

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
ELLE	01/02/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
118 a 121	160.938		MODA	NACIONAL	MENSUAL

PSICOELLE



MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
ELLE	01/02/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
118 a 121	160.938		MODA	NACIONAL	MENSUAL



Exaholics ADICTAS AL (DES)AMOR

Locura, despecho, obsesión... los expertos lo llaman **síndrome de abstinencia**. La ruptura puede ser una dependencia a superar.

POR LOLA FERNÁNDEZ

El amor es una droga. Y una de las duras. Lo dice la ciencia, que hace tiempo dictaminó la similitud entre el subidón que provoca la dopamina enamorada y el de otras sustancias. Y lo dicen, claro, decenas de películas y canciones protagonizadas por hombres y mujeres afectados por distintos grados de enajenación romántica, provenga esta del amor correspondido (caso de Katharine Hepburn y Cary Grant en *La fiera de mi niña*, el clásico de 1938 de Howard Hawks) o de todo lo contrario (quién no se acuerda de la loquísima Glenn Close en la ochentera *Atracción fatal*). Los casos que nos ocupan son, sin embargo, distintos. Acaso peores, pues no han de lidiar con el amor o el odio, sino con la (letal) indiferencia. Se trata de las ex en toda su extensión: las novias abandonadas, las esposas a su pesar divorciadas, las amigas de cama ignoradas. Mujeres tristes que no sólo deben vérselas con la pérdida de su objeto de deseo, sino con algo mucho peor: el síndrome de abstinencia del amor. Son adictas, yonquis, dependientes. Y no van a dejar su droga, quiero decir, a su ex, tan fácilmente.

Almudena lleva casi dos años sola, sin pareja. Un logro para alguien que confiesa haberlo pasado mal con todos sus novios, uno tras otro y sin parar, hasta casi los 40. «Siempre he tenido experiencias dolorosas de ruptura. Lo de pasar página no se me da nada bien». Tras cada relación fallida, una nube negra de negatividad, ansiedad, tristeza y depresión se instalaba en su cabeza. «He llegado a estar bastante mal. A verlo todo negro. Y con una ansiedad atroz. No sabes cómo cambiar tu vida, cómo recuperar la ilusión», explica. Por un lado, la sensación de estar en un túnel. Por otro, la ilusa esperanza de una reconciliación. «Nunca he tenido claro lo de romper. Yo jamás quería dejarlo y hacía lo posible para ▶

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
ELLE	01/02/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN
118 a 121	160.938		MODA	NACIONAL
				PERIODICIDAD
				MENSUAL

PSICOELLE

volver». Su entorno, claro, no entendía nada. ¿Por qué tenía que tropezar con la misma piedra? «Me decían: “Siempre estás igual, siempre te pasa lo mismo, no piensas...”. De alguna manera creen que la responsabilidad es tuya, que eliges pasarlo mal. No se dan cuenta de que tanto dolor puede ser síntoma de que algo va mal». Almudena, como tantas otras, optó por no contar nada. «Decides callarte para no tener que escuchar ciertas cosas». El aislamiento, daño colateral muy lesivo, empeora la tristeza de las personas dependientes. Entre un 7 y un 10% de ellas terminan en la consulta del psicólogo. Muchas otras, a partir del *boom* de grupos de Internet que apoyan



Apps anti ex



EX LOVER BLOCKER Permite bloquear a tu ex y avisa a tus amigos si intentas contactar con él. Si vuelves a marcar el número prohibido, el sistema publica automáticamente un mensaje en el muro de Facebook que dice: «Soy una floja: llamé a mi ex». Todo el mundo lo sabrá y querrás que te trague la tierra.



BLOCK YOUR EX Esta es la ‘app’ más extrema: se instala en tu navegador y filtra toda la información relacionada con tu ex como si fuera ‘spam’. Jamás volverás a saber de él. Ni por ‘mail’, ni en las redes sociales, ni en LinkedIn ni en ninguna otra web. A los efectos, es como si estuviera digitalmente muerto.



STUPID PHONECALLS BLOCKER Esta aplicación crea una lista negra de contactos con los que no podrás comunicarte. Además, en caso de caer en la tentación de llamar a tu ex un sábado por la noche con los sentidos un poco afectados, te enviará un mensaje recordándote lo patética que eres por intentarlo.

y acompañan a los adictos y adictas al amor, dejan de sentirse solas y abandonadas gracias a la red. El fenómeno, aunque silencioso, es global e imparable: Grupo Med, Dependientes Emocionales Anónimos, Exaholics, Mujeres Anónimas Que Aman Demasiado... En España, muchas instituciones como el Hospital Llop de Barcelona fomentan sus propios grupos, mientras que la diáspora de pequeñas asociaciones de iniciativa personal se ha integrado en la potente red CoDA (Codependientes Anónimos, www.codaen espanol.org). No hay psicólogos en sus reuniones, pero permiten a los dependientes desahogarse, proyectar sus problemas y sus soluciones en otros y sentirse acompañados. Importante: son gratuitas. «Son reuniones parecidas a las de Alcohólicos Anónimos, en las que personas con el mismo problema comparten su experiencia», explica Almudena, que ha estado casi dos años asistiendo a ellas. «La terapia consiste básicamente en escuchar. Normalmente no se dan consejos ni se emiten opiniones, todo es muy respetuoso». Una persona se limita a ordenar los turnos de palabra en los encuentros (que pueden ser mixtos o sólo femeninos o masculinos), a los que asiste un número variable de personas que no tienen que pagar nada. Si acaso, la voluntad. «Viene gente desesperada», admite Almudena. «De hecho, yo también estaba desesperada cuando empecé. Te ayuda mucho escuchar a los compañeros. En ellos ves clarísimo lo que te cuesta ver en ti. Escuchas a los demás y piensas: “Eso también me pasa a mí”. Poco a poco, algo te cambia por dentro. Te sientes distinta. A mí me han ayudado más estas reuniones que tratar de salir adelante sola, con un psicólogo de vez en cuando o con medicación», confiesa.

La psicóloga María Jesús Álava Reyes, autora de *best sellers* como *La inutilidad del sufrimiento* o el reciente *Las 3 claves de la felicidad* (ambos en La Esfera de los Libros), cuenta su experiencia profesional: «Las personas dependientes emocionalmente acuden a la consulta con depresión, ansiedad, colon irritable, problemas de espalda, estrés, dolores de cabeza, dificultades para descansar... Muchas veces han tenido tratamientos farmacológicos que no han funcionado. A veces llegan en un estado lamentable, muy, muy vulnerables», afirma. «Lo que tienen en común es un autoestima bajísima, tanto que están convencidas de que sin la otra persona no son nada», explica. Olga Córdoba, psiquiatra y psicoterapeuta especializada en parejas y autora del blog *Y sin embargo te quiero*, también refiere episodios de ansiedad, angustia y síntomas depresivos en sus *exaholics*.

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
ELLE	01/02/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
118 a 121	160.938		MODA	NACIONAL	MENSUAL

«Generalmente, cuando tras una ruptura hay tantísimo dolor, un duelo casi patológico, es porque se arrastra lo que los especialistas llamamos un trastorno del vínculo: personas muy inseguras en los afectos que demandan un refuerzo constante para caminar por la vida. Necesitan saber que las quieren en todo momento». Ese era, precisamente, el caso de Carolina, una treintañera que tuvo que recurrir a la terapia para entender su manera dolorosa de vivir el desamor. «Quería desesperadamente tener a alguien a mi lado. Cada vez que rompía se me venía el mundo encima. Me encerraba en casa, no iba a clase ni a trabajar, no cogía el teléfono a mi familia... Sentía que no servía para nada sin él y que haber roto era un castigo por no ser más guapa, más delgada, más simpática... Mi psicóloga me hizo ver cómo era yo la que asfixiaba a mis parejas con mi necesidad. Me volcaba por completo, prácticamente me olvidaba de mí misma. Los chicos salían huyendo». Por desgracia, uno de ellos supo manipular la dependencia de Carolina para ejercer sobre ella un control rayano en el maltrato. «Después de mi última relación fue cuando comprendí que debía pedir ayuda profesional. Como él se dio cuenta de que yo no podía dejarle, comenzó a portarse fatal. Me insultaba, no aparecía en días, no pagaba su parte del alquiler... Hubo escenas muy feas». María Jesús Álava Reyes dice que a veces «la mística del amor romántico no deja ver el bosque. Sabemos que las mujeres más jóvenes consideran normales comportamientos de control constante, o incluso prohibiciones concretas, porque, en una primera fase, las hace sentir muy bien, muy queridas. Es como si su vida no les perteneciera. Les parece normal que su felicidad esté en manos de lo que hagan o digan sus parejas». Tanto María Jesús como Olga confirman que cada vez más chicas acuden a las consultas por dependencia emocional. ¿Por qué? «Está fallando muchísimo la educación que le estamos

dando a las nuevas generaciones», explica María Jesús. «Las estamos sobreprotegiendo tanto que cuando tienen que enfrentarse a situaciones difíciles no están preparadas. Las hemos hecho depender tanto del cariño de sus progenitores que inmediatamente buscan sustituir esa dependencia por la de otras personas: sus novios».

Olga Córdoba, cuya posición como responsable del Hospital de Día Psiquiátrico del Hospital General Universitario Gregorio Marañón le proporciona acceso a una amplia casuística, incide en lo nocivo de una vida exageradamente amortiguada, pero en lo material. «Las personas con dependencia han estado muy protegidas durante su infancia, sí, pero en cuanto a despliegue de medios. En lo emocional,

los padres han estado muy ausentes o incluso es posible hablar de negligencia de cuidados, ya sea porque trabajan muchas horas o porque tenían sus propios problemas. Como esos niños han crecido con las emociones restringidas, de adultos no tienen seguridad en los afectos. Eso se manifiesta enseguida con las primeras parejas, porque cualquier pequeño bache en la relación amorosa lo viven como el fin de su propia vida». ¿Cómo se sale de esta situación? Con paciencia. «No es fácil recuperar a estas personas», explica Olga. «La psicoterapia no sólo tiene que reforzar su autoestima, sino que hay que ayudarles a conocerse. Normalmente

no se muestran como son sino como creen que deben ser para que las quieran. Han de darse cuenta de que pueden ser seres autónomos. Es un proceso larguísimo, porque tienen que reconstruirse casi desde cero. Los casos que he tratado y que han ido bien tuvieron que superar los dos años de terapia. Tienen que aceptar sus debilidades y reconocer sus fortalezas, e iniciar un camino en el que, a base de lograr pequeños objetivos, vean que son capaces de conseguir cosas siendo ellas mismas». ■



ANNE MENKE / TRUNKARCHIVE / ALISTAIR TAYLOR-YOUNG / FOLIO-ID.COM / STEFAN KNAUER

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
MUJERHOY.COM	15/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	2.184.061	INTERNET	NACIONAL	DIARIA



TEMAS [Día del Padre](#) [Dietas](#) [Entretiempo](#) [Bodas](#) [Tendencias primavera-verano](#) Iniciar sesión con [f](#) [m](#) Regístrate

mujerhoy.com

Concursos | Horóscopo | Vídeos | [Guapabox](#)

[Portada](#) [Moda](#) [Belleza](#) [Salud](#) [Corazón](#) [Tendencias](#) [Ser Madre](#) [Psico y Sexo](#) [Blogs](#)

La (verdadera) curva de la felicidad



Ver fotos

Anterior [Portada](#) Siguiente
 ◀ Famosas que viven la edad de la felicidad: los 34 años ▶
 ▶ Guía para despertar tus talentos ocultos en 10 pasos ▶

5.121 53 4 1 0

14 mar 2015 MUJERHOY - ELENA DE LOS RÍOS

Temas tratados: [Carolina Herrera](#) [Helen Mirren](#) [Anna Wintour](#) [Vivienne Westwood](#) [Charlotte Rampling](#) [Sofía Loren](#)

La ciencia ha determinado por fin cuál es nuestra edad más feliz. Y, sorprendentemente, no es durante la juventud cuando más disfrutamos de la vida. La felicidad empieza a los 60.

