

## COMIENZA EN EL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN BAZA EL CURSO “GESTIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN RELAJACIÓN MULTI-COMPONENTE: NIVEL I”

El curso se está llevando a cabo en el Convento de Santo Domingo sito en la Plaza de Santo Domingo S/N de la ciudad de Baza. Ha comenzado este día 28 para finalizar el domingo 30 de marzo.

Dentro de la programación de Cursos que oferta el Centro Asociado a la UNED en Baza a lo largo de todo el año se presenta esta vez el Curso “*Gestión Emocional y Reducción del Estrés basado en relajación Multi-Componente: Nivel I*”, donde los inscritos aprenderán distintas técnicas de relajación así como mejorarán la consciencia y gestión emocional. De este modo, el curso en cuestión, consta de 25 horas lectivas y está dividido en 4 sesiones de trabajo en grupo donde, como ya hemos mencionado, los participantes conocerán, comprenderán y practicarán diferentes técnicas de relajación dirigidas a la gestión eficiente del estrés para así mejorar la consciencia y gestión emocional.



De esta manera, el curso se desarrolla de forma presencial, con ejercicios experienciales para un mejor aprovechamiento del mismo. Así, el conocimiento y comprensión de la gestión emocional se presenta como el objetivo prioritario de este curso, para que a través del aprendizaje multi-componente de técnicas de relajación y meditación la persona aprenda a convivir con el estrés de la vida actual, que requiere continuas y complejas demandas intelectuales y relacionales, generando un estado para dar la mejor respuesta posible, de modo que mejore su calidad de vida.



El Curso *“Gestión Emocional y Reducción del Estrés basado en Relajación Multi-Componente: Nivel I”* está coordinado e impartido por Josefa Martínez Talavera (Profesora-Tutora con Venia Docendi de Psicología) así como dirigido e impartido por Miguel Ángel Yáñez Pérez (Profesor-Tutor con Venia Docendi de Psicología) y Juan Manuel Guiote Gregoris (Profesor-Tutor con Venia Docendi de Psicología), todos ellos profesores-tutores del Centro Asociado a la UNED en Baza.

Es importante mencionar que el curso ha obtenido un éxito rotundo ya que se han cubierto las 50 plazas previstas de matrícula, incluso se ha tenido que ampliar el cupo de participantes llegando hasta la cifra de 60 inscritos, con lo cual se ha planteado volver a realizar el curso en un Nivel II.



Por tanto, también consideramos oportuno reseñar que con la programación y realización de diferentes cursos de variada índole, como es el caso de este que nos ocupa, el Centro Asociado a la UNED en Baza continúa por este camino de promoción educativa, social y cultural que repercute de manera directa en una mejora de la calidad de vida y una mayor oferta a nivel social y cultural en los ciudadanos de Baza y sus comarcas adyacentes.