

III Jornada

PSICOLOGÍA

ABIERTA

Facultad de Psicología de la UNED

18 abril de 2015

PRESENTACIÓN

Dr. Andrés López de la Llave
Director de las Jornadas

Como en las dos anteriores ediciones de estas Jornadas, las actividades que ofrecemos están dirigidas a todas las personas interesadas en las nuevas aportaciones de la Psicología para potenciar el bienestar, la salud y la felicidad de las personas.

Nuestro objetivo es ofrecer un marco en el que se realicen propuestas enfocadas a la actualización en los temas vigentes de la Psicología de hoy. Se pretende fomentar el debate y el intercambio de ideas y experiencias en relación al estado actual de conocimientos psicológicos. Así entre los temas que nos interesan están: las técnicas para el autocontrol de la activación y el manejo de las emociones, la promoción de la salud y del bienestar, el trabajo con colectivos específicos para ayudarles en la mejora de su capacidad expresiva (como por ejemplo los intérpretes artísticos) y también la propuesta de actividades encaminadas a fomentar las emociones positivas y el humor entre los asistentes a estas actividades.

Desde hace ya varios años venimos ofreciendo, a través de la Fundación UNED, un conjunto de cursos y actividades cuyo denominador común es lo que podríamos denominar la **Psicología para la salud, para el bienestar y para la felicidad** y que también se ha venido en llamar Psicología Positiva. Es dentro de este amplio programa de acciones formativas, que además deseamos tengan un impacto también en las personas que los cursan, que se programan desde hace ya tres años estas jornadas.

Tanto nuestros cursos, como nuestra oferta de atención psicológica, se realizan enteramente a distancia. Así ofrecemos formación en áreas como en entrenamiento en emociones positivas, sexualidad positiva, control emocional mediante biofeedback y aspectos psicológicos de la mediación. Además hemos

creado el Centro Virtual de Psicología, que atiende a sus usuarios a través de videoconferencia.

Pero esta “distancia” no nos aleja de nuestros alumnos y usuarios. Utilizamos las últimas herramientas tecnológicas para mantener el contacto y generar “cercanía”; y como colofón organizamos actividades presenciales, como esta, que permiten, a los que pueden asistir, establecer contacto cara a cara con sus compañeros y profesores. Además las actividades se emiten en directo para los que no pueden desplazarse hasta Madrid y se graban para ser visionadas en cualquier otro momento.

En las páginas siguientes presentamos algunos textos recientes que guardan relación con nuestro proyecto. En algunos casos ofrecemos solamente una parte de los textos con la dirección de internet donde se pueden encontrar los documentos completos.

Madrid abril de 2015

PROGRAMA

SÁBADO 18 de abril de 2015	
09:15- 09:30	Recepción de participantes y entrega de documentación
09:30-11:00	Aplicación del biofeedback a la rehabilitación neuromuscular: una experiencia. Amaia Ramírez. Psicóloga
11:00-12:30	El erotismo infinito. Ezequiel López Peralta. Psicólogo y sexólogo
12:30- 14:00	Emociones positivas. Enrique García Fdez.-Abascal. Catedrático de Psicología
COMIDA (incluida en la inscripción)	
15:00-16:30	Taller práctico de emociones positivas Lourdes López de la Llave y M. C. Pérez-Llantada (actividad solo presencial)
16:45-18:00	Psicología para intérpretes musicales: una experiencia. Patricia Blanco. Psicóloga y profesora de canto
18:00 – 20:00	Musicoterapia Pilar Lago. Profesora de la UNED y cantante lírica

COMITÉ ORGANIZADOR



Andrés López de la Llave: Doctor en Psicología. Profesor titular de Psicología en la UNED. Sexólogo y psicólogo clínico y de la salud, Director del Máster de Sexología de la UNED. Miembro de la Academia Española de Sexología y Medicina Sexual. Ponente en numerosos cursos y autor de más de una docena de libros y artículos sobre educación para la salud sexual y sexología para profesionales (médicos, psicólogos, profesores y enfermeras). Codirector del programa “Ciencia en la alcoba” (RNE radio5).



M. C. Pérez-Llantada: Profesora titular de Metodología de las Ciencias del Comportamiento en la UNED. Vicedecana de Investigación y Másteres y Doctorado de la Facultad de Psicología de la UNED. Directora del curso de Especialista en Psicología del deporte. Coordinadora docente del Programa de Formación en Salud sexual de la UNED. Miembro a la Academia Española de Sexología y Medicina sexual.



Lourdes López de la Llave: Directora técnica del Centro Virtual de Psicología (www.cvpsi.com) y secretaria de la Asociación de Especialistas en Atención Psicológica por Videoconferencia (aeapv.org) y profesora del Programa de Formación en Salud sexual de la UNED.

Como Hacerte Miserable Tú Mismo: Descubriendo Los Secretos Hacia La Infelicidad (2014)¹

William F. Doverspike, Ph. D. y June De La Rosa / Lic. Maria Luisa Treviño Translator/Interpreter

ARTÍCULO TOMADO DE:

http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_make_yourself_miserable_spanish_translation.pdf

En las palabras del filósofo del siglo 19, John Stuart Mill, "Pregúntate a ti mismo si eres feliz, y dejarás de serlo." La observación de Mills realza una de las realidades escondidas de la vida: Es en la búsqueda de la felicidad que, paradójicamente, encontramos la infelicidad. Desde los sagrados textos de la antigüedad a los diarios de la ciencia moderna, hay varios temas que han sido identificados como maneras para crear más infelicidad y mayor insatisfacción con la vida. Para aquellos que buscan ser miserables, éstos textos empíricos y espirituales contienen los secretos de la infelicidad.

