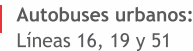


Vicente Prieto Cabras, Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Director Técnico y Director de Clínica del Centro de Psicología Álava Reyes. Coautor de "La psicología que nos ayuda a vivir". Colabora en diversos medios de comunicación.

Gregorio Varela. Actualmente, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU en Madrid, y Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de esa misma Universidad. Ha sido Decano de la Facultad de Ciencias Experimentales y de la Salud y ocupó el puesto de Vicedecano. Es Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), y Académico de la Real Academia de Gastronomía, y miembro fundador de la Academia Española de la Nutrición. Ha publicado más de 120 artículos en revistas internacionales y nacionales, así como más de 40 capítulos de libros relacionados con la temática de Alimentación y Nutrición y es editor de 12 libros. Ha participado o participa en más de 27 Proyectos de Investigación financiados por Entidades Internacionales o Nacionales. Es miembro de numerosos organismos y sociedades científicas nacionales e internacionales como el ILSI, la Academia Europea de Ciencias de la Nutrición, del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Colegio Americano de la Nutrición.

Isabel Gemio. Empezó a trabajar en "Radio Extremadura". Pronto pasó a Cataluña y, bajo el nombre de Isabel Garbí, desde las ondas de Radio Barcelona (Cadena SER) presentó programas como La chica de la radio, Cita a las cinco o El Diván. Su paso al mundo de la televisión se produjo en 1984, de la mano de Andrés Caparrós con el que compartió la presentación del concurso infantil Los Sabios de TVE. Más adelante, sería fichada por Antena 3 Televisión donde, entre 1993 y 1994, presenta el programa Lo que necesitas es amor. En 1996 realiza la versión española de un programa italiano: Sorpresa ¡Sorpresa!, con el que consigue altas cuotas de audiencia y al frente del cual se mantiene hasta 1998. En los siguientes años alterna radio y televisión, con éxitos notables como Hay una carta para ti (2002-2004) de nuevo en Antena 3. Desde el 11 de septiembre de 2004 presenta el programa de radio Te doy mi palabra en Onda Cero. Entre los premios destacan: TP de Oro (1994) a la Mejor Presentadora por Lo que necesitas es amor. TP de Oro (1996) a la Mejor Presentadora por Sorpresa ¡Sorpresa!. Garbanzo de Plata (1996). Micrófono de Plata (2005) por Te doy mi palabra. Antena de Oro (2006) por Te doy mi palabra.



5897

ALIMENTA TUS EMOCIONES



Viernes 23 de noviembre de 2012
a las 15:30 hrs.
Salón de Actos del CSIC
c/ Serrano, 117. Madrid

OBJETIVOS

La relación entre felicidad, calidad de vida y alimentación, se basa, fundamentalmente, en la adquisición de una serie de hábitos saludables, que nos proporcionarán el equilibrio emocional y el bienestar físico que buscamos. Este ambicioso objetivo lo podremos conseguir gracias al desarrollo de los principios de la psicología positiva del siglo XXI y a la ingesta de nutrientes sanos y equilibrados.

¡Somos lo que comemos, somos lo que sentimos y somos lo que pensamos!

Seremos lo que queramos ser pero, para conseguirlo, necesitaremos grandes aliados. Nuestra felicidad, nuestro bienestar y nuestra salud dependerán de cómo nos cuidemos por dentro.

En esta 1ª Jornada de “Alimenta tus emociones” abordamos la relación existente entre la alimentación y la felicidad, así como la influencia en nuestro estado emocional y en el estilo de vida que desarrollemos.

Para ello contaremos con la participación de expertos del mundo de la Psicología, de la Nutrición, de los Medios de Comunicación, del Deporte y de la Educación.

Esta jornada será posible gracias al Instituto Tomás Pascual Sanz y del Centro de Psicología Álava Reyes, que nos ayudarán a profundizar en la responsabilidad que supone ser dueños de nuestras vidas, de nuestras emociones y de nuestra salud.

