



Universidad
Andrés Bello

Seminario

Una Mirada al Alma

Haciendo una Pausa

Desde 02 de agosto
al 06 de septiembre 2016
De 19:30 a 21:00 horas





Universidad
Andrés Bello

Quiero invitarlos a vivir una experiencia inolvidable a través de este **Seminario Una Mirada al Alma**, en su décima versión y con un ciclo de seis sesiones. **Hacer una Pausa** en nuestra vida y reflexionar sobre los temas fundamentales de nuestra existencia para gozar plenamente este regalo que hemos recibido.

Actualmente vivimos sometidos a mucho estrés, las obligaciones de la casa, vivir en una gran ciudad, los sufrimientos, los fracasos, en fin, por tantas situaciones difíciles, se hace fundamental e imprescindible detenernos, abrir nuestra mente y nuestro corazón a estas profundas conferencias.

No me cabe duda que al terminar este Seminario quedará una huella muy importante en nuestras vidas, como dice nuestra poeta Gabriela Mistral:
"Los días más felices son aquellos que nos hacen sabios".

Felipe Karadima Skarmeta

Director Extensión Cultural

Universidad Andrés Bello

Programa

Seminario

Una Mirada al Alma

Haciendo una Pausa

Cada martes desde el 2 de agosto al 6 de septiembre, de 19:30 a 21:00 hrs.
Auditorio José María Aznar. Campus Casona de Las Condes
Fernández Concha 700, Las Condes

1- Haciendo una pausa

Martes 2 de agosto

Expone: Mercedes Pérez

2. Dolor y sufrimiento: Compañeros en el camino

Martes 9 de agosto

Expone: Mónica Bulnes

3. El regalo de la vida: Viviendo en positivo

Martes 16 de agosto

Expone: Mónica Bulnes

4. Al rescate de lo humano

Martes 23 de agosto

Expone: Mercedes Pérez

5. La crisis: ¿oportunidad o amenaza?

Martes 30 de agosto

Expone: Mónica Bulnes

6. Dejando huella

Martes 6 de septiembre

Expone: Mercedes Pérez

Expositoras:

Mercedes Pérez: Estudió Derecho en la Universidad de Barcelona y Orientación Familiar FERT, España. Conferencista y escritora. Con más de 20 años de experiencia dando charlas y especializada en temas relacionados con la familia y el desarrollo del ser humano.

Mónica Bulnes: Psicóloga mexicana con un magíster en Ciencias de la familia, conferencista, escritora y conductora del programa “Pregúntale a Mónica” (www.preguntaleamonica.com) dedicado a temas de persona, pareja y familia.



01

Haciendo una pausa

MARTES 2 DE AGOSTO

Expone: Mercedes Pérez

El estilo de vida que llevamos en pleno s. XXI nos hace correr desde que nos levantamos hasta que termina el día. En un mundo lleno de ruido y de distracciones gracias a la tecnología y a los avances científicos son pocos los espacios que tenemos para reflexionar acerca de la vida que llevamos.

Hemos perdido varias de nuestras capacidades esenciales: pensar, reflexionar, contemplar, admirar y finalmente amar.

¿Es esto lo que queremos para nosotros y para nuestros seres queridos? ¿Qué podemos hacer para recuperar nuestra esencia y reivindicar nuestro propio ser? Descubramos nuestra condición trascendente y reconquistemos nuestra identidad como seres humanos.

02

Dolor y sufrimiento: Compañeros en el camino

MARTES 9 DE AGOSTO

Expone: Mónica Bulnes

La pérdida constituye un aspecto inevitable de la vida. Y las hay de muchos tipos: el fallecimiento de un ser querido, una enfermedad, quedar cesante, separarse. Aprender sobre lo que significa el duelo y conocer las diferentes etapas de este proceso, es útil, pero no es suficiente. Nadie podrá escapar de vivir experiencias dolorosas, a lo cual, se vuelve fundamental desarrollar estrategias y adquirir habilidades para manejarlas de la mejor manera.

A pesar del sufrimiento, seamos capaces de construirnos una vida feliz.



03

El regalo de la vida: Viviendo en positivo

MARTES 16 DE AGOSTO

Expone: Mónica Bulnes

Está comprobado que el optimismo te ayuda a salir adelante en momentos difíciles, pero ¿qué puede hacer el que no es “positivo de nacimiento”?