I. Practique el pensar negativamente.

Históricamente, la importancia de la actitud ha sido reconocida desde tiempos antiguos. El filósofo Griego Epictetus observó, "Los hombres no son perturbados por cosas, sino por los puntos de vista que toman de ellas." En la obra Hamlet, Shakespeare (c. 1602) hizo una observación similar cuando escribió, "No hay nada ni bueno ó malo, pero el pensar lo hace." En tiempos modernos los teóricos cognitivos contemporáneos se han enfocado en los avalúos cognitivos de eventos situacionales como determinantes de la experiencia emocional. Dr. Aaron Beck (1976), el fundador de la terapia cognitiva, enfatizó los avalúos cognitivos como determinantes primarios de desordenes emocionales como lo es la ansiedad y depresión. En otras palabras, cambie su manera de pensar y usted cambia sus sentimientos. Desde una perspectiva cognitiva, usted puede crear infelicidad al incrementar sus pensamientos negativos y rebajar sus pensamientos positivos. Por ejemplo, en vez de enfocarse en sus posibilidades, enfóquese en sus limitaciones. Aun mejor, hágase pesimista. La investigación empírica ha mostrado que los pesimistas están más deprimidos, menos saludables, mueren a más temprana edad, y generalmente reciben menos de la vida que los optimistas (Seligman, 1990).

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, incremente sus pensamientos negativos al enfocarse en tareas diarias, cultivando una actitud de resentimiento, y desarrollando un sentido de pesimismo.

II. Trate de cambiar cosas que no pueden ser cambiadas.

¿Hay alguna mejor manera de crear la felicidad? De acuerdo con el Psicólogo Mihály Csikszentmihályi (1990), uno de los pioneros en el campo de psicología positiva, "Mis estudios del último cuarto de siglo me han convencido de que existe una manera. Este es un camino tortuoso que empieza con alcanzar el control sobre el contenido de nuestro conocimiento" (2). A la inversa, la investigación psicológica revela que la gente que tiene un enfoque de control externo sobre sus vidas reporta más infelicidad,

¹ How To Make Yourself Miserable: Discovering The Secrets To Unhappiness (2009)

depresión, y estrés que la gente que tiene un enfoque de control interno (Benassi, Sweeney, & Dufour, 1988). También hay una correlación entre la impotencia aprendida y el enfoque de control externo (Hiroto, 1974). Es más probable que estemos infelices cuando cambiamos el enfoque de nuestra atención lejos de lo que nosotros podemos controlar (Por ejemplo, nuestro propio comportamiento en respuesta a una situación difícil) y enfocarnos más en las cosas que no podemos controlar (cosas que sucedieron en el pasado ó comportamiento de otra gente).

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, enfóquese en cambiar las cosas que usted no puede cambiar (a otros) en vez de enfocarse en cambiar las cosas que usted puede cambiar (a usted mismo).

III. Enfóquese en problemas en vez de enfocarse en progreso.

La investigación psicológica ha mostrado que la gente que es altamente exitosa, en gran parte, más aguantadora frente a las, contratiempos y decepciones de varios tipos (Stemberg, 2006). Su actitud puede definir la diferencia entre problemas y progreso. En muchas maneras, el enfocarse demasiado en sus problemas puede magnificarlos, mientras que el enfoque disminuido en soluciones puede ayudarle a sentirse más miserable. Este doble-enfoque es uno de los secretos a la infelicidad. En vez de recordar en la vida y reconocer los retos que usted ha vencido, gaste más tiempo enfocándose en los problemas que usted no ha vencido. Sea un catastrofista, que quiere decir etiquetando situaciones de reto como terribles u horribles. Pásese más tiempo quejándose acerca de la manera en que son las cosas, en vez de considerar las soluciones que mejorarán las cosas. En vez de desarrollar resistencia, que refiere a una capacidad positiva de enfrentar con crisis y de desarrollar nuevas fuerzas a través de la adversidad, cultivando resentimientos por las malas cosas que le han sucedido en su vida. En vez de enfocarse en los regalos de hoy y bendiciones, ponga mayor atención a las pérdidas del ayer e infortunios. Aunque no existe garantía en la vida, enfocarse en problemas le asegurará que nunca se quedará sin ellos.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, magnifique los problemas y minimice el progreso.

IV. Tenga alrededor de usted gente que le agota.

La investigación psicológica ha mostrado que la gente que está más plena en la vida se rodea con amistades de ayuda mutua (Myers, 2000); Miers & Diener, 2006). En algunas maneras, nuestras relaciones son como inversiones que involucran depósitos y retiros. Las relaciones saludables parecen hacer depósitos en nuestras vidas, mientras las relaciones no saludables parece que hacen retiros. En otras palabras, algunas gentes construyen, mientras otras nos rasgan. Algunas gentes sacan lo mejor en nosotros, y otras sacan lo peor. Para crear infelicidad en su vida, rodéese a usted mismo con gente sombría. Involúcrese con gente que le agote, y evite a la gente que le llena. Aún mejor, involúcrese en una relación abusiva. Si ya está involucrado en una relación abusiva, quédese en ella - y asegúrese de quejarse de ésta.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, rodéese con gente que saca lo peor de usted, y evite a la gente que le inspire a ser mejor.

