

La mente, un aliado para el bienestar personal

ASAPME impulsa un ciclo de conferencias sobre habilidades mentales

Tener una vida satisfactoria y plena es un deseo común a todas las personas. Sin embargo, en muchas ocasiones se pasa por alto que **conseguirlo depende, ante todo, de uno mismo**. Desarrollar las **facultades innatas de la mente** contribuye a afrontar las adversidades y superar las pruebas que impone el día a día.

El ciclo “**Habilidades mentales para vivir mejor**”, organizado por la **Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME)**, con la colaboración de **IberCaja Obra Social**, aportará herramientas para aprender a **desarrollar las potencialidades de la mente con el fin de disfrutar de una vida mejor**.

El médico **psiquiatra Fernando Sopeséns** será el encargado de guiar a los asistentes mediante conferencias y posteriores coloquios, en su búsqueda del bienestar emocional.

El ciclo, que se celebrará en el **Patio de la Infanta de Zaragoza**, comenzará el próximo **27 de marzo, con la conferencia “El poder de la sugestión”**, en la que se prevé la asistencia de unas 300 personas. En ella, se darán a conocer distintas técnicas como la relajación o la visualización, con las que se puede modificar la conducta personal. Las próximas citas serán el **24 de abril y el 29 de mayo** y abordarán la fuerza de las emociones y el sentido de la vida, respectivamente.

Ponente. El Dr. **Fernando Sopeséns** Serrano, médico psiquiatra, cuenta con una amplia experiencia profesional como terapeuta en diferentes instituciones como el Sistema Nacional de Salud y en el Hospital General de la Defensa. Forma parte de varias sociedades psiquiátricas y colabora en diferentes proyectos de investigación y divulgación psiquiátricos. Actualmente ejerce su profesión en la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME) y en su consulta privada.

ASAPME. *La Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME) es una entidad pionera en salud mental en Aragón, que promueve el bienestar emocional en la sociedad a través de la información, el asesoramiento y la sensibilización sobre los problemas de salud mental. En el ámbito sanitario y social, atiende a personas afectadas por enfermedad mental y a sus familias, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.*

