



31.^a 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 €

Organiza

Centro Asociado Madrid Sur de la UNED

Propone

Departamento de Psicología de la Personalidad,
Evaluación y Tratamientos Psicológicos

Colabora



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))

Del 26 al 28 de junio de 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

miércoles, 26 de junio de 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.

jueves, 27 de junio de 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.

viernes, 28 de junio de 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)