Pisamos terreno movedido. Porque la **felicidad** es un asunto particularmente subjetivo y porque variables como el lugar de nacimiento trastocan enormemente la silueta de esa curva de la felicidad que, puesta en su eje, adopta la forma de una definida U. Salvadas estas distancias, la ciencia dictamina sin dudar. **En los países occidentales y ricos, nacemos exultantes, vamos perdiendo alegría hacia la mitad de nuestra vida y volvemos a disfrutar del viaje al acercarnos al final.** Es más: entre los 'treintaytantos y los cuarentaytantos', edad de plenitud en la imaginaria popular, se nos acumulan las cuitas. ¡Sor-pre-sa!

Pero pongamos las cartas científicas sobre la mesa. El estudio más reciente acerca de las variables edad-felicidad se ha publicado en la prestigiosa revista 'The Lancet' y ha sido realizado por los doctores Steptoe, Deaton y Stone, del University College London (Gran Bretaña) y de las universidades de Princeton y Stony Brook (EE.UU.).

Los investigadores toman los datos de la última encuesta mundial de Gallup para mostrar cómo **la U de la felicidad no es universal, sino que varía según el contexto.** Los centroeuropeos, rusos o latinoamericanos ven su felicidad decrecer con la edad, pero en el África subsahariana, apenas hay diferencias entre distintas edades: el nivel de satisfacción es uniforme a lo largo de la vida.

Detengámonos, sin embargo, en España. El equipo de la psicóloga M^a Jesús Álava Reyes, autora de 'best sellers' como 'Las tres claves de la felicidad' o 'La inutilidad del sufrimiento', concluyó en un estudio en el que participaron 700 personas que, efectivamente, **los mayores son más felices que los jóvenes.**

Pero hay más datos significativos: **los hombres son más felices que las mujeres y estas alcanzan la felicidad más tarde.** Pese a lo que pueda parecer, tener pareja o familia no es la

Más Visto [Lo Último](#)

- La (verdadera) curva de la felicidad
- Los 30 alimentos con más hierro para alejar el cansancio y el dolor de cabeza que provoca la anemia
- 9 ejercicios y 2 trucos para tener unos glúteos perfectos
- Los mejores y más sexys culos de famosas de 2014: Kim Kardashian, Beyoncé, Sofía Vergara, Kate Upton...
- Decálogo de estilo de María León
- Siete recetas de batidos 'detox' caseros para todo el año
- Clones: SuiteBlanco, Stradivarius y Dayaday
- Más famosas con sus fotos íntimas y desnudas 'hackeadas' en internet: de Rihanna a Jennifer López pasando por Vanessa Hudgens o Emily Ratjwoski
- 7 looks con los que celebrar que ya es primavera en El Corte Inglés

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
MUJERHOY.COM	15/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	2.184.061	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

clave. Y quienes trabajan por cuenta ajena son más infelices que los que son su propio jefe.

"En torno a los 60, comenzamos a reconciliarnos con nosotros mismos, una de las claves de la felicidad –explica Álava–. Para ser felices, primero debemos aprender a perdonarnos. Luego tenemos que querernos mejor, sin depender de la opinión ajena. Y, por último, debemos coger las riendas de nuestras vidas, ser nuestros mejores amigos: perdonarnos por nuestros fallos y querernos por nuestros esfuerzos. La gente mayor es la que mejor sabe perdonarse.

Han interiorizado que debemos ser más autoindulgentes, que todos cometemos fallos; no hay errores, sino aprendizajes. **Los mayores flexibilizan más su actitud**". ¿Y las mujeres? "Somos más duras en la autocrítica y se nos complica la vida con la menopausia, que retrasa esa fase de serenidad", dice la psicóloga.

Con la edad, más positivos

En la gente mayor, los estados emocionales positivos duran más y los negativos, menos. Justo al contrario que en los jóvenes. Lo asegura Derek Isaacowitz, profesor de Psicología de la Northeastern University (EE.UU.), en su estudio 'Mood Regulation in Real Time' (regulación de los estados de ánimo en tiempo real), publicado en la revista especializada Current Directions in Psychological Science.

La gente mayor, señala, tiende a intensificar las situaciones que les aportan emociones positivas y a restar importancia a las negativas. Además, esta búsqueda de los patrones positivos se refuerza en la medida en que la situación sea más adversa o se esté de peor humor. ¿No suena a una superdotación de inteligencia emocional?

"El drama es que haya que llegar a cierta edad para aprender algo tan básico: que es normal cometer fallos y dejar de machacarnos por ello... –se lamenta M^a Jesús Álava–. Por desgracia, España es uno de los países que menos se preocupan, a nivel educativo, por la inteligencia emocional. No nos enseñan a obtener confianza, a conocernos y relacionarnos con todo tipo de personas, a tolerar la frustración, a sobreponernos a las dificultades... A veces me planteo si esta carencia es casual. **Cuanto más equilibrada sea una persona, menos manipulable es**".

La felicidad, para el que la trabaja

Rocío Fernández Ballesteros, catedrática de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad Autónoma de Madrid y probablemente la voz más autorizada de nuestro país en envejecimiento activo, lleva años hablando de la positividad en esta fase vital.

"Los nuevos estudios que refuerzan esta conclusión son más impresionantes por el estereotipo que dice que las personas mayores se vuelven cascarrabias. No es cierto. **La gente mayor tiene menos sentimientos negativos que los jóvenes.** Los estereotipos son imágenes negativas que suelen provocar discriminación por edad e incluso influyen negativamente en el propio envejecimiento (son profecías que pueden autocumplirse)", asegura.

Existe también el estereotipo de que la persona mayor está deprimida, pero eso depende, según la catedrática: "Si entra en una residencia y no quiere o se siente abandonada, se deprimirá; pero en la gente mayor no existe una mayor prevalencia de la depresión. El problema: atribuimos todos los males a la edad y es solo un factor más".

Los 60: Sexagenarias sexy

Modelos como **Marisa Berenson o Christie Brinkley** arrasaron en los 70, pero ahora sonríen a la cámara con mayor sinceridad que nunca. Las grandes editoras de moda (**Roitfeld, Sozzani, Wintour**) saben que la veteranía es un grado, y actrices como **Isabelle Huppert o Charlotte Rampling** disfrutan de la madurez de su carrera.

Los 70: Septuagenarias rebeldes

La diseñadora **Vivienne Westwood o la editora Grace Coddington** siempre han sabido crear su propio camino. Y la edad les otorga confianza. La diseñadora **Carolina Herrera, las actrices Jacqueline Bisset y Helen Mirren** y la modelo **Lauren Hutton** también disfrutaron de los 70.

Los 80: Octogenarias radicales

Carmen Dell'Orefice, la modelo más longeva, vive su momento dorado. Igual que las actrices **Sophia Loren, Joan Collins y Angela Lansbury**, todas con carreras que siguen dando frutos. **Yoko Ono crea, expone y vende! como hace años.** Y la coreógrafa **Gillian Lynne** ha recreado el ballet que interpretó para los soldados británicos de la II Guerra Mundial.

¿Juventud infeliz?

"Antes, los jóvenes venían poco a la consulta del psicólogo. Por primera vez, el porcentaje de jóvenes supera el de personas adultas en mi consulta. Y viven las situaciones emocionales de una forma muy extrema, se sienten hundidos, perdidos y desesperanzados".

M^a Jesús Álava advierte, desde la preocupación, de la infelicidad del tramo de edad que va de los 18 a los 30 años. ¿El motivo? "No se sienten queridos. No les hemos educado en la seguridad y la confianza, sino en la dependencia. No hemos sabido trabajar esa inteligencia emocional que les ayuda a enfrentarse a las frustraciones, a las dificultades. Les hemos quitado las piedras del camino, pero su dependencia emocional les hace muy manipulables y proclives a sucumbir al chantaje afectivo".

4 tratamientos para rejuvenecer tu rostro sin cirugía

Ver todos +



Síguenos en Twitter

¡Nueva chica ¡panema! Así se rodó la campaña de @ClaraLago1 para #¡panema <http://t.co/LL0amhKUBu> ¡Qué frío! :-)

¿Qué hay detrás de un programa matinal? Lo cuenta @raqsanchezsilva junto @40Andaya en los @Los40_Spain <http://t.co/LL0vPnjdea>

¿Sabes que tú y sólo tú puedes despertar tu talento? Descubre cómo: <http://t.co/Qy4wO09WOB> ¡Buenos días!

"¿Perdonar una infidelidad? Solo si él vale la pena" afirma la cantante @JLo ¿Estás de acuerdo? <http://t.co/dwnxB56So5>

Los DILF (padres con los que te acostarías)

#InstagramMH



Horóscopo



MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
ABC.ES	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	16.007.705	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Pisos | Coches | Empleo | Anuncios | 11870 | Mujer Hoy Madrid 7 10 Iniciar sesión | Regístrate

ABC.es FAMILIA Ir a ABC de Sevilla

ACTUALIDAD DEPORTES CULTURA VIAJAR GENTE&ESTILO TV VIDEO SALUD BLOGS HEMEROTECA SERVICIOS TECNOLOGÍA COPE

FAMILIA Padres e Hijos Parejas Educación Mayores Vida Sana Consumo Ocio - Ludoteca Juguetes

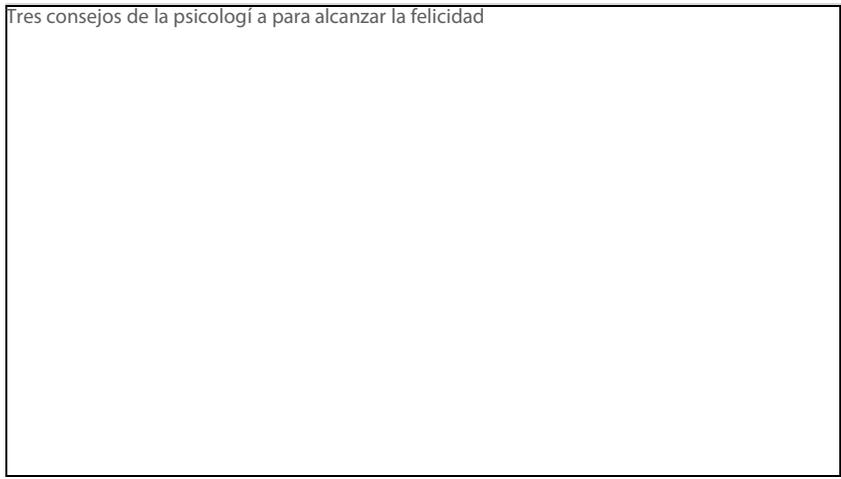
ÚLTIMA HORA La Guardia Civil detiene a al menos una decena de exdirectivos del Servicio Andaluz de Empleo

DÍA DE LA FELICIDAD

Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad

C.F. / MADRID | Día 20/03/2015 - 10.16h

► Las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos



Día de la Felicidad

Perdonarnos bien, querernos mejor, y tomar las riendas de nuestra vida. Estas son las tres cosas que debemos tener en cuenta si queremos alcanzar la felicidad, según explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes en su última obra, «**Las tres claves de la felicidad**», editado por La Esfera de los Libros. Así, por curioso que resulte, y aunque nos cueste asumirlo, explica la directora del centro de Psicología Álava Reyes, las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra **felicidad** como creemos; «lo determinante es como cada uno de **nosotros nos contamos el cuento**, es decir, **cómo nos contamos nuestra propia realidad**». Ahí es donde un libro de estas características puede según ella ayudar mucho. «Puede entrenarnos a que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional».

