



El psicólogo y escritor Bernabé Tierno enseñó ayer las primeras claves para conseguir el éxito en la vida social y profesional.

“El éxito lo tiene quien convierte su vida en bien para los demás y para sí mismo”

● Bernabé Tierno enseña a sus alumnos en un curso de verano de la Ciudad cómo triunfar en el ámbito personal y profesional

D.N. MELILLA

El psicólogo y escritor Bernabé Tierno comenzó ayer el último de los cursos de verano de la Ciudad que se están organizando en el Campus de la UGR. Es su cuarto año en este programa. En esta ocasión ha centrado su atención en 'Las claves del éxito personal, profesional, social y para el crecimiento integral'. Un total de 50 alumnos aprenderá a lo largo de esta semana que "el éxito lo tiene quien convierte su vida en bien para los demás y para sí mismo", tal y como aseguró ayer este experto en temas sociales.

¿Qué es el éxito? Este psicólogo destacó que para él tiene un sentido más personal y emocional que profesional. Indicó que no se trata de que una persona sea exitosa si gana millones de euros. Más bien, apuntó que las personas que son

más sencillas, las que no conoce nadie, son las más grandes. Estas son los cimientos de los edificios, es decir, son las que sustentan a todos los demás, añadió.

Tierno aseguró que hay 20 claves para ser una persona de éxito en todos los contextos de la vida. Esta forma de convertirse en personas triunfadoras es lo que van a aprender y a analizar los alumnos de su curso.

También se abordarán en estos días las pautas que se pueden seguir para combatir un ambiente agresivo, como la violencia en el hogar, y transformar a "las personas tóxicas" que merodean en el trabajo o en la familia causando muchos problemas y malestar.

La seguridad en uno mismo

Este experto en temas sociales afirmó que la primera característica que debe tener una persona pa-

ra lograr el éxito en su vida es confianza en uno mismo. Tierno resaltó que cada individuo es responsable de cómo rige su vida, de los pensamientos que tiene y de sus sentimientos. Por eso, señaló que debe tener esperanza en sí mismo para avanzar.

Uno de los problemas a los que se enfrentan los ciudadanos en la actualidad es que de niños están sobreprotegidos. Tierno aseguró que los pequeños de la casa deben aprender a resolver sus problemas solos. Aunque los padres les presten ayuda y algo de guía, aseveró que los niños deben adquirir las competencias sociales para resolver los conflictos que se van planteando en su vida cotidiana.

"Los niños y adolescentes de hoy tienen la desgracia de que sus padres se lo hacen todo, por eso no desarrollan todas sus habilidades sociales", afirmó.

Este psicólogo insistió en que cada persona se debe hacer responsable de sí mismo y desarrollar habilidades, como el buen humor, la alegría de vivir, la autodisciplina, el saber negociar en una situación de conflicto y tratar a la gente

Varios estudiantes desarrollarán un trabajo de resolución de conflictos con "personas tóxicas"

como si fuera un amigo.

Otro de los aspectos que pueden llevar al éxito es crear un ambiente de amistad. Tierno destacó que se puede vivir en lugares donde "hay buen rollo", pues esto depende de las personas que están en estos lugares. Apuntó que los niños y adolescentes que tienen mayor capacidad para comunicarse y que saben más idiomas tienen más capacidad para resolver los problemas que otros que están esperando a que los demás se les acerquen.

Este experto resaltó que no es necesario ser un líder para tener éxito, sino sólo una persona que disfrute con lo que hace.

El curso de Melilla

Tierno explicó que debido a la gran variedad de alumnos que hay en este curso ha dividido a la clase

Un curso perfecto para políticos y poderosos

El psicólogo Bernabé Tierno aseguró ayer que este curso sobre las claves del éxito para una persona es perfecto para los políticos y la gente que tiene una posición de poder. Afirmó que la imagen de unidad es la que debe dar España en estos momentos de crisis. Destacó que si cada partido y colectivo social tiran hacia lados distintos no se conseguirá una recuperación económica en el país. "Hay que remar hacia el mismo lugar", apuntó.

También indicó que es necesario poner ilusión y esperanza al contexto social que se está viviendo en estos momentos. Resaltó que si sólo se hacen comentarios negativos y se critica sin aportar nada más, no se solucionan los problemas.

Añadió que no hacen falta personas que "pongan palos en las ruedas", sino ciudadanos que aporten ideas nuevas.

en tres grupos. Por un lado, están los estudiantes que necesitan los créditos que ofrece este programa formativo. El segundo equipo está formado por personas que desean aplicar las estrategias de este psicólogo a nivel profesional. En tercer lugar, están los melillenses que se han inscrito en este curso para crecer y avanzar a nivel personal.

