



El Telegrama

Diario Decano Independiente
fundado en 1902

www.eltelegrama.es

30 JULIO 2013

Martes

AÑO 111
5ª ÉPOCA Nº 0930
Precio: 1 euro

Titulares

Las Casas Culturales ya tienen una agenda prevista para desarrollar en Melilla
Política P. 7

CPM se reúne con Margallo para pedir una queja formal contra el Gobierno israelí
Política P. 6

Detenido el patrón de una patera y un inmigrante que amenazó con tirar niños
Inmigración P. 11

Correos colaborará con el Banco de Alimentos de Melilla gracias a un acuerdo
Sociedad P. 18

Sanidad

El Hospital Comarcal ya funciona a pleno rendimiento, a excepción de uno de los quirófanos
P. 9

Cultura

Bernabé Tierno vuelve a Melilla para enseñarnos a gestionar emociones

P.19 El psicólogo y escritor, Bernabé Tierno, ya un clásico en Melilla, inauguró ayer, en el Campus de la UGR en Melilla, el curso 'Claves para el éxito, personal, profesional y social y para el crecimiento integral, hoy'.



Melilla será un valor exportable de culturalidad para el mundo

Ya está dentro de Marca España. Exportará valores de culturalidad, tolerancia y convivencia

P. 4 y 5 Ya es una realidad. El ministro de Asuntos Exteriores y Cooperación, José Manuel García-Margallo; y el presidente de la Ciudad, Juan José Imbroda, firman el protocolo mediante el cual

Melilla será incluida como un valor indispensable de la Marca España exportando la convivencia pacífica y la culturalidad, algo que no es fácil en las ciudades y países actuales.

García-Margallo participa en la ruptura de ayuno

P.16-17 El ministro de Asuntos Exteriores y Cooperación participó en una ruptura de ayuno a la que acudieron diversos agentes sociales de la ciudad y donde se difundieron

algunos valores y tradiciones de la Comunidad Islámica durante este momento del día en el mes de Ramadán: la hora del rezo y el momento de la degustación, típica.



SOLUCIONES TECNOLÓGICAS
informática y electrónica de consumo

Pol. Ind. SEPES.
C/. La Espiga, Nave A-8
Télf.: 952 672 405. Fax: 952 670 148
E-Mail: htmlcomputers@gmail.com

Curso internacional 'Claves para el éxito'

Bernabé Tierno vuelve a Melilla para enseñarnos a gestionar emociones

Estas charlas pretenden ofrecer herramientas para el crecimiento personal y el desarrollo de la inteligencia emocional. En lo que se refiere al éxito, Tierno aclara que "se puede tener éxito sin mucho dinero. Se trata de una actitud ante la vida, de hacer el bien"

Por R. Carrillo

El psicólogo y escritor, Bernabé Tierno, ya un clásico en Melilla, inauguró ayer, en el Campus de la UGR en Melilla, el curso 'Claves para el éxito, personal, profesional y social y para el crecimiento integral, hoy'. 50 personas se han matriculado en este ciclo formativo.

Entre los conceptos estudiados se encuentra el del Kárate mental, una manera de defenderse de las "personas tóxicas"

vo encuadrado dentro de la XXII edición de los Cursos Internacionales de Verano 'Ciudad de Melilla'.

Desde las 10:00 horas y hasta las 13:30 horas se desarrollan estas ponencias que continuarán hasta el viernes, día del cierre de los Cursos de Verano hasta el próximo año.

Estas charlas pretenden ofrecer herramientas para el crecimiento personal y el desarrollo de la inteligencia emocional. Entre los conceptos estudiados, uno de los más interesantes, según explicó ayer Bernabé Tierno, es el del Kárate mental, una manera de defenderse de los golpes de la vida y de gestio-



Inicio de la charla en el Campus de la UGR en Melilla

nar lo que Bernabé denomina "personas tóxicas".

"El Kárate mental se utiliza cuando nos encontramos ante una persona problemática en cualquier ámbito de nuestra vida. Ante estas situaciones hay que conseguir que esa persona deje de crear problemas y, si es posible, que mejore su actitud", apuntó ayer Tierno momentos antes de comenzar la primera

ponencia del curso.

Estas clases se han dividido en tres grupos, atendiendo a los objetivos de cada uno de los alumnos. En palabras de Tierno, "por una parte me centraré en las personas que acuden al curso para lograr sus créditos de libre configuración, por otro en aquellos que buscan el crecimiento personal, y por otro a aquellos que quieren profundizar

más en el tema."

Para este tercer grupo Bernabé Tierno ha preparado un ejercicio que los alumnos deberán presentar el próximo año, cuando Tierno ofrecerá la segunda parte de este curso: "les he pedido que elaboren cuatro casos prácticos de personas tóxicas y que pongan en marcha los conocimientos adquiridos para cambiar la actitud de estas perso-

nas."

Claves para el éxito

Cuando Bernabé habla de claves para el éxito, aseguró a preguntas de los medios de comunicación, a lo que se refiere es al éxito personal, a aquel que no tiene nada que ver con el dinero. En sus propias palabras, "se puede tener éxito sin mucho dinero y haciendo lo que a uno le gusta. Se trata de una actitud ante la vida, de hacer el bien para sí mismo y para los demás."

La confianza en uno mismo, la responsabilidad, la capacidad de negociar, la autodisciplina y la autosuficiencia desde niños son algunas de las claves para este éxito personal del que habla Tierno en sus charlas.

Hacer el bien

"Ser buena gente y actuar de forma sensata y controlada es la mejor inversión que podemos hacer por nosotros y por los demás. En la sociedad de hoy en día parece que, cuanto más arriba, menos valores y más necesidad de buenas personas. Si de mí dependiese los políticos harían este curso, porque parece que la institución lo necesita. La imagen de España debe ser de unidad y no de una barca en la que cada uno va por un lado", apuntó Bernabé Tierno a modo de reflexión en declaraciones a los medios locales.

LA FERIA DE MÁLAGA TAMBIÉN ES DE MELILLA

O de donde seas.

Disfruta de la feria de todos en Málaga a un precio muy especial.

902 45 46 45

www.trasmediterranea.com
o en tu agencia de viajes

MELILLA ↔ MÁLAGA

desde solo 28€*
(i/v)

del 17 al 24 de agosto



TRASMEDITERRANEA



* Precio residente por persona comprando ida y vuelta (i/v) en ferry (27,89€). Comprando i/v en fast ferry 35,44€ y combinando i/v en ferry/last ferry 31,64€.