1. Perdonarnos bien. «Para ser felices hemos de perdonarnos y dejar de sentirnos culpables por lo que no hemos hecho en el pasado o por lo que hemos dejado de hacer. Perdonarse es una maravillosa forma de quererse, de ser amigo de uno mismo, de aceptar que podemos equivocarnos y

0 COMENTARIOS

IMPRIMIR

COMPARTIR

f 414 t 241

13

Noticias relacionadas

► «Los padres que quieren hijos felices tendrán adultos esclavos de los



Sigue ABC.es en...



La Mañana

Escucha en directo



Sillón masaje 199,95€ 599€

Oferplan ABC

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
ABC.ES	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	16.007.705	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

aprender de las experiencias difíciles sin perder la **autoestima**», asegura Álava Reyes. Perdonar, prosigue esta experta, «no siempre es olvidar, pero nos devuelve la paz y premia nuestros esfuerzos; nos reconcilia con nosotros y con los demás. El perdón nos permite ser dueños de nuestras emociones y constatar que no hay **felicidad** sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad».

2. Quererte mejor. Debemos ser indulgentes con nuestros errores, especialmente cuando no ha habido mala intención ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar nuestro daño... «Ojo, que perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad», advierte Álava. «Cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy», añade. Además, prosigue, «perdonarnos de verdad implicará compromiso y necesidad de reparación, y nos ayudará a intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores». Debemos ser, concluye, «nuestros mejores amigos».

3. Tomar las riendas de tu vida. Porque, si no sabemos perdonarnos, dejaremos que otros dirijan nuestras vidas, apunta esta psicóloga. «Porque las personas que no saben perdonarse, no aciertan a juzgarse con objetividad y son esclavas de ideas equivocadas y pensamientos poco objetivos que puede hacerles coger rumbos equivocados». Lo peligroso, concluye, «es que cuanto más nos cueste perdonarnos, más bajará nuestra autoestima, más nos costará querernos y más estaremos en manos de los demás. La conclusión es muy clara: o aprendemos a perdonarnos y querernos, o nuestra vida no nos pertenecerá».

demás»
 ▶ «La felicidad está en los genes, todos podemos ser felices», afirma Rojas Marcos

BÚSQUEDAS RELACIONADAS

COMPARTIR



▶ IMPRIMIR

PUBLICIDAD

- **Contrata el Depósito NARANJA de ING DIRECT a 3 meses al 1,90% TAE**
- **Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT.**
- **Hasta un 2% TAE con el depósito bienvenida de Openbank**
- **¡Ahorra hasta un 60% en el seguro de tu coche con DIRECT!**



Fusión TV

Toma asiento y vive la nueva era del deporte con la Fibra de Fusión TV.
www.movistar.com/fusionTV



¿Soltero y mayor de 40?

Te aseguramos personas afines a ti. Test de Afinidad GRATIS.
www.eDarling.es

Te recomendamos



Eclipse - En directo: el eclipse solar que da comienzo a la primavera



Claves para conversar con hijos adolescentes



Los Doctores Sonrisa te invitan a celebrar el Día de la Felicidad



Francisco Reyes, candidato del PSdeG a la alcaldía de Santiago



Un polémico documental inglés propone «decir la verdad sobre las razas»



Isabel Preysler, una invitada de lujo para «El hormiguero»



El trágico final de Lena Dunham en «Scandal», contado por ella misma



«**Pretty Woman**», 25 años del cuento de hadas pensado para Michelle Pfeiffer

recomendado por **Outbrain**

Publicidad

¡LOS MÉDICOS LA ODIAN!
 Pierde 12 kilos en 4 semanas con este producto de dieta innovador por sólo 39€..

10€ de descuento
 Compra tus vinos en venta privada a precio de bodega. 10€ de descuento en tu primer



Entradas SanSan Festival 2015 y 20 € de regalo

SanSan Festival - Wonderwall Music Resort

62€ **42€** **Llévatelo**

Lo más...

VISTO EN FAMILIA

- ▶ 1 Pautas que debes seguir para prevenir que abusen sexualmente de tus hijos
- ▶ 2 «No existe trastorno de déficit de atención, solo niños aburridos»
- ▶ 3 Cuatro pasos sencillos para pedir gratis desde casa tu Certificado de Nacimiento
- ▶ 4 ¿Sabes cuál es la mejor edad para que un hombre tenga hijos?
- ▶ 5 ¿Por qué no se ven chicas embarazadas en los colegios?
- ▶ 6 Si cumples dos de estas claves eres un infeliz
- ▶ 7 Claves para conversar con hijos adolescentes
- ▶ 8 Los 15 mejores planes para disfrutar con niños esta Semana Santa
- ▶ 9 Así consigue Finlandia ser el número 1 en Educación en Europa
- ▶ 10 Los 10 lugares más divertidos para celebrar un cumpleaños

• [Todas las noticias de Familia](#)

AHORÁ EN SOCIEDAD

SOCIEDAD

Ashya King camina, habla y ríe tras seis meses de lucha contra el cáncer

J. G. STEGMANN

El médico asegura a ABC que el niño sale adelante tras la terapia con protones en Praga

▶ [Ir a Sociedad](#)

Suscríbete a **ABC** y llévate gratis el libro "Poemas de tiza"

por sólo **9,99€/mes**

LO QUIERO

Publicidad

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
ABCDESEVILLA.ES	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	4.674.000	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

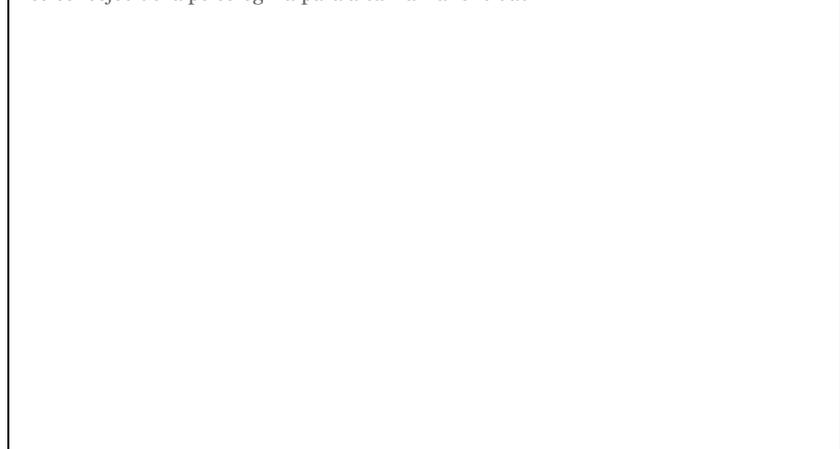
DÍA DE LA FELICIDAD

Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad

C. F. / MADRID | Día 20/03/2015 - 10.16h

- Las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos

Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad



Día de la Felicidad

Perdonarnos bien, querernos mejor, y tomar las riendas de nuestra vida. Estas son las tres cosas que debemos tener en cuenta si queremos alcanzar la felicidad, según explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes en su última obra, «Las tres claves de la felicidad», editado por La Esfera de los Libros. Así, por curioso que resulte, y aunque nos cueste asumirlo, explica la directora del centro de Psicología Álava Reyes, las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos; «lo determinante es como cada uno de nosotros nos contamos el cuento, es decir, cómo nos contamos nuestra propia realidad». Ahí es donde un libro de estas características puede según ella ayudar mucho. «Puede entrenarnos a que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional».

1. Perdonarnos bien. «Para ser felices hemos de perdonarnos y dejar de sentirnos culpables por lo que no hemos hecho en el pasado o por lo que hemos dejado de hacer. Perdonarse es una maravillosa forma de quererse, de ser amigo de uno mismo, de aceptar que podemos equivocarnos y aprender de las experiencias difíciles sin perder la autoestima», asegura Álava Reyes. Perdonar, prosigue esta experta, «no siempre es olvidar, pero nos devuelve la paz y premia nuestros esfuerzos; nos reconcilia con nosotros y con los demás. El perdón nos permite ser dueños de nuestras emociones y constatar que no hay felicidad sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad».

2. Quererte mejor. Debemos ser indulgentes con nuestros errores, especialmente cuando no ha habido mala intención ni egoísmo,

0 COMENTARIOS

IMPRIMIR

COMPARTIR



Noticias relacionadas

- «Los padres que quieren hijos felices tendrán adultos esclavos de los demás»
- «La felicidad está en los genes, todos podemos ser felices», afirma Rojas Marcos

Publicidad

MADRID

GOBIERNO ABIERTO: TRANSPARENCIA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

XV Conferencia OI DP
24, 25 y 26 de Marzo de 2015
Cibales, CentroCentro, Madrid.

O I D P
Observatorio Internacional de Democracia Participativa

Sigue ABC.es en...



La Mañana

Escucha en directo



Sillón masaje 199,95€ 599€

Oferplan ABCdesevilla

57%

Alquiler de pista de pádel

C.D. Bermejales

MELIÁ.COM

UN CLÁSICO EN PALMA DE MALLORCA

MELIÁ PALAS ATENEA

Hotel ubicado en pleno Paseo Marítimo

10€ Bono regalo por noche

RESERVAR

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
ABCDESEVILLA.ES	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	4.674.000	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar nuestro daño... «Ojo, que perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad», advierte Álava. «Cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy», añade. Además, prosigue, «perdonarnos de verdad implicará compromiso y necesidad de reparación, y nos ayudará a intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores». Debemos ser, concluye, «nuestros mejores amigos».

3. Tomar las riendas de tu vida. Porque, si no sabemos perdonarnos, dejaremos que otros dirijan nuestras vidas, apunta esta psicóloga. «Porque las personas que no saben perdonarse, no aciertan a juzgarse con objetividad y son esclavas de ideas equivocadas y pensamientos poco objetivos que puede hacerles coger rumbos equivocados». Lo peligroso, concluye, «es que cuanto más nos cueste perdonarnos, más bajará nuestra autoestima, más nos costará querernos y más estaremos en manos de los demás. La conclusión es muy clara: o aprendemos a perdonarnos y querernos, o nuestra vida no nos pertenecerá».

BÚSQUEDAS RELACIONADAS COMPARTIR IMPRIMIR

PUBLICIDAD

- Contrata el Depósito NARANJA de ING DIRECT a 3 meses al 1,90% TAE
- Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT.
- Hasta un 2% TAE con el depósito bienvenida de Openbank
- ¡Ahorra hasta un 60% en el seguro de tu coche con DIRECT!

Fusión TV
Toma asiento y vive la nueva era del deporte con la Fibra de Fusión TV.
www.movistar.com/fusionTV

Westwing Home & Living
Muebles nobles y accesorios para el hogar, hasta -70% descuento!
¡Regístrate!
www.westwing.es

¡7 DÍAS PARA ADELGAZAR!
Las celebridades lo utilizan antes de los banquetes. Adelgazan 6 kg en una semana.
www.masinformacionaqui.com

Informes técnicos diarios
Las mejores oportunidades del día, análisis de mercado para decidir como operar en bolsa
www.xtb.es

Gana 9.500 € al Mes!
¡Mira este vídeo y aprende cómo ganar más de 9500€ al mes. Ahora cualquiera puede hacerlo!
Ingresos-Extras.com

¡Habla chino ya!
Recuerda que 8Belts es el primer método de idiomas 100% garantizado. ¡Pruébalo gratis!
www.8belts.com

Consulta toda la programación de TV hoy **cinemaTV**

Comentarios:

0 comentarios Suscribirse · RSS

9€ **3,90€** **Llévatelo**

Lo más...

