

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO
UDAKO IKASTAROAK



Inteligencia emocional y gestión del estrés para una vida saludable

02 - 05 AGOSTO

■ Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y Jurídicas, Educación y Ciencias Humanas

🗨 Castellano

📖 Créditos: 1 ECTS

📋 22 plazas

€ 15

🎓 16 horas

📍 UPNA

📄 Matrícula abierta

📅 Plazo de inscripción

Hasta 29 julio 2021

PÚBLICO DESTINATARIO

Este curso va dirigido al público en general.

OBJETIVOS

Con este curso, de carácter teórico-práctico, se pretende adquirir 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:

Profundizar en las emociones y en el circuito emocional que se desencadena como motor de la comunicación y las relaciones humanas.

Analizar y auto explorar las competencias personales y sociales de la inteligencia emocional para mejorar nuestra capacidad de autorregulación emocional.

Conocer aspectos sobre el estrés para prevenir o detectar su presencia de cara a una vida más saludable.

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.

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.

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

Maria Inés Gabari Gambarte. Profesora del Departamento de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Pública de Navarra.

Imparte el curso: Lourdes Díez Hernández, orientadora familiar y psicoterapeuta.

LUNES 02 AGOSTO

10:00-11:00

El proceso emocional y la Inteligencia Emocional: Las emociones y el circuito emocional

11:00-12:00

El proceso emocional y la inteligencia emocional: El círculo de influencia y el círculo de preocupación

12:00-12:20 Pausa

12:20-13:20

El proceso emocional y la inteligencia emocional: Emociones alteradas y su significado

13:20-14:00

El proceso emocional y la inteligencia emocional: la inteligencia emocional: concepto y competencias

MARTES 03 AGOSTO

10:00-11:00

El estrés y técnicas de prevención: el estrés: concepto y tipos

11:00-12:00

El estrés y técnicas de prevención: consecuencias y sintomatología del estrés

12:00-12:20 Pausa

12:20-13:20

El estrés y técnicas de prevención: variables que predisponen al estrés

13:20-14:00

El estrés y técnicas de prevención: técnicas generales, motoras y fisiológicas

MIÉRCOLES 04 AGOSTO

10:00-11:00

Técnicas cognitivas y bases de la comunicación positiva: la psicología cognitiva: el pensamiento como base de la emoción

11:00 a 12:00

Técnicas cognitivas y bases de la comunicación positiva: detención del pensamiento

12:00 a 12:20 Pausa

12:20 a 13:20

Técnicas cognitivas y bases de la comunicación positiva: reestructuración cognitiva. Distorsiones cognitivas y autoinstrucciones

13:20 a 14:00

Técnicas cognitivas y bases de la comunicación positiva: reestructuración cognitiva. Distorsiones cognitivas y autoinstrucciones

JUEVES 05 AGOSTO

10:00-11:00

La comunicación positiva: empatía y asertividad. La empatía y la escucha activa: aspectos verbales y no verbales

11:00-12:00

La comunicación positiva: empatía y asertividad. La asertividad. Aspectos diferenciales

12:00-12:20 Pausa

12:20-13:20

La comunicación positiva: empatía y asertividad. Diferentes técnicas asertivas para el manejo de la comunicación en situaciones de estrés

13:20-14:00

La comunicación positiva: empatía y asertividad. Diferentes técnicas asertivas para el manejo de la comunicación en situaciones de estrés

ORGANIZA

Universidad Pública de Navarra