V. No comparta sus expectativas con otros.

La investigación psicológica sugiere que la gente que dice lo que espera de otros, de una manera clara y directa, que toma en consideración los derechos y sentimientos de otros, usualmente tiene una comunicación más efectiva con otros (Albert & Emmons, 2001). La firmeza involucra una expresión directa, honesta y apropiada de sentimientos, opiniones, ó solicitudes. En otras palabras, la gente firme

habla lo que quiere decir, quiere decir lo que habla, pero no lo dicen de manera desagradable. Cuando hablamos con firmeza, tomamos control de nuestras acciones y aceptamos la responsabilidad por nosotros mismos. En contraste, la lectura-mental es un error cognitivo que ocurre cuando una persona cree que el o ella sabe los pensamientos o sentimientos de otra persona sin preguntarle a la otra persona. Este error cognitivo puede contribuir a conflictos en las relaciones, especialmente cuando no articulamos nuestras expectativas pero en vez de eso, esperamos que otros lean nuestra mente. Expectativas no habladas son esencialmente resentimientos premeditados, al extremo de que otros no tienen idea como respondernos si ellos no tienen idea de lo que nosotros esperamos en una situación específica. Para crear más conflictos en las relaciones, siga guardando para usted mismo sus expectativas de otros - para que ellos no tengan idea que es lo que usted quiere. De esta manera, otros le garantizan no alcanzar las expectativas de usted.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, cree expectativas acerca de otra gente pero no les dé a conocer sus expectativas.

VI. Cultive un sentido de derecho.

La investigación psicológica ha mostrado que aquellos que conservan diarios de gratitud se sienten mejor acerca de sus vidas, así que estese seguro de ignorar cualquier sentimiento de gratitud si usted desea sentirse peor acerca de su vida. Comparado a un grupo de control de los participantes que grabaron dificultades ó eventos de la vida neutrales, aquellos que conservaron diarios de gratitud en base semanal ejercitaron más regularmente, reportaron menos síntomas físicos, se sintieron mejor acerca de sus vidas en general, y estaban más optimistas acerca de la semana por venir (Emmons & McCullough, 2003). Comparado a los participantes que fueron instruidos que se enfocaran en las dificultades diarias ó comparaciones sociales, aquellos que utilizaron la intervención de la gratitud diaria estaban más listos para reportar habiendo ayudado a alguien con un problema personal ó habiendo ofrecido apoyo emocional a otra persona (Emmons & McCullough, 2003). Por lo tanto, para hacerse a sí mismo más miserable, borre la frase "gracias" de su vocabulario. Cultive un sentido de derecho y asuma que otros en su vida estarán allí para satisfacer sus necesidades. Cuando ellos no cumplan con sus necesidades, enfóquese en su resentimiento. Compárese desfavorablemente a otros que tienen lo que usted no tiene. Aún mejor, desarrolle un sentido de envidia, y empiece a desear lo que otros tienen.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, ignore la gratitud. Espere más de otros, y enfóquese en resentimiento cuando sus expectativas no son cumplidas.

VII. Espere a que algo grande suceda.

La investigación psicológica ha mostrado que la felicidad es más fuertemente correlacionada con la frecuencia de eventos satisfactorios en vez de con la intensidad de los eventos satisfactorios (Gilbert, 2007). En otras palabras, para hacerse usted miserable, enfóquese en esperar ganar la lotería, en vez de gozar los placeres sencillos de cada día. Aprenda a decirse a sí mismo, "Yo sería feliz si únicamente..." Aunque las encuestas de ganadores de lotería revelan que la gente que gana la lotería tienden a tener un explote breve de felicidad, estos explotes duran únicamente por unos tres meses antes de regresar a lo básico antes de haber ganado (Myers & Diener, 2006). Por lo cual, para hacerse infeliz, siga esperando al siguiente cofre de tesoros en vez de darse cuenta de los pequeños deleites de cada día.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, gaste su vida esperando ganar la lotería mientras ignora los placeres sencillos de la vida.

VIII. Busque soluciones rápidas y espere gratificación instantánea.

La investigación psicológica ha mostrado que la más grande satisfacción y recompensas vienen a aquellos que desarrollan la disciplina de demorar la gratificación mientras se enfocan en metas a largo plazo (Stemberg, 1996; Peterson & Seligman, 2004). Por otro lado, algunas de las frustraciones y desilusiones más grandes de la vida vienen a aquellos que se enfocan en resultados inmediatos y metas a corto plazo. Si usted desea experimentar mayor infelicidad en la vida, vía en un mundo de gratificación instantánea: café instantáneo, comidas instantáneas, amor instantáneo, y éxito instantáneo. Si el enfoque en resultados rápidos y ganancias de corto plazo pueden arruinar los bancos de inversión de Wall Street, entonces ésta estrategia ciertamente puede hacer su vida miserable. Busque soluciones rápidas y espere resultados instantáneos sin poner ningún esfuerzo. Busque gratificación inmediata de sus deseos. Desarrolle una orientación impulsiva y de búsqueda de placer. Aún mejor, busque el placer a cualquier costo, especialmente cuando los costos a largo rango son altos.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un sentido de urgencia e impaciencia.

