



## LA ÚLTIMA

# La búsqueda de la felicidad y el bienestar

*El segundo encuentro del ciclo 'Salud Mental Viva', con la intervención del psicólogo Antonio de Dios, reúne a más de 200 personas en el Palacio Quintanar*

**EL ADELANTADO**

El segundo encuentro del ciclo 'Salud Mental Viva' reunió el jueves a más de 200 personas en el Palacio Quintanar de Segovia. La iniciativa, impulsada por la Fundación Caja Rural, busca promover el bienestar emocional y acercar la salud mental a la ciudadanía.

Los asistentes participaron en la conferencia impartida por el psicólogo Antonio de Dios, centrada en la búsqueda de la felicidad y el bienestar más allá de las circunstancias personales. Bajo el título 'La felicidad en tus manos: pautas para mantener tu bienestar más allá de las circunstancias', De Dios, responsable del área de Psicología del Hospital Quirónsalud Marbella, ofreció una reflexión "práctica y cercana" sobre cómo las personas pueden fortalecer su bienestar emocional a través de sus hábitos mentales, valores y su capacidad de interpretar la realidad desde una perspectiva más consciente.

Durante su intervención, el especialista abordó cuestiones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la depresión, explicando

cómo la forma en que el cerebro interpreta las amenazas influye directamente en el estado emocional. Asimismo, destacó la importancia de identificar y trabajar las llamadas 'creencias limitantes', aquellas ideas aprendidas que condicionan nuestra manera de afrontar la vida y que pueden dificultar el bienestar personal.

Uno de los mensajes que más conectó con el público fue la necesidad de aprender a vivir "desde el amor y no desde el miedo", entendiendo que muchas de las decisiones y emociones están condicionadas por pensamientos automáticos basados en la inseguridad o la necesidad de control. En este sentido, De Dios invitó a los asistentes a reflexionar sobre cómo recuperar una forma de vivir más consciente, coherente con los propios valores y orientada al bienestar real.

La conferencia también dejó espacio para reflexiones sobre conceptos arraigados en la sociedad actual, como la idea del sacrificio. El ponente recordó el origen etimológico de la palabra, explicando que "sacrificio" proviene del latín



Antonio de Dios, durante la jornada sobre salud mental organizada por la Fundación Caja Rural.

FUNDACIÓN CAJA RURAL

sacri (sagrado) y ficio (hacer), es decir, "hacer algo sagrado". A partir de esta idea, cuestionó la creencia social que asocia el sufrimiento o el sacrificio constante con una mayor valía personal, invitando a replantear la forma en que entendemos el esfuerzo, el éxito y el

cuidado de uno mismo.

A través de ejemplos y herramientas prácticas, el experto animó a los asistentes a pasar de "sobrevivir" a "súper vivir", promoviendo una actitud alineada con los valores personales y menos condicionada por el miedo o

las circunstancias externas.

Con esta segunda cita, la Fundación Caja Rural de Segovia puso el broche final al ciclo Salud Mental Viva, reconocido, a su juicio, como un espacio de referencia para la divulgación y el diálogo en torno a la salud mental en la provincia.