- VISTO EN FAMILIA**
- Pautas que debes seguir para prevenir que abusen sexualmente de tus hijos
 - «No existe trastorno de déficit de atención, solo niños aburridos»
 - Cuatro pasos sencillos para pedir gratis desde casa tu Certificado de Nacimiento
 - ¿Sabes cuál es la mejor edad para que un hombre tenga hijos?
 - ¿Por qué no se ven chicas embarazadas en los colegios?
 - Si cumples dos de estas claves eres un infeliz
 - Claves para conversar con hijos adolescentes
 - Los 15 mejores planes para disfrutar con niños esta Semana Santa
 - Así consigue Finlandia ser el número 1 en Educación en Europa
 - Los 10 lugares más divertidos para celebrar un cumpleaños
- [Todas las noticias de Familia](#)

AHORA EN SOCIEDAD

SOCIEDAD

Ashya King camina, habla y ríe tras seis meses de lucha contra el cáncer
J. G. STEGMANN
El médico asegura a ABC que el niño sale adelante tras la terapia con protones en Praga

[Ir a Sociedad](#)

PUBLICIDAD

Blogs de familia

El bautizo de Martín
MI PRIMER EMBARAZO
Teresa Zafra

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
FINANZAS.COM	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01	1.261.421	INTERNET	MADRID	DIARIA

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra [Política de Cookies](#).

24 de Marzo, 10:38 am

Regístrate Inicia sesión   

INVERSIÓN **finanzas.com**

Inicio Noticias Cotizaciones Análisis Técnico Finanzas Personales Opinión Eventos Actualidad XL Semanal

Última hora Mercados Empresas Economía Vivienda Empleo Agenda macro Comunicados de empresa

 **IBEX 35** 11.459,00 (0,05%)
  **MADRID** 1.162,01 (0,08%)
  **EURO STOXX50** 3.699,73 (0,02%)
  **DAX** 11.907,50 (0,10%)
  **EUR/USD** 1,0970 (0,16%)

publicidad

¡Calcula tu Seguro de Coches en tan sólo 3 minutos!

DÍA DE LA FELICIDAD

Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad plena

20/03/2015 - 10:25

0 Comentarios  0  Share

Perdonarnos bien, queremos mejor, y tomar las riendas de nuestra vida. Estas son las tres cosas que debemos tener en cuenta si queremos alcanzar la felicidad, según explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes en su última obra, «Las tres claves de la felicidad», editado por La Esfera de los Libros.



Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad plena

Así, por curioso que resulte, y aunque nos cueste asumirlo, explica la directora del centro de Psicología Álava Reyes, **las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos;** «lo determinante es como cada uno de nosotros nos contamos el cuento, es decir, cómo nos contamos nuestra propia realidad». Ahí es donde un libro de estas características puede según ella ayudar mucho. «Puede entrenarnos a que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional»...[Más información](#)

0 Comentarios  0  Share

publicidad

Fusión TV
Toma asiento y vive la nueva era del deporte con la Fibra de Fusión TV.
www.movistar.com/fusionTV

Tarifas Planas Luz y Gas
Acaba con los altibajos en tus facturas. Paga la misma cuota cada mes.
www.gasnatural/tarifaplana

¡Los médicos lo odian!
Pierde 14 kilos en 4 semanas con este producto de dieta innovador por sólo €39
www.masinformacionaqui.com

10€ de descuento
Compra tus vinos en venta privada a precio de bodega. 10€ de descuento en tu primer pedido
www.bodeboca.com

PAN

Iniciar sesión Invitado



Escribir un comentario

0 comentarios

Suscribirse • RSS

EN EL CORAZÓN DE BERLÍN
MELIÀ BERLÍN

Uno de los mejores hoteles de Alemania

15€ bono regalo por noche



RESERVA MELIÀ.COM

II Foro de ASESORES financieros
INVERSIÓN **finanzas.com**

DESTACAMOS

Cómo configurar una cartera ganadora en rentabilidad por dividendo

En un entorno con tipos de interés próximos a cero y las...

Abertis: Las compras como llave para más crecimiento

Los analistas de Renta 4 han reiniciado la cobertura sobre...

El crudo y el BCE: "golpes de suerte" para una delicada economía española

La caída del precio del petróleo y los cambios en el mercado de...

publicidad

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
REVISTATARA.COM	20/03/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01	14.483	INTERNET	G. CANARIA	DIARIA



Desarrollo web - Redes sociales - Presencia digital
www.forsisdigimedia.com - info@forsisdigimedia.com




NOTICIAS de CANARIAS

Martes, 24 de Marzo de 2015 Director: Sebastián López Castro Correo-E: info@revistatara.com [facebook](#) [twitter](#)

Mundo España Canarias Gran Canaria Tenerife Lanzarote Fuerteventura La Palma La Gomera El Hierro

[Portada](#) | [Política](#) | [Sociedad](#) | [Educación](#) | [Deportes](#) | [Tribuna del lector](#) | [Sucesos](#) | [Fiestas](#) | [Cultura](#) | [Humor](#) | [Contactar](#)

[Gran Canaria](#) | [Gáldar](#) | [Opinión](#)
 Sábado, 21 de Marzo de 2015 a las 18:54 horas

Día de la felicidad

A ti y a 1630 personas más les gusta esto. A 1630 personas más les gusta esto. Regístrate para ver Sonríe... ¡Hay es el "Día de la Felicidad" y todos los medios se hacen eco de ese estado tan deseado y poco alcanzado. Celebración: El Día Internacional de la Felicidad, el 20 de marzo, fue instituido el 28 de junio de 2012 por la Asamblea General de las Naciones Unidas y se celebró por primera vez el año 2013.



Margarita Ojeda
Margarita Ojeda es escritora y poeta

La búsqueda de la felicidad es una "meta fundamental" y gracias a una iniciativa del reino de Bután, que considera este sentimiento como el más importante del Producto Interior Bruto. La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281 decretaron el Día de la Felicidad, porque el mundo necesita "un nuevo paradigma económico" que reconozca «la paridad de los tres pilares del desarrollo sostenible», el social, el económico y el medioambiental, juntos definen nuestra felicidad global, así lo ha señalado el Secretario General, Ban Ki-moon. Esto es reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281 Documento PDF el 12 de julio de 2012 decretó el 20 de marzo Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

Pero ¿qué nos hace felices? Las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos. Según explica la psicóloga Mª Jesús Álava Reyes en su última obra: "Las tres claves de la felicidad" editado por La Esfera de los Libros.

Con las tres claves la psicóloga trata de ayudarnos a afrontar una serie de circunstancias de la vida, que aunque creemos que afectan a la felicidad, no tienen tanta determinación, por eso, con su libro nos ayuda a entrenarnos para que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional. Estas son las claves: Tres consejos para alcanzar la felicidad:

Perdonarnos bien... «Para ser felices hemos de perdonarnos y dejar de sentirnos culpables por lo que no hemos hecho en el pasado o por lo que hemos dejado de hacer. Perdonarse es una maravillosa forma de quererse, de ser amigo de uno mismo, de aceptar que podemos equivocarnos y aprender de las experiencias difíciles sin perder la "autoestima"» asegura Álava Reyes. Perdonar, prosigue esta experta, "no siempre es olvidar", pero nos devuelve la paz y premia nuestros esfuerzos; nos reconcilia con nosotros y con los demás. El perdón nos permite ser dueños de nuestras emociones y constatar que no hay felicidad sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad».

Quererte mejor... «Debemos ser indulgentes con nuestros errores, especialmente cuando no ha habido mala intención ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar nuestro daño. "Ojo, que perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad". Cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy. Además, perdonarnos de verdad implicará compromiso y necesidad de reparación, y nos ayudará a intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores. Debemos ser, nuestros mejores amigos».

Tomar las riendas de tu vida... «Porque, si no sabemos perdonarnos, dejáremos que otros dirijan nuestras vidas, apunta esta psicóloga. Porque las personas que no saben perdonarse, no aciertan a juzgarse con objetividad y son esclavas de ideas equivocadas y pensamientos poco objetivos que puede hacerles coger rumbos equivocados. Lo peligroso, es que cuanto más nos cueste perdonarnos, más bajará nuestra autoestima, más nos costará querernos y más estaremos en manos de los demás. La conclusión es muy clara: o aprendámos a perdonarnos y querernos, o nuestra vida no nos pertenecerá».

Buenos consejos para tener en cuenta, y seguramente a más de uno-a que vive atormentado, le ayudará a encontrar la paz, la serenidad y el sosiego que necesitan.

También reír nos ayuda a ser felices. Se ha demostrado que la risa es la mejor de las terapias, es desesastante y relajante, por tanto, muy bueno para liberar la negatividad. Actualmente existen talleres de risoterapia, esta actividad te hará sentir más optimista, podrás olvidar problemas y desdramatizar las situaciones de la vida. La risoterapia es una técnica, gracias a la cual, mejora el estado físico y psicológico, produce beneficios mentales y emocionales. Es muy importante reírse de uno mismo para aumentar las capacidades de aceptación del ser y estar.

Ahora que una de las causas que nos impiden ser felices es la "queja". Nos quejamos mucho y por todo. Queja viene del latín, de quassiare, que significa golpear violentamente, quebrantar, y expresa un dolor, una pena, el resentimiento, la desazón...Un amplio espectro de sensaciones pero con un nexo común: su carácter negativo. Aunque quejarse en sí no es malo, lo ideal es no hacerlo por las pequeñas cosas. Intentemos ver la vida con el prisma de la experiencia y que lo insignificante no nos reste satisfacción.

Aunque realmente en estos últimos tiempos no está la cosa para mucha felicidad, porque la satisfacción sobre el bienestar no es completa, y además la tecnología se suma al desconcierto, ya que otra de las cosas que acarrea insatisfacción son las redes sociales que parece que comunican y unen, pero crean aislamiento y soledad.

¿Qué es la felicidad? ¿Qué nos hace felices? Salud, dinero y amor. Para muchos el orden sería, dinero, dinero y dinero. El dinero parece ser la clave de la felicidad, porque puedes viajar y divertirte, pero verdaderamente la clave fundamental para ser felices, es sentirte lleno por dentro y lo que puedes alcanzar dentro, no se compra con dinero.

La palabra feliz

A ti y a 1630 personas más les gusta esto. A 1630 personas más les gusta esto. Regístrate para ver

Envíenos su comentario (sujeto a moderación)

Autor:
 Email *:

Comentario:

(*) El campo Email es opcional. Si lo introduce, podremos contactar con usted en caso necesario. Su dirección de Email no se publicará en ningún caso.

Estos comentarios reflejan la opinión de nuestros lectores. **Revista TARA** no se identifica necesariamente con el contenido de los mismos. La empresa editora se reserva el derecho a omitir aquellos comentarios que no se ajusten a la legislación española. Los comentarios sólo serán publicados después de ser supervisados.



Revista TARA (revistatara.com)

Te gusta esto.

A ti y 1630 personas más les gusta Revista TARA (revistatara.com). A 1630 personas más les gusta Revista TARA (revistatara.com).

