de la salud mental. A través de un recorrido visual, invita a reflexionar sobre la importancia de una atención accesible y de calidad, la prevención, la lucha contra el estigma y la necesidad de construir una sociedad más consciente, inclusiva y comprometida con el bienestar emocional de todas las personas.

Del 15 de octubre al 15 de diciembre

Visita libre | De lunes a viernes de 12 a 14 y de 18 a 20 h
Sala de exposiciones del Foro Solidario

IDEARTE. 14ª Edición – *Tiempo para vivir*

ARBU, Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Burgos

La exposición IDEARTE reúne una selección de obras realizadas por las personas usuarias del centro de día de ARBU dentro de su taller ocupacional, una actividad integrada en su proceso de rehabilitación. A través de la creación artística, la muestra visibiliza el esfuerzo, la creatividad y el crecimiento personal de sus participantes, contribuyendo además a romper estigmas en torno a las adicciones y la salud mental. El arte se convierte así en una herramienta de expresión, recuperación y bienestar emocional, favoreciendo el desarrollo de habilidades, la autoestima y la inclusión social.

Del 13 de noviembre al 18 de diciembre

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

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Martes **Ieva Epnere**

"Martes" es una exposición sobre el regreso. Durante varios meses, la artista visitó el apartamento de su padre en Liepāja todos los martes para mantener un diálogo con la memoria a través de la presencia del espacio, la luz y los objetos. Estos regresos regulares se convirtieron en un ritmo que mantiene la conexión con una persona que ya no está, pero cuya presencia aún perdura en la atmósfera del lugar. La artista es también la protagonista de la obra, desde cuya perspectiva se desarrolla la historia de una familia.

En estos autorretratos, la figura humana se fusiona con el interior y se convierte en parte del mecanismo de la memoria. Al mismo tiempo,

la figura en los marcos es una imagen que se refleja a sí misma, más que un modelo. En algunas imágenes, el movimiento de la figura aporta una energía nerviosa y vivaz. Esto contrasta con los interiores estáticos y silenciosos.

Como resultado, las obras transmiten una sensación de la época: el papel tapiz, la ropa, una cocina, una maleta, los colores y la luz crean la atmósfera de un interior soviético. Sin embargo, no se captura con un estilo documental; más bien, es poético y psicológico. Las fotografías no son nostálgicas. Su composición es como un juego creativo. Mientras que el interior no es un decorado, sino un portador de recuerdos o identidad. Más importante aún es la experiencia del objeto (la textura de la manta de punto de la abuela, la frialdad del cristal, el olor del cuero, etc.), que es como una huella en la memoria de la autora.



Del 24 de septiembre al 10 de enero

Visita libre | De martes a sábado de 10 a 14 y de 17 a 20 h y, los domingos de 10 a 14 h

Obra**Kim Dorland**

Kim Dorland expande los límites de la representación pictórica mediante la exploración de la memoria, el material, la nostalgia, la identidad y el lugar. Inspirándose profundamente en el paisaje canadiense y en un profundo conocimiento de la historia y el lenguaje de la pintura, sus obras transitan entre escenas libres pero reconocibles y pasajes de abstracción: empastes densos que se combinan con delicadas manchas, veladuras y cualquier material o técnica necesaria para crear lo que él describe como una «discordia armoniosa».

Reunirá pinturas antiguas con piezas nuevas realizadas en los últimos meses. Creadas durante un período intensamente personal, reflejan la experiencia de Dorland como cuidador de su esposa, diagnosticada con una enfermedad terminal y recientemente fallecida. Las obras recorren recuerdos de juventud, familia, amor y la vida que construyeron juntos, al tiempo que confrontan la realidad de que su tiempo juntos llega a su fin.

Del 24 de septiembre al 10 de enero

Visita libre | De martes a sábado de 10 a 14 y de 17 a 20 h y, los domingos de 11 a 14.30 h

SALIDAS EXPERIENCIALES



Salidas

Paseo comentado – La naturaleza cercana como apoyo para la salud mental

Recorrido en un entorno verde urbano que pone en valor el contacto con el medio ambiente como recurso cotidiano de calma, regulación emocional y mejora de la calidad de vida.

BURGOS Y VALLADOLID

Miércoles 7 de octubre

Público adulto | De 17 a 18.30 h

BURGOS (Polideportivo Esther San Miguel)

VALLADOLID (Campo Grande)

Precio: 2 €

Paseo intergeneracional – Naturaleza, memoria y emociones compartidas

Actividad que conecta entorno, recuerdos y relaciones, mostrando cómo la experiencia en la naturaleza puede activar la conversación, la presencia emocional y el vínculo entre generaciones.