IX. Pase más tiempo pensando en usted mismo.

En vez de embarcarse en actividades que le apremien involucrando a otros, considere evitar a otros, retrayéndose usted mismo, y pase más tiempo pensando en usted. Cultive su yo interior al hacerse más auto-consciente y auto-absorto. Hágase más egoísta. Aún mejor, desarrolle una personalidad narcisista. Cultive el defecto del carácter egocéntrico, que quiere decir pensando que todo se trata de usted. El egocentrismo se puede desarrollar al tomar en consideración sus propios intereses mientras ignora los intereses de otros. En otras palabras, construya una identidad en la cual el mundo gira alrededor de usted. Por ejemplo, la siguiente vez que usted tenga que esperar en línea, considere cortar al frente de la línea con una solicitud especial. Esté a la guardia de cualquier rastro de empatía hacia otros, a menos que usted empiece a resbalar en el cerro al hacer algo por alguien aparte de usted mismo. Si sucede que se resbala y comete algún acto de bondad al azar, nada más asegúrese que usted reciba todo el crédito.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, haga algo especial por usted mismo en vez de para alguien más, y no haga para otros lo que usted quiere que se haga para usted.

X. Busque la omnisciencia como un defecto de carácter.

La investigación psicológica ha mostrado que personas inteligente que hacen cosas estúpidas típicamente muestran errores en su manera de pensar. (Stemberg, 2002). Un presidente anterior de la American Psychological Association (Asociación de Psicología La investigación psicológica y escritos teológicos han mostrado que las relaciones son enriquecidas por los procesos del perdón y reconciliación (Worthington, 2001, 2006). Los 10 Pasos de Alcohólicos Anónimos leen, "Continuamos a tomar inventario personal y cuando estábamos equivocados prontamente lo admitimos." Este paso ha sido descrito como "la goma de la relación" para aquellos que están viviendo una vida de intención. En contraste, una de las mejores maneras de arruinar una relación es nunca admitir cuando estamos equivocados. Podemos lastimar a otros a través de actos de comisión (cosas que hemos hecho que no deberíamos haber hecho) así como actos de omisión (cosas que no hemos hecho que de otra manera pudieran haber ayudado a alguien). En vez de enfocarnos en las cosas que usted ha hecho que han lastimado a alguien, ó las cosas que usted no ha hecho que de otra manera pudieran haber ayudado a alguien, considere hacer una lista de todas las cosas que alguien ha hecho para lastimarle. Piense en lo que a usted le gustaría que la otra persona hiciera para arreglar en el asunto con usted - y después solo siga esperando. Tarde que temprano, está destinado a ser miserable. Para poder crear la infelicidad en su vida, asegúrese en nunca pedir disculpas cuando usted ha lastimado u ofendido a alguien. Aún mejor, descargue la culpa en la persona a quien usted ofendió.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, nunca diga que lo lamenta ó nunca admita que usted está equivocado.

XI. Descargue la culpa en otros por los problemas en su vida.

La investigación psicológica ha mostrado que la gente que evitan tomar responsabilidad por su comportamiento son más propensos a lograr menos que aquellos que aceptan responsabilidad (Stemberg, 1996). En vez de ver su propia contribución a situaciones que resultan mal, enfóquese más en cambiar la responsabilidad a la otra persona. Cuando las cosas salen mal, dese cuenta que fue lo que la otra persona dijo ó hizo para causar a que saliera mal. Desarrolle un sentido externo, que quiere decir poner la culpa en algo fuera de usted mismo. Aún mejor, ponga la culpa sobre alguien más, mientras evita la responsabilidad por sus propias acciones. Desarrolle la psicología de victimología, que quiere decir que toma el rol de víctima en el juego de las culpas. Si otros no le siguen su juego, entonces también cúlpelos. Use la estrategia que usted desee, solo asegúrese de criticar a otros mientras se justifica usted misma.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, culpe a otros por sus problemas.

XII. Tome lo que guste de otros.

La investigación psicológica ha mostrado que la gente que es infeliz también es más egoísta, y la gente que es egoísta es también más infeliz que otros. La gente se siente peor cuando continuamente pasa más tiempo pensando acerca de sus propios problemas, en vez de enfocarse en ayudar a otros con sus problemas. También hay una fuerte correlación entre la salud, felicidad, bienestar, y compasión (Posta, 2005). Por lo cual, para hacerse a usted mismo miserable, pase menos tiempo preocupándose por otra gente. Por ejemplo, la siguiente vez que usted vaya a un buen restaurante, deje una propina pequeña. Aún mejor, deje que alguien más pague. Además de retener lo que es suyo, cultive ambos lados de la actitud de la codicia, incluyendo la envidia (el deseo resentido de tener lo que otros tienen) y celos (el deseo resentido de poseer exclusivamente algo ó el miedo a perder lo que tiene). En este sentido, la envidia involucra a dos personas en donde los celos involucran a tres personas, así que tome el camino más fácil a la miseria y sea envidioso de otros. Por ejemplo, en vez de dar su tiempo siendo voluntario en un albergue, tome una gira de casas de lujo y note sus sentimientos de envidia. Cuando usted ve algo que le guste, piense en maneras de adquirirlo para que usted tenga más que otros. En vez de dar a otros, espere que otros le den a usted. Cuando no recibe lo que quiere, tómelo.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, tome lo que usted quiere de otros, mientras no les da nada a cambio.