Para este último equipo, Tierno ha propuesto un trabajo que podrán desarrollar a lo largo de todo el año, hasta el siguiente curso de verano. Se trata de escoger a cuatro "personas tóxicas" y utilizar con ellas las técnicas de negociación y resolución de problemas. El objetivo es que para el próximo verano estos alumnos cuenten su experiencia y comprueben si les han servido estas enseñanzas.

Estos estudiantes pondrán en práctica las pautas que ofrece Tierno en su libro 'Karate emocional' y se convertirán en 'karatecas' para solucionar esos conflictos que surgen en su ámbito de trabajo o en la familia.

Las charlas de este afamado psicólogo continuarán hoy en el Campus de Melilla.

GUÍA DE SALUD

CENTRO DE FISIOTERAPIA Y SALUD
Alejandro Pastor Ripoll
Fisioterapeuta
C/ Mar Chica, nº 37
Fijo: 952 993 399
Celular: 952 993 399

DR. FERNANDO HIDALGO BERUTICH
Médico especialista en:
Medicina Familiar y Comunitaria - Perito Médico
Valoración de daño corporal
C/ Príncipe, 22 - 1ª Izda
952 68 63 13
629 52 71 46

PODOLOGÍA
Isabel C. UESADA
Podóloga
C/ GENERAL CHACEL, 10 3º
TELF 952 683 673

P.F. SANMARTIN
Psicóloga Sanitaria
Oficina previa de 17 a 20 horas
Telf 952 68 20 23
C/ Chacel, 10 - 39C

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
Francisco M. Haverro Reyes
Fisioterapeuta
Experto Universitario
Fisioterapia Deportiva
C/ RÍO 52 - 1476
Lunes a Viernes de 09:30 a 13:00 h.
Sábados de 10:30 a 13:00 h.
C/ Alvaro de Bazán 8 - Tel: 952 67 93 30

CERTIFICADOS MEDICOS CONDUCTORES

COLEGIO OFICIAL DE MEDICOS

MAÑANAS: EL CENTRO DE SIEMPRE De 10.00 a 13.30 en Plaza Menéndez Pelayo, 2 - 1º
(Encima de Cafetería los Arcos) - Telf. 952 88 41 02

TARDES: De 18.00 a 20.00 en Pº Maximiliano Rodríguez Gineal, 10 bajo
(Junto a Burquer King) - Telf. 952 69 58 65

VITALDENT

Melilla - Cardenal Cisneros, 6.
Telf. 952 690 228

Melilla

La UNED pedirá a Educación que las tasas no suban más que el IPC

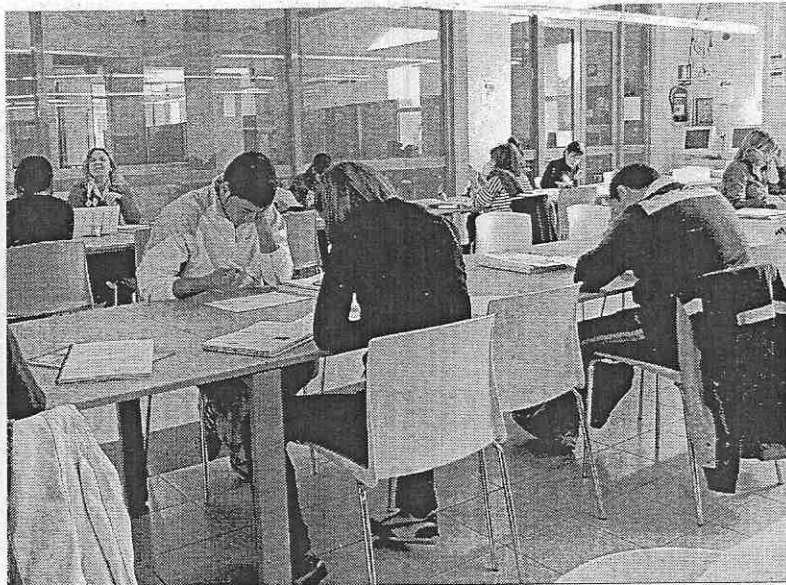
● Un total de 924 estudiantes se matriculó el pasado curso en la UNED en Melilla

R.A. MELILLA

Un total de 924 estudiantes se matriculó el pasado curso en el centro permanente de la UNED en Melilla, lo que supone que nuestra ciudad es una de las que más alumnos tiene por habitante de todo el país. Estos estudiantes y los que tengan pensado inscribirse por primera vez en la universidad a distancia no saben aún cuál será el precio que tendrán que pagar por su matrícula. El rector de la UNED, Alejandro Tiana, aseguró ayer que pedirá al Gobierno (encargado de establecer los precios de las tasas universitarias de la UNED) que congele los precios o que la subida sea como máximo igual a la del IPC.