Quiénes somos | [Contactar](#) | [Aviso Legal](#) | [Términos y condiciones](#) | [Publicidad](#) | [Estadísticas](#)

Buscamos en Facebook

Las noticias más comentadas

[La Plaza de España de Los Llanos de Aridane acogerá el sábado una jom...](#)
3 comentarios

[El paraninfo de la ULPGC acoge este viernes un acto de Unidos por Gran...](#)
1 comentario

Servicios


EL TIEMPO


CARTELERIA


SORTEOS

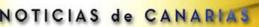

FARMACIAS


GUÍA TV


CALLEJERO


HOROSCOPO


TRADUCTOR



info@revistatara.com
606 794 072 [facebook](#) [twitter](#)

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
20MINUTOS.ES	14/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01	22.173.499	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Consultorio sobre Psicología - 20minutos.es

Regístrate | Iniciar sesión



Conéctate

MARKETPLACE Seguros Pisos V. Ocasión Segundamano Ahorro Empleo Minijuegos Reparaciones

EDICIÓN ESPAÑA

JUEVES, 14 MAYO 2015. ACTUALIZADO HACE 9 MINUTOS

VERSIÓN IMPRESA

Portada | Nacional | Internacional | Economía | Tu ciudad | Deportes | Tecnología | Artes | Gente y TV |

CONSULTORIOS

Consultorio de Psicología: María Jesús Álava Reyes



M^a Jesús Álava Reyes es licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, máster en Dirección de Recursos Humanos y especialista en coaching ejecutivo. Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo. Ha desempeñado diversos puestos en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en el Ministerio de Fomento y en Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea (Aena). En la actualidad ejerce como psicóloga en su despacho profesional (www.alavareyesconsultores.com); labor que compatibiliza con la dirección de Apertia Consulting, empresa de consultoría que está poniendo en práctica un nuevo concepto del desarrollo personal y profesional; basado en un equipo de experimentados profesionales y en una innovadora metodología. Cuenta con más de veinte publicaciones sobre temas relacionados con la psicología y es autora, entre otros, de los libros El NO también ayuda a crecer, La inutilidad del sufrimiento, Emociones que hieren, Amar sin sufrir, Trabajar sin sufrir, La psicología que nos ayuda a vivir y Recuperar la ilusión, publicados con gran éxito por la Esfera de los Libros. Es colaboradora habitual de diversos Medios de Comunicación: prensa, radio y televisión.

Próximo consultorio

Viernes, 15 de mayo a las 10:00 h.

Bienvenidos al consultorio, atendido por la psicóloga María Jesús Álava, del Grupo Álava Reyes Consultores (<http://www.alavareyesconsultores.com>). Podéis dejar aquí vuestras preguntas sobre este tema, y María Jesús Álava se encargará de dar respuesta a las dudas el viernes 15 de mayo entre las 10 y las 11 horas. Muchas gracias por vuestra participación.

Consultorios antiguos

Viernes, 08 de mayo a las 10:00 h.

Viernes, 24 de abril a las 10:00 h.

Viernes, 17 de abril a las 10:00 h.

Viernes, 10 de abril a las 10:00 h.

Viernes, 27 de marzo a las 09:00 h.

Viernes, 20 de marzo a las 10:00 h.

Próximos consultorios

- > Jueves, 14 de mayo a las 12:00 h.
Sexo por Pilar Cristóbal
- > Viernes, 15 de mayo a las 10:00 h.
Psicología por María Jesús Álava Reyes
- > Martes, 19 de mayo a las 13:00 h.
Gadgets y Tecnología por Carolina Denia y Juan Castromil
- > Miércoles, 20 de mayo a las 13:00 h.
Comunidades de vecinos por Patricia Briones
- > Martes, 26 de mayo a las 11:00 h.
Reparaciones por Salvador de la Casa

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	29/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

The screenshot shows a teal header for 'Unión Editorial'. It features a search icon in the top left, a menu icon in the top right, and the company name 'Unión Editorial' in a large white serif font. Below the name, the text 'en revistas y periódicos' is visible. A navigation menu with three dots is centered, with the text 'VER LAS MARCAS DEL GRUPO' below it. At the bottom of the header, there is a 'Compartir' button flanked by horizontal lines.

NOTICIAS

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	29/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA



Actualizado 28/05/2015

Unidad Editorial, presente en la Feria del Libro

Un año más, Unidad Editorial está presente en este encuentro literario madrileño, que tendrá lugar desde el viernes 29 de mayo hasta el domingo 14 de junio.

La editorial del grupo, La Esfera de los Libros, y la distribuidora Logintegral presentan los horarios de firmas de sus principales autores durante el primer fin de semana de la feria.

La agenda de **La Esfera de los Libros** es la siguiente:

- La periodista y escritora **Ana Romero** firmará ejemplares del bestseller de la temporada **Final de partida** el sábado 30 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en la Librería Punto y Coma (caseta 46) y de 19.00 a 21.00 horas en la Librería Miraguano (75). El domingo 31 estará de de 12.00 a 14.00 horas en la Librería Gaztambide (caseta 314) y de 19.00 a 21.00 horas en la Librería Salamanca (332).

- El divulgador histórico **José Javier Esparza** dedicará ejemplares de sus últimos libros **Historia de la Yihad** y **La cruzada del océano**, así como de toda su obra, el sábado 30, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de El Corte Inglés (número 296) y de 19.00 a 21.00 horas en la Librería Antes (caseta 108). El domingo 31 de mayo estará de 12.00 a 14.00 horas en

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	29/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

la caseta de Librería Punto y Coma (46) y de 19.00 a 21.00 horas en la Librería La Felipa 1944 (caseta 80).

- La periodista **Nieves Concostrina** firmará su libro [Antonia](#), así como el resto de su obra, el sábado 30 de mayo de 12.00 a 14.00 horas en Librería Gaztambide (caseta 314), y de 19.00 a 21.00 horas en Pueblos y Culturas (275). Y el domingo 31 de mayo estará de 19.00 a 21.00 horas en Librería Salamanca (332).

- El psicólogo **Javier Urra**, autor de [El pequeño dictador crece](#), dedicará ejemplares el domingo 31 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en Librería Lex Nova (185), y de 19.00 a 21.00 horas en Librería Pedagógica (87).

- El escritor **Pío Moa** dedicará ejemplares de su ensayo histórico [Los mitos del franquismo](#), así como del resto de su obra, el domingo 31 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de la Librería Troa-Nebli (134).

- La periodista y escritora **Pilar Cernuda** firmará ejemplares de [Genio y figura](#) el domingo 31 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en la Librería Salamanca (caseta 332), y ese mismo día, de 19.00 a 21.00 horas, en la Librería Pueblos y Culturas (275).

- El escritor **Pedro Miguel Lamet** firmará ejemplares de su libro [El resplandor de Damasco](#), así como del resto de su obra, en la caseta de Paulinas (76) el sábado 30 de mayo de 12.00 a 14.00 horas.

- El escritor **Jesús Bastante**, autor de [Carlos Osoro](#), dedicará esta y otras de sus obras el sábado 30 de mayo, de 19.00 a 21.00 horas, en la caseta de Paulinas (76).

- **Rafael Ansón** firmará ejemplares de su último libro [El año mágico de Adolfo Suárez](#) el sábado 30 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de La Esfera (276).

- La conocida psicóloga **María Jesús Álava Reyes** dedicará ejemplares de su exitoso libro [Las tres claves de la felicidad](#) el domingo 31 de mayo, de 19.00 a 21.00 horas, en Librería Polifemo (224).

- La boticaria **Marián García** firmará su libro [El paciente impaciente](#) el sábado 30 de mayo, de 19.00 a 21.00 horas, en la caseta de La Esfera (276).

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	29/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

- **Hermann Tertsch** dedicará ejemplares de su último libro [Días de ira](#), así como de otros títulos de su obra, el sábado 30 de mayo, de 19.00 a 21.00 horas, en la caseta de La Esfera (276) y el domingo 31 estará de 19.00 a 21.00 en Librería Troa-Nebli (134).

- La actriz y escritora **Cristina Higuera** firmará ejemplares de su novela negra [El extraño del ayer](#) el domingo 31 de mayo de 19.00 a 21.00 en la caseta de La Esfera (276).

- El reconocido periodista **Pedro Simón** dedicará su novela [Peligro de derrumbe](#) el domingo 31 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de La Esfera (276).

- La escritora **María Teresa Álvarez** firmará ejemplares de su último libro [La indiana](#) y de toda su obra el domingo 31 de mayo, de 12.00 a 14.00 horas, en Librería Antes (caseta 108).

Logintegral

Por su parte, Logintegral también contará con una gran oferta de firmas, llegando a estar presente en 183 casetas de la feria con los libros de sus más de 70 editoriales, de las que distribuye libros tanto en España como en América. Éstas son las citas más relevantes:

- **Mirian Yébenes**, de JdJ Editores, firmará ejemplares de *Cómo gustarte y gustar* el viernes 29 de mayo de 19 a 21 horas en la caseta de Librería Antes (caseta 108).

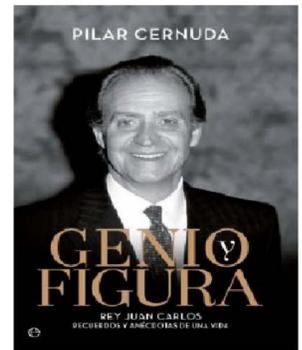
- De la editorial Whiter Tiger Books, **Nacho Villoch** estará el viernes 29 de 19 a 21 en la caseta de Librería Polifemo (224) firmando su último título: *La aventura de Diana*.

- **Silvia Álava** dedicará ejemplares de *Queremos hijos felices* (JdJ Editores) el domingo 31 de mayo, de 19 a 21 horas, en la caseta de Librería Polifemo (224).

- **Ángel Sanchidrián** estará firmando su último libro, *La Luisi*, el viernes 29 de 19 a 21 en Libros Comelibros (caseta 280), el sábado 30 en Librería Fábula (191) de 12 a 14 horas y en Librería Salamanca (332) de 19 a 21. También firmará el domingo 31 desde las 12 hasta las 14 horas en la Librería Asenjo (80) y de 19 a 21 horas en la caseta 314, de Librería Gaztambide.