XIII. Retenga rencores y nunca perdone a otros.

Los beneficios de practicar el perdonar han sido estudiados desde una perspectiva psicológica por muchos años (Smedes, 1984; Enright et al., 1991); Freedman & Enright, 1996). El perdón se puede definir como el proceso por el cual dejamos ir emociones negativas como el enojo y resentimiento. Perdonar no es lo mismo que olvidar, negar, suprimir, condonar, excusar, perdonar, ó reconciliar. Es posible perdonar sin reconciliar, pero es imposible reconciliar sin perdonar. Por otro lado, el resentimiento puede definirse como un proceso por el cual retenemos emociones negativas como el enojo. El resentimiento es como poniéndose usted mismo en fuego esperando que el humo moleste a la otra persona. La llave para darle la bienvenida a resentimientos es mantener el enojo y a otras emociones negativas que están asociadas con estar lastimados ó que nos hayan hecho mal. Usualmente existe un pago emocional al retener el resentimiento; sacamos algo de esto. El resentimiento nos amarra al problema - y nos ata a la persona - a través del enojo. Esta forma de chantaje emocional nos

da un sentido de auto-justificación y palanca contra la otra persona. Por ejemplo, en vez de tomar la iniciativa para reconciliar una pequeña grieta con una amistad, pase más tiempo obsesionándose con lo que la otra persona debe de hacer. No guarde rencores y resentimientos para las cosas grandes en la vida, pero aprenda a guardar rencores por las pequeñas cosas también. Por ejemplo, en vez de llamarle a una amistad, enójese mientras espera que su amistad le llame.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, retenga rencores y nunca perdone.

XIV. Retenga el enojo y resentimiento.

La investigación psicológica ha mostrado que la gente que se enoja es más propensa a ser miserable y también está más propensa a morir tempranamente. Hostilidad sostenida con arranques de enojo contribuye con mayor fuerza a la muerte de enfermedades del corazón que cualquier otro factor de riesgo conocido, incluyendo el fumar, presión sanguínea alta, y colesterol alto (Finney, Stoney, & Engebretson, 2002; Suarez, Lewis, & Kuhn, 2002; Williams, Haney, Lee, King, & Blumenthal, 1980). Investigadores científicos han encontrado que la habilidad del corazón para bobear sangre eficientemente a través del cuerpo bajó significativamente durante el enojo pero no durante el estrés ó el ejercicio (Ironson, et al., 1992). El enojo también afecta a la gente sin enfermedad del corazón. Estudiantes médicos que estaban frecuentemente enojados estaban siete veces más propensos a morir para la edad de los 50 que los estudiantes en la misma clase que tenían menores niveles de hostilidad (Williams, et al., 1980). Para hacerse miserable a usted mismo, mantenga un sentido de furia de resentimientos en su vida. Enfrásquese en más argumentos al hacer críticas acusaciones hacia otros. Por ejemplo, empiece sus declaraciones con "tú" y utilice un tono de enojo. No tome responsabilidad por sus propias emociones pero culpe de sus emociones a otros. Por ejemplo, utilice declaraciones como, "Tu me hacer enojar." Concéntrese en pensamientos absolutistas, que quiere decir igualar sus pensamientos con la realidad (ej.: 'Si así lo pienso, entonces así es'), porque este tipo de pensar le lleva a rigidez, inflexibilidad, y falta de libertad emocional y de comportamiento. Recuerde es mejor estar en lo correcto que estar feliz. Concéntrese en el razonamiento emocional, que quiere decir igualar un sentir con la realidad, porque este tipo de pensar producirá emociones negativas. Concéntrese en acumulación emocional, que quiere decir guardando una lista mental de las maneras en que otros le han ofendido. Cuando discuta con otros, no se apegue a los asuntos, pero traiga el pasado utilizando su lista de resentimientos.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, retenga las emociones negativas como el enojo y el resentimiento.

XV. Desarrolle un sentido de desesperanza.

La investigación psicológica ha mostrado que la esperanza en una de las variables más importantes en crear cambios positivos en la vida de uno (Hanna, 2002; Peterson & Seligman, 2004). La esperanza se puede definir como una creencia en un resultado positivo relacionado a eventos ó circunstancias en la vida de uno. La esperanza no es lo mismo que el deseo, extrañar, desear, ó anhelar. Es la evidencia invisible de un día más brillante, no importando que tan oscuro el día presente de uno pueda ser. Es la expectativa realista de un resultado positivo, no importando que tan terrible puedan parecer las presentes circunstancias de uno. Por otro lado, la desesperanza es uno de los riesgos psicológicos de mayor significancia asociados con el suicidio (Beck, Brown, Berchick, Stewart, & Steer, 1990; Bongar, 2002) . Una actitud de desesperanza es usualmente asociada con una mayor miseria en la vida. Aunque no hay algo seguro en la vida excepto impuestos y la muerte, enfóquese en los impuestos y la muerte si quiere hacer su vida miserable. Desarrolle la profecía auto-cumplida que nada bueno nunca pasará en su vida.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un sentido de desesperanza acerca del futuro.