BURGOS Y VALLADOLID

Martes 20 de octubre

Público familiar | De 17 a 18.30 h

BURGOS (Barrio de San Pedro y San Felices)

VALLADOLID (Campo Grande)

Precio: 2 €

BURGOS

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

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)



Visitas

Centro Sociosanitario Graciliano Urbaneja

De la mano de ADACEBUR, conoceremos el Centro Sociosanitario Graciliano Urbaneja y la importante labor que desarrolla en la atención integral a personas con daño cerebral adquirido. Una visita para descubrir sus instalaciones, sus programas y el trabajo que realiza la entidad para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias.

Viernes 13 de noviembre

Público adulto | Salida: 11.30 h desde el Foro Solidario
Se facilitará transporte para acudir a la visita
Visita gratuita previa inscripción

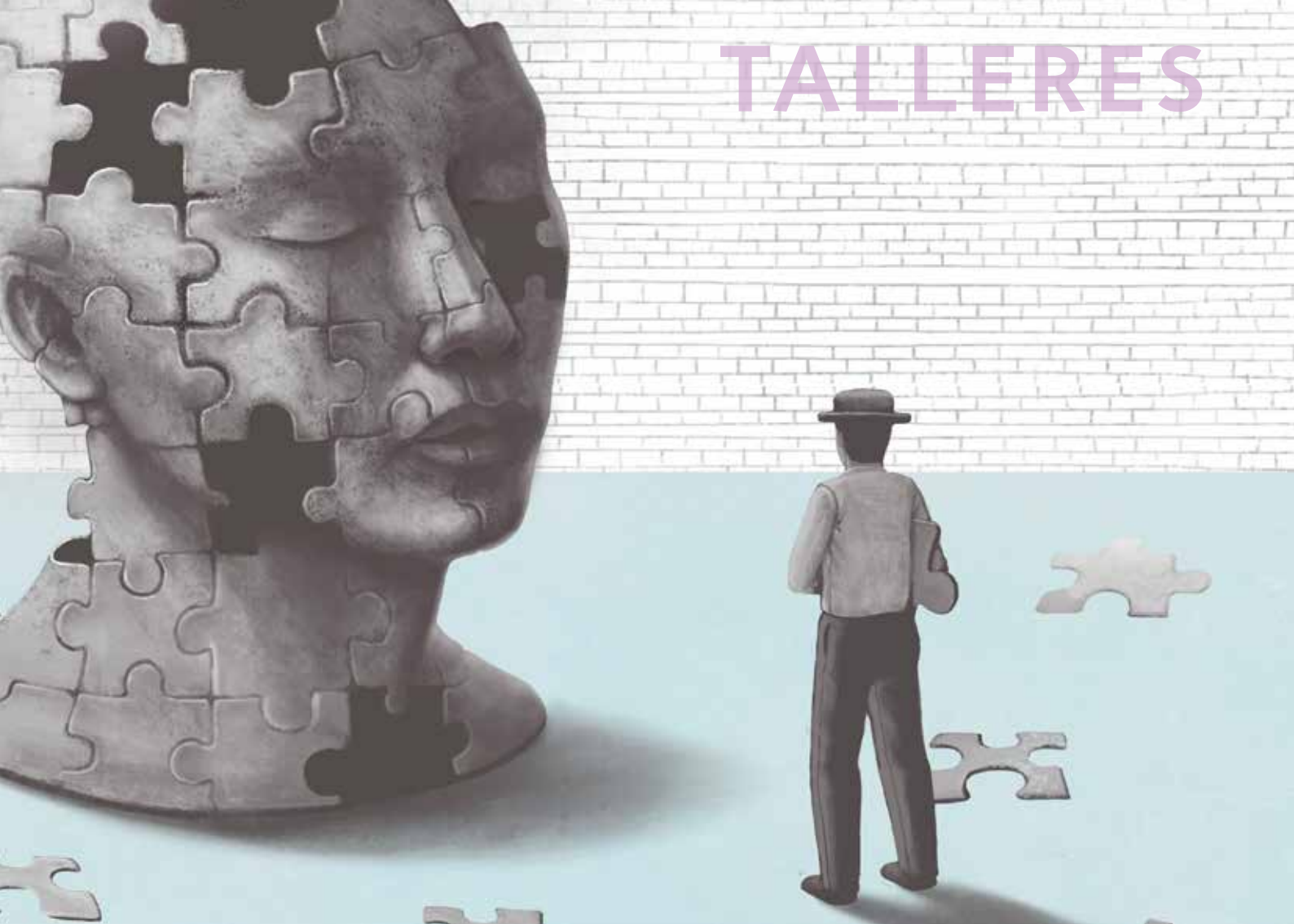
Fundación INTRAS

Conoceremos la labor de Fundación INTRAS en el ámbito de la salud mental y la inclusión social, visitando sus instalaciones y descubriendo los programas y recursos que desarrolla para promover la autonomía, el bienestar y la participación de las personas que acompaña.

