

SER

Presenta

BIENESTAR Y LAS ARTES

Teatro Capitol

CÁCERES 13 | 14 | 15 MARZO

Las artes y sus refugios.



BIENESTAR Y LAS ARTES

LAS ARTES Y SUS REFUGIOS

¿De qué huimos cuando apagamos el móvil, nos encerramos en una novela, reservamos una habitación de hotel en nuestra propia ciudad o nos perdemos en la contemplación de una pintura? Escuchar música, leer un libro o atender un espectáculo requiere concentración y nos obliga a desconectar. En tiempos de saturación y ruido —notificaciones, datos, emergencias— la cultura se convierte en refugio. Un espacio donde recuperar atención, lenguaje y vínculo. Sin embargo, la cultura plantea también retos y preguntas.

Ante la intensificación del debate sobre bienestar y sobrecarga digital, en esta nueva edición del Congreso del Bienestar de Cáceres les proponemos recorrer cuatro actividades culturales que ofrecen refugios creativos: la literatura, la música, el teatro y la gastronomía. Leer y escribir son formas de resistencia íntima ante la demanda. La música es consuelo inmediato y oficio, pero se enfrenta a amenazas como la lógica del algoritmo y la mutación de la industria. La presencialidad del teatro preserva un espacio para recuperar el debate civilizado en la vida pública mientras que la gastronomía aúna memoria con fraternidad para poner en común, sin prisas, nuestro sentir.



SEIZ

PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 13

19:00h

ACTO DE INAUGURACIÓN

19:30h

MÚSICA, INDUSTRIA EN CAMBIO Y REFUGIO

Aurora Beltrán, Teo Cardalda y Carmen París. Diálogos con Iñaki de la Torre.

En una era donde el reloj parece avanzar más rápido que nuestra capacidad de procesar la realidad crece el valor refugio de la cultura. La música, un arte fundamentada en el tiempo, es quizá nuestro refugio cultural más inmediato. No obstante, la profunda transformación de la industria musical (streaming, identidad digital, economía del directo) plantea desafíos: ¿puede la música seguir siendo oficio y no solo algoritmo? ¿Cómo se sostiene la creatividad cuando el valor cultural compite con la lógica del dato?



**Congresos del
Bienestar**

SEIZ EXCURSIÓN

SÁBADO 14



*Museo Helga de Alvear



*Trujillo



*Garrovillas del Alconétar

EXCURSIÓN A CÁCERES CON VISITA DEL MUSEO HELGA DE ALVEAR

Un recorrido por la ciudad histórica, descubriendo su patrimonio monumental y ambiente medieval. La visita al Museo Helga de Alvear añade una experiencia cultural contemporánea única.

EXCURSIÓN A TRUJILLO

Un paseo por una villa llena de historia, plazas señoriales y arquitectura renacentista. Incluye tiempo para explorar sus rincones emblemáticos y disfrutar de su encanto tradicional.

EXCURSIÓN A GARROVILLAS DE ALCONÉTAR CON EL ALMENDRO EN FLOR

Una escapada para disfrutar de su impresionante plaza porticada y del patrimonio local. El paisaje del almendro en flor ofrece un entorno natural perfecto para la fotografía y el paseo.



**Congresos del
Bienestar**

SEIZ

PROGRAMA OFICIAL

SÁBADO 14

17:30h

LA BIBLIOTECA DE ANTONIO MARTÍNEZ ASENSIO

Vamos a hablar de la lectura y la escritura como resistencia íntima frente a la fragmentación. Pero también nos vamos a preguntar ¿por qué nos gusta leer? y ¿por qué necesitamos escribir? Los libros como refugio: desde nuestra biblioteca personal hasta el mágico proceso de escribir en la hoja en blanco o el de abrir un libro. Y lo vamos a hacer con novelas que ya nos han hablado de ese proceso.

18:00h

LIBROS REFUGIO Y ESCRITURA EN TIEMPOS DE SATURACIÓN

Jesús Sánchez Adalid, Azahara Alonso, Antonio Martínez Asensio y Elvira Sastre.

