

Habilidades psicológicas para la mediación

Bases de la conducta: Emociones, activación, estrés y ansiedad. La personalidad. Autorregulación emocional
Entrenar las emociones (ejercicios prácticos). Manejo de las emociones. Empatía. Comunicación eficaz (ejercicios). Abordar conflictos en procesos de mediación

Risa y salud

Las emociones: Emociones positivas. Emociones y salud.
El estrés: Estrés y salud. Prevención-tratamiento del estrés
Risa y salud: Beneficios de la risa. Humor y estrés.
Ejercicios: Música y danza. Memoria. Diario de la risa
Talleres: Actividades. Metodología y Evaluación

Relajación y control emocional

Bases de Psicología: Activación, Ansiedad y Estrés.
Bases de relajación: Técnicas de entrenamiento
Bases de biofeedback: Tipos de aparatos y señales. Fases del proceso de biofeedback.
Biofeedback: contextos de aplicación, Autoaplicación

SEXUALIDAD POSITIVA

Sexualidad humana: Qué es la sexualidad. La sexuación. Anatomía sexual. Respuesta sexual. Antropología
Actitudes y sexualidad: Cambio de actitudes sexuales
Aplicaciones: Aumento del deseo. Juegos y fantasías. Las disfunciones sexuales.

PRECIO DE LA MATRÍCULA

La matrícula incluye: dos volúmenes de apuntes, acceso a la zona web exclusiva, sesión presencial (con almuerzo) y diploma del curso expedido por la Fundación UNED.

- **Mediación:** 350 €
- **Risa y salud:** 360 € (incluido un DVD de ejercicios)
- **Relajación:** 375 € (incluido aparato de biofeedback)
- **Sexualidad:** 350 €

PROFESORES

Director: Dr. Andrés López de la Llave

Profesores: Dra. C. Pérez-Llantada; Dña. P. Carrillo; Dña. L. López de la Llave

Profesores invitados en ediciones anteriores:

Dr. Enrique García Fdez-Abascal; Dr. Emilio Ambrosio; Dr. Francisco Labrador; Dr. José María Buceta. Dra. Pilar Lago; Dra. A. Lisbona

PSICOLOGÍA

ABIERTA

III Jornada de Psicología Abierta

(asistencia presencial o virtual)

Facultad de Psicología de la UNED. 18 de abril 2015

Se ha solicitado a la UNED **1 crédito de libre configuración** (0,5 ECTS) para los asistentes

El programa definitivo se hará público a finales de marzo, cuando nos hayan confirmado su disponibilidad todos los ponentes. Entre los temas previstos a tratar en estas jornadas se encuentran los siguientes:

- Arte y Psicología
- Sexualidad positiva
- Emociones positivas
- Música y emociones

Asistencia Presencial: 50 €

Asistencia virtual: 25 €

Alumnos de nuestros cursos: GRATIS

La matrícula incluye el certificado de la UNED (1 crédito de libre configuración, 0,5 ECTS) y la comida.

+ INFO: www.psicologiaabierta.org

UNED

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA



C/ Francisco de Rojas 2, 2º dcha.
28010 Madrid
Tel: 91 386 72 75
WEB: www.fundacion.uned.es



Fundación UNED

Cursos abiertos de Psicología - 2015

Habilidades psicológicas para una mediación eficaz

El manejo de las emociones

+ INFO: www.psicologiadelamediacion.es

Mejora del rendimiento y la salud mediante la risa y las emociones positivas

Risa y salud

+ INFO: www.jajajaja.es

Relajación y control emocional:

BIOFEEDBACK

+ INFO: www.ansioteps.com



Estrategias y conocimientos sexológicos para una sexualidad positiva

+ INFO: www.sexualidadpositiva.org

Matrícula hasta el 15 de marzo

Estos cursos, que se desarrollan a distancia (marzo a junio de 2015), cuentan con materiales exclusivos (escritos y online), además los alumnos pueden asistir gratis a la

III Jornada de Psicología Abierta

☎ 686007712 -- 628659747 -- 609668211

AYUDAS: La Fundación UNED ofrece becas cuando se realiza más de un curso:

- Dos cursos: beca de 100 euros
- Tres cursos: beca de 250 euros

Estos cursos están dirigidos a todo tipo profesionales y estudiantes; abogados, psicólogos, médicos, enfermeras, maestros, coach, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, educadores sociales y otras personas interesadas. Dado que no se exige ningún tipo de titulación previa, cualquier persona interesada podrá encontrar provechosos los conocimientos que se ofrecen en ellos.