Viernes 11 de diciembre

Público adulto | Salida: 10.30 h desde el Foro Solidario
Se facilitará transporte para acudir a la visita
Visita gratuita previa inscripción

TALLERES





Para público adulto

Píldoras de salud mental

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

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

Martes de 17 a 20 h
Precio: 10€ / píldora

Aprender a regularme, calmarme y responder adecuadamente

En esta píldora trabajaremos cómo poder entrar en calma antes de situaciones que me resultan complicadas y también cuando tengo que responder a circunstancias incómodas en mi día a día o en mi trabajo.

Exploraremos desencadenantes y su funcionamiento. También veremos estrategias prácticas preventivas y otras para poner en marcha en esos momentos difíciles.

27 de octubre

Resiliencia profesional

A lo largo de nuestra carrera profesional nos van sucediendo situaciones difíciles que nos cuesta manejar o, poco a poco, nos vamos agotando o desalineando. En el trabajo pasamos muchas horas de nuestra vida por lo que es importante estar en bienestar.

Trabajaremos aspectos clave para poder desplegar nuestra resiliencia y encontrarnos mejor en nuestro entorno profesional.

10 de noviembre

Prevención y abordaje del burnout

Hay trabajos en los que los desafíos son constantes, los niveles de estrés altos o continuados. Esto hace que las personas mantengamos el cuerpo y la mente en un estado de alerta y en un momento dado se produce un estado de bloqueo y agotamiento. Esta es la sensación de haberse “quemado”.

Para prevenir o bien abordar esta dificultad, vamos a ver estrategias concretas y pautas a practicar.

17 de noviembre

Autocompasión y diálogo interno saludable

En ocasiones, ante situaciones de vida, nos convertimos en nuestro peor enemigo, exigiéndonos, infravalorándonos o presionando demasiado. Esto puede causar dentro de nosotros insatisfacción y sufrimiento.

Analizaremos claves y estrategias para poder utilizar la autocompasión como recurso y así mejorar nuestra salud mental y emocional.

1 de diciembre

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Minutos para tus pensamientos: cultivar el bienestar

Taller práctico para conocer qué es la salud mental, reconocer señales de malestar emocional y descubrir estrategias de autocuidado. La actividad incluirá una reflexión sobre los beneficios de la naturaleza para el bienestar psicológico y una experiencia simbólica de cultivo y cuidado a través de un kit de plantación que cada participante podrá llevarse a casa.

Incluye kit de autocuidado (maceta, sustrato y semillas).

VALLADOLID

Jueves 8 de octubre

Imparte: **equipo de concienciación de Fundación INTRAS**,
profesionales de la salud mental

De 18 a 19 h

Precio: 2 €

Zurciendo con palabras

Hay historias que llevamos sin saber muy bien cómo contarlas: memorias heredadas, silencios, experiencias que duelen y que aún no tienen palabras. Este taller de letras expresivas invita a explorar esas historias a través de la escritura y la poesía, desde la filosofía kintsugi: hacer visible la grieta en lugar de ocultarla, encontrar belleza en lo que se ha roto y reparado. A través de la lectura de poemas, la escritura libre y la escucha colectiva, cada participante construye su propio relato de reparación.

No requiere experiencia previa.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 29 de octubre

Imparte: **María Ortega García**, educadora de escritura terapéutica y escritora

De 18 a 20 h

Precio: 5 €

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)



Para público adulto

Yoga nidra

Una práctica de relajación profunda que ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y mejorar el descanso. A través de la respiración y la atención consciente, el yoga nidra favorece el bienestar emocional y mental.

BRIVIESCA

Jueves 29 de octubre

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

De 19.30 a 20.30 h

Precio: 6 €

Estiramientos conscientes

La clase de estiramientos conscientes te ayuda a reducir tensiones, mejorar la movilidad y encontrar un momento de calma en tu día a día. Movimiento suave, respiración y atención plena.