El cerebro, al ser un órgano plástico, puede entrenarse para gradualmente irse dirigiendo hacia una perspectiva más optimista, de tal manera que

no sólo sea una nueva actitud, sino el organismo mismo el que facilite manejar los desafíos que constantemente la vida nos presenta.

Es asombroso el poder que tenemos para convertir nuestra existencia en algo extraordinario.



El progreso nos ha brindado la oportunidad de simplificar nuestras vidas y hacerlas más fáciles, casi todo lo tenemos al alcance en un click.

Hemos delegado casi la totalidad de nuestras vidas en las máquinas que ordenan y organizan nuestros tiempos y espacios.

¿Llegará un momento en que serán los computadores los que dirigirán nuestras vidas y decidirán por nosotros? Por otro lado, reconocemos el mal uso

que le damos a la naturaleza y queremos recuperar el hábitat perdido y subsanar el mal ocasionado en nuestro entorno. ¿Cómo armonizar estas dos realidades sin perder la esencia? ¿Está el hombre al servicio de la naturaleza o la naturaleza al servicio del hombre? ¿Cuáles son los límites? ¿Cuál es el verdadero lugar del hombre en el mundo de hoy y cuál debe ser su relación con los bienes que la naturaleza le brinda y ofrece? ¿Es malo el progreso? ¿Debemos volver a la naturaleza y a nuestras primeras raíces y dejar atrás todo avance y mejora? ¿Dónde está el equilibrio?

04

Al rescate de lo humano

MARTES 23 DE AGOSTO

Expone: Mercedes Pérez

05

La crisis: ¿oportunidad o amenaza?

MARTES 30 DE AGOSTO

Expone: Mónica Bulnes

En ocasiones, sufrir una crisis nos paraliza y nos ofusca, impidiéndonos encontrar el camino hacia una pronta resolución, solemos actuar frente a la mayoría de los problemas de la misma manera en que enfrentamos las amenazas. Si logramos aprovechar las ventajas de manejar cualquier dificultad como una oportunidad.

Una dificultad siempre puede ser oportunidad.

Sin descartar la preparación hacia la lucha que adquiere nuestro organismo cuando se enfrenta a una amenaza, podremos solventar una crisis de manera victoriosa. Para lograrlo, debemos profundizar en el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y en lo que estamos viviendo en un momento dado, todo esto como parte del camino para construir una vida más feliz.



06

Dejando huella

MARTES 6 DE SEPTIEMBRE

Expone: Mercedes Pérez

Nuestro paso por la tierra no debería ser indiferente. La vida es una oportunidad única e irreplicable para dejar nuestra huella y marcar la diferencia.

¿Qué espero de la vida? ¿Qué espera la vida de mí? ¿Qué huella es la que perdura en el tiempo?

¿Cómo descubrir la misión propia en el anonimato y sin necesidad de ser famoso? ¿Cómo descubrir la individualidad y la riqueza propia de cada ser y valorar el aporte único e irreplicable que cada persona entrega a la existencia de los demás? ¿Cómo proyectar la propia huella?



Universidad Andrés Bello

Seminario completo: \$ 100.000
Seminario completo con 50% descuento: \$ 50.000

Sesión unitaria: \$ 20.000 c/u
Sesión unitaria con 50% descuento: \$ 10.000 c/u

Estacionamientos liberados

50% de descuento:

Club de Lectores El Mercurio
Vecino Las Condes

Entrada liberada para funcionarios, alumnos, alumni y apoderados,
previa inscripción. **Cupos limitados.**

Informaciones:

cultura@unab.cl

2-26618981 / vinculacion.unab.cl

Campus Casona de Las Condes, Universidad Andrés Bello.
Fernández Concha 700, las Condes, altura 13.350.

La Universidad se reserva el derecho a cambios en el programa ocasionados por motivos de fuerza mayor e impedimento de los conferencistas.

Organiza:

Dirección de Extensión Cultural
Dirección General de Vinculación con el Medio

Colaboran:



Middle States Commission
on Higher Education
3624 Market Street
Philadelphia, PA 19104-2680

UNIVERSIDAD ACREDITADA 2015 - 2020

Santiago • Viña del Mar • Concepción
www.unab.cl

UNIVERSIDAD ACREDITADA
M
Comisión Nacional
de Acreditación
de Chile
■ Gestión Institucional
■ Docencia de Grado
■ Investigación
■ Vinculación con el Medio
Por 4 años hasta diciembre de 2017

VINCULAR

TRANSFORMAR