Para la filósofa franco-sefardí Hélène Cixous “escribimos en la oscuridad, leemos en la oscuridad”. La literatura nos confina para convertirnos en viajeros a un país extraño: nos vamos de casa sin salir, escapamos de nosotros mismos, olvidamos a las personas que amamos. Tanto la lectura como la escritura nos transforma en extranjeros, los libros se tornan objeto de resistencia y la biblioteca personal en señal de identidad. ¿La literatura es evasión o reto?



**Congresos del
Bienestar**

SEIZ

PROGRAMA OFICIAL

SÁBADO 14

19:45h

TEATRO CON LA POLARIZACIÓN Y CONVERSACIÓN PÚBLICA

Magüi Mira y Blanca Portillo. Diálogos con Edu Galán.

La conversación pública es clave para una civitas democrática. La mitificación de programas televisivos como La Clave expresa nostalgia por un formato sencillo en el que el interés intelectual de la figura entrevistada y su capacidad para la exposición razonada sean los auténticos protagonistas. Cansados del glamour, el escándalo, la polarización y la fanfarria, busquemos refugio en el teatro, un espacio real y compartido en el que la presencialidad y el directo nos comprometen. ¿Es el diálogo una de las Bellas Artes?



**Congresos del
Bienestar**

SEI2

PROGRAMA OFICIAL

DOMINGO 15

11:30h

LA COCINA COMO REFUGIO. ¿PUEDE LA GASTRONOMÍA SER EL OCTAVO ARTE?

Andoni Aduriz, Noelia Tomoshige, José Piñero y Jorge Guitián. Diálogos con Carlos G. Cano.

Cocinar y comer son placeres solitarios o compartidos. La satisfacción del resultado es inmediata, la recompensa plural, la creatividad un potencial. Es bien conocida la importancia que una buena alimentación tiene para la salud, pero la convivialidad que comporta para el bienestar mental le va a la par. En tiempos de crisis económica, se pone de moda la cocina doméstica como entretenimiento asequible. ¿La gastronomía ¿es evasión o refugio?



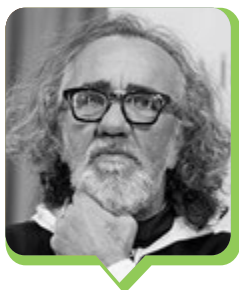
**Congresos del
Bienestar**

PONENTES



AURORA BELTRÁN

Una de las voces más personales del rock español, con más de cuatro décadas de trayectoria desde Belladona y Tahúres Zurdos hasta su carrera en solitario. Su obra, ligada al directo y a una identidad artística firme, la convierte en referente de la música entendida como oficio y forma de vida.



TEO CARDALDA

Vigo, 1962. Una gran figura de la música española, artífice de dos grupos tan sobresalientes como Golpes Bajos y Cómplices. En 1982, junto a Germán Coppini formó el dúo Golpes Bajos, al que luego se unieron Pablo Novoa y Luis García. Su canción Malos tiempos para la lírica se convirtió en todo un himno generacional. En 1987 formó, con María Monsonís, Tino Di Geraldo y Billy Villegas el grupo Cómplices, que se reconvirtió pronto en un dúo entre él y Monsonís, que popularizó temas como Es por ti, Los Tejados o Cuando duermes y que interpretó la banda sonora de la serie Nada es para siempre. Fue el autor de la banda sonora de la película Gran Slalom (1996) de Jaime Chávarri. En 2009 compuso Calor en invierno, el primer tema musical inspirado en el trastorno bipolar. En 2010 editó un trabajo recopilatorio de sus canciones en el que colaboró con artistas como Rosana, Sole Jiménez o David DeMaría. Con Cómplices (2015) publicó también los discos Volver a empezar (2015), Únicos en concierto (2016) y Refugiados (2017). En 2020 fue nombrado presidente del Consejo Territorial de la SGAE en Galicia.