BRIVIESCA

**Jueves 29 de octubre
o 26 de noviembre**

Imparte: **Ana Ramón Montiel**, profesora de fitness interClubes Fundación Caja de Burgos

De 12 a 13 h

Precio: 6 €/sesión

Yoga para volver a ti

Taller pensado como un espacio de pausa y escucha interior. A través de una breve reflexión sobre la importancia de volver al cuerpo y al momento presente, realizaremos un suave movimiento consciente, una pequeña meditación guiada y, si el tiempo lo permite, una relajación final.

Un encuentro para reconectar contigo, habitar tu cuerpo y regresar a tu centro con calma y presencia.

BURGOS (INTERCLUB)

**Miércoles 21 de octubre
o 25 de noviembre**

Imparte: **Yolanda Leal Velasco**, profesora yoga interClubes Fundación Caja de Burgos

De 18.30 a 19.45 h

Precio: 6 €/sesión

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)

Meditación

Este taller de meditación se presenta como una herramienta complementaria para favorecer la calma, la atención al momento presente y el bienestar emocional. El objetivo es que los participantes conozcan la experiencia.

Se ofrece un lugar de encuentro para reconectar contigo, habitar tu cuerpo y regresar a tu centro con calma y presencia.

MEDINA DE POMAR

Miércoles 21 de octubre

Imparte: **María Caballero Martínez**, profesora meditación interClubes Fundación Caja de Burgos

De 17.30 a 19 h

Precio: 6 €

Taichí y meditación

Taller centrado en dos prácticas milenarias que aportan beneficios significativos a la salud mental. A través de movimientos suaves, respiración consciente y atención plena, el taichí ayuda a reducir el estrés, equilibrar las emociones y mejorar la concentración. Por su parte, la meditación favorece la calma mental, disminuye la ansiedad y promueve una mayor claridad y estabilidad emocional. Ambas prácticas, cuando se realizan de forma regular, contribuyen a un mayor bienestar general, fortaleciendo la conexión entre cuerpo y mente y ayudando a afrontar los desafíos diarios con mayor serenidad.

BURGOS (INTERCLUB)

**Viernes 2 de octubre,
6 de noviembre o 4 de diciembre**

Imparte: **Mónica Herrera Julián**, profesora taichí interClubes Fundación Caja de Burgos

De 11.30 a 13 h

Precio: 6 €/sesión

MEDINA DE POMAR

interClub Caja de Burgos
(Juan de Medina, 2)

BURGOS

interClub Caja de Burgos
(Jesús María Ordoño, 9)



Para público adulto

Chi Kung – Cuerpo en calma. Mente activa

El Chi Kung es una práctica suave que combina movimientos lentos, respiración y atención plena, ayudando a reducir el estrés, mejorar la concentración y favorecer el bienestar mental y emocional.

En esta clase a través de ejercicios accesibles y adaptados, bajaremos: la calma y la relajación, la atención y la memoria y la conexión cuerpo–mente. Un espacio para moverte sin prisas, escuchar tu cuerpo y mantener la mente activa desde la serenidad.

BRIVIESCA

Lunes 26 octubre

Imparte: **José Antonio Cristóbal Alcarraz**, profesor de chi kung
interClubes Fundación Caja de Burgos

De 18 a 19.30 h

Precio: 6€

Humor terapéutico y creatividad

El trabajo en el ámbito sociosanitario es desafiante para profesionales y usuarios y, en ocasiones, la realidad con la que se interviene puede ser difícil. Sin importar las circunstancias, es esencial crear conexiones profundas y generativas para conseguir los cambios.

Por eso, planteamos que el humor y la creatividad pueden ser un gran recurso, si son bien planteados.

En este taller, dirigido a profesionales que acompañan a personas o familias en el ámbito social, vamos a trabajar aspectos clave para lograrlo y conoceremos recursos prácticos que nos ayudarán.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves 12 de noviembre

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

De 10 a 13 h

Precio: Fianza de 10 € | Para profesionales de entidades del ámbito social en Burgos y Provincia

BRIVIESCA

interClub Caja de Burgos
(Medina, 5)

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

*Formación impartida en el marco del
programa innovasocial*

Parejas saludables

La pareja puede ser fuente de ilusión, amor y seguridad, pero también de insatisfacción y malestar, influyendo de forma importante en nuestra salud mental y bienestar emocional. En este taller abordaremos aspectos clave y herramientas prácticas para mejorar la comunicación, la convivencia y otros elementos fundamentales de las relaciones de pareja.

