

Del 30 de junio al 2 de julio de 2016

# Las claves psicológicas del bienestar personal

Las claves para sentirse mejor.



Cursos  
de Verano  
2016

**EL CURSO SE RETRANSMITE EN DIRECTO POR INTERNET (STREAMING). TAMBIÉN SE PODRÁ REALIZAR EN DIFERIDO CON POSTERIDAD A LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZADAS DESDE PALMA.**

**Director:** Beatriz García Rodríguez

**Propone:** Departamento de Psicología Básica II

CÓDIGO 002. Los estados de ánimo pueden tener un efecto positivo o negativo sobre el bienestar personal, y a su vez, experimentar bienestar, afecta al estado de ánimo. Pero el bienestar personal de un individuo está determinado por un número incontrolable de factores, como la suerte o la herencia genética y sobre los que las personas pueden ejercer muy poco control. Sin embargo, en el bienestar personal también intervienen otros factores sobre los que las personas ejercen control en mayor o menor medida. Estos factores son, entre otros, el control de las emociones negativas, la capacidad de tener expectativas, fijarse metas realistas que se puedan cumplir, lo que conduce a una mayor estabilidad personal. En este curso se abordarán cuestiones como éstas y se analizarán los atributos del bienestar personal.

**Horas lectivas:** 20

**Créditos:** 1.0 crédito ECTS

## BECAS:

**La matrícula de dos cursos de verano en el centro de Baleares da derecho a una beca de matrícula gratuita de un tercer curso de verano en este centro. Abone dos cursos de verano y solicite la gratuidad de un tercer curso a: [info@palma.uned.es](mailto:info@palma.uned.es)**

## PROGRAMA

### ■ Jueves 30 de junio

16:00-18:00 h. **Principales atributos psicológicos del bienestar personal**

18:00-20:00 h. **Técnicas psicológicas que ayudan a mejorar el bienestar personal.**

Beatriz García Rodríguez. *Profesora Titular de Psicología Básica II. UNED*

20:00-22:00 h. **Cambios en el bienestar personal a través del ciclo vital.**

Oriol Lafau Marchena. *Médico-Psiquiatra Hospital Son Espases.*

### ■ Viernes 1 de julio

16:00-18:00 h. **El bienestar personal en la pareja.**

Carles Panadés Nigorra. *Psicólogo clínico. Director Centro de Psicoterapia Noos.*

18:00-20:00 h. **Influencia de las emociones en la salud.**

Miquel Lázaro Ferreruela. *Médico Psiquiatra en el Hospital Son Espases*

20:00-22:00 h. **La potenciación de las emociones positivas.**

Miquel Lázaro Ferreruela.

### ■ Sábado 2 de julio

09:00-11:00 h. **Inteligencia emocional y su repercusión en el bienestar personal.**

José Carlos Fuertes Rocañín. *Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Médico Forense Titular.*

11:00-13:00 h. **Sentimientos, emociones y pasiones: del sufrimiento al bienestar.**

José Carlos Fuertes Rocañín.

## Más información e inscripción:

### Palma

Edificio Guillem Mesquida  
Camí Roig s/n  
Polígono Son Castelló  
07009 Palma de Mallorca  
Tel. 971 434 546  
Fax: 971 434 547  
[info@palma.uned.es](mailto:info@palma.uned.es)

### Mahón

Claustro del Carmen  
Plaza Miranda s/n  
07701 Mahón  
Tel. 971 366 769  
Fax: 971 361 082  
[info@mao.uned.es](mailto:info@mao.uned.es)

### Ibiza

Carrer de Bes, 9  
2ª Planta (Antigua sede  
del Consell d'Eivissa)  
07800 Ibiza  
Tel 971 390 606  
Fax: 971 307 022  
[info@eivissa.uned.es](mailto:info@eivissa.uned.es)



[www.uned-illesbalears.net](http://www.uned-illesbalears.net)