

Soria, 22 de marzo de 2023

## NOTA DE PRENSA

### **La psicología inversa protagoniza el webinar de Organizaciones Saludables ‘Cómo ser absolutamente infeliz en tu vida’**

El cuidado y la prevención en salud mental es el objetivo del nuevo taller organizado por FAE Burgos dentro de Organizaciones Saludables, la alianza impulsada por FOES con SEA Empresas Alavesas, la Federación de Empresas de La Rioja y FAE Burgos, para trabajar juntas en materia de prevención y a favor de la salud de los trabajadores.

El licenciado en Psicología, y máster en Dirección de RR.HH, Raúl García conduce este jueves, 23 de marzo, el webinar ‘Cómo ser absolutamente infeliz en tu vida’, un ejercicio de psicología inversa para hacernos reflexionar sobre nuestra actitud ante los demás y conocer qué situaciones o hechos provocan nuestra infelicidad.

Con ironía, Raúl García, considera que la infelicidad “está al alcance de todos los seres humanos siempre y cuando se esfuercen lo suficiente”.

El ponente introducirá la jornada con el tema ‘La felicidad está sobrevalorada’ para, a continuación, ofrecer dos técnicas con el objetivo de conocer ‘Cómo conseguir agobiarte tú solo’.

‘Cómo hacer infelices a todas las personas que te rodean’ y ‘El universo está confabulado contra ti y lo sabes’ son los epígrafes que completan el webinar, donde se ofrecerán diferentes técnicas para ser infeliz que los asistentes reconocerán como algunas de las que utilizan sin ser conscientes de ello y que les están acercando a la infelicidad propia y de quienes les rodean.

Raúl García trabaja como director de Contenidos y L&D partner en Mindgram, multinacional dedicada a la mejora del bienestar y la salud mental y psicológica en las empresas.

La alianza Organizaciones Saludables surgió de la propuesta de la Federación soriana y se basa en el proyecto FOESaludable.

Un total de 76.000 empresas y 480.433 trabajadores de cuatro territorios son los beneficiarios del proyecto Organizaciones Saludables, fruto de la alianza entre FOES, SEA Empresas Alavesas, la Confederación de Asociaciones Empresariales de Burgos (FAE Empresas Burgalesas) y la Federación de Empresas de La Rioja (FER).

El ambiente físico de trabajo, la esfera psicosocial, los recursos de salud y la participación en la comunidad son los principales ejes de la labor que desarrollan las Organizaciones Saludables.

'Cómo ser absolutamente feliz en tu vida' se celebra el jueves 23 de marzo a las 9:30 horas vía streaming. Los interesados pueden inscribirse en este [enlace](#).

\*\*\*\*\*

**Para más información: Carmen Fortea Tfno. 975 233 222 E-mail: [cfortea@foes.es](mailto:cfortea@foes.es)**