Taller dirigido a personas, con o sin pareja, que deseen fortalecer su relación actual o adquirir recursos para construir relaciones de pareja más sanas y satisfactorias en el futuro.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)
Jueves 12 y 26 de noviembre

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

De 18 a 20 h

Precio: 20€

Salud mental femenina: crecer en femenino

A través de un enfoque psicológico y vivencial, se abordarán aquellos aspectos emocionales, mentales y relacionales que dificultan el pleno desarrollo personal, promoviendo la conciencia de valor, el merecimiento y la presencia propia. Un espacio para fortalecer la salud mental y el bienestar emocional, favoreciendo una relación más saludable con una misma y con el entorno. Actividad dirigida a impulsar el desarrollo personal y profesional de las mujeres, así como de profesionales del ámbito social interesados en acompañar estos procesos.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)
Jueves 3 y 10 de diciembre

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

De 18 a 20 h

Precio: 20€



Para familias

Acompañar las emociones de la infancia a través de la naturaleza

Espacio dirigido a madres, padres y cuidadores para comprender mejor el desarrollo emocional infantil y adquirir herramientas que faciliten el acompañamiento de las emociones en casa. Se abordará también el papel de la naturaleza como entorno favorecedor de la calma, la atención, el bienestar y los vínculos familiares, ofreciendo propuestas sencillas para incorporar el contacto con el medio natural en la vida cotidiana.

VALLADOLID

Viernes 6 de noviembre

Imparte: **equipo de concienciación de Fundación INTRAS**,
psicóloga infantojuvenil

De 18 a 19 h

Precio: 3 €

Adolescencia, bienestar emocional y naturaleza como factor protector

Sesión para familias centrada en la prevención e identificación de riesgos en la adolescencia. Se abordarán señales de alerta relacionadas con la salud mental y se reflexionará sobre cómo el ocio al aire libre, el contacto con la naturaleza y los espacios verdes pueden actuar como factores de protección frente al estrés, el aislamiento social o el uso excesivo de pantallas.

VALLADOLID

Viernes 13 de noviembre

Imparte: **equipo de concienciación de Fundación INTRAS**,
psicóloga infantojuvenil

De 18 a 19 h

Precio: 3 €

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)

Safari en la ciudad: descubrir la naturaleza que nos hace bien

Actividad dirigida a niños y niñas de 4 a 10 años, de exploración del entorno urbano naturalizado desde la curiosidad y el descubrimiento. La naturaleza aparece como un espacio próximo que despierta interés, juego, tranquilidad y vínculo.

BURGOS, VALLADOLID Y PALENCIA

Viernes 9 de octubre

Imparte: **equipo educativo del Aula de Medio Ambiente**

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Cuidar una planta, cuidar lo que sentimos

Para niños y niñas de 4 a 10 años. Actividad práctica que relaciona el cuidado del entorno con el cuidado emocional. A través de una experiencia sencilla y concreta, se trabaja la responsabilidad, la observación, la paciencia y la expresión de lo que sentimos.

BURGOS, VALLADOLID Y PALENCIA

Viernes 16 de octubre

Imparte: **equipo educativo del Aula de Medio Ambiente**

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Teo también cuenta: reconectar con la naturaleza para sentirnos mejor

Actividad participativa dirigida a niños, niñas y jóvenes de 10 a 14 años que les proporciona herramientas para comprender y cuidar su salud mental. A través de dinámicas educativas, explorarán la relación entre emociones, bienestar y entorno, descubriendo cómo la observación, la atención consciente y el contacto con la naturaleza pueden contribuir a reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo.

VALLADOLID

Viernes 23 de octubre

Imparte: **Fundación INTRAS**

De 18 a 19 h

Precio: 2 €

BURGOS

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

PALENCIA

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

VALLADOLID

Aula de Medio Ambiente
(Acera Recoletos, 20)



Autocontrol y toma de decisiones

En este taller dirigido a adolescentes de entre 12 y 16 años vamos a hablar de autocontrol y de cómo tomar decisiones de forma más consciente. No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de aprender a pararnos un momento, pensar qué sentimos, qué opciones tenemos y qué consecuencias puede tener lo que hacemos. Conocer estas herramientas nos ayuda a sentirnos más seguros, a evitar conflictos y a decidir mejor por nosotros mismos.