XVI. Viva una vida de menos significado.

En el libro *Man's Search for Meaning* (La Búsqueda de Significado del Hombre), expandida de su título original, *From Death- Camp To Existentialism*, (Del Campo de Muerte Al Existencialismo), el sobreviviente del holocausto y psiquiatra Viktor Frankl escribió, "El sufrir deja de ser sufrimiento de alguna manera en el momento que este encuentra sentido" (1969, p 179). Medio siglo después Frankl había escrito su libro monumental, los investigadores han observado que la gente que son felices tienden a tener un sentido de propósito y significado en sus vidas (Peterson & Seligman, 2004). Entonces, para ser tan miserable como sea posible, es importante vivir una vida sin propósito o significado. Viva sin altos valores ó si acaso tiene valores, asegúrese violarlos lo más posible. En otras palabras, viva en el subterráneo de la vida, en vez de en su nivel más alto. En vez de vivir en la bases de principios, viva en la base de nada. Aún mejor, viva únicamente para usted mismo. En vez de participar activamente en el mundo, pase más tiempo pasivamente observando al mundo pasar. Por ejemplo, pase más tiempo viendo televisión ó escuchando el noticiero del atardecer.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, esfuércese a vivir sin propósito ó significado.

XVII. Evite la religión y espiritualidad.

Un análisis de la literatura científica revela que la religiosidad es uno de los mejores productores de la satisfacción en la vida (Myers, 2000; Myers & Diener, 1996; Myers & Diener, 2006). De acuerdo con una encuesta de Gallup, la gente que se involucra altamente en la religión son lo doblemente fáciles para decir que ellos están "muy felices" que aquellos que no tienen dicha participación. Por lo cual, para desarrollar un sentido penetrado de infelicidad, evite el lado religioso ó espiritual de la vida. Hágase más arrogante, porque la arrogancia es el enemigo de la espiritualidad. Asegúrese de evitar cualquier disciplina espiritual, como el servir, orar, meditar, ó alabar. Si usted es una persona espiritual, considere re-direccionar su enfoque de lo espiritual a lo material. Aún mejor, enfóquese en el dinero. Si usted ya es una persona religiosa, considere hacerse más secular. Si usted ya es una persona secular, considere hacerse un ateo. Lo que usted haga, aléjese de cualquier iglesia, templo, sinagoga, ó casa de alabanza.

Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un desgano por la religión organizada.

SUMARIO: Al leer acerca de cómo hacerse usted mismo miserable, tal vez usted ya ha descubierto algunos de los secretos de la infelicidad. Tal vez usted ha estado practicando algunos de estos principios de infelicidad en su vida. Si usted se quiere hacer miserable a sí mismo, tal vez no haya nada más que usted necesite hacer. Por otro lado, si usted está cansado de ser miserable, entonces tal vez es tiempo de considerar un cambio. Si desea cambiar lo que está haciendo, usted puede ya haber tomado el primer paso de autoconciencia: una vez que se da cuenta de sus acciones, su vida puede tomar una dimensión de intencionalidad mayor conforme usted toma decisiones de una manera más consciente. Si le gustaría cambiar como están resultando las cosas en su vida, entonces tal vez es tiempo de empezar a poner algo diferente en su vida. Recuerde, como vive cada día es como usted está viviendo su vida.

Referencias en: http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_make_yourself_miserable_spanish_translation.pdf

LA NECESIDAD DE EDUCAR EN SEXUALIDAD DESDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO

Contreras Chicote, María; Chiclana Actis, Carlos

PUEDES ACCEDER AL ARTÍCULO COMPLETO EN:

http://www.researchgate.net/publication/273758990_LA_NECESIDAD_DE_EDUCAR_EN_SEXUALIDAD_DESDE_UN_ENFOQUE_HOLSTICO

RESUMEN

La sexualidad es inherente al ser humano, mucho más amplia que la reproducción e incluye más que elementos de comportamiento. Hoy en día es uno de los grandes temas en la literatura científica. Las cifras nacionales revelan la necesidad de que la dimensión sexual se aborde de manera integral, científica y humana, centrándose en los jóvenes, enfocando la sexualidad de forma positiva. La educación para la sexualidad no consiste solo en información, sino que busca apoyar la adquisición de habilidades y competencias, y de facilitar el desarrollo de los propios puntos de vista y actitudes sobre la propia sexualidad. Hay que buscar ayudar y permitir a los jóvenes que desarrollen su autonomía y sean competentes en la toma de decisiones. Las principales consideraciones de la educación sexual son: la sexualidad es parte central del ser humano, las personas tienen derecho a ser informadas, la educación sexual informal no es adecuada para la sociedad moderna (anticoncepción, evitación de embarazos no deseados o contagio de enfermedades de transmisión sexual), la juventud está expuesta a demasiadas fuentes de información y la necesidad de acceso a la salud sexual. La educación y promoción positiva de una sexualidad sana, debe implicar la adopción de un enfoque holístico aplicado al estudio de necesidades, planificación, implementación y evaluación de programas de educación, diseñados para llegar de forma eficiente a los jóvenes. Es condición indispensable para lograr el bienestar pleno y desarrollo de la persona, basándose en una educación en el amor, llevando una vida plena y satisfactoria.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad, desde que nacemos hasta que nos morimos, es una parte integral de nuestras vidas. A lo largo de la historia se ha intentado definir, siendo difícil llegar a un acuerdo sobre el concepto debido a los diversos enfoques².

En 1972 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la "salud sexual" como "La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor". Como vemos en esta definición, la sexualidad humana incluye un conjunto de dimensiones biológicas,

1. ² Cano A, Contreras M. Neuropsicología de la sexualidad. Eunsa. Pamplona; 2014.

psicológicas, espirituales y socioculturales que, desarrollándose con armonía durante la infancia y la adolescencia, configuran a la persona³.

