

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO
UDAKO IKASTAROAK

Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés

29 JULIO - 02 AGOSTO

Aula 028

- Educación y Ciencias Humanas
- 🗨 Castellano
- 📖 Créditos: 1
- 📋 22 plazas
- € 30 euros
- 🎓 20 horas
- 📍 Aulario. Campus Pamplona, UPNA
- ✅ Concluido
- 📅 Plazo de inscripción
Hasta 25 julio 2019

El curso se plantea la adquisición de una mayor conciencia personal acerca de las emociones, pensamientos y conductas que acompañan nuestros procesos emocionales,

así como el aprendizaje de técnicas y recursos que nos ayuden a gestionar nuestra vida emocional y el estrés de modo más adecuado.

Las dinámicas de clase emplean recursos diversos, desde las presentaciones de Información, proyección de vídeos, realización de cuestionarios y test de autoconocimiento personal en los diversos aspectos vinculados con el estrés y competencias para su manejo, participación en actividades en pequeño y gran grupo para reflexión y puesta en marcha de las técnicas vistas a nivel cognitivo y conductual, práctica física a través de las Técnicas motoras y fisiológicas más efectivas para prevenir, reducir y manejar el estrés cada día y puesta en común de las vivencias experimentadas en las diversas actividades.

PÚBLICO DESTINATARIO

Este curso va dirigido al público en general, se oferta durante el año tanto en el C.A.P. de Pamplona y como en el INAP, con una gran aceptación en el ámbito docente y todo el ámbito del funcionariado, por lo que consideramos que gran parte de público puede nutrirse de estos ámbitos.

OBJETIVOS

1. Reconocer las propias emociones y las de los demás como paso previo hacia el autocontrol emocional.
2. Ser más conscientes de nuestras competencias personales y sociales relacionadas con la gestión del estrés.
3. Conocer aspectos sobre el estrés para prevenir o detectar su presencia de cara a una acción efectiva sobre ellos.
4. Aprender estrategias para prevenir y reducir el nivel de estrés:

Técnicas Generales: Aspectos relacionados con Hábitos de Salud

Técnicas Motoras: Ejercicios que disminuyen la activación emocional

Técnicas Fisiológicas: Control de la Respiración, Relajación y Meditación

Técnicas Cognitivas: Reestructuración de Pensamientos

Técnicas Conductuales: Asertividad y Habilidades Sociales

5. Terminar el curso con la sensación de que soy más consciente de mí, de los demás, de las situaciones, y de que SÍ PUEDO manejar mejor las situaciones difíciles.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Dña. M. Inés Gabari Gambarte. Profesora Titular Universidad, Área D.O.E.,

Departamento de Ciencias Humanas y de la Educación. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

LUNES 29 JULIO

10:00-12:10 Sesión teórico-práctica

El proceso emocional: vínculo directo pensamiento-emoción-fisiología

Qué son las emociones y cómo nos afectan

El circuito emocional

12:10-12:30 Pausa

12:30-14:00 Sesión teórico-práctica

El proceso emocional: vínculo directo pensamiento-emoción-fisiología

La psicología cognitiva: pensamientos y emociones

La Inteligencia Emocional: concepto, procesos y competencias

MARTES 30 JULIO

10:00-12:10 Sesión teórico-práctica

El Estrés: competencias principales para su gestión

Competencias Personales: Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación

Competencias sociales: Empatía y Habilidades Sociales

El estrés: concepto, síntomas y tipos

Fases de respuesta ante el estrés

12:10-12:30 Pausa

12:30-14:00 Sesión teórico-práctica

El Estrés: competencias principales para su gestión

Consecuencias y sintomatología

Tipos de estresores

Variables que predisponen al estrés

MIÉRCOLES 31 JULIO

10:00-12:10 Sesión teórico-práctica

Técnicas de Prevención y Gestión del Estrés

Apoyo social

Técnicas Generales

12:10-12:30 Pausa

12:30-14:00 Sesión teórico-práctica

Técnicas de Prevención y Gestión del Estrés

Técnicas Motoras

Técnicas Fisiológicas: Relajación, Respiración, Meditación

JUEVES 01 AGOSTO

10:00-12:10 Sesión teórico-práctica

Técnicas Cognitivas y Conductuales

Detención del pensamiento

Reestructuración Cognitiva

La Empatía: Qué es la Empatía

Escucha activa: aspectos verbales y no verbales

12:10-12:30 Pausa

12:30-14:00 Sesión teórico-práctica

Técnicas Cognitivas y Conductuales

La Asertividad

Tipos de conductas sociales

VIERNES 02 AGOSTO

10:00-12:10 Sesión teórico-práctica

Habilidades Sociales: Técnicas de Comunicación positiva en la Gestión de conflictos

Seis técnicas para una comunicación efectiva y positiva

12:10-12:30 Pausa

12:30-14:00 Sesión teórico-práctica

Habilidades Sociales: Técnicas de Comunicación positiva en la Gestión de conflictos

Cómo comunicarnos en diferentes situaciones sociales inductoras de estrés

Técnica de solución de problemas

Lourdes Díez Hernández

Formación: Pedagoga, Orientación Familiar y Psicoterapia, Técnico en Mediación, Coach Equipos, Profesora de Yoga

Dedicación Laboral: Ponente colaboradora habitual en el CAP, en el INAP, en el Colegio de Enfermería de Pamplona, y en la Formación continua en Escuelas de Madres y Padres de diversas mancomunidades a través de los Servicios Sociales de Base. Colaboración con Centros privados en Pamplona, Vitoria y San Sebastián para Formación y Apoyo Psicoeducativo de Madres y Padres

ORGANIZA

Universidad Pública de Navarra

FINANCIA

Ayuntamiento de Pamplona