MIRANDA DE EBRO

Miércoles 28 de octubre

Imparte: **Ana Alonso Puelles** y **Marina Caño Ojeda**, psicólogas Salud Mental Miranda

De 18 a 19 h | Entrada gratuita previa inscripción

ARANDA DE DUERO

Martes 10 de noviembre

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

De 17 a 18 h | Entrada gratuita previa inscripción

Modo avión: el reto

Programa experiencial de prevención del aislamiento social y uso problemático de tecnologías en jóvenes de entre 14 y 18 años para fomentar un uso más consciente y saludable del móvil. A través de dinámicas participativas, los participantes reflexionarán sobre sus hábitos digitales, comprenderán cómo las emociones influyen en el uso de la tecnología y aprenderán estrategias para gestionar mejor su atención y tomar decisiones más conscientes. El objetivo es promover hábitos digitales equilibrados que favorezcan el bienestar y las relaciones personales.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Miércoles 4, 11 y 18 de noviembre

Imparte: **María de Román Arenas**, psicóloga

De 17.30 a 19 h

Precio: 15€

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Amigos por dentro

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Imparte: **equipo educativo del Foro Solidario**

Precio: 10€

Detectives de emociones

Programa dirigido a niños y niñas de entre 6 y 8 años que fomenta el bienestar emocional y la salud mental desde edades tempranas. A través de juegos, cuentos, dinámicas participativas y actividades creativas, los participantes aprenderán a reconocer, comprender y expresar sus emociones, desarrollar estrategias sencillas para gestionar situaciones difíciles, fortalecer su autoestima y mejorar sus habilidades de relación con los demás. Un espacio seguro y divertido que favorece el crecimiento personal, la convivencia y la adquisición de herramientas emocionales fundamentales para su bienestar presente y futuro.

Viernes 6, 13 y 20 de noviembre

17.30 a 18.30h

Entrena tu mente, cuida tu corazón

Esta propuesta para niños y niñas de entre 9 y 12 años promueve el bienestar emocional y la salud mental a través del desarrollo de habilidades personales y sociales. Mediante actividades participativas, dinámicas de grupo y espacios de reflexión, los participantes aprenderán a comprender emociones más complejas, gestionar mejor lo que sienten, fortalecer su autoestima y construir relaciones saludables. Un recorrido práctico para adquirir herramientas que favorezcan la confianza, la convivencia y el cuidado de la salud mental en su día a día.

Viernes 6, 13 y 20 de noviembre

De 18.30 a 19.30h



Expresión emocional a través del arte

En este taller se guiará a los niños y niñas de 7 a 9 años a explorar y expresar sus emociones a través del arte de una forma libre, creativa y segura. Mediante el dibujo, la pintura y otras actividades artísticas podrán identificar cómo se sienten y representarlo sin necesidad de usar palabras. El objetivo es ofrecerles un espacio donde puedan expresarse con confianza, entender que todas las emociones son válidas y aprender a comunicarlas de una manera positiva y divertida.

ARANDA DE DUERO

Jueves 26 de noviembre

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

De 17 a 18 h

Entrada gratuita previa inscripción

MIRANDA DE EBRO

Jueves 10 de diciembre

Imparte: **Axier Anguiano Mata**, educador e ilustrador Salud Mental Miranda

De 17.30 a 18.30 h

Entrada gratuita previa inscripción

ARANDA DE DUERO

interClub Caja de Burgos
(Pisuerga, 2)

MIRANDA DE EBRO

Casa de las Cadenas
(Plaza de España, 5)

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 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (en el centro educativo)

Mindfulness: nos pre-paramos

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 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (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 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración: 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (en el centro educativo)

Baila y libera el estrés

A través de juegos de movimiento, actividades rítmicas y propuestas creativas adaptadas a cada grupo, los alumnos exploran diferentes formas de expresarse mientras disfrutan de una experiencia participativa y motivadora. La actividad les ayuda a conectar con sus emociones, liberar tensiones y potenciar la espontaneidad, la confianza personal y la interacción positiva con los demás. El baile se convierte así en una herramienta de autocuidado, disfrute y crecimiento personal.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (en el centro educativo)

Estrés y prevención de la ansiedad

Esta propuesta proporciona al alumnado herramientas prácticas para afrontar de forma saludable situaciones de presión, incertidumbre o exigencia que pueden surgir en su día a día. A través de dinámicas participativas, ejercicios de reflexión y estrategias aplicables a diferentes contextos, los participantes aprenderán a identificar las señales del estrés, comprender mejor sus emociones y desarrollar recursos para favorecer su bienestar personal. La actividad fomenta el autocuidado y les ayuda a afrontar los retos con mayor confianza y serenidad.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (en el centro educativo)

