

Psicología: Repensar la vida en tiempos modernos

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 6 al 27 de octubre de 2025

Lunes de 17:00 a 18:30

25€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

La propuesta es un taller vivencial-reflexivo con enfoque en el análisis social crítico (sociología, filosofía contemporánea, estudios culturales) y dinámicas participativas que vinculan lo personal con lo colectivo.

La propuesta invita a la reflexión crítica de los mandatos modernos que reproducimos, así como ofrecer nuevas narrativas para entender los malestares modernos.

1. Parar para vivir: Desacelerar en la sociedad del rendimiento

Vivir mejor empieza por parar.

La sesión no es una llamada a la pasividad, es una invitación a recuperar el control de nuestro tiempo, a dejar de correr porque todo el mundo lo hace. A darnos cuenta de que nuestro bienestar también es importante, y que no necesitas estar ocupado/a todo el día para sentir que vales.

¿Cuándo fue la última vez que no hiciste nada sin sentir culpa?, ¿Qué pasaría si, en lugar de apretar más la agenda, comenzaras a vaciarla?

La sesión es una invitación a reflexionar sobre el modelo actual de rendimiento, hiperproductividad y autoexigencia.

¿Qué consecuencias tiene ese modelo?. Invitamos a elaborar una reflexión conjunta y rediseñar el concepto de éxito: más vinculado al bienestar que al logro externo.

2. "La trampa del perfeccionismo: cuando nada nunca es suficiente" o "Deja de intentar hacerlo todo perfecto"

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo por disfrutar, sin intentar hacerlo "bien"?

¿De qué hablamos cuando hablamos de perfeccionismo?. Hablar de perfeccionismo es hablar de detalle, de defender un alto estándar, de alta sensibilidad por el trabajo bien hecho, de compromiso por el resultado..... Pero también es hablar de mucho esfuerzo, de exigencia constante, de autocrítica alta y de insatisfacción.

El perfeccionismo es algo que adquirimos como parte de nuestra educación y también tiene un componente genético, pero la mayor parte proviene del contacto con personas y ambientes que inculcan esta manera de ser. El perfeccionismo es la respuesta inconsciente que damos al miedo a no ser suficientemente buenos/as a no ser aceptados/as.

En la sesión reflexionaremos sobre cómo se manifiesta el perfeccionismo en nosotros/as y qué consecuencias tiene, así como enumerar una serie de estrategias para salir de la trampa del perfeccionismo.

3. "La felicidad como mandato: cuando la felicidad se convierte en una obligación"

¿Alguna vez te sientes mal por sentirte mal?

Ser feliz se ha convertido en uno de los mandatos predominantes del siglo XXI, impulsado por lo que se conoce como la industria de la felicidad.

Parece que hoy declarar que no eres feliz es vergonzoso, como si hubiéramos perdido el tiempo o hecho algo mal. Básicamente, si no eres feliz, es tu culpa y la de nadie más. Si estás triste es porque quieres, y así sólo conseguirás atraer malas energías.

No nos permitimos experimentar emociones negativas porque están mal vistas y repelen las

oportunidades en la vida. Siempre tenemos que ver el lado positivo de las cosas, por muy mal que nos vaya.

Siguiendo esta filosofía de la obligatoriedad de ser felices y sobreoptimismo caemos en el error de ignorar los problemas, obviar las emociones negativas y aparcarlas para que no molesten. Se da así una desconexión emocional, que perpetúa el problema en lugar de arreglarlo.

Cada emoción tiene su razón de ser, incluidas la tristeza y el malestar. Las emociones forman parte de nuestra vida y todas tienen una función adaptativa para el ser humano.

Queremos invitar a validar la tristeza como parte de la experiencia humana y recuperar la autenticidad emocional. Redefinir felicidad: no como euforia constante, sino como sentido, conexión y presencia.

4. “La urgencia como forma de vida”:

La sesión invita a mirar de frente una sensación que casi todos/as vivimos pero que pocos cuestionamos. Analizar aspectos que forman parte de nuestro malestar cotidiano; la urgencia como costumbre, la velocidad como virtud, la inmediatez como normalidad, y la ansiedad como paisaje.

¿Y si estamos confundiendo vivir intensamente con vivir agitadamente?

Invitar a analizar qué nos perdemos cuando todo tiene que ser YA, e idear una serie de pequeñas revoluciones contra la urgencia.

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) lunes de 17:00 a 18:30. Del 6 al 27 de octubre.

Precio

25€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

Las inscripciones se podrán realizar **del 11 al 17 de septiembre** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web que se activará el mismo 11 de septiembre a las 08:30:

**En caso de entrar a la página web antes de las 08:30, refrescar la página para que se actualice y aparezca el formulario.*

Inscripción repensar la vida en tiempos modernos