

Código 62R3

TALLER TERAPÉUTICO:

# FÁRMACOS DE LA FELICIDAD: FÓRMULA TERAPÉUTICA ANTIENVEJECIMIENTO

A Coruña, del 27 al 29 de julio de 2015

**Director:** José Antonio Flórez Lozano  
*Catedrático de Ciencias de la Conducta  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud  
Universidad de Oviedo*

**Secretaria:** Mercedes Villaverde Álvarez  
*Voluntaria en animación y apoyo sociocultural*

**INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS:**

Secretaría de Alumnos de la UIMP

Teléfono 981 140 790

Correo electrónico: galicias@uimp.es

www.uimp.es

Importe matrícula: **80 €** (60 € de tasas académicas + 20 € de tasas de secretaría)

Valor académico: 20 horas

Reconocimientos de los cursos en Créditos de Libre Elección

**PLAZAS LIMITADAS**

La **Diputación Provincial de A Coruña** concede becas para la asistencia a los cursos que organiza la UIMP en la provincia de A Coruña. <http://www.dicoruna.es/cultura/bolsas/cursos-veran-da-uimp>

**Nota:**

Por motivos ajenos a la UIMP este programa puede sufrir alguna variación.

Pueden consultar las actualizaciones en nuestra página web.

La UIMP se reserva el derecho a cancelar el curso si no se alcanzase un número mínimo de alumnos

La depresión, es una enfermedad incapacitante que se asocia a una gran comorbilidad; constituye también el principal factor de riesgo para el suicidio. Frente a esta patología que aumenta sin cesar y frente a otras muchas enfermedades, los “fármacos de la felicidad”, se revelan muy eficaces potenciando la salud y la longevidad. De ahí el interés y la actualidad de nuestro Taller Terapéutico Integral “ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS PARA SER FELIZ”. En fin, con este Taller Terapéutico Integral, podemos interferir en el “modus vivendi” de las personas participantes, haciendo de la prevención uno de los ejes esenciales de la medicina antienvjecimiento. Además, este Programa, trata de identificar los factores de riesgo, proteger la salud mental, mejorar las estrategias de prevención y de intervención temprana, aumentar la concienciación social e implementar la FELICIDAD, basándonos en la información clínica, terapéutica y científica. Trataremos de poner en marcha estrategias de afrontamiento ante los tóxicos mentales y ante los agresores externos que propician la infelicidad; crear herramientas cognitivas y descubrir maravillados el potencial de nuestra consciencia para paliar los riesgos de cualquier enfermedad y lograr la felicidad. Generar más frecuentemente estímulos agradables, placenteros y felices que la vida nos brinda y que se convierten en potentes inmunoestimuladores que mejoran nuestro estado de ánimo y facilitan la felicidad. Todo ello como una estrategia preventiva para el envejecimiento competente y feliz. Ello es posible potenciando imágenes mentales y pensamientos positivos, profundizando en nuestro triángulo de paz, amor y libertad. He aquí, la farmacopea que trataremos de alimentar, potenciar y descubrir en este Taller Terapéutico; unos medicamentos que alimentan y avivan nuestra felicidad, encontrando el significado de la vida, generando sueños y una visión positiva de la vida, así como una eficaz autoestima que nos permita cuidar la dieta, la relajación, incrementar el optimismo, la actividad física moderada y la expresión emotiva. El Curso es absolutamente abierto a cualquier persona independientemente de su edad, trabajo, formación o cultura.

## **LUNES 27**

- 09'30 h.: **Inauguración del Taller.**  
Mercedes Villaverde Álvarez  
*Secretaria del Encuentro*  
José Antonio Flórez Lozano  
*Director del Encuentro*  
Domingo Bello Janeiro  
*Director de la UIMP de Galicia*
- 10'00 h.: **Aprendiendo a vivir feliz. Emprende el camino de la felicidad.**
- 11'00 h.: **Fármacos de la felicidad: Conócelos y disfrútalos.**
- 12'30 h.: **Los Valores y la felicidad: La familia raíz y origen de la felicidad.**

## **MARTES 28**

- 09'30 h.: **Indicadores terapéuticos de felicidad. La satisfacción vital.**
- 11'00 h.: **La satisfacción vital: El refuerzo de la longevidad, secretos para vivir más y mejor.**
- 12'30 h.: **El triángulo básico de la felicidad.**

## **MIÉRCOLES 29**

- 09'30 h.: **Ejercicios prácticos (I): aprende a vivir y descubre la isla de la felicidad.**
- 11'00 h.: **Ejercicios prácticos (II): controla los tóxicos de la felicidad.**
- 12'30 h.: **La fórmula de la Terapia integral para el bienestar, la salud y la felicidad.**
- 14'00 h.: **Ronda de Conclusiones. Clausura.**  
Mercedes Villaverde Álvarez  
*Secretaria del Encuentro*  
José Antonio Flórez Lozano  
*Director del Encuentro*  
Domingo Bello Janeiro  
*Director de la UIMP de Galicia*