Durante la conferencia OMS de 2.002, se acordó una nueva versión de salud sexual y en esta nueva versión se definió como:

"La Salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social con relación a la sexualidad; no es la mera ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual necesita un acercamiento positivo y respetuoso a la sexualidad y a las relaciones sexuales, así como, la posibilidad de obtener experiencias placenteras y seguras, libre de coacción, discriminación y violencia. La salud sexual debe defender, proteger, mantener y respetar los derechos sexuales de todas las personas" (2).

Según esta reformulación de la definición, la salud sexual no solo engloba los aspectos físicos sino los emocionales, mentales y sociales, dando un enfoque positivo. Pero por otro lado, también alerta de los elementos potencialmente negativos y, por primera vez, se menciona la existencia de "derechos sexuales", dos aspectos que estaban ausentes en la definición de 1972 (2).

Además, no se focaliza en los elementos negativos, como es habitual en las publicaciones que se realizan y que tienen por objeto las infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA y otras. Se podría decir que es una definición mejor equilibrada.

Tras la conferencia del año 2002 la OMS organizó un encuentro técnico como parte de iniciativas integrales, cuyo objetivo fue la definición de algunos conceptos relacionados con la sexualidad, ya que no había un acuerdo internacional sobre los mismos. El resultado de este trabajo fue la definición de los conceptos de sexo, sexualidad, salud sexual y derechos sexuales (2).

Aunque estas definiciones no han conseguido ser definiciones oficiales de la OMS, se está incrementando su uso como estándares de calidad. El equipo de trabajo definió la sexualidad como "un aspecto central del ser humano durante toda su vida y comprende sexo, género, identidades y roles, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Mientras que la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas se expresan o experimentan. La sexualidad está influenciada por la interacción de los factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, étnicos, legales, históricos, religiosos y espirituales"². Además la sexualidad está implicada en los procesos de la reproducción, tiene que ver con las diferentes formas de sentir y provocar placer y determina la forma de comunicarnos y relacionarnos con las personas⁴.

Esta definición pone el énfasis en que la sexualidad es inherente al ser humano, no está limitado a un cierto grupo de edad, no se limita a las relaciones de género, incluye diferentes conductas sexuales y es mucho más amplia que la reproducción; también deja claro que la sexualidad incluye más que elementos de comportamiento .

³ Estándares de educación sexual para Europa: Documento de consenso de Madrid. Recomendaciones de un grupo internacional de expertos españoles: evaluación de un texto alternativo. 2010. Disponible en: [http://www.madridsalud.es/publicaciones/OtrasPublicaciones/standars de calidad de la educación sexual en europa traducido 12nov.pdf](http://www.madridsalud.es/publicaciones/OtrasPublicaciones/standars%20de%20calidad%20de%20la%20educacion%20sexual%20en%20europa%20traducido%2012nov.pdf)

⁴ Lopez de la Llave A. Sexualidad humana y salud. Fundación Uned. Madrid: 2010

Además, la OMS propone que la sexualidad es un sistema de la vida humana que se compone de cuatro características, que significan sistemas dentro de un sistema. Estas características interactúan entre sí y con otros niveles como el biológico, psicológico y social. Las cuatro características serían:

- El erotismo: es la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual, es decir a través del deseo sexual, la excitación sexual y el orgasmo.
- La vinculación afectiva: es la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas (la supremía, el amor).
- La reproductividad: es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos y actitudes de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.
- Sexo genético y físico: comprende el grado en que se vivencia la pertenencia a una de las categorías dimórficas (femenino o masculino). Es de suma importancia en la construcción de la identidad, parte de la estructura sexual, basado en el sexo, incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer.

Es importante saber que la sexualidad se desarrolla y se expresa de diferentes maneras a lo largo de la vida, de forma que la sexualidad de un niño no será la misma que la del adolescente o el adulto. Cada etapa de la vida necesita conocimientos y experiencias específicas para su óptimo desarrollo (4).

La adolescencia es la etapa donde se produce el comienzo del desarrollo de las funciones sexuales y reproductivas en la dinámica física, biológica y psicológica de los individuos (5). Factores individuales como la autoestima, personalidad, las actitudes frente a las relaciones y los patrones de apego, influyen en la forma de cómo se desarrolla la sexualidad. Por tanto, su estudio y análisis aporta en la comprensión y toma de decisiones. El conocimiento de la sexualidad se enriquece al trascender la descripción de la conducta juvenil y se incorporan variables actitudinales y de personalidad relacionadas con el desarrollo sexual humano.

Por tanto, consideramos que la sexualidad es uno de los grandes temas de las últimas décadas. Las cifras nacionales revelan una importante necesidad de que este tema sea abordado de manera integral, científico y humano, centrándonos sobre todo, en los más jóvenes (1). El hecho de 'ser sexual' es una parte importante del ser humano, ya que no sólo constituye una fuente de placer y bienestar sino, una forma de expresar amor y afecto. Independientemente de si la persona elige practicar una vida sexual activa o no, la educación en sexualidad prioriza la adquisición y el fortalecimiento de valores como reciprocidad, igualdad, responsabilidad y respeto, prerrequisitos para relaciones sociales y sexuales (4).

Por ello, basándonos en las definiciones de la OMS que dan un enfoque positivo de la sexualidad yendo más allá de la enfermedad e incluyendo no solo aspectos físicos, sino también emocionales, mentales y sociales, pensamos que es un buen punto de partida para la discusión de una educación sexual a los más jóvenes.