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
UNIDADEEDITORIAL.COM	29/05/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446	INTERNET	NACIONAL	DIARIA



Victoria Prego, la mejor trayectoria

La periodista Victoria Prego, adjunta al director del diario EL MUNDO, ha sido galardonada con el Premio Mejor Trayectoria Profesional

Novedades de La Esfera de los Libros

Los libros 'Final de partida' y 'Genio y figura' son ya dos de los libros más vendidos de la temporada y cobran especial relevancia cuando

[Ver más noticias](#)

Unidad Editorial S.A.
 Av. San Luis,25 28033 MADRID
 91 443 50 00
info@unidadeditorial.es

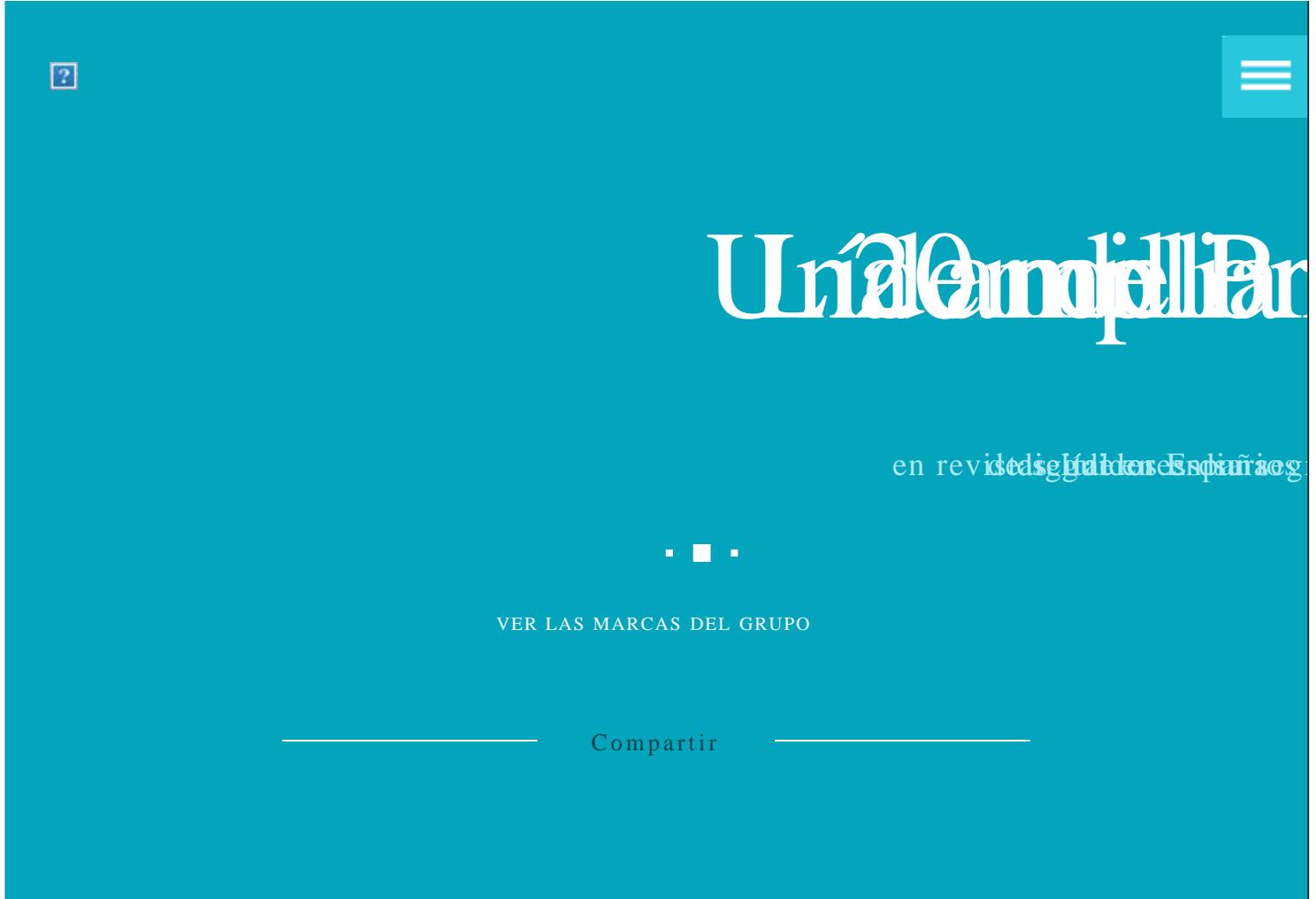
Otras webs del Grupo UNIDAD EDITORIAL

- El Mundo > Expansión > Marca > Yo Dona >
- Telva > Marca Motor > Actualidad Económica > Fuera de Serie >

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	12/06/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Unidad Editorial líder en el sector de la comunicación global



MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
UNIDADEEDITORIAL.COM	12/06/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Unidad Editorial líder en el sector de la comunicación global



Actualizado 08/06/2015

La Feria del Libro enfila su última semana

Unidad Editorial, presente en el certamen madrileño a través de Logintegral y La Esfera de los Libros, invita a los asistentes a conocer a los autores de los títulos más vendidos.

Logintegral y La Esfera de los Libros presentan la agenda de autores que estarán dedicando sus obras en el Paseo de Coches del Parque del Retiro los próximos días.

Logintegral

La distribuidora de Unidad Editorial invita a todos los asistentes a acercarse a la lectura con las siguientes citas:

El portugués **José Rodrigues**, que ha vendido más de dos millones de copias en todo el mundo de su *bestseller* *La llave de Salomón*, estará presente el sábado 13 de junio en Asenjo (80), de 19.00 a 21.00 horas. El domingo 14 estará en Salamanca (332) de 12.00 a 14.00h y en Antes (108), de 19.00 a 21.00 horas.

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	12/06/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Unidad Editorial líder en el sector de la comunicación global

Rosa María Rodrego, por su parte, atenderá a los lectores interesados en *Versos de fantasía* el jueves 11 de junio, de 19.00 a 21.00 horas, en Top Books (303).

El escritor **Ángel Sanchidrián** dedicará sus obras *La Luisi* y *Sinopsis de cine* el domingo 14 de junio en Gaztambide (314), de 19.00 a 21.00 horas.

José Carlos León firmará ejemplares de sus obras *Gurú lo serás tú*, *La publicidad me gusta* y *Change Marketers* el jueves 11 de junio, de 19.00 a 21.00 horas, en Polifemo (224).

Por su parte, **La Esfera de los Libros** propone a sus lectores la siguiente agenda:

La escritora **María Teresa Álvarez** firmará ejemplares de su último libro *La indiana* y de toda su obra el viernes 12 de junio en La Felipa 1944 (caseta 80) de 19.00 a 21.00 horas, y el sábado 13 en la caseta de La Esfera (276) de 12.00 a 14.00 horas.

Jesús Pozo dedicará ejemplares de *Aquella España nuestra* y de *De cuerpo presente*, el viernes 12 de junio, de 19.00 a 21.00 horas, en la caseta de la Librería Gaztambide (314).

La periodista y escritora **Ana Romero** firmará ejemplares del *bestseller* de la temporada *Final de partida* el sábado 13 de junio de 12.00 a 14.00 en la Librería Antes (caseta 108), y en TopBooks (303) de 19.00 a 21.00 horas. Y, para cerrar la Feria, se encontrará el domingo 14, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de El Corte Inglés (296/297) y de 19.00 a 21.00 horas en Aelia Librería Internacional (196).

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDAEEDITORIAL.COM	12/06/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Unidad Editorial líder en el sector de la comunicación global

La periodista **Nieves Concostrina** firmará su libro *Antonia*, así como el resto de su obra, el sábado 13 de junio de 12.00 a 14.00 horas en Comelibros (caseta 280) y de 19.00 a 21.00 horas en la Librería Lé (180). Y por último, el domingo 14 estará de 12.00 a 14.00 horas en Librería Muga (165) y de 19.00 a 21.00 horas en la caseta de La Esfera de los Libros (276).

El psicólogo **Javier Urra**, autor de *El pequeño dictador crece*, dedicará ejemplares de su obra el sábado 13 de junio de 12.00 a 14.00 horas en La Felipa 1944 (caseta 80).

La periodista y escritora **Pilar Cernuda** firmará ejemplares de *Genio y figura* el sábado 13 de junio en la caseta de Librería Miraguano (75) de 12.00 a 14.00 horas, y el domingo 14 estará a la misma hora en Librería Polifemo (caseta 224).

El escritor **Pedro Miguel Lamet** firmará ejemplares de su libro *El resplandor de Damasco*, así como del resto de su obra, en la caseta de Paulinas (76) el sábado 13 de junio de 12.00 a 14.00 horas.

La boticaria **Marián García** firmará su libro *El paciente impaciente* el domingo 14 de junio en TopBooks (caseta 303) de 12.00 a 14.00 horas.

El cocinero navarro **Floren Domezáin** dedicará ejemplares de su libro *Del huerto al puchero* el sábado 13 de junio, de 19.00 a 21.00 horas, en la caseta de La Esfera de los Libros (276) y el domingo 14, de 19.00 a 21.00, en A Punto (caseta 94).

El divulgador histórico **José Javier Esparza** dedicará ejemplares de su último libro *Historia de la Yihad*, así como de toda su obra, el sábado 13 de junio, de 19.00 a

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
UNIDADEEDITORIAL.COM	12/06/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD		
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 a 05	40.446		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Unidad Editorial líder en el sector de la comunicación global

21.00 horas, en la caseta de La Casa del Libro (número 128). Cerrará su participación en la Feria el domingo 14, de 12.00 a 14.00 horas, en TopBooks (caseta 303).

El escritor **Pío Moa** dedicará ejemplares de *Los mitos del franquismo*, así como del resto de su obra, el sábado 13 de junio, de 19.00 a 21.00 horas, en la Librería Antes (108).

La actriz y escritora **Cristina Higuera** firmará ejemplares de su novela negra *El extraño del ayer* el sábado 13, de 19.00 a 21.00 horas, en Librería Salamanca (caseta 332) y el domingo 14, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de la Librería Gaztambide (314).

Gonzalo Ugidos, autor de *Grandes venganzas de la historia*, firmará ejemplares de toda su obra el domingo 14, de 12.00 a 14.00 horas, en la caseta de La Esfera de los Libros (276).



EL MUNDO celebra la fiesta de las letras

Un año más, el diario EL MUNDO y la editorial La Esfera de los Libros apuestan por la cultura celebrando su tradicional velada dedicada

Estudiar periodismo, una pasión incluso en crisis

Varios ex alumnos del Máster Oficial de Periodismo EL MUNDO, convertidos ya en profesionales de Unidad Editorial, cuentan su

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
SAPOSYPRINCESAS.COM	11/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	75.270	INTERNET	NACIONAL	DIARIA

Toda España
MENÚ ▾



SaPOS y PRINCESAS

años de momentos inolvidables en familia

Inicio > Artículos > > Educación > Colegio > III encuentro Gestionando hijos

Educación > Colegio

III encuentro Gestionando hijos

11 November 2015

0
Me gusta



El **6 diciembre** regresa **Gestionando hijos** con la que será su tercera edición, su segunda en Madrid, con un evento y talleres dirigidos a padres y educadores, que quieren saber más para educar mejor. Pero, **Gestionando hijos** es mucho más que eso, es un espacio para la reflexión sobre cómo estamos educando a nuestros hijos y, sobre todo, un lugar en el que encontrar soluciones concretas a problemas y preocupaciones reales de la mano de los mejores expertos. Estas ponencias renovarán tu ilusión educativa y te inspirarán para ser un mejor educador.

El **Evento Gestionando Hijos** del sábado 12 de diciembre, que se celebrará en el **Teatro Nuevo Alcalá de Madrid**, de 9h a 14h, es el broche de oro a una semana tan intensa como extraordinaria, en el que podréis disfrutar de momentos con madres y padres, y escuchar a expertas del mundo educativo y de otros ámbitos, que te aportarán ideas muy útiles para tu día a día educativo.

INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
SAPOSYPRINCESAS.COM	11/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	75.270		INTERNET	NACIONAL	DIARIA

En el evento, conducido por Leo Farache, participarán ponentes de las diferentes áreas educativas tales como **Javier Urra** (Pedagogo y primer defensor del menor), **Álvaro Bilbao** (Doctor en Psicología de la Salud. Neuropsicólogo), **Carmen Cabestany** (Profesora y secretaria de la Asociación No al Acoso Escolar), **Carles Capdevila** (Periodista y director diario ARA), **Laura Baena** (Fundadora de Malasmadres), **Heike Freire** (Experta en innovación educativa, es también periodista y escritora) o **María Jesús Álava** (Psicóloga y directora del gabinete de psicología Álava Reyes) entre otros.

Mientras los adultos disfrutáis de las ponencias habrá **actividades para los niños**.

Talleres para padres y educadores

Los **Talleres**, presenciales y participativos, serán conducidos por ponentes expertos del mundo de la educación como Javier Urra o M^a Jesús Álava y tratarán temas muy cercanos y útiles para el día a día, como educar para la felicidad, educar en solitario, el pequeño dictador, educar con paciencia... y muchos otros temas de máxima actualidad e interés.



Los **talleres son gratuitos** y se desarrollarán en lugares emblemáticos del mundo educativo, en **horario de mañana o tarde, del 6 al 11 de diciembre**.

