



# 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 €
Internos y funcionarios de prisiones	0 €	0 €
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

### Patrocina



### Propone

Departamento de Psicología de la Personalidad,  
Evaluación y Tratamientos Psicológicos

### Colabora



Ayuntamiento de Aranjuez

Presencial

**Centro Asociado de Madrid Sur**  
(Sede de Centro Penitenciario Madrid VI Aranjuez)

Del 1 al 2 de julio de 2019

**Bienestar emocional y crecimiento personal: Claves para una vida saludable**

CURSOS DE VERANO

UNED

MADRID SUR

Santander  
Universidades

INFÓRMATE EN  
uned.es/cursos-verano

Santander  
Universidades

## Bienestar emocional y crecimiento personal: Claves para una vida saludable

Departamento de Psicología de la Personalidad,  
Evaluación y Tratamientos Psicológicos

**Dirige:** Luis Ángel Saúl Gutiérrez

**Coordina:** Marlena Antohi Zarzu

### Resumen del curso

El bienestar emocional y el crecimiento personal son conceptos amplios fundamentales para la salud mental que, en definición de la OMS (2001) es "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad". La finalidad de este curso es conectar con experiencias subjetivas de sentirse bien, en armonía con uno mismo y con los demás, encontrando el equilibrio personal y la paz interior. Se presentarán técnicas para la regulación emocional y el manejo del estrés, claves para mejorar la autoestima y la resiliencia, así como estrategias para tomar decisiones adecuadas en la vida y aumentar la autonomía personal, entre otros.

**¡ATENCIÓN! Consulte las normas específicas de matriculación de alumnos externos en el enlace:**

[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=435,22733129&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=435,22733129&_dad=portal&_schema=PORTAL)

### Contenido y desarrollo

#### lunes, 1 de julio de 2019

**(09:30 - 11:30)** *Regulación emocional: identificar, entender y expresar lo que siento (Taller)*

**Lourdes Vega Royo.** Psicóloga Sanitaria. Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Psicoterapeuta en Instituto de Psicología y Desarrollo Psicode.

**(11:30 - 13:30)** *Autoestima y fortalezas personales*

**Cintha González García.** Psicóloga Sanitaria.

**(15:30 - 17:30)** *Tipos de estrés y sus consecuencias en la salud*

**Marlena Antohi Zarzu.** Psicóloga con Habilitación Sanitaria. Máster en Investigación en Psicología. Experta en Intervención psicoterapéutica en Violencia de género. Psicóloga externa en el Servicio de Psicología Aplicada UNED. Profesora-tutora Centro Asociado UNED.

**(17:30 - 19:30)** *Bienestar grupal: compañerismo y trabajo en equipo (Taller)*

**Cintha González García**

#### martes, 2 de julio de 2019

**(09:30 - 11:30)** *Estrategias para la toma de decisiones (Taller)*

**Lourdes Vega Royo**

**(11:30 - 13:30)** *Minfulness: Atención plena y bienestar psicológico (Taller)*

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

**(15:30 - 17:30)** *Distrés y Eustrés: ¿Distintas caras de la misma moneda? (Taller)*

**Luis Ángel Saúl Gutiérrez.** Profesor Titular y Coordinador del Máster en Psicología General Sanitaria. Facultad de Psicología. UNED.

**Marlena Antohi Zarzu**

**(17:30 - 19:30)** *¿SÍ o NO a la adicción: TÚ decides (Taller)*

**Rosa María Navarro Cañas.** Psicóloga con habilitación sanitaria. Máster en Psicoterapia breve. Experta en clínica e intervención en trauma con EMDR. Psicoterapeuta externa SPA UNED y Psicóloga en Proyecto Hombre.

**1 crédito ECTS (Grados)**