Confirmación de asistencia:
<http://xurl.es/inscritos>

PROGRAMA

	CONDUCE LAS JORNADAS. Elena Marquínez. Periodista.	Susana Aldecoa , directora del colegio Estilo: ¿Cómo debería ser la alimentación en los colegios?.
15:30	PRESENTACIÓN Y RECOGIDA DEL MATERIAL.	
15:45	PRESENTACIÓN DE LAS JORNADAS A CARGO DEL PRESIDENTE INSTITUTO TOMÁS PASCUAL SANZ, RICARDO MARTÍ FLUXÁ.	18:00 COFFE BREAK.
16:00	CONFERENCIA INAUGURAL: “ALIMENTAR EMOCIONES: FAVORECIENDO LA CHISPA INTERIOR”. María Jesús Álava. Psicóloga. Directora del Centro de Psicología Álava Reyes y de ApertiaConsulting.	18:30 MESA REDONDA- DEBATE. “CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA FELICIDAD”. Modera Vicente Prieto , Psicólogo. Director de Clínica del Centro de Psicología Álava Reyes. Participan Gregorio Varela . Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU en Madrid. Dieta Mediterránea: Un modelo de felicidad y salud. Enhamed Enhamed. Deportista para-olímpico. Coacher deportista y empresarial. La energía de la excelencia. Daniel Peña. Psicólogo. Coordinador del Área de I+D del Centro de Psicología Álava Reyes y de Apertia Consulting. Cómo influye la alimentación en la felicidad.
17:00	MESA REDONDA- DEBATE. “FOMENTANDO HÁBITOS SALUDABLES”. Dirige María Jesús Álava. Participan Ángel Peralbo , Psicólogo. Director del Área de Adolescentes del Centro de Psicología Álava Reyes. Pautas de alimentación a los padres de niños y de adolescentes. Silvia Álava , Psicóloga. Directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes. Pautas de alimentación a los padres de niños y de adolescentes. Antonio San José , periodista. La influencia de los medios de comunicación en la alimentación. ¿Qué se podría hacer?.	19:30 CONFERENCIA DE CLAUSURA “MI EXPERIENCIA PERSONAL: CÓMO ALIMENTO MI VIDA”. Isabel Gemio.
20:30	CIERRE DE LAS JORNADAS.	

RESUMEN CURRICULAR DE LOS CONFERENCIANTES

Elena Marquínez. Periodista. Ha trabajado en radio, prensa y televisión. Empezó su trayectoria profesional en la Ser, después estuvo en la Cope, Onda Cero, Punto Radio y Radio Nacional. Ha dirigido la revista Dunia y ha colaborado con distintas revistas femeninas, como Elle, Marie Claire y Woman, del Grupo Zeta, de la que desde 2005 es delegada en Madrid. Tiene dos Antenas de Oro (2000 y 2010 por su labor radiofónica) y el Premio Periodístico de UNICEF-Comité Español (2001), al programa Un mundo sin barreras, por el reportaje Niños de la calle en La Paz.

María Jesús Álava Reyes. Psicóloga. Directora del Centro de Psicología Álava Reyes y de ApertiaConsulting. Ha desempeñado diversos puestos de responsabilidad en El Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en el Ministerio de Fomento y en AENA. Autora de numerosos libros: La Inutilidad del Sufrimiento, El NO también ayuda a crecer, Emociones que hieren, Amar sin Sufrir, Trabajar sin sufrir, La Psicología que nos ayuda a vivir, Recuperar la ilusión, Aprende a ser feliz (con Isabel Gemio)... y Colaboradora en diversos Medios de Comunicación. En octubre de 2012, Mª Jesús Álava Reyes ha sido elegida como una de las «TOP 100 Mujeres Líderes en España 2012», ocupando la primera posición en la categoría de Pensadoras y Expertas.

Susana Aldecoa. Licenciada en Historia del Arte. Actual Directora del Colegio Estilo de Madrid. Gran parte de su formación la realizó en Inglaterra y EEUU y desde hace más de 30 años era la subdirectora del colegio Estilo. Hija de grandes escritores, como Susana Aldecoa e Ignacio Aldecoa. Coautora del libro: LA BUENA EDUCACIÓN (que saldrá próximamente), editado por La Esfera de los Libros.

Antonio San José. Periodista. Ha trabajado en el Diario El Norte de Castilla. Más tarde pasaría al mundo de la radio, primero en Radio Juventud y posteriormente el la Cadena COPE, donde permanece un año. En televisión empezó como jefe de información nacional (1986-1987) y en 1989 fue nombrado Director de informativos. En 1996 abandona TVE y RNE para presentar en Antena 3 el programa El primer café, hasta 1998. Su siguiente escala profesional fue la cadena informativa CNN+, en la que se hace cargo de la dirección de informativos. En 2010 fue galardonado con el premio Salvador de Madariaga que concede la Asociación de Periodistas Europeos. Actualmente, desde el 2012, es el Director de Comunicación de AENA.

Ángel Peralbo Fernández. Psicólogo Especialista en Psicoterapia por la European Federation of Professional Psychologists (EFPA). Director del Área de Adolescentes del “Centro de Psicología Álava Reyes. Autor de varios libros: “El Adolescente Indomable”, “Educar sin ira”, “Cuentos para comer sin cuentos” y “La psicología que nos ayuda a vivir”. Colaborador de diversos Medios de Comunicación.

Silvia Álava Sordo. Psicóloga Especialista en Psicoterapia por la European Federation of Professional Psychologists (EFPA). Directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes. Coautora de los libros "Cuentos para comer sin cuentos" y "La psicología que nos ayuda a vivir. Colaboradora en diversos Medios de Comunicación.

Daniel Peña Molino. Psicólogo, Doctor en Psicología. Colabora como psicólogo y coach ejecutivo en el “Centro de Psicología Álava Reyes” y “Apertia-Consulting”. Ha desarrollado labores de investigación en los ámbitos de la intervención psicológica y la inteligencia humana.