Los talleres a los que os **podréis inscribir** en esta edición son:

- Las madres y padres desde la mirada de la pediatra, impartido por **Lucía Galán** (Ilustre Colegio Oficial de Médicos)
- Los conflictos con tus hijos con una mirada de *coach* familiar, impartido por **Raquel de Diego** (Fundación Pons Serrano)
- Educar con paciencia, impartido por **María Soto** (Centro Cultural Sanchinarro Princesa de Eboli)
- Mi hijo es un pequeño dictador, ¿qué hago? impartido por **Javier Urra** (Colegio Sta María del Pilar)
- Estoy sol@. Estar preparado para educar en solitario, impartido por **M^a Jesús Álava** (Centro Cultural Maestro Alonso)
- Los primeros pasos (0-6 años) para educar para la felicidad, impartido por **Silvia Álava** (Colegio Amorós)

*El precio para el evento del 12 de diciembre tendrá un coste de 10€

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
GRAUSOLA7170.WORDPRESS.COM	15/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	300		INTERNET PORTUGAL	NACIONAL	DIARIA

Pensatuduesvegades

WordPress.com site

Inici Acerca de

CINQUANTAÑERAS

Domingo, 15 de noviembre 2015

Benvingudes als nous cinquanta

Les actuals dones en aquesta franja d'edat trenquen clics i conquereixen nous espais públics i privats



De mayor, nada. Lala Boldu, de 52 años, acude cada día en bicicleta a su trabajo como gestora cultural. Dice que aunque sus hijos sí se lo digan, ella no se ve vieja y sí con ganas de reirse mucho, de disfrutar y de sentirse muy viva.

No sé què li passa a la meva mare; des que en va fer 50 que és una altra: es va separar, s'ha posat a estudiar, no para de viatjar i de fer activitats i se la veu molt feliç". La frase és de Carlos García, però resumeix molt bé la perplexitat i sorpresa que causen en el seu entorn moltes dones en la cinquantena. "El perfil de la dona actual de 50 anys és radicalment diferent del de les dones d'aquesta edat de fa tan sols quinze anys; la majoria treballa o ha treballat, són molt actives i inquietes a nivell intel·lectual, se senten bé, amb molta energia i amb una saviesa de la vida que els permet afrontar les coses d'una altra manera i ser menys manipulables i vulnerables als altres i a les circumstàncies de l'entorn", resumeix María Jesús Álava Reyes, psicòloga i autora de Las tres claves de la felicidad (Esfera de los Libros).

Com en qualsevol franja d'edat, entre les dones en la cinquantena n'hi ha de tot tipus i en totes les circumstàncies: soles, en parella, amb fills ja emancipats, amb fills encara adolescents o preadolescents, amb més o menys ingressos i formació... Però com a col·lectiu, presenten uns trets que no estan passant desapercibuts ni en el seu entorn ni per als psicòlegs, sociòlegs i altres estudiosos del comportament i les tendències socials, inclosa la indústria, àvida de nínxols de negoci, especialment en moments en què altres col·lectius, com els joves, no gaudeixen de capacitat adquisitiva.

L'etiqueta de cinquantines, l'estereotip que amb els 50 arriba el declivi, no serveix per a unes dones que es mantenen joves físicament i mentalment (i en solen fer gala), que vessen projectes, energia i seguretat en si mateixes. Per això alguns ja s'hi refereixen com a noves cinquantines. "Fa unes dècades, quan les dones arribaven als 50 sentien que tenien la vellesa molt a prop; avui als 50 la vellesa està encara molt lluny perquè a aquesta edat es té un estat de salut, de cultura, d'educació, de participació social i política molt bo, i aquesta es converteix en una edat esplendorosa", afirma la

Recent

[CINQUANTAÑERAS VOMITIVO \(Quin fastic \) l'or nazi "immoral" El Parlamento catalán prepara su rebelión sentit del ridícul "no produirà cap efecte" Taylor Swift casualitat o causalitat Judges sense justícia Ara es l'hora Cuando el agente 007 es ella](#)

Arxiu

[novembre 2015](#) (9)
[octubre 2015](#) (7)
[setembre 2015](#) (10)
[juny 2015](#) (6)
[febrer 2015](#) (3)
[gener 2015](#) (7)
[novembre 2014](#) (12)
[octubre 2014](#) (16)
[setembre 2014](#) (12)
[agost 2014](#) (2)
[juny 2014](#) (3)
[febrer 2014](#) (5)

Categories

[Notícies i política](#)
[Sin categoría](#)

Enllaços

[Learn WordPress.com](#)
[WordPress.com News](#)
[Get Support](#)
[Discuss](#)
[Get Inspired](#)
[Get Polling](#)
[WordPress Planet](#)
[elsetnans](#)

RSS

[Entries RSS](#)
[Comments RSS](#)

[Segueix](#)

Follow

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
GRAUSOLA7170.WORDPRESS.COM	15/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online	
PÁGINA	CIRCULACIÓN		CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	300		INTERNET PORTUGAL	NACIONAL	DIARIA

psicòloga i gerontòloga feminista Anna Freixas Farré.

"En les dones de 50 d'avui hi ha orgull i celebració i això ho noten els qui les observen; les de 60 van obrir bretxa, però les de 50 són la primera generació que de forma significativa va estudiar una carrera, van tenir una joventut de llibertat, no han estat submises perquè sempre han tingut independència i han viscut amb dos salaris, han estat mares però han mantingut altres identitats així que no tenen la síndrome del niu buit i, en canvi, celebren la plenitud d'arribar a aquesta edat sentint-se orgulloses i bé amb si mateixes", opina Anna Cucurull, responsable de la consultora Piece of Pie, especialitzada a analitzar comportaments socials per resoldre problemes de negoci.

I subratlla que, "quan celebres, gastes", i aquestes dones són grans consumidores de tot el relacionat amb la salut, amb la cura personal, els viatges o les activitats, cosa que les erigeix en oportunitats de negoci i les dona rellevància social. "Les dones de 50 d'altres generacions consumien per als fills i els néts, però aquestes tenen a més un fort consum individual, i la rellevància social sempre t'arriba pel consum, ja que les indústries proven d'acostar-se, et posen en la publicitat...", comenta Cucurull. L'atractiu és més alt perquè es tracta d'un col·lectiu molt nombrós -avui hi ha un 22% més de dones en la cinquantena que fa deu anys- que encara creixerà més en els propers anys perquè estan arribant a aquesta edat les baby boomers espanyoles (nascudes entre el 1957 i el 1977). Ja comencen a veure's iniciatives específiques per a aquest col·lectiu. Un exemple és la plataforma Victoria que la multinacional Procter & Gamble ha presentat com "un lloc de trobada per a dones orgulloses que volen que els parlin d'igual a igual, que gaudeixen sent el que volen ser i d'uns victoriosos 50 anys i més plens d'energia, salut i llibertat", però que serveix a aquesta companyia per oferir consells i productes de bellesa, higiene, etcètera, tenint en compte que comercialitza marques com Olay, Oral B, Ausonia o Pantene, entre altres.

Freixas creu que aquesta tendència anirà a més perquè les dones de 50 anys estan conquerint nous espais personals i públics, tenen poder i autoritat, parlen de tu a tu als homes, als polítics, als poders socials, i són interlocutores de ple dret perquè tenen cultura, educació i feina remunerada. "A més, comencen a tenir models en altres dones que, amb millor o pitjor fortuna, ocupen espais en els quals altres generacions només van veure homes", el que els permet moure's amb més llibertat i seguretat, diu.

Però guanyar visibilitat pública i social i desprendre's de l'etiqueta de cinquantines no vol dir que s'hagin alliberat de tots els estereotips. "Al mercat laboral, sobretot per a posicions d'executiu, tenir 50 anys continua sent un handicap perquè et contractin", afirma Esther Casademont, responsable de la firma de selecció de directius Hunivers. Això malgrat que, segons la seva experiència, les dones d'aquesta edat tenen un bagatge que les converteix "en un poliedre professional" molt útil. "Saben una mica de tot i molt del món perquè han tractat amb molta gent, han viscut moltes experiències, tant d'enriquidores com de dures, i tant han vist posar en marxa companyies com tancar-les o vendre-les, el que les fa formidables per a qualsevol projecte, reunió i escenari", emfatitza. I afegeix que s'hi sumen avantatges personals i emocionals. "Tenen una nova manera de ser al món i la que no va al gimnàs, fa natació o ioga i la que no, creixement personal, perquè a aquesta edat decideixen que, després d'anys de posar tots i tot per davant, ara els toca ser les primeres de la fila, i això les empeny a emprendre, i emprenen en negocis, en amants, en activitats o en la manera de relacionar-se amb els fills o amb col·legues més joves, la qual cosa les rejuveneix, les il·lusiona, les fa ser formidables i els dona una seguretat i certesa que és molt interessant per a qualsevol projecte", diu Casademont, que al seu equip ara només té dones, la més jove de 48 anys.

Asseguren les psicòlogues que, als 50, les dones, després de passar per moltes etapes vitals, tenen molt clar allò que volen o almenys el que no volen, i això els fa més segures i desinhibides en qualsevol àmbit, des del

“Pensatudesvegades”

Get every new post delivered to your Inbox.

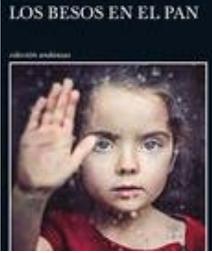
Join 27 other followers

Build a website with WordPress.com

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
GRAUSOLA7170.WORDPRESS.COM	15/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	300	INTERNET PORTUGAL	NACIONAL	DIARIA

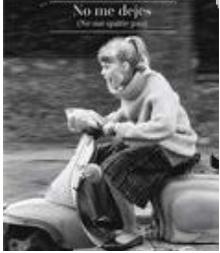
laboral al de les relacions sexuals. "Aquestes dones s'han cuidat i amb la maduresa se senten més a gust amb elles mateixes, i en fer-se visibles se senten focus d'atenció i això els retroalimenta l'autoestima, la qual cosa els dóna seguretat, els fa prendre les regnes de la seva vida i sentir-se més lliures per exigir al seu entorn, per fer noves amistats sense perdre les anteriors o per buscar més relacions sexuals, perquè manifesten els seus interessos amb més llibertat", resumeix Álava. Hi contribueixen també els canvis biològics que implica la menopausa.

Quant a aquests anuncis



12,99 €

Comprar



no me dejes (ne me quitte pas)



M'agrada

Sigues el primer a dir m'agrada

Related

"Tot el que sé de la condició humana ho he après de la prostitució"

A "Sin categoría"

'S'hauria d'amenaçar el govern espanyol amb l'expulsió de la UE'

A "Sin categoría"

Discurs sobre Igualtat de Gènere...

A "Sin categoría"

15/11/2015 - Posted by [antoni](#) | [Sin categoría](#)

Encara no hi ha cap comentari.

Deixa un comentari

[« Entrades anteriors](#) |



Pensatú dues vegades

The Andreas04 Theme. Bloc a WordPress.com.

