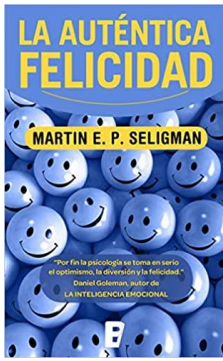


XXVI Librofórum del grupo de la SoMaMFyC Salud Basada en Emociones (SBE)



El sábado **27 de marzo a las 18:30** se realizará una nueva edición del Librofórum. Dadas las circunstancias se realizaría por Skype, como en las tres últimas ediciones. Es por eso que sería necesario enviar la dirección de correo-e si alguien desea asistir. Podéis hacerlo al móvil de Javier Dols Juste, 619876674, o a su correo, que sale abajo.

El libro escogido es "**La auténtica felicidad**", de Martin E. P. Seligman, fundador de la Psicología Positiva.

RESEÑA DE AMAZON:

En este libro, Seligman nos provee de las herramientas para identificar nuestros aspectos más positivos y desarrollarlos, a fin de mejorar sensiblemente nuestra vida y las de los que nos rodean.

En lugar de centrarse, como la psicología tradicional, en el estudio y tratamiento de la enfermedad mental, la Psicología Positiva pone el foco en las fortalezas humanas, las que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, solidarios y optimistas.

El doctor Martin E. P. Seligman, eminente investigador de la psique humana y fundador de esta corriente científica, sostiene que la auténtica felicidad no sólo es posible, sino que - lejos de depender de la suerte y de los genes- puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya poseemos.

Opinión:

«Por fin la psicología se toma en serio el optimismo, la diversión y la felicidad.»
Daniel Goleman, autor de *La inteligencia emocional*

LIBROFÓRUM:

Como ya va siendo habitual, recomendamos que cada uno traiga seleccionadas 3 cosas relacionadas con el libro:

1. Su frase preferida.
2. Su idea estrella (idea poderosa).
3. Qué nuevo aprendizaje le ha aportado.

Entre todos los asistentes formaremos un coloquio alrededor de ellas, esperando que sea tan productivo como las ediciones anteriores.

Subrayamos lo de nuevo aprendizaje porque creemos que conlleva un triple beneficio: favorece la reflexión sobre los contenidos de libro + ayuda que a todos les aporte algo haberlo leído + ayuda que a todos les aporte algo haber acudido al coloquio.

Al finalizar, solicitaremos que cada uno exponga un ejemplo de aplicación de la *inteligencia emocional* en el día a día de nuestras consultas o ajetreo diario.

Esperamos con esta actividad añadir un granito de arena para que cada vez las emociones aporten más felicidad, estabilidad y tranquilidad a nuestra vida.

El librofórum lo realizamos con una periodicidad mensual, tomando como referencia algún libro relacionado con el extenso mundo de las emociones y entablando un coloquio lo más fructífero posible en torno a él.

Esta actividad se realiza si es posible los últimos sábados de cada mes, a las 18:30 h., y tiene una duración aproximada de 2 horas. Se intenta que los libros seleccionados sean relevantes para nuestra especialidad y tengan edición de bolsillo y/o electrónica.

Si deseas hacer alguna consulta o comentario, puedes dirigirte a Javier Dols Juste:
javierdols@telefonica.net

GdT SBE