**Congresos del
Bienestar**

PONENTES



CARMEN PARÍS

Tarragona, 1966. Cantante y compositora. Creció en Utebo (Zaragoza) y estudió Filosofía y Letras en la Universidad de Zaragoza. Curtida en verbenas, bodas, bautizos y comuniones –sobre todo con la Orquesta Jamaica–, su carrera dio un vuelco con el disco *Pa mi genio* (2002). Ese trabajo y los siguientes (*Jotera lo serás tú*, *InCubando*, *Ejazz con Jota...*) la consagraron como una de las artistas más estimulantes y personales de la canción española, especialmente reconocida por su arte para fusionar diversos géneros y registros musicales (jota aragonesa, jazz, flamenco, música andalusí...). En 2016 celebró sus 30 años de carrera con un nuevo formato de espectáculo, *En Síntesis*. Ha participado en numerosos discos colectivos y de homenaje y ha colaborado con artistas como Santiago Auserón, Aurora Beltrán, Olga Román o María Dolores Pradera. Compuso la *Nana del Caballo Grande* para la película *La novia*, de Paula Ortiz. Entre las distinciones que ha logrado destacan diversos premios de la Música Aragonesa, el Premio Labordeta de las Artes o el Premio Nacional de las Músicas Actuales concedido por el Ministerio de Cultura.



IÑAKI DE LA TORRE

Periodista y comunicador, colaborador en *La Ventana* de la Cadena SER, donde ha desarrollado una amplia trayectoria en radio y formatos de conversación.

PONENTES



JESÚS SÁNCHEZ ADALID

Villanueva de la Serena (Badajoz). Escritor. Licenciado en Derecho. Ejerció de juez durante dos años, tras los cuales estudió Filosofía y Teología. Sacerdote. Autor de novelas históricas de gran éxito, caracterizadas por su rigor en hechos y descripciones. Entre su obra *El alma de la ciudad*, *Alcazaba*, *El mozárabe*, *El caballero de Alcántara* y sus últimas novelas, publicadas por HarperCollins, son *Los Baños del Pozo Azul*, *Las armas de la luz* y *Una luz en la noche de Roma*. Ha recibido, entre otros, los premios Fernando Lara, por *El alma de la ciudad* y el Alfonso X el Sabio de novela histórica.



AZAHARA ALONSO

Azahara Alonso (Oviedo, 1988), licenciada en Filosofía, es autora del libro de aforismos *Bajas presiones* (2016), del poemario *Gestar un tópico* (2020) y de la novela *Gozo* (Siruela, 2023), reconocida como el Mejor Libro de No Ficción 2023 por la Confederación Española de Gremios y Asociaciones de Libreros.

PONENTES



ELVIRA SASTRE

Segovia, 1992. Escritora. Autora de diversos poemarios (Cuarenta y tres maneras de soltarse el pelo, Baluarte, Ya nadie baila, La soledad de un cuerpo acostumbrado a la herida, Adiós al frío, Tú la acuarela/Yo la Lirica, Aquella orilla nuestra), del libro de artículos Madrid me mata y de las novelas Días sin ti—Premio Biblioteca Breve— y Las vulnerabilidades. Fundadora de la editorial Manos de pan junto a Miranda Maltagliati, María Gutiérrez y Paola Soto. En 2021 la revista Forbes la incluyó en la lista de Los 100 españoles más creativos. Llena con su poesía teatros y salas de concierto de todo el mundo.



ANTONIO MARTÍNEZ ASENSIO

Dirige en la Cadena SER el programa Un libro, una hora, uno de los espacios de divulgación literaria más reconocidos de la radio española, distinguido con el Premio Ondas en 2025, entre otros reconocimientos.

PONENTES



MAGÜI MIRA

Actriz, directora teatral y dramaturga, una de las figuras más reconocidas del teatro español contemporáneo. Con una amplia trayectoria en la escena y en la dirección, destaca por su capacidad para conectar con el público a través de propuestas intensas, humanas y comprometidas con la palabra. Actualmente es presidenta de la Academia de las Artes Escénicas de España. Entre sus reconocimientos, ha recibido recientemente el Premio al Mérito Cultural de la ciudad de Valencia y, entre otros galardones, el Premio Málaga de Teatro 2022.



BLANCA PORTILLO

Es una de las actrices más prestigiosas y versátiles del panorama español, con una sólida trayectoria en teatro, cine y televisión. Formada en arte dramático y vinculada desde sus inicios a la escena teatral, ha brillado tanto en los grandes clásicos como en textos contemporáneos, recibiendo premios como el Goya por Maixabel y el reconocimiento unánime de la crítica por su intensidad interpretativa. En cine ha trabajado con directores clave del cine español y en televisión ha protagonizado series de gran impacto popular, consolidando una carrera marcada por el rigor artístico, el compromiso con la cultura y una presencia escénica profundamente personal.



