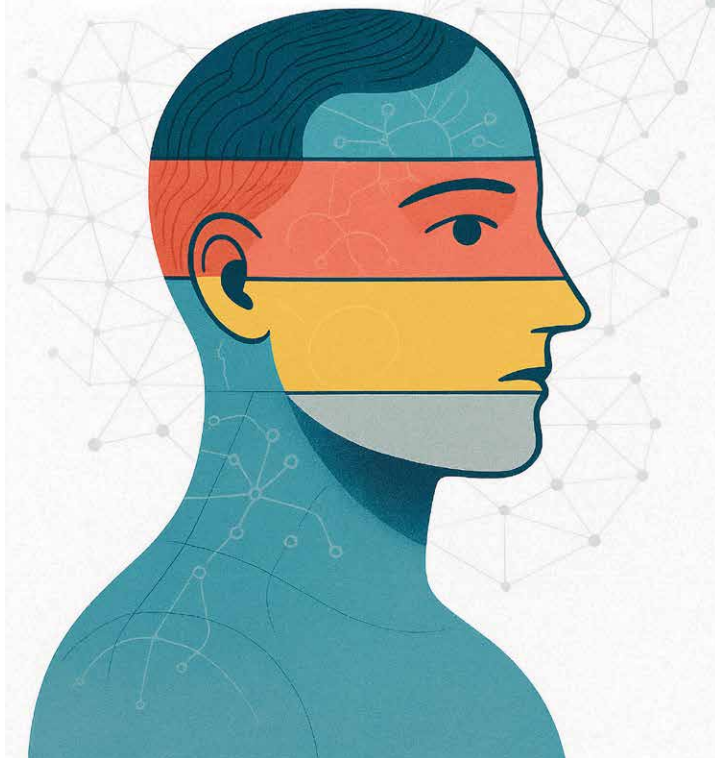


Cartografía de las emociones



7 DE MAYO

¿Hablar de felicidad es vender humo?

Con Sergio Ayala

21 DE MAYO

Liderazgo y emociones para el éxito profesional

Con Fernando Abad

4 DE JUNIO

Redes sociales y adolescencia: impacto neurológico, conductual y emocional

Con Salvador Martínez
y Ana Isabel Peinado

Aula de Cultura de Murcia

C/Escultor Nicolás Salzillo, 7
www.fundacionmediterraneo.es

Cartografía de las emociones

Comprender para vivir mejor

emocionales de nuestro tiempo. A través del diálogo con especialistas en psicología, neurociencia y comunicación, este ciclo busca ofrecer claves rigurosas para interpretar nuestras emociones, comprender su origen y aprender a gestionarlas con madurez y autonomía.

Cada sesión propone un acercamiento a distintas dimensiones de la vida emocional: desde la construcción cultural del discurso de la felicidad hasta la regulación mental en contextos laborales, pasando por el impacto de las redes sociales en el desarrollo adolescente. Lejos de fórmulas simplificadoras, **Cartografía de las emociones** traza un mapa consciente y crítico de nuestra vida interior, guiado por la voluntad de promover una mejor relación con nosotros mismos y con los demás.



En una sociedad marcada por la aceleración, la hiperconectividad y las crecientes exigencias del entorno profesional y personal, el bienestar emocional se ha convertido en un reto fundamental para el ser humano contemporáneo. Las dinámicas laborales intensas, la sobreexposición a estímulos digitales y la presión por responder a expectativas sociales generan tensiones que afectan de manera directa a nuestro equilibrio mental y afectivo.

Conscientes de esta realidad, desde la Fundación Mediterráneo impulsamos el ciclo **Cartografía de las emociones** como un espacio de reflexión serena, interdisciplinar y fundamentada que nos permita analizar los principales desafíos

7 DE MAYO 20:00 h. Entrada libre

¿Hablar de felicidad es vender humo?

Con Sergio Ayala

Reflexión sobre la industria del bienestar y el concepto de felicidad en la sociedad actual: ¿las estrategias de desarrollo personal realmente aportan beneficios o solo responden a un negocio en expansión?



21 DE MAYO 20:00 h. Entrada libre

Liderazgo y emociones para el éxito profesional

Con Fernando Abad

Conferencia en la que se abordará cómo gestionar el estrés y la presión en entornos laborales exigentes. Fernando Abad ofrecerá herramientas prácticas para desarrollar una mentalidad resiliente y mejorar la toma de decisiones en el trabajo.



4 DE JUNIO 20:00 h. Entrada libre

Redes sociales y adolescencia: impacto neurológico, conductual y emocional.

Con Salvador Martínez y Ana Isabel Peinado

A través del diálogo entre un especialista en neurociencia y una psicóloga clínica, se explorarán los cambios que se producen en el cerebro durante esta etapa clave del desarrollo. Una sesión para comprender cómo acompañar a los adolescentes en su relación con el entorno digital. Con Salvador Martínez, neurocientífico y catedrático de la UMH, y Ana Isabel Peinado, psicóloga y profesora asociada en la Universidad de Murcia.





Buscamos *amantes* de la Cultura

**MEDI
TERRA
NEO**
FUNDACIÓN

Súmate al Club.

Recibe nuestra newsletter y encuentra toda la oferta cultural, artística y formativa que ofrece Fundación Mediterráneo en sus sedes de Alicante, Valencia y Región de Murcia.