



# 31.<sup>a</sup> EDICIÓN

# Cursos de verano

# UNED

# 2020

## Información y matrícula

Madrid-Sur  
 Avda. del Pintor Rosales s/n  
 28982 Parla Madrid  
 extension.universitaria@madridsur.uned.es  
 www.uned.es/cursos-verano

## Precios de matrícula

	Antes del 1-7-2019	Después del 1-7-2019 (incluido)
Matrícula Ordinaria	108 €	124 €
Miembros de la Asociación alumniUNED	63 €	75 €
Estudiantes universitarios (UNED y resto de Universidades)	63 €	75 €
Familia numerosa general	63 €	75 €
Estudiantes con discapacidad	32 €	38 €
Víctimas del terrorismo y Violencia de género	32 €	38 €
Familia numerosa especial	32 €	38 €
PAS (Sede Central y Centros Asociados de la UNED), Estudiantes UNED SENIOR y mayores de 65 años	63 €	75 €
PDI de la Sede Central y Profesores-Tutores de los Centros Asociados y Colaboradores Prácticum	63 €	75 €
Personas en situación de desempleo	63 €	75 €

### Organizers

Centro Asociado Madrid Sur de la UNED

### Proposes

Departamento de Psicología de la Personalidad,  
 Evaluación y Tratamientos Psicológicos

### Collaborates



Presencial

**Centro Asociado de Madrid Sur**  
 (Sede de Leganés-Centro Cívico José Saramago, (Av. Mar Mediterráneo, 24, junto a estación de Metro San Nicasio, Leganés))

From June, 26th 2019 to June, 28th 2019

**CURSO ANULADO**  
**- Gestión del**  
**estrés y bienestar**  
**personal**

CURSOS  
 DE  
 VERANO

UNED

MADRID  
 SUR



**INFÓRMATE EN**  
 uned.es/cursos-verano

## CURSO ANULADO - Gestión del estrés y bienestar personal

Departamento de Psicología de la Personalidad,  
Evaluación y Tratamientos Psicológicos

**Dirige:** Miguel Ángel Carrasco Ortiz

**Coordina:** Eulalia Ruiz Ramírez

### Resumen del curso

El estrés es uno de los problemas de actualidad del siglo XXI. Según la Asociación Española de Estrés y Ansiedad, el 42% de los españoles se sienten estresados frecuentemente (2017). Además, existe una sensación generalizada de no tener herramientas y estrategias para gestionarlo. Las prisas, las nuevas tecnologías, las multitarea, se han convertido en un estilo de vida donde aprender a parar es un objetivo fundamental para el bienestar personal. El curso es por un lado teórico con contenidos de diversas áreas, y práctico, con el objetivo de aprender herramientas para poder vivir mejor en un mundo donde el estrés está cada vez más presente.

### Contenido y desarrollo

#### Wednesday, June, 26th 2019

**(16:00 - 18:00)** *El estrés de hoy: demandas y recursos*

**Miguel Ángel Carrasco Ortiz.** Profesor Titular de Psicología Clínica. UNED.

**Eulalia Ruiz Ramírez.** Psicóloga sanitaria. Máster especialista en Terapia de conducta Adultos. Formadora en Gestión del estrés.

**(18:00 - 20:00)** *Gestión emocional del estrés*

**Cintha González García.** Psicóloga Sanitaria.

#### Thursday, June, 27th 2019

**(10:00 - 12:00)** *Gestión cognitiva del estrés*

**Eulalia Ruiz Ramírez**

**(12:00 - 14:00)** *Bases psicobiológicas del estrés*

**Maria Cruz Rodríguez del Cerro.**

Catedrática de Psicobiología. UNED.

**(16:00 - 18:00)** *Estrés laboral y riesgos psicosociales*

**Juan Antonio Moriano León.** Profesor

Titular de Psicología Social y de las Organizaciones. UNED.

**(18:00 - 20:00)** *Mindfulness y estrés. Aportaciones desde ACT*

**Loida Rueda.** Psicóloga sanitaria.

#### Friday, June, 28th 2019

**(10:00 - 12:00)** *Estrés en situaciones de crisis*

**Juan José Carral Hernández.** Psicólogo Sanitario.

**(12:00 - 14:00)** *Estrés en infancia y adolescencia*

**Victoria del Barrio Gándara.** Profesora Titular de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. UNED.

**1 crédito ECTS (Grados)**