

Melilla

Cursos de Verano

“Las personas creativas son las que primero se quieren a sí mismas”

El psicólogo y escritor Bernabé Tierno ofrece esta semana un curso sobre el amor • El objetivo de este programa formativo es que los alumnos se pregunten si viven para amar o aman para vivir

DN/MELILLA

‘Amor y vida con sentido. Vivir para amar y amar para vivir’ es el curso que el psicólogo y escritor Bernabé Tierno imparte esta semana en el Palacio de Exposiciones y Congresos enmarcado en los Cursos de Verano que organiza la Consejería de Cultura y la Universidad de Granada. En estos días, los alumnos aprenderán todo sobre el amor.

Tierno indicó que se le ocurrió crear un curso sobre el amor tras publicar un libro sobre este mismo tema. “Me parece fundamental que sepamos que las personas más creativas, es decir, las que hacen muchas cosas, son aquellas que primero se quieren a sí mismas”, aseguró.

La autoestima es el determinante en la vida y por ello, la primera lección de este curso fue conocer en qué medida se quiere cada uno de los asistentes. “Al final damos lo que tenemos. A veces hay personas que son negativas, retorcidas, están frustradas y si van al amor siempre dejan su huella igual que un caracol deja baba por donde va”, afirmó.



El curso de Bernabé Tierno se impartirá durante toda esta semana en el Palacio de Exposiciones y Congresos.

Charla

EN EL PEC A LAS 19:30 HORAS

Este escritor ofrecerá una conferencia abierta al público el miércoles sobre el liderazgo y el éxito

Tierno explicó que en estos días enseñará las claves para saber qué es el amor de verdad y cómo distinguirlo del amor de pasión, es decir, aquel compuesto por atracción química, que segrega mucha dopamina, pero que tan solo dura año y medio como mucho. Este psicólogo aseguró que una vez que se van esos neurotransmisores porque ya se han gastado es cuando desaparece este tipo de amor. Como ejemplo, apuntó a un niño que desea un juguete y cuando lo consigue no deja hasta que se aburre de él.

Buscar algo más que química

Tierno afirmó que también las personas se cansan del amor y por ese motivo es imprescindible

transformar el amor químico en amor sólido, en el que influyen otros aspectos, como puede ser la bondad, la capacidad de empatía, el estar a gusto con la otra persona, el saber que sólo con el hecho de convivir con ella ya te hace feliz.

Este psicólogo indicó que también hay que aceptar al otro como es, no organizarle la vida y disfrutar de la otra persona con sus virtudes y defectos.

En este sentido, se encaminan las 20 claves para conocer al verdadero amor, y a la que hay que sumar otras, según detalló Tierno, como no cambiar tu vida por estar realmente enamorado o que sepas que estás amando y eres amado en la medida en que el otro tiene, desde que se levanta, verdadero interés por verte más feliz y ver que tu vida es más grata desde que lo conoces.

“La mayoría de los enamorados, sobre todo al principio, tienen un coctel hormonal parecido al que ocurre en la adolescencia. Es tal el chute que tienen de amor, ternura y pasión que no llegan a ese equilibrio que hace falta, es decir, esa cordura dentro del amor que es muy impor-

ante”, aseguró.

Las conferencias

Tierno explicó que habrá un gran número de historias y simulaciones con gente voluntaria dentro de este curso, además de las ponencias donde se impartirá la teoría de los temas que se van a tratar. Así, afirmó que será una semana formativa muy dinámica y divertida y que cada diez minutos contará una anécdota, como aquella vez que se inventó para un paciente que no tenía apetito sexual que la pastilla que le estaba dando era un gran afro-

disíaco, cuando en realidad era un placebo, y no paró de hacer el amor con su mujer.

Uno de esos talleres de simulación será dar las claves para que un chico tímido pueda dirigirse a una chica. Otro versará sobre una mujer que está enamorada de su compañero de trabajo, pero que no se anima a dar el paso porque socialmente no está tan bien visto que ellas den el primer paso.

El escritor señaló que este curso está planteado para padres, orientadores, psicólogos y maestros. Además, ofrecerá una conferencia abierta a todo el público en el Palacio de Exposiciones y

Congresos el próximo 25 de julio a las 19:30 horas titulada ‘El liderazgo y el éxito hoy’, basada en el libro ‘Triunfador humilde’.

“Pretendo que todo esto sirva para lo que yo llamo ‘más que felicidad’, pues me gusta hablar de una vida en plenitud, de un gozo por vivir”, afirmó.

No todo está perdido

“He tenido casos de gente que se iba a separar y he pedido que sean juocos, es decir, que se dijeran lo que sentían. En los casos en los que sí hay un rescaldo de amor siempre se puede salvar, porque generalmente tenemos prejuicios en nuestra cabeza. Pensamos que todo está perdido. De hecho, el 90% de los motivos por los que las parejas se separan siempre son bobadas, chorradas, y si se trata pueden tener solución”, aseguró Tierno.