Sentir la pérdida: hablar del duelo

Es una propuesta que ofrece al alumnado un espacio seguro para reflexionar sobre diferentes situaciones de pérdida a través de dinámicas participativas, actividades creativas y recursos adaptados a cada etapa educativa. Los niños, niñas y jóvenes aprenderán a reconocer y expresar emociones como la tristeza, la incertidumbre, la nostalgia o el miedo, favoreciendo el diálogo, la empatía y el apoyo mutuo. La actividad contribuye a normalizar un proceso que forma parte de la experiencia humana.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Fecha a concretar entre octubre 2026 y mayo 2027

Para alumnado

Duración 60 min

Precio: 33 € (en el Foro Solidario)

58 € (en el centro educativo)

BURGOS

Foro Solidario

(Anna Huntington, 3)

educa
CAJADEBURGOS

Activa tu mente en movimiento

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Imparte: **Viktorya Hakobyan**, pedagoga y especialista en movimiento, coordinación y estimulación cognitiva a través del cuerpo

Público mayor de 60 años
De 18.30 a 19.30 h

Precio: 5€ / taller

Atención en juego

A través de dinámicas lúdicas, las personas participantes trabajarán la atención, la concentración y la coordinación corporal como herramientas para favorecer una buena salud mental. Los juegos plantearán retos de reacción, seguimiento de instrucciones y coordinación individual y grupal, estimulando la agilidad mental, reduciendo el estrés y promoviendo la participación activa en un ambiente dinámico, divertido y cooperativo.

Lunes 26 de octubre

Ritmo que conecta

El cuerpo se convierte en instrumento para trabajar el ritmo, la escucha activa y la coordinación. Mediante secuencias de palmas, movimientos y sonidos corporales, las personas participantes fortalecerán habilidades cognitivas como la atención sostenida, la memoria secuencial y la coordinación, favoreciendo la agilidad mental y el bienestar emocional. La actividad promoverá además la expresión corporal, la interacción con el grupo y el disfrute compartido, contribuyendo al cuidado de la salud mental desde una experiencia dinámica y participativa.

Lunes 9 de noviembre

Neurogimnasia para activar el cerebro

A través de ejercicios de coordinación, movimientos cruzados y dinámicas de neurogimnasia, se estimulará la conexión entre cuerpo y mente. La sesión estará orientada a mejorar la concentración, la agilidad mental y la capacidad de respuesta, favoreciendo el bienestar emocional y el cuidado de la salud mental. Además, proporcionará herramientas sencillas y prácticas para mantener el cerebro activo y potenciar las funciones cognitivas de forma saludable.

Lunes 23 de noviembre

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)



FORMACIÓN

Prevención de la conducta suicida

Formación dirigida a profesionales de la salud mental del ámbito público y privado que deseen profundizar en el conocimiento, la detección y la intervención ante situaciones de riesgo suicida. Se abordarán los principales factores de riesgo y de protección, las señales de alerta, los mitos y realidades en torno al suicidio y las estrategias más eficaces para la evaluación y el acompañamiento de personas en situación de vulnerabilidad. Asimismo, se ofrecerán herramientas prácticas para mejorar la comunicación con pacientes, familiares y otros profesionales implicados.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Miércoles 21 de octubre

Organiza: **Asociación Castellana y Leonesa de Salud Mental (ACLSM)**, a través de la Unidad Funcional de Prevención de la Conducta Suicida de Burgos (BU-S) Imparten: **Alberto Matías**, (Psiquiatra), **Susana González** (Psicóloga Clínica), **Beatriz Soro** (Terapeuta Ocupacional), **Silvia Martínez** (Trabajadora Social) y **Antonio Baena** (Enfermero)

De 17 a 21 h

Precio: 20 € personas socias de ACLSM / 30 € personas no socias

Cuerpo y cerebro en movimiento: bienestar para tu salud mental

Un programa práctico y participativo que combina movimiento, percusión corporal, neurogimnasia y dinámicas grupales para estimular la mente y el cuerpo de forma integral. A través de actividades lúdicas, las personas participantes trabajarán la memoria, la atención, la coordinación, la creatividad y la concentración, favoreciendo la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Además, se promoverá la cohesión del grupo, la comunicación y el bienestar emocional, contribuyendo a reducir el estrés y a fortalecer la salud mental. Una propuesta dinámica que ofrece herramientas sencillas para mantenerse activo, potenciar las capacidades cognitivas y disfrutar aprendiendo en compañía.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Jueves del 22 de octubre al 26 de noviembre

Imparte: **Viktorya Hakobyan**, pedagoga y especialista en movimiento, coordinación y estimulación cognitiva a través del cuerpo

De 18 a 20 h

Fianza 30€ para profesionales de entidades del ámbito social de Burgos y provincia que acompañen a personas o familias

BURGOS

Foro Solidario
(Anna Huntington, 3)

Formación impartida en el marco
del programa innovasocial

Herramientas de gestión emocional

En el ámbito social, educativo o sanitario las personas son “un todo integral” y las emociones tienen un gran peso en el cambio (o no cambio). En nuestras intervenciones, tanto con personas como con familias, es imprescindible saber cómo gestionar las emociones a favor de la intervención, así como que los usuarios puedan también hacerlo.

