

HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR NUESTRO BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

Introducción:

Durante mucho tiempo la Psicología ha tenido un enfoque eminentemente clínico centrado en los aspectos patológicos y en las conductas problemáticas de las personas. Sin embargo, en las últimas décadas estamos viviendo un creciente interés en el conocimiento y desarrollo de la vertiente positiva de la psicología aplicada al desarrollo y bienestar personal. Este nuevo enfoque está permitiendo la adquisición y desarrollo de conocimientos, habilidades y estrategias que favorecen y potencian el bienestar de las personas más allá del tratamiento de la enfermedad. Por todo ello, este curso-taller pretende dar desde un enfoque práctico y aplicado a aquellas personas interesadas esas herramientas y aspectos que desde la psicología han demostrado su utilidad para lograr un mejor bienestar y mayor desarrollo personal.

Objetivos:

- Desarrollar competencias para enfrentarse a situaciones estresantes
- Adquirir técnicas para la gestión y el manejo de nuestras emociones.
- Desarrollar y poner en práctica estrategias para solucionar conflictos
- Adquirir pautas de pensamiento y comportamiento que nos faciliten unas relaciones sociales gratificantes.

Metodología:

A la hora de abordar los diferentes temas se empleará una metodología de Taller de trabajo basado en situaciones-problema:

Partiendo de situaciones problemas se trabajarán de manera práctica (dinámicas, role playing, vídeos...) las herramientas necesarias para abordar esa situación. El profesor expondrá aquellos aspectos teóricos pertinentes al tema correspondiente mediante explicaciones y recursos audiovisuales. Asimismo, los participantes realizarán una serie de actividades y ejercicios relacionados con la temática que el profesor haya abordado en el tema correspondiente.

Horario:

Los miércoles, de 9:30 a 11:30 horas (30 horas).

Calendario del curso:

30 de enero, 6, 13, 20, 27 de febrero, 6, 13, 20, 27 de marzo, 3, 10 de abril, 8, 15, 22 y 29 de mayo.

Programa:

Tema 1: La gestión de las emociones

Tema 2: Los estilos de comunicación

Tema 3: Las habilidades sociales

Tema 4: La resolución de conflictos

Tema 5: La toma de decisiones

Profesorado:

Óscar Landeta Rodríguez, Doctor en Psicología y profesor-tutor de UNED Bizkaia