**Congresos del
Bienestar**

PONENTES



EDU GALÁN

(Oviedo, 1980). Es escritor. Desde 2002 firma en diferentes medios: actualmente en Zenda y ABC Cultural. Ha publicado los ensayos *El síndrome Woody Allen* (Debate, 2020), *La máscara moral. Por qué la impostura se ha convertido en un valor de mercado* (Debate, 2022) y *Morir de pie. Estados Unidos ante el espejo del stand-up* (Debate, 2024) y el libro de entrevistas *Diez horas con Ana Belén* (La Fábrica, 2025). Tras la serie documental en audio *Casete* (Onda Cero Podcasts, 2022) sobre la historia de los chistes de casete, codirige con Andrés Calamaro el programa del músico argentino *Ni chivatos, ni membrillos* (Sonora, 2023). Ha sido nominado en 2025 a los premios Ondas Globales de Podcast al mejor videopodcast dentro del equipo de *Siempre al Oeste* de Zenda y Alabra Comunicación. Es cofundador de la revista satírica *Mongolia* (2012-): ha participado en todos sus números mensuales, libros, espectáculos teatrales, podcasts y apariciones televisivas hasta junio de 2021, cuando abandona el proyecto. Produjo con David Trueba y Fran Nixon el documental *Salir de casa* (2016) de David Trueba. Colabora en *Más Vale Tarde* de La Sexta y en *Las mañanas* de RNE con Juan Ramón Lucas.



ANDONI ADURIZ

Andoni Aduriz (San Sebastián, 1971) es uno de los cocineros españoles más influyentes de la gastronomía contemporánea. Se formó en los fogones de El Bulli junto a Ferran Adrià, experiencia que marcó su mirada creativa. Desde 1998 dirige Mugaritz, restaurante que ha revolucionado la relación entre cocina, ciencia y arte. Su propuesta explora los límites del sabor y cuestiona las formas tradicionales de comer. Ha sido reconocido con dos estrellas Michelin y presencia constante en las listas mundiales.



**Congresos del
Bienestar**

PONENTES



NOELIA TOMOSHIGE

Noelia Tomoshige (Sevilla, 1990) es una pastelera hispano-japonesa cuyo trabajo está marcando una nueva ola en la alta repostería española. Creció entre la tradición japonesa de sus padres y la cultura andaluza, una dualidad que hoy se refleja en sus creaciones. En 2021 fundó Monroebakes, su obrador en Getafe donde fusiona técnicas francesas con sabores japoneses y españoles. Su filosofía se basa en postres ligeros, refinados y de bajo contenido de azúcar, con estética minimalista. Por su innovación fue reconocida como Pastelera Revelación en Madrid Fusión 2023 y talent of the year 2024 por La Liste.



JOSÉ MIGUEL PIÑERO

Artesano ceramista especializado en vajillas contemporáneas hechas a mano. Su trabajo une tradición, diseño y funcionalidad, reivindicando el valor del objeto cotidiano como parte esencial de la experiencia gastronómica.

PONENTES



CARLOS G. CANO

Periodista gastronómico y responsable de Gastro SER en la Cadena SER. Analiza la gastronomía desde una mirada cultural y social, conectando cocina, territorio y formas de vida.



JORGE GUITIÁN

Jorge Guitián es historiador del arte especializado en gestión del patrimonio cultural. Desde hace dos décadas centra su actividad en la gastronomía, sobre la que escribe en la actualidad para medios como La Vanguardia, Guía Repsol o la revista CN Traveler. Colabora en el diseño de estrategias de turismo para destinos e instituciones y es autor de *De Lentejas y Caviar* (Ed. Col&Col, 2026), un ensayo en el que analiza el papel de la gastronomía en la sociedad actual y cuestiones como la relación de lo gastronómico con otras disciplinas creativas. Escribe la newsletter *Carreteras Secundarias* y prepara la publicación de un estudio sobre la relación de la historia del arte y la historia de la gastronomía con la editorial Espasa.



Patrocina:



Con el apoyo de:



JUNTA DE EXTREMADURA