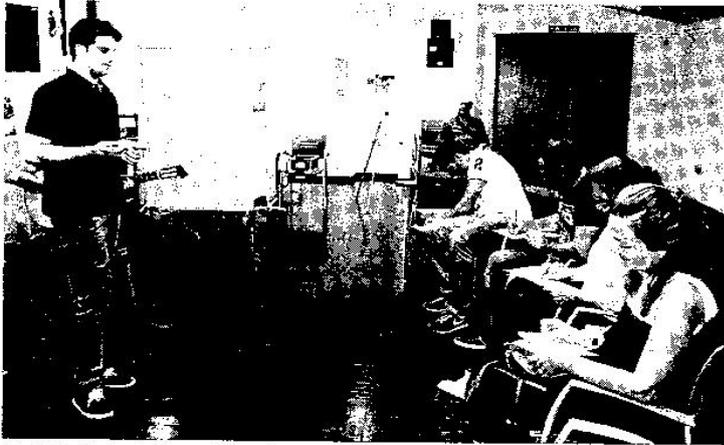
Este psicólogo tiene más de 50 libros en los que se habla sobre el crecimiento personal. Así, destacó que no sólo es importante conocer cómo es el amor, sino poder recomponerse y continuar adelante si finalmente la relación fracasa.

30 principios del bienestar

Bernabé Tierno también ha incluido en este curso qué hay más allá de la pareja, para que los alumnos entiendan que una vida feliz es aquella en la que hay todos los amores que puede sentir un humano, como el amor por la familia, el de la amistad o el espiritual. Además, desarrollará sus 30 principios del bienestar. Una se-

rie de claves que en tiempos de crisis pueden hacer reflexionar a los melillenses para que inicien cambios en sus vidas. Por ejemplo se incluye en esta lista el que seamos conscientes de que la vida es un regalo, que se puede amar sin miedos y que no importa la edad según el calendario, sino la que tienes por tu actitud y fortaleza de espíritu.

ESPECTÁCULO Esta noche actuará en el escenario del teatro Kursaal el cantaor sevillano Segundo Falcón. Está abierta la entrada para todo el público



Iván Vilchez 'Centenillo' durante la clase de compás y cante.

Las noches en el teatro Kursaal serán más flamencas esta semana

'Los palos básicos del cante flamenco' trae a grandes figuras de este arte, que ofrecerán conciertos todos los días a las 21:15 horas

DN 051. A

El curso 'Los palos básicos del cante flamenco' comenzó ayer en el Palacio de Exposiciones y Congresos con las conferencias de este programa y por la tarde, los alumnos acudieron al Kursaal para poner en práctica esos conocimientos. De la mano de Iván Vilchez Pérez 'Centenillo' y de Manuel Vilchez Pérez en la guitarra, estos amantes del flamenco se iniciaron en el cante y en el compás de cajón. Además, disfrutaron por la noche de la actuación del guitarrista Rafael Heceas. Desde la dirección de este curso, se recordó que todas las noches en el teatro Kursaal habrá una actuación sobre flamenco a partir de las 21:15 horas, por lo que se invitó a los melillenses a disfrutar de ellas. Esta noche se subió al escenario Segundo Falcón, uno de los mejores cantaores de flamenco del momento.

Delante la presentación del curso, el gerente de la UGR, Andrés Navarro, aseguró que el flamenco es una arte antiguo, pero que también es vanguardista. Así, destacó que este tipo de iniciativas son fruto de la estrecha colaboración entre la UGR y la Ciudad.

El Grupo de Estudios Flamencos de la UGR es el causante de que este curso haya llegado a la ciudad. Desde hace tiempo han



Manuel Vilchez, muestra el interior del cajón a los alumnos.

notado la afinidad de alumnos de Melilla y Ceuta a esta universidad para asistir a este tipo de cursos y teniendo en cuenta que la ciudad tiene tres peñas flamencas, estaba justificado su celebración.

El coordinador general del Grupo de Estudios Flamencos, Juan Carlos Orte, comentó que esta sección lleva funcionando varios años en la UGR porque el flamenco entra a formar parte del patrimonio inmaterial de la Humanidad según detalló la UNESCO. A este grupo está incorporados profesores, alumnos y personal del servicio de esta universidad.

Los profesores son todos estudiantes y artistas de primer nivel y las prácticas consisten en aprender el compás del flamenco.

Primer día de prácticas

Iván Vilchez Pérez 'Centenillo' comentó que todo el mundo puede aprender el compás del flamenco y que también se puede intentar cantar algunos de sus cantes, como el fandango o la seguiriyas. Ayer fue el primer día de prácticas con este cantaor con el que estuvieron la mitad de los alumnos, ya que el resto estuvo con Manuel Vilchez para aprender los entresijos del cajón.

NATALIA DICENTA & JM VILLACAÑAS
Sábado 28 de julio de 2012
Plaza Pedro Estopañón

III CURSOS INTERNACIONALES DE VERANO "Ciudad de Melilla"

3 CREDITOS DE 1000 HORAS
1 CREDITO ECTS

23 al 27 de julio de 2012

RECITALES	RECITALES
4. EL AMOR QUE ES LA MISMA VIDA. VIVIR PARA AMAR O AMAR PARA VIVIR ¿CUAL ES TU OPCION?	21:15 horas (todos los días) TEATRO KURSAAL ENTRADA LIBRE
	Lunes 23 Recital de guitarra: RAFAEL HECEAS
	Martes 24 Recital de cante: SEGUNDO FALCÓN
5. LOS PALOS BÁSICOS DEL CANTE FLAMENCO. EL COMPÁS	Miércoles 25 Actuación local: M ^{ra} CARMEN LÓPEZ
	Jueves 26 Recital: BEATRIZ REMACHO
	Viernes 27 Recital de Cante: IVÁN CENTENILLO

ORGANIZACIÓN:
Secretaría Universidad de Ceuta
CALLE CALERA 10 P. 21
TEL: 922 64 01 15

UGR Universidad de Granada
MELILLA