LA MÚSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA DESDE EL MODELO AFFECTIVE E-LEARNING

Teresa López Burgueño . Universidad de Almería (España)

PUEDES ACCEDER AL ARTÍCULO COMPLETO EN:

<http://www.grupoteis.com/revista/index.php/eticanet/article/view/54>

"Desde hace veinticinco siglos el saber occidental intenta ver el mundo. Todavía no ha comprendido que el mundo no se mira, se oye.

No se lee, se escucha." Jacques Attali

Resumen

El presente artículo analiza la influencia de la música en la búsqueda del bienestar emocional, algo tan necesario pero olvidado generalmente en los procesos de construcción del aprendizaje de la educación a distancia. Para ello se ha realizado una revisión de lo propuesto por diversos autores en torno a la emoción musical y su relación con la generación de un clima favorable al estudio y en la mejora de ciertos procesos relacionados con el aprendizaje. Se toman como base los contenidos desarrollados por la Psicología Positiva y el modelo de Affective eLearning que pretende eliminar las distancias emocionales en experiencias de Educación a Distancia, para que fluyan las ideas creativas dando preeminencia a las emociones y afectos de las personas que conforman las ciber-comunidades formativas que aplican este método.

Para finalizar, y desde la perspectiva citada anteriormente, se incluye el cuestionario elaborado para conocer hábitos musicales y la opinión de profesionales de la música, sobre usos y funciones de la misma.

Música y emociones en la sociedad digital

El uso de la música por parte del hombre se remonta a su propio origen, siendo ésta parte de su vida y cumpliendo funciones tan diversas como la artística, la educativa, la terapéutica y/o la religiosa. Platón y Pitágoras se referían a la música como instrumento capaz de armonizar al ser humano, al afirmar que tiene la capacidad de ejercer sobre el espíritu un poder especial. Desde aquel momento se le empezó a dar una aplicación curativa y medicinal. A lo largo de la historia y de diversas investigaciones se ha podido comprobar que la música tiene la capacidad de influir en los distintos planos o niveles del ser humano: biológico, fisiológico, psicológico, intelectual, social y espiritual.

En el mundo occidental moderno, donde la brecha digital se va reduciendo sustancialmente en la última década, la posibilidad de escuchar música digital es una realidad pujante gracias a la radio convencional y digital, al acceso a repositorios y a portales web especializados en música, a la televisión convencional y web y a repositorios de videos musicales. Ello hace posible que la música suene como fondo de forma rutinaria en lugares públicos y privados. Este fenómeno hace que "la necesidad de comprender los

efectos de la música en nuestro comportamiento y en nuestros procesos cognitivos tiene cada vez más importancia" (Hallam et al., 2002: 111).

A nadie deja indiferente la creciente accesibilidad que se tiene al material musical en Internet. Los procesos de producción y distribución de música popular han experimentado importantes cambios en los últimos años. La descarga de música a través de Internet en formato digital es algo cotidiano en nuestras vidas y los propios compositores e intérpretes han fomentado esta práctica mediante la publicación de sus creaciones en formato digital, de manera que el formato físico empieza a quedar obsoleto, al convertirse en algo más cercano al coleccionista.

Los dispositivos portátiles han permitido, sin dificultad, llevar la música a dónde vayamos. Con el MP3 logramos acrecentar un proceso que se inició con la invención del fonógrafo: la capacidad de almacenar, que amplió la accesibilidad de la música y la despojó de su función representacional. Pero conviene señalar que incluso estos dispositivos de almacenamiento pueden dejar de tener utilidad al considerar el uso de los servicios de streaming a través de los cuales podemos escuchar la música que queramos sin necesidad de descargarla. Además, nos ofrecen la posibilidad de seleccionar bancos de canciones que han sido previamente clasificadas por "carpetas" que aluden a distintos estilos musicales, estados de ánimo, actividades concretas (deporte, viajes, fiesta, estudio, momentos del día, etc.).

Ante este panorama de aumento de la facilidad de acceso al estímulo musical, existe un creciente interés por conocer la influencia que la música tiene en los oyentes, centrándose numerosas investigaciones en el estudio de su capacidad para despertar un estado anímico. Así, Gomila (2008: 1) asegura que, "desde la perspectiva de la audiencia, la música puede tener efectos relajantes o excitantes, o bien evocadores de experiencias vividas en el pasado -y en este aspecto la música parece tener mayor fuerza psicológica que otras formas artísticas, aspecto que trata de explotar la musicoterapia-. Puede activar respuestas psicofisiológicas muy elementales, como los escalofríos o el movimiento rítmico; en un individuo o en un grupo (por contagio emocional), así como respuestas emocionales altamente intelectualizadas".

Pensamos con Beltrán (1984) que el sentido anímico de la música implica que el escuchar un fragmento afecte emocionalmente, por lo que la música puede expresar multitud de sentimientos humanos a través de sus diferentes cualidades (melodía, ritmo, armonía, timbre y forma). Igualmente coincidimos con este autor en la idea de que debido a que todos tenemos distintas predisposiciones mentales y emotivas, la música nos influye de muy distintas maneras y que cada cual extraerá de la música aquella especie de sentimiento que le sea natural, pero que la música puede llegar a tener un sentido universal ya que, dependiendo de las cualidades se usen, ésta comunica psicológicamente sensaciones emocionales