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
VALDEMORO.ES	18/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	36.673		*	ANUAL



PORTAL DE VALDEMORO







PORTAL DE VALDEMORO MADRID

INICIO QUE HACEMOS NOTICIAS COMUNIDAD CONTACTAR

TELÉFONOS INTERÉS TAXIS EN VALDEMORO BUSCADOR WEB EMPRESAS DE VALDEMORO CALLES DE VALDEMORO Y LOCALIZACIÓN CORREO USUARIOS

Restaurantes del Sur de Madrid

Restaurantes del Sur de Madrid, Valdemoro, Seseña, Alcorcón



Venta y alquiler de pistas de patinaje sobre hielo

ICE-MATOSSES, Venta y alquiler de pistas de patinaje sobre hielo

Valdemoro celebra la ‘Semana contra la Violencia de Género’ en apoyo a las víctimas



Coincidiendo con la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

La conferencia de M^a Jesús Álava Reyes, una obra de teatro y la iluminación de la Torre del Reloj, entre las propuestas

Valdemoro, 17 de Noviembre del 2015.- Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el Ayuntamiento de **Valdemoro** ha organizado un programa para movilizar a la ciudadanía contra la lacra social que suponen los malos tratos en el ámbito familiar y de pareja.

Los actos comienzan oficialmente hoy a mediodía con una exposición en la Torre del Reloj que recoge una veintena de trabajos finalistas de las dos últimas convocatorias del Concurso de artes visuales contra la violencia de género convocado por la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid en colaboración con la revista Yo Dona y el Instituto Europeo de Diseño de Madrid que se podrá visitar hasta el 25 de noviembre.

En el Teatro municipal Juan Prado el grupo de arte dramático Yeses, formado por reclusas del centro penitenciario Alcalá Meco, representará el 24 de noviembre a las 19.00 horas *Volando con los clásicos*, una reivindicación del papel de la mujer en la historia a través de una obra que es teatro dentro del teatro, ya que refleja las conversaciones previas al montaje. Las invitaciones se podrán recoger desde el 13 de noviembre en el Área de Mujer o una hora antes del comienzo de la función en la taquilla del teatro.

La plaza de la Constitución será el punto de encuentro para manifestar el apoyo a las víctimas y reclamar una mayor conciencia social en torno a este problema el 25 de noviembre, a las 18.00 hora. Se procederá a la lectura del manifiesto contra la violencia de género, acto que tendrá como telón de fondo la iluminación especial de la Torre del Reloj que se vestirá de morado -el color con el que se identifican estas reivindicaciones- para la ocasión.

M^a Jesús Álava Reyes, una propuesta llena de esperanza

Las Jornadas Municipales contra la Violencia de Género que tendrán lugar el 26 de noviembre en el Centro de Actividades Educativas y serán inauguradas por el alcalde, Guillermo Gross, contarán con la presencia de la psicóloga M^a Jesús Álava Reyes (18.00 h.), autora de obras como *La inutilidad del sufrimiento* o *Las 3 claves de la felicidad*, que pronunciará la conferencia *‘Perdónate bien, quíete mejor y coge las riendas de tu vida’*. Cristina Agudo (17.15 h.), psicóloga del Ayuntamiento de **Valdemoro**, precederá a Álava Reyes con la conferencia *‘Resiliencia contra la violencia, la recuperación es posible’* sobre la gran capacidad del ser humano para superar situaciones traumáticas y las terapias existentes para potenciarla.

Todas las iniciativas están enmarcadas en el convenio de colaboración entre el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid para la realización de actuaciones contra la violencia de género y la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

**Gabinete de Prensa
Ayuntamiento de Valdemoro**

Jueves 19 de Noviembre de 2015

Tablón de Anuncios de Valdemoro



Foros de Valdemoro



CHAT



FREWARE GRATIS



VER FUTBOL ONLINE GRATIS



VALDEMORO EN IMÁGENES

CALLEJERO DE VALDEMORO

FARMACIAS

CARTAS LECTORAS

ENLACES DE INTERÉS



SEGUNDA MANO

SORTEOS

HOROSCOPO DIARIO

PROGRAMACION DE TV

BUSCA TU NOMBRE

JUEGOS ONLINE

PASATIEMPOS

TELEFONO MOVIL

ANTIVIRUS GRATIS



TRADUCTOR GOOGLE



Opinión

Baldomero Descartes

Requiem por Valdemoro

Valdemoro Muerta



El Tiempo en Madrid

	Hoy	Max	Min
		19°C	8°C
Mañana		21°C	9°C
Sábado		14°C	5°C
Domingo		10°C	2°C
Lunes		8°C	2°C

© Tuttempo.net Más >>

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
LAOPINIONDEMURCIA.ES	22/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	445.611	INTERNET	MURCIA	DIARIA



Hemeroteca | Suscríbete | Clasificaciones | Domingo, 22 noviembre 2015 | Cartelera | TV | Tráfico | Identificate o Regístrate

La Opinión DE MURCIA

Murcia 15 / 5° | Cartagena 14 / 8° | Lorca 12 / 1°

Región | Actualidad | Deportes | Economía | Opinión | Cultura | Ocio | Vida y estilo | Participación | Multimedia

Comunidad | Murcia | Cartagena | Municipios | Cieza

PRIVALIA *

La Opinión de Murcia > Murcia

0 50

Entrevista

Mª Jesús Álava Reyes, psicóloga y escritora

"A veces se juzga a la mujer maltratada antes de ayudarla"

La psicóloga y escritora presenta este martes su conferencia 'Amar sin sufrir' en unas jornadas en Abarán

22.11.2015 | 13:03

ALICIA L. MARTÍNEZ María Jesús Reyes se licenció en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y está especializada en Psicoterapia. Ha trabajado durante más de 30 años en el campo de la Psicología, pero también ha escrito varios libros como Amar sin sufrir, La inutilidad del sufrimiento o Las 3 claves de la felicidad. El próximo martes, a partir de las once de la mañana, estará como ponente en las jornadas 'Mujeres por la Igualdad', en el Teatro Cervantes de Abarán.



La psicóloga María Jesús Reyes. L. O.

Fotos de la noticia

¿Qué temas va a tratar en la conferencia?

Mi intervención se llamará 'Amar sin sufrir' y contará la experiencia real de una mujer que sufría violencia psicológica. Trataré las situaciones en las que se da y daré las pautas y las claves para enfrentarse a ello.

¿Qué tiene en la cabeza el hombre que maltrata?

Las características suelen ser similares. Son hijos de maltratadores, siempre muy inseguros. Confunden el poder y la agresión con esta inseguridad. Además, tienen una gran falta de empatía, llegando incluso a disfrutar con el sufrimiento de la otra persona. Tampoco han sabido adaptarse al papel más fuerte de la mujer que tienen hoy. El abuso del alcohol y otras sustancias también son causas de este maltrato. Si ven a alguien débil, van a por él y no son conscientes de su maltrato.

¿Las campañas publicitarias son efectivas?

Las campañas publicitarias no tienen mucho éxito porque no se tiene en cuenta la situación de estas mujeres, que se encuentran en posición de vulnerabilidad.

¿Cómo crecerá un niño que ha visto violencia en su casa? ¿Qué tipo de adulto será?

Con los niños que son testigos de esta violencia se pueden dar dos extremos: muchos acaban siendo maltratadores, y otros se oponen totalmente. Hay madres que no se divorcian pensando en sus hijos, pero luego éstos, cuando son adolescentes, acaban maltratándola también.

¿Cómo sale adelante una mujer que ha sido maltratada?

La sociedad de consumo vende la violencia como medio de diversión y a las personas que son sensibles, afectivas o que expresan sus sentimientos se las ve débiles. Por estos motivos, muchas veces se juzga a las mujeres que buscan ayuda, en lugar de apoyarlas y darles tiempo para que denuncien o tomen alguna decisión. Esa incomprensión puede venir de quienes les rodean. Se pide a las víctimas que actúen de inmediato, cuando aún no tienen la fuerza suficiente para hacerlo, por lo que al final se sienten desilusionadas. No necesitan ni impaciencia ni reproches, sino apoyo, cariño y comprensión, hay que aceptar su invalidez y no juzgar.

¿Puede una mujer maltratada volver a confiar en un hombre, en el amor?

¡Claro! Algo positivo es que una mujer en esta situación puede volver a enamorarse y tener una relación duradera. Solo necesitan tiempo y paciencia de los demás.

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Tu Boda



Tu historia de amor

Tras dos años esperando uno de los días más especiales de su relación, los cartageneros Cristina y Javi se han dado el sí quiero que siempre habían imaginado

¿Quieres dar a conocer la tuya? ¡Déjanos tus datos!



Curso online gratuito para invertir en Bolsa

Murcia

Ingresadas dos mujeres y dos niñas por inhalación de humo en un incendio en el Palmar

El fuego empezó a las nueve de la mañana - Las cuatro heridas están siendo atendidas en La Arrixaca

Trece inmuebles y cuatro coches salen a subasta en Murcia

El Ayuntamiento hará la puja el 15 de diciembre con precios iniciales entre los 3.800 y los 6.500...

Europa admite a trámite la petición de investigación de las obras del AVE

La Plataforma Pro-Soterramiento ha recibido un escrito de la Comisión de Peticiones del Parlamento...

Carrera solidaria por la Casa Cuna

El Cabildo de Cofradías «es una muestra del corazón grande de los murcianos», así agradecía ayer...

El Semas inicia las salidas de noche para ayudar a los 'sin techo'

La concejalía de Derechos Sociales, que dirige Conchita Ruiz, ha activado la campaña de invierno...

Semana Santa sin tribunas en Belluga

Una moción propuesta por C's y respaldada por PSOE y Ahora Murcia obligará a sustituir por sillas...

Todas las noticias de Murcia

TASCHEN



HALLADO VUELO Y ESTANCIA DE 2 NOCHES EN HOTEL *** EN ALEMANIA DESDE 163€



MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
LAOPINIONDEMURCIA.ES	22/11/2015	LIBRO	LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD	Online
PÁGINA	CIRCULACIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
01 y 02	445.611	INTERNET	MURCIA	DIARIA

Temas relacionados: Teatro Cervantes de Abarán | María Jesús Reyes | Mª Jesús Álava Reyes | Vulnerabilidad | Mujeres por la Igualdad | Psicología por la Universidad Complutense de Madrid

Videos de las últimas noticias en Murcia



Publicidad



Ayuda en acción
 Muchos niños españoles son candidatos a pasar frío y hambre estas Navidades. Firma www.candidatosalapobreza.org



Escribe ahora tu historia
 Llévate un Nissan Qashqai desde 16.900€ con 3 años de mantenimiento, garantía y asistencia www.nissan-ofertas.es



Pack Juan Gil
 Llévate este pack imprescindible de 6 de vinos + 6 copas de regalo con un 20% descuento www.bodeboca.com



Comentarios

Para comentar debes [iniciar sesión](#) o [registrarte](#) si aún no tienes una cuenta. Los comentarios están sujetos a moderación previa y deben cumplir las [Normas de Participación](#)

- | Lo último | Lo más leído |
|---|--------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniesta, Piqué, Ramos y Morata, nominados al once de la UEFA 2. Consejos para mejorar la calidad del semen 3. Putin, a Turquía: "Es una puñalada por la espalda" 4. Rajoy avisa a Mas: "La ley se cumple" 5. El recibo de la luz se ha encarecido un 83% desde 2003 6. "El Islam no es terrorismo" 7. La Consejería reabrirá camas en el Rosell 8. Alemania investiga a Volkswagen por presunta evasión fiscal 9. El sueldo, principal motivo de insatisfacción laboral en España 10. Cavaco Silva pide a António Costa formar Gobierno en Portugal | |

Publicidad

Te ayudamos
 Incide, especialistas en psicología infantil. Consúltanos! psicologo-infantil-trescantos.es

Aromas de Ibiza
 Perfuma y decora tu hogar con los mikados y velas de Aromas de Ibiza. www.aromasdeibiza.com

Habla INGLÉS en 8 meses
 Prueba ahora gratis y habla INGLÉS con un método único. No es un curso, es una revolución

Enlaces recomendados: Oscars | Premios Goya