Tiana explicó que la UNED se mantiene en mayor medida que otras por la contribución de los estudiantes, pues éstos pagan una parte más elevada del coste real de los estudios que en otras instituciones de educación superior. El rector considera que los alumnos ya hacen, por tanto, un esfuerzo económico mayor que el de otros universitarios y espera el Ministerio de Educación tenga esto en cuenta a la hora de decidir el precio que tendrán que pagar por entrar en esta universidad.

El rector de la universidad a distancia recordó, no obstante, que el precio final que se esta-



Un grupo de jóvenes estudiando en la biblioteca de la ciudad.

bleza no depende de ellos y que lo que pueden hacer es negociar con el Ministerio e intentar que éste entienda su postura. Además destacó que la financiación pública de la UNED ha descendido, mientras que el número de alumnos ha aumentado (40.000

El curso pasado las tasas de la UNED subieron un 4,7% respecto al anterior

en cinco años), algo que también ha sucedido en nuestra ciudad.

Los precios públicos de primera matrícula subieron el curso pasado un 4,7%, un aumento muy superior al que se produjo, por ejemplo, en la Universidad de Granada, la otra institución de educación superior que tiene presencia en Melilla.

Además, hay que recordar que la crisis económica ha hecho que aquí como en otros puntos del país muchos estudiantes opten por cursar sus estudios en la UNED para ahorrarse los gastos de desplazamiento a otras ciuda-

des, algo que el pasado curso reconocía la viceconsejera de Juventud, Sofia Acedo. Teniendo en cuenta esto, serán importantes las negociaciones que la próxima semana se establecerán entre la UNED y el Ministerio de Educación.

La crisis ha provocado un aumento de los alumnos matriculados en la UNED

Los precios en otras universidades españolas

La UNED no es la única universidad que ha pedido que la subida de las tasas sea lo menos elevada posible. La Junta de Andalucía publicaba la semana pasada los precios de las matrículas de la Universidad de Granada, con una subida por debajo del IPC, lo que deja a los alumnos de esta institución como uno de los que menos pagan en el conjunto del país. Un crédito en la UGR cuesta menos de 13 euros el próximo curso en primera matriculación. En la UNED, el curso pasado, en el caso de las licenciaturas, el crédito oscilaba entre 12,14 euros y 18 euros, dependiendo de la titulación. En el caso de los grados, estos créditos estaban entre los 12 y los 21,79 euros. Los estudiantes tendrán que esperar aún unas semanas para saber si finalmente deberán que pagar más que el curso pasado por estudiar. En cualquier caso, los precios siguen alejados de otras universidades en las que, como en Madrid, las tasas universitarias han subido de torno al 20%.

Desde el centro permanente en nuestra ciudad, su director, Ramón Gavilán, destacó la gran importancia que tiene la UNED en Melilla. No obstante, señaló que ellos no tienen ningún poder de decisión sobre los precios, algo que viene de la sede central.

Además, Gavilán recordó que para aquellos alumnos que no puedan pagar una matrícula completa, la UNED ofrece la opción, desde el primer curso, de matricularse sólo en algunas asignaturas, para que puedan compaginarse los estudios con otras actividades.

La Casa de Melilla en Barcelona nombra a Juan López socio ejemplar

El acto es el último de las actividades de este curso que se reanudarán en el mes de septiembre

El Faro MELILLA

La Casa de Melilla en Barcelona eligió este domingo a su socio ejemplar 2013, distinción que este año recayó en Juan López Giménez. La entidad quiso reconocer el gran trabajo que este miembro ha realizado durante todo este año.

La Casa de Melilla cerró con este acto sus actividades de este curso, que se reanudarán en septiembre. El presidente de la asociación, Rafael Vega, deseó a los socios unas felices vacaciones, tras entregar a Juan López el pergamino que acredita el reconocimiento obtenido tras las votaciones.

Antes de comenzar el acto, el presidente de la entidad tuvo un recuerdo para las víctimas del accidente ferroviario del pasado miércoles en Santiago de Compostela y se guardó un minuto de silencio en señal de respeto.



El presidente de la entidad, Rafael Vega (en el centro), presidió la mesa electoral.