



# MARBELLA Cuida

## Congreso de Salud y Bienestar Personal

### 19 de Mayo

De 9:00 a 15:30 horas

**ENTRADA GRATUITA**

Alimentación Saludable  
Yoga  
Medicina  
Entrenamiento Personal  
Psicología  
Coaching Motivacional  
Mindfulness y Meditación...

Con la Participación de  
Emilio Duró y  
Buenaventura del Charco

Más Info e Inscripciones en:  
[www.marbellacuida.es](http://www.marbellacuida.es)

*Iniciativa promovida por la Delegación de  
Sanidad del Ayuntamiento de Marbella*



COLABORAN

Hospital  OCHOA

Hospital  quironsalud  
Marbella



## HORARIO

9:00 h.	Apertura de Puertas y Acreditaciones
10:00 - 11:00 h.	Trátate Bien - Buenaventura del Charco
11:15 - 12:45 h.	Prohibido Rendirse - Emilio Duró
13:00 - 13:45 h.	Talleres Simultáneos
15:30 h.	Cierre

### Trátate Bien

#### Buenaventura del Charco (Psicólogo Sanitario)

La sociedad actual y la continua comparativa en las redes sociales a las que estamos expuestos, nos llevan a una continua autoexigencia, a una búsqueda de la perfección que la investigación en psicología no sólo ha demostrado que nos hace profundamente infelices, sino, además, menos capaces. El trabajo con una autocrítica interna exacerbada, que nos castiga por no cumplir criterios poco realistas e hiper exigentes, con los graves daños que esto provoca en la autotestima de las personas es uno de los grandes problemas de la sociedad actual. Aprender a mejorar la relación con nosotros mismos, a entender que debemos ser felices y responsables, pero no perfectos ni autocríticos.

### Prohibido Rendirse

#### Emilio Duró (Coach y Consultor)

El afamado comunicador y coach, uno de los más importantes de España, aborda en esta conferencia la automotivación y la satisfacción personal para conseguir nuestros objetivos y metas, en una realidad y forma de entender la vida, que ha cambiado de manera considerable en muy poco tiempo, haciendo que las visiones tradicionales tengan que ser actualizadas para disponer de una visión más optimista y un papel pro activo en la búsqueda de nuestra propia felicidad.

### Alimentación y Problemas de Salud

#### Dr. Jose Luis Guijarro (Médico Internista y Endocrino)

Todos conocemos el dicho "somos lo que comemos", que refleja que nuestra salud depende en gran medida de nuestra alimentación. El interés de la sociedad en la alimentación y en adelgazar se refleja en la cantidad de productos e información al respecto, pero, ¿sabemos realmente las implicaciones que tiene en nuestra salud cada tipo de alimentación? Aprender cómo influye lo que comemos en nuestra salud, y cómo

distintos problemas y enfermedades se ven influenciados por nuestra alimentación serán los temas tratados en esta ponencia.

### Mindfulness y Meditación

#### D. Luis San Simón (Psicólogo Sanitario)

El mindfulness es una innovadora y avalada técnica psicológica basada en la investigación de la meditación vipassana del budismo, que lleva practicándose desde hace milenios. ¿En qué consiste realmente meditar? ¿Todos podemos practicar meditación? ¿Qué beneficios produce? ¿Cómo incorporarla a nuestro día a día de forma realista? En este taller teórico práctico, no sólo responderán a estas preguntas sino que se realizará una meditación guiada para enseñar distintas formas de meditación.

### Medicina y Hospitales del Futuro

#### Dr. Antonio Feria (Director Médico)

Con frecuencia oímos hablar más de la llegada del Big Data (uso de datos personales) y la Inteligencia Artificial en diferentes ámbitos, sobre todo relacionados con la economía y los medios de comunicación pero ¿cómo afectarán al futuro de la sanidad? Hospitales inteligentes, información detallada de los perfiles del paciente y una sanidad más basada en las características propias de cada persona.

### Entrenamiento Deportivo sin Lesiones

#### Dr. Ignacio Pérez Buendía (Médico de Familia. Urgencias de Traumatología)

Cada vez somos más conscientes de la necesidad de incluir el deporte y la actividad física en nuestros hábitos de vida, para tener un estilo más saludable. Esto se debe en gran parte gracias a la labor de concienciación realizada por sanitarios y medios al respecto pero, ¿Estamos realmente practicando deporte de la forma adecuada? ¿Cuáles son los riesgos de realizar actividad física de forma incorrecta? ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para cada tipo de persona, objetivo y problemas de salud?

### Introducción al Yoga

#### D. Javier Castro (Profesor de Yoga)

Las clases de Yoga son mucho más que un simple ejercicio o una simple relajación. Los objetivos principales del Yoga se obtienen sobre todo, cuando se es capaz de conectar con el cuerpo y la mente, teniendo una conciencia real de ambas, de forma que conectamos con la realidad interior. En este taller teórico práctico, se expondrán principios básicos del Yoga y una demostración de ejercicios detallados.