



Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés para una vida Saludable

02 - 05 AGOSTO

Aula Fernando Remacha - Edificio El Sario - UPNA

■ Ciencias de la Salud

🗨 Castellano

📄 Créditos: 0.5

📅 25 plazas

€ 15

🎓 16 horas

📍 UPNA

📄 Matrícula abierta

📅 Plazo de inscripción

Hasta 29 julio 2022

Debido a la situación actual de pandemia en la que nos encontramos, se hace más que nunca necesario el aprendizaje de técnicas y estrategias para mejorar la salud a nivel

psicoemocional, dadas las consecuencias negativas que el COVID está generando en la salud psicológica de la población de todas las edades.

Este curso aporta estrategias y técnicas de autorregulación para manejar el estrés y las presiones diarias, desarrollar resiliencia y aportar una vida más saludable.

En este sentido, podemos decir que este curso permanece alineado con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible:

ODS 3: Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

ODS 4: Educación y Calidad: Garantizar una Educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

PÚBLICO DESTINATARIO

Público en general de todas las edades, desde 18 hasta 75 años

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Adquisición de una mayor conciencia personal acerca de las emociones, pensamientos y conductas que acompañan nuestros procesos emocionales y de estrés, así como el aprendizaje de técnicas de autorregulación y comunicación para una vida más saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Profundizar en las emociones y en el circuito emocional que se desencadena, como motor de la comunicación y las relaciones humanas.
2. Analizar y autoexplorar las competencias personales y sociales de la Inteligencia Emocional para mejorar nuestra capacidad de Autorregulación Emocional.
3. Conocer aspectos sobre el estrés para prevenir o detectar su presencia de cara a una vida más saludable.
4. Reflexionar sobre Hábitos Saludables que previenen el estrés y aprender estrategias de autorregulación fisiológica y cognitiva para disminuir la intensidad de la alteración emocional en situaciones estresantes.
5. Trabajar con la Empatía y Técnicas Asertivas, para conducir la comunicación verbal de forma eficaz y positiva, que me ayude a generar bienestar en mis relaciones.
6. Elaborar una Caja de Herramientas Personal con Técnicas y Estrategias que me ayuden a lo largo de mi vida a construir mayor Bienestar.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Doña M. Inés Gabari Gambarte, Decana de la Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación y profesora del Departamento de Ciencias Humanas y de la Educación de la UPNA

MARTES 02 AGOSTO

10:00 -12:00 Sesión teórico-práctica

El proceso emocional y la Inteligencia Emocional: Las emociones y el circuito emocional; El Círculo de Influencia y el Círculo de Preocupación

Todas las sesiones son impartidas por doña Lourdes Díez Hernández

12:00-12:20 Receso

12:20-14:00 Sesión teórico-práctica

El proceso emocional y la Inteligencia Emocional: Emociones alteradas y su significado; La Inteligencia Emocional: Concepto y Competencias

MIÉRCOLES 03 AGOSTO

10:00-12:00 Sesión teórico-práctica

El Estrés y Técnicas de Prevención: El estrés: concepto y tipos; Consecuencias y sintomatología del estrés

12:00-12:20 Receso

12:20-14:00 Sesión teórico-práctica

El Estrés y Técnicas de Prevención: Variables que predisponen al estrés; Técnicas Generales, Motoras y Fisiológicas

JUEVES 04 AGOSTO

10:00-12:00 Sesión teórico-práctica

Técnicas Cognitivas y bases de la Comunicación Positiva: La Psicología Cognitiva: el pensamiento como base de la emoción; Detención del pensamiento

12:00-12:20 Receso

12:20-14:00 Sesión teórico-práctica

**Técnicas Cognitivas y bases de la Comunicación Positiva: Reestructuración
Cognitiva: Distorsiones cognitivas y Autoinstrucciones**

SÁBADO 05 MARZO

10:00-12:00 Sesión teórico-práctica

**La Comunicación Positiva: Empatía y Asertividad: La Empatía y la Escucha
activa: aspectos verbales y no verbales**

12:00-12:20 Receso

12:20-14:00 Sesión teórico-práctica

**La Comunicación Positiva: Empatía y Asertividad: La Asertividad: Aspectos
esenciales; Diferentes Técnicas asertivas para el manejo de la comunicación en
situaciones de estrés**

ORGANIZA

UPNA



COLABORA

Gobierno de Navarra