

## Bernardo Stamateas presentará hoy sus libros en San Rafael

EN MENDOZA



**SAN RAFAEL**

**8 DE MARZO 17HS.  
CENTRO DE CONGRESOS Y EXPOSICIONES  
"ALFREDO R. BUFANO"**

Luis Tirasso 1025, San Rafael, Mendoza, Argentina.

-ENTRADA GRATUITA-

Para mayor información comunicate con:

Ministerio  
Presencia  
MENDOZA

**BERNARDO  
STAMATEAS**

En una actividad de enorme valor cultural para el departamento de San Rafael, el reconocido escritor Bernardo Stamateas presentará el 8 de marzo a las 17 hs. algunas de sus obras en el Centro de Congresos y Exposiciones de nuestra ciudad. En una entrevista que brindó a nuestro medio de comunicación nos anticipó de qué trata este evento y habló sobre su último libro (Emociones nutritivas), en el que corre el foco de lo tóxico a lo positivo. Además, precisó cómo el amor, el optimismo, la esperanza y la confianza pueden mejorar los vínculos, la salud física, las habilidades cognitivas y el sistema inmunológico.

---

«Además de escritor hago psicoterapia y soy sexólogo clínico. Desde hace más de 30 años que me dedico a dar conferencias. Tuve la oportunidad de presentarme en 54 países. Mi objetivo siempre ha sido llevar el consultorio a la calle para poder traducir algunos conceptos en un lenguaje sencillo y claro. Mis libros tratan temas que nos atraviesan a todos. ‘No me maltrates’ nació cuando tenía una columna en Canal 26, allí hablé sobre el maltrato verbal y me llegaron más de 500 correos electrónicos, en los que las personas me contaron sus problemas», relató Bernardo Stamateas ante la audiencia de FM Vos 94.5.

«Vamos a hablar de las ‘Emociones nutritivas’, los recursos y las fortalezas que todos tenemos para poder atravesar las crisis. Tenemos una caja de herramientas, por ejemplo, a mí me gusta preguntarle a la gente qué hizo para que en tal cosa le vaya bien, a veces me responden que son perseverantes, otras que son luchadores, bueno, todas esas cualidades son fortalezas. El problema es que a veces las perdemos de vista y nos olvidamos de que las poseemos. Cuando uno atraviesa una crisis es como un apagón y uno no ve, en esos momentos hay que tener presente cuáles son las fortalezas de uno», agregó el psicólogo, sexólogo clínico, y terapeuta familiar.

«Todo el mundo dijo o escuchó alguna vez ‘no sé de dónde saqué coraje para atravesar esto’, entonces, en esa caja de recursos hay una parte que conocemos y otra que no. En las crisis se liberan aspectos y cualidades que son distintas a las habituales. La resiliencia es la capacidad de transformar y de crecer a partir de la superación de alguna situación traumática. Lo importante es ser un experto en fortalezas, hay que enfocarse en lo que uno hace bien y no lo que uno hace mal. Una persona es capaz de nombrar cinco defectos en tres segundos, pero para enumerar las virtudes tarda media hora», ejemplificó el escritor.

Luego, continuó dialogando sobre el objetivo de las charlas que él brinda. «El fin es repasar las fortalezas con las que contamos cada uno y cuáles podemos desarrollar. Pueden venir las familias, será un conversatorio muy sencillo. Siempre tenemos que caminar más lejos que nuestro dolor», sostuvo Stamateas.

Al final, invitó a la ciudadanía a que concurra al evento. «He ido muchas veces a San Rafael, hice conferencias públicas y privadas. Siempre es una alegría poder visitarlos. Invito a toda la comunidad a participar en el Centro de Congresos a las 17, vamos a pasar un lindo momento», finalizó.