

Versión móvil



¡SÍGUEME!

Estoy en Twitter
Noticias al día en tu perfil
twitter.com/diario_sur

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

Hoy 23.8 / 33.6 | Mañana 23.7 / 32.1 |

SUR.es Ir a www.surtv.es

13 julio 2010

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com Hoyvino

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios

Málaga Marbella-Estepona Costa Axarquía Interior C. Gibraltar Andalucía **Melilla** Turismo Semana Santa Festival de Málaga Feria de Málaga

Estás en: SUR.es > Noticias Málaga > Noticias Melilla > **Tierno afirma que el estrés es la base del 90% de las dolencias**

MELILLA

Tierno afirma que el estrés es la base del 90% de las dolencias

13.07.10 - 01:49 - PALOMA S. HERVA | MELILLA

Fue ayer cuando se inauguró oficial y formalmente los décimo novenos Cursos Internacionales de Verano 'Ciudad de Melilla', organizados por la Universidad de Granada y la Consejería de Cultura de la Ciudad Autónoma. Estos cursos, que se desarrollarán a lo largo de este mes de julio, comienzan con el programa que, durante toda la semana, defenderá el psicólogo, pedagogo y escritor Bernabé Tierno, un programa que abordará 'La superación del estrés y la ansiedad. Saber negociar y solucionar conflictos'.

Junto a Maravillas Fernández, Bernabé Tierno intentará trasladar la importancia que tiene un dato: que el estrés es, «prácticamente», la base del 90 por ciento de todas las enfermedades. Además, señaló que, en tiempos de crisis como los actuales, hay que saber poner en práctica técnicas de autocontrol que permitan identificar las situaciones y emociones asociadas a ese estrés.

Entiende Bernabé Tierno que, ante una situación difícil, lo mejor que tiene el ser humano es su capacidad para hacer frente a las cosas, enfrentarse a las situaciones «con una sonrisa». Está convencido de que la vida «es tan importante» que no hay nada que explique una sensación de ansiedad. Asimismo, defiende que, ante una situación difícil, la mejor respuesta es la de ser positivo y entusiasta. Cree que la actitud más lógica es la de buscar soluciones a un problema. Aunque lo crucial es no llegar a una situación de estrés, defiende Bernabé Tierno que, «en lugar de preocuparnos, tenemos que ocuparnos en buscar las herramientas o los mecanismos necesarios que nos permitan salir de una realidad problemática».

En cuanto a la euforia colectiva que se vive en todo el país gracias a la victoria de la Selección Española de Fútbol, sostiene que la parte negativa de esta situación radica en aquellas personas que tan sólo sitúan sus esperanzas en este deporte. Defiende que con el Mundial de Sudáfrica se ha registrado una situación muy importante: que España es todo para todos, «una máxima que permite que el país progrese».

TAGS RELACIONADOS

tierno, afirma, estres, base, dolencias

ANUNCIOS GOOGLE

O'clock Psicólogos Jaén

Problemas de Pareja, InfantilLogopedia, Teléfono 953 242664
www.oclockspain.es/index.swf

Web médica:

Potenciación y asociación defármacos en pacientes deprimidos
www.asociaciondeantidepressivos.es

¿Quieres Dejar de Fumar?

Descubre como dejar el cigarilloen el sitio Help!
Help-eu.com/fumar-mata

Vence tu ansiedad

Te ofrecemos ayuda profesional paramejorar tu calidad de vida.
www.atencion.org

Powered by SARENET

SUR.es

© Diario SUR Digital, S. L.
Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja 19333,
Inscripción 1ª C.I.F.: B48583579 Domicilio social en Málaga, Av. Dr. Marañón, 48 Correo
electrónico de contacto surdigital@diariosur.es Copyright © DIARIO SUR DIGITAL, S.L. -
Málaga. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio SUR – El periódico de Málaga
y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Staff](#) | [Mapa Web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#)

ENLACES VOCENTO

ABC.es
[El Correo](http://ElCorreo.es)
diariosur.es
Elcomerciodigital.com
[SUR digital](http://SURdigital.es)
Qué.es
[La Voz Digital](http://LaVozDigital.es)
[Punto Radio](http://PuntoRadio.es)
[hoyCinema](http://hoyCinema.es)
[Infoempleo](http://Infoempleo.es)
11870.com

[Hoy Digital](http://HoyDigital.es)
[La Rioja.com](http://LaRioja.com)
DiarioVasco.com
[Ideal digital](http://Idealdigital.es)
[Las Provincias](http://LasProvincias.es)
[El Diario Montañés](http://ElDiarioMontañés.es)
Laverdad.es
[Finanzas y planes de hoyMotor](http://FinanzasypplanesdehoyMotor.es)
[Autocasion](http://Autocasion.es)
[Hoyvino](http://Hoyvino.es)