Por eso, en este curso vamos a aprender herramientas que nos permitan gestionar nuestras propias emociones, las emociones en las sesiones de intervención y cómo acompañar a los usuarios para que puedan gestionarlas en su día a día.

BURGOS (FORO SOLIDARIO)

Martes del 27 de octubre al 24 de noviembre

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

De 10 a 14 h

Precio: Fianza 30€ para profesionales de entidades del ámbito social de Burgos y provincia que acompañen a personas o familias

Emprendimiento y equilibrio: construir sin desgastarse

Emprender es mucho más que poner en marcha un negocio.

Este encuentro abordará los retos emocionales y personales que acompañan al emprendimiento, ofreciendo reflexiones y herramientas para gestionar la incertidumbre, prevenir el desgaste y construir proyectos sostenibles sin renunciar al bienestar personal.

BURGOS (EDIFICIO NEXO)

Miércoles 16 de diciembre

Público empresarial | De 12 a 14 h

Entrada gratuita previa inscripción a través de la plataforma de la Comunidad Colectivo Nexo

BURGOS

Foro Solidario

(Anna Huntington, 3)

*Formación impartida en el marco
del programa innovasocial*

BURGOS

Edificio Nexo

(La Puebla, 1)

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

FUNDACIÓN INTRAS

C/ Alfonso VIII, 67. 09001 Burgos

Teléfono: 947 468 157

email: cee@intrases.es

Personas de contacto: Carolina

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

Aulas de Medio Ambiente Caja de Burgos

BURGOS | Glorieta Ismael G^o Rámila, 4 | 947 278 672

aulabuma@cajadeburgos.com

PALENCIA | Avda. Santiago Amón, 3 | 979 165 291

aulapama@cajadeburgos.com

VALLADOLID | Acera Recoletos, 20 | 983 219 743

aulavama@cajadeburgos.com

Casa de las Cadenas

casadelascadenas@cajadeburgos.com

MIRANDA DE EBRO | Plaza de España, 5 | 947 859 090

Centro de Arte Caja de Burgos CAB

cab@cajadeburgos.com

BURGOS | Saldaña, s/n | 947 256 550

Cordia Residencia de Personas Mayores

residencia@cajadeburgos.com

BURGOS | Avda. Cantabria, 35 | 947 222 200

Cultural Cordón

culturalcordon@cajadeburgos.com

BURGOS | Casa del Cordón – Plaza de la Libertad, s/n | 947 251 791

Cultural Caja de Burgos

fundacion@cajadeburgos.com

BURGOS | Avda. Cantabria, 3 | 947 202 502

ARANDA DE DUERO | Plaza del Trigo, 8 | 947 546 586

Edificio Nexo

emprendedores@cajadeburgos.com

BURGOS | La Puebla, 1 | 947 256 930

educa@ Caja de Burgos

educa@cajadeburgos.com

947 258 113

Foro Solidario Caja de Burgos

forosolidario@cajadeburgos.com

BURGOS | Anna Huntington, 3 | 947 221 566

Programa Recrea +60

recrea@cajadeburgos.com

947 481 746

interClub Caja de Burgos

ARANDA DE DUERO | Pisuerga, 2 | 947 510 073

interclubaranda@cajadeburgos.com

BRIVIESCA | Medina, 5 | 947 590 200

interclubbriviesca@cajadeburgos.com

BURGOS | Jesús María Ordoño, 9 | 947 270 987

interclub@cajadeburgos.com

MEDINA DE POMAR | Juan de Medina, 2 | 947 190 917

interclubmedina@cajadeburgos.com

Museo de Burgos

museo.burgos@jcy.l.es

BURGOS | Miranda, 13 | 947 265 875

Fórum Evolución

info@forumevolucion.es

BURGOS | P^o Sierra de Atapuerca | 947 259 575

Patio de la Casa del Cordón

BURGOS | Santander, 2

Puedes inscribirte y comprar tus entradas en los centros de la Fundación Caja de Burgos donde se celebra la actividad o a través de: www.cajadeburgos.com/saludmental



www.cajadeburgos.com/saludmental