METODOLOGÍA QUE SE SIGUE EN NUESTROS CURSOS

Nuestros cursos se pueden seguir completamente a distancia. Los alumnos reciben en su domicilio todos los materiales impresos del curso; estos materiales se componen de dos volúmenes de apuntes que contienen, además de los contenidos y ejercicios fundamentales que componen cada uno de los cursos, abundante material complementario con diversos ejercicios prácticos.

Además, cada año, en primavera, se invita a los alumnos que lo desean, a asistir a las actividades presenciales en la Facultad de Psicología de la UNED. Esta sesión complementaria, a la que se puede asistir de forma voluntaria, es **gratis** para los alumnos de estos cursos. Parte de las actividades que se desarrollan en este seminario presencial se graban y se publican en la web de cada curso, para que los alumnos que no pudieron asistir tengan acceso a estos contenidos.

A través de internet, en las páginas web de nuestros cursos, se ofrecen materiales complementarios para los alumnos interesados en ampliar sus conocimientos en cada una de las materias.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA UNA MEDIACIÓN EFICAZ

Se considera que, además de una sólida formación técnica y legal, un buen mediador debe contar con algunas habilidades personales como originalidad, una actitud conciliadora, capacidad de autocontrol, sentido del humor y una cierta espontaneidad. Estas características son "entrenables" y el mediador debería buscar formarse en ellas del mismo modo que busca su formación técnica y legal.

Se puede decir que resulta especialmente importante el conocimiento del papel de las emociones en la acción mediadora, así como habilidades de empatía, escucha activa, comunicación, y manejo del conflicto

El curso de **Habilidades psicológicas para una mediación eficaz** tiene como principales objetivos: ofrecer a los mediadores, y a los que se forman en esta profesión, los conocimientos psicológicos sobre las conductas y el funcionamiento emocional de las personas; facilitar el entrenamiento en habilidades emocionales que permitan el manejo de las emociones propias y en los demás y ofrecer un conjunto de herramientas básicas para abordar la mediación desde una perspectiva optimista, creativa y enriquecedora, conocimientos que hoy resultan imprescindibles para el trabajo eficaz en los procesos de mediación.



Estrategias y conocimientos sexológicos para una sexualidad positiva

El curso ofrece una formación seria y rigurosa sobre sexualidad humana y es un marco de crecimiento personal en relación a la propia sexualidad. Nuestro curso ofrece por tanto un contexto formativo y otro de promoción de la salud sexual.

Las dificultades y los problemas sexuales deben abordarse de una forma progresiva. Al principio el tipo de acciones son eminentemente informativas (alrededor el 80% de las dificultades sexuales se solventan así); en segundo lugar son las actitudes negativas las que causan insatisfacción o problemas sexuales. Finalmente, algunas disfunciones sexuales requieren la aplicación de técnicas sexológicas y psicológicas específicas para eliminar los "malos hábitos sexuales". Estas técnicas vienen desarrollándose desde hace más de 50 años (Masters y Jonhson, Kaplan, LoPiccolo...) y deben ser aplicadas por sexólogos, pero su conocimiento por parte de los "no profesionales", resulta beneficioso para la mejora de su propia sexualidad

-- www.psicologiaabierta.org --

Mejora del rendimiento y la salud mediante la risa y las emociones positivas

Risa y Salud
www.jajajaja.es

En este curso aprenderás por qué la risa es beneficiosa para la salud. Se trata de que conozcas, de una manera rigurosa, la relación entre las emociones y la salud, y cómo se puede aplicar este conocimiento para mejorar el nivel de bienestar de las personas.

Entre los objetivos del curso están los siguientes: proporcionar conocimientos para comprender la relación entre las emociones y la salud y cómo el buen humor y la risa favorecen la salud. Delimitar del concepto de estrés. Proporcionar las herramientas para diseñar y poner en práctica ejercicios, tanto individuales como en grupo, que desarrollen el sentido del humor y la risa como estrategia para prevenir y afrontar el estrés. El material del curso incluye un DVD con videos de los ejercicios.

Relajación y control emocional:

BIOFEEDBACK

Un elevado nivel de ACTIVACIÓN continuado hace que se atraviesen momentos críticos de cierta ANSIEDAD. Las técnicas que ayudan a controlar el impacto de los excesivos niveles de estrés, se han mostrado muy útiles existiendo un gran número de ellas (desde relajación progresiva a la meditación).

El BIOFEEDBACK es una de las menos conocidas al requerir de instrumentos para su aplicación. Consiste en dar información en tiempo real, sobre algunos parámetros del organismo, información que sirve para entrenarse en controlar la actividad emocional.

En este curso se ofrecen conocimientos sobre: las bases científicas de la activación, la ansiedad, el estrés y la relajación; la medida de parámetros fisiológicos utilizando instrumentos de biofeedback; el entrenamiento en la aplicación de las técnicas de biofeedback con su propio **AnsiOTEPS**, incluido en el precio.