



# Claves para una salud emocional y el arte de saber alimentarte. La familia como entorno de salud



**Ira. 13 - Ira. 14 2017**

**Kod. O20-17**

**Mod.:**

Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2017

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Ira. 13 - Ira. 14 2017

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

20 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



## Azalpena

Este curso supone un recorrido por las diferentes áreas que conforman un entorno de salud para las personas y las familias, focalizándose en las importantes áreas de la alimentación y el conocimiento y gestión de las emociones.

"La nutrición es una ciencia, pero la alimentación es un arte: el arte de saber alimentarte". Con los alimentos nos construimos, con los comestibles (que no nos nutren) nos destruimos. Conociendo el valor y la calidad de los alimentos vivos (color, forma, tamaño) cambiamos la actitud ante los alimentos.

La emoción es lo que hace que la vida sea emocionante. Cuando no expresamos nuestras emociones ni las vivimos, únicamente estamos sobreviviendo. Conocer la encrucijada emocional (miedo, tristeza, rabia y alegría) y como nos comportamos frente a ellas en las diferentes etapas de la vida, hace que podamos armonizar nuestras emociones, y podamos comprender y gestionar mejor las relaciones con los miembros de la familia que se encuentran en la misma o en otras etapas (adolescentes, mayores).

## Helburuak

Sensibilizar a la sociedad, en especial al colectivo de las familias de la importancia de su rol en la salud de sus miembros.

Dotar de conocimientos y herramientas para gestionar su día a día en materia de autocuidado (alimentación, emociones, etc...)

Mejorar la conciencia en relación a la alimentación y las emociones. Hacer de las personas sujetos activos "hacientes", responsables de su propia salud y bienestar.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikokoak



# Programa

## 2017-09-13

08:30 - 09:00 Recogida de Documentación

---

09:00 - 09:30 “Iniciación al taller. Contextualización y presentación de los participantes. “

**Jon A. Ramos Perez** ASKORA PLUS S.L. - Director

**Karmelo Bizkarra Maiztegi** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Director Médico

---

09:30 - 12:00 “La emoción es lo que hace emocionante nuestras vidas. Las 7 claves para mantener y recuperar una salud emocional.”

**Karmelo Bizkarra Maiztegi** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Director Médico

---

12:00 - 12:30 Atsedena

---

12:30 - 13:45 “El arte de saber alimentarte: Desde los comestibles a los alimentos saludables. Efectos de la comida en el cuerpo, intelecto y emociones. La obesidad, sintoma emocional de la sociedad actual.”

**Karmelo Bizkarra Maiztegi** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Director Médico

---

## 2017-09-14

09:00 - 12:00 “Encrucijada Emocional: Miedo, tristeza, rabia y alegría. ¿Vivimos o sobrevivimos?”

**Amalia Castro Menendez** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Directora Psicologa

---

12:00 - 12:30 Atsedena

---

12:30 - 13:45 “El reto emocional de la sociedad en las etapas del ciclo vital de la persona. Conozcámonos mejor para ser más comprensible en el entorno de la familia.”

**M<sup>a</sup> Anunciación Jimenez Marcos** ASKORA PLUS S.L. - Miembro de ASKORA NAGUSI

---

13:45 - 14:00 “Coloquio final y lectura de conclusiones del taller. CLAUSURA.”

**Jon A. Ramos Perez** ASKORA PLUS S.L. - Director

**Karmelo Bizkarra Maiztegi** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Director Médico

**Amalia Castro Menendez** Centro de Salud Vital Zuhaizpe - Directora Psicologa

**M<sup>a</sup> Anunciación Jimenez Marcos** ASKORA PLUS S.L. - Miembro de ASKORA NAGUSI

---

## Zuzendaritza



### **Jon A. Ramos Perez**

Askora Plus, Director

---

Actualmente Administrador-gerente de la empresa ASKORA PLUS S.L., y socio-consejero en las compañías Gendia Soluciones para la Discapacidad y Xardexka S.L.; fue también socio fundador de Comercial AIBAK TRS S.L. Su carrera profesional se ha desarrollado en proyectos de alto valor añadido para las entidades y personas usuarias.



### **Karmelo Bizkarra Maiztegi**

Centro de Salud Vital Zuhaizpe, Director Médico

---

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco (1979). Actualmente es Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhaizpe (Navarra), reconocido como Centro de Salud por el Departamento de Salud de Navarra. Desde 1980 practica Medicinas Integrativas-Complementarias desde en su centro. Especialista en Medicina Higienista y Nutrición. Certificado internacional de Médico Antroposófico expedido por el Goetheanum (Suiza). Máster en Medicina Homeopagórica. Especialista en Educación para la Salud, en Medicina Higienista y Medicina Psicosomática, así como en técnicas de terapias psicocorporales y en teoría reichiana (Wilhelm Reich). Ejerce como docente en varios universidades y ha escrito varios libros.

## Irakasleak



### **Amalia Castro Menendez**

Zuhaizpe Centro de Salud Vital, Directora

---

Psicóloga (Col.1716-GI) y Psicoterapeuta FEAP. Desde su trayectoria como abogada, (Licenciada en Derecho por la Universidad de Santiago de Compostela 1995) decide optar profesionalmente por el mundo de la salud, licenciándose en la UNED como psicóloga clínica (2005). Dentro de su quehacer profesional como psicóloga se ha especializado en diferentes técnicas psicocorporales y terapias humanistas. Es miembro de la Sociedad Española de Terapia Bioenergética. Ha realizado el Programa Master en Personoterapia Bionérgica en el Instituto Anthos de Madrid dirigido por D. Luis Pelayo. Formada en Terapia Gestalt por Paco Peñarrubia y su equipo en la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt (EMTG)



### **Mª Anunciación Jimenez Marcos**

---

Licenciada en Psicología y Diplomada en Enfermería por la Universidad del País Vasco (1988-1990). Actualmente es profesora en la Escuela Universitaria de Enfermería de Donostia (UPV) y en la Master Universitario de Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida. A lo largo de su trayectoria profesional ha sido también formadora para diferentes entidades como INGEMA, Fondo de Formación Euskadi, Nagusilan, Cruz Roja, Lahar Elkargoa y el Hospital Amara (Osakidetza). Su labor educativa ha sido complementada con reconocidos méritos de investigación en diferentes proyectos relacionados con la salud tanto física como mental y emocional.

## Matrikula prezioak

MATRIKULA	2017-05-31 ARTE	2017-09-13 ARTE
OROKORRA	60,00 EUR	70,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>	35,00 EUR	-
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA BEREZIA</a>	-	35,00 EUR
<a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>	-	15,00 EUR
<a href="#">O.20 - GONBIDATUA</a>	-	0 EUR

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa