

Jornadas “Quiero Ser”

Comité organizador:

Marina Diaz Marsá
Javier Alonso Sandoica
Hospital Clínico San Carlos. Madrid

Lugar: Universidad Francisco de Vitoria

Día: 1 de julio

Objetivo:

El sentido de la vida es el motor del ser humano. Sin embargo muchos de nuestros pacientes jóvenes, por sus experiencias personales y por las dificultades que les imponen sus trastornos, tienen dificultad en encontrar ese sentido y se retiran de un mundo que les resulta doloroso, dejando de controlar su propia existencia y permitiendo su propio hundimiento. Algunas actividades, el descubrimiento del disfrute, el sosiego y la trascendencia brindan al sujeto la posibilidad de recuperar la interioridad, la vitalidad, las ganas de vivir, la identidad y, en definitiva, el sentido de la vida

Programa:

10.00 Introducción a la jornada

La importancia del avituallamiento para el recorrido de la propia existencia. La necesidad de la mirada en perspectiva, la resiliencia frente a los acontecimientos. MARINA DIAZ MARSA y JAVIER ALONSO SANDOICA. Hospital Clínico San Carlos

10.30 Vídeo "La vida conmigo".

Un "diario visual" que las pacientes han realizado durante dos meses de su vida ordinaria, un trabajo con edición y dirección de JOSÉ CABANACH, NATIONAL GEOGRAPHIC Y CANAL TCM

11.30. Cuentacuentos : “Miedo a ser querido “

Narrará una historia sobre el miedo a ser querido, la diferencia entre los que saben querer y los que sólo buscan la utilidad ajena. Una historia de ficción sobre "cómo quien de verdad quiere, nunca abandona". PALOMA MERINO, MÉDICO

13.00-15.00. Clases de cocina.

Las pacientes recibirán una clase de cocina con el objetivo de perder el miedo a los alimentos, se hablará de la importancia de la alimentación, del hecho de comer en familia, de los valores que se juegan en la mesa. Ellas mismas prepararán la comida del día. SESÉ SAN MARTIN, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE COCINA DE LA REVISTA TELVA

15.30 Una muestra de la expresión corporal a través del teatro

La interpretación como proceso de desarrollo de conocimientos, habilidades y experiencias en torno al cuerpo y la expresividad de la persona.

EVA LATONDA, DIRECTORA DE EMPRESA DE GESTIÓN DE EVENTOS, ACTRIZ Y PRESENTADORA DE TELEVISIÓN

17.00 Apreciación musical

La importancia de la atención musical, el descubrimiento de las melodías a través de distintas piezas que se interpretarán en directo. El objetivo es despertar en todo momento la atención para la apreciación y el gusto. LUIS ANGEL DE BENITO, DIRECTOR DE "MÚSICA Y SIGNIFICADO" EN RADIO CLÁSICA

18.00 Experiencia de Mindfulness

Una sesión sobre la importancia de detenerse ante un cuadro. Trabajo de las pacientes en la toma de conciencia de todo cuanto aparece en la obra de un artista y su traslado a la vida ordinaria.
ROCÍO DE COMINGES PROMOTORA CULTURAL, FUNDACIÓN MAPFRE

19.00 El papel del Ejercicio Físico

Transmitir cómo el ejercicio, practicado de forma saludable, puede mejorar la función cerebral, ayudar al bienestar, aliviar el estrés y mejorar la confianza en nosotros mismos. GONZALO ZARAGOZA COCERO. ENTRENADOR PERSONAL.

19.30 Testimonio: "Salir adelante"

Testimonios de cómo afrontar las adversidades y las frustraciones. Vidas difíciles que han salido adelante con el empeño, la fuerza de voluntad y la aceptación de ayuda de los demás. CONTACTO CON MARÍA FRANCO, DIRECTORA DE "LO QUE DE VERDAD IMPORTA"

20.30 Testimonio: Comunidad del Cenáculo

Jóvenes que han tenido patología adictiva y que, a través de la disciplina, un programa de servicio y la apertura a la trascendencia, ha conseguido recuperar una vida normal.

21.15 Actuación de Coro Gospel

Presenta: ASCENSIÓN BLANCO. Directora Master TCA y Obesidad. Universidad Europea.
Directora del Coro: DOLORES LOPEZ

La música Gospel es un género musical caracterizado por el uso dominante de coros con un uso excelente de la armonía y que transmite energía, fuerza y motivación

22.00 Fin de la jornada