



SUMARIO

Carta del director // Por qué estamos bien y cómo promoverlo // 5

A fondo

— **Lo que nos hace estar bien // 6**

Claves de la psicología positiva
Por José María Jiménez Ruiz

— **Ver claro // 10**

Las fuerzas cognitivas
Por Manuel Pintor

— **Sentirse bien: ¡Pon alas a tu mochila! // 16**

Fortalezas emocionales
Por Alejandro Rocamora Bonilla

— **Aceptar al otro // 20**

Fortalezas interpersonales
Por María Guerrero

— **Lo que nos hace estar bien // 32**

Fortalezas cívicas
Por Alfonso Echávarri Gorricho

— **Frente al drama // 36**

Fortaleza ante los excesos
Por José María Jiménez Ruiz

— **Más allá del "YO" // 42**

Fortalezas vinculadas a la Trascendencia
Por Herminio Otero



Entrevista // 26

Con Carmelo Vázquez Valverde, catedrático de psicopatología
Por Gloria Díez

Comunicando // 49

El Teléfono de la Esperanza recoge el Premio "Urogallo de Bronce" concedido por el Centro Asturiano de Madrid. Entrevista a Daniel López García, voluntario del Teléfono de la Esperanza de Asturias. Premio Consell de Mallorca a la Solidaridad 2012 para el Teléfono de la Esperanza. Los Teléfonos de Badajoz y Cáceres reciben el Premio a la Tolerancia de ADHEX en el Parlamento Extremeño. El Teléfono de la Esperanza consigue las certificaciones de calidad como aval a su trabajo y trayectoria. El Teléfono de la Esperanza organiza la Primera Feria del Voluntariado en San Pedro Sula.



Director:
Pedro Miguel Lamet

Redactor jefe y Publicidad:
Fernando Alberca

Diseño gráfico:
José Luis Mendoza

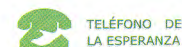
Edita:
Teléfono de la Esperanza
Depósito Legal:
M-28.500-1973

**Dirección, redacción
y administración:**
Francos Rodríguez, 51
(Chalet 25)
28039 Madrid
Tel.: 91 459 00 62
Fax: 91 459 04 50
e-mail:
asites@telefonodelaesperanza.org

Colaboradores:
Herminio Otero
Alejandro Rocamora
José María Jiménez
Alfonso Echávarri
Gloria Díez
Manuel Pintor
María Guerrero

Coordinación:
Impact 5
Tel.: 985 20 70 80

Fotografías ©©:
www.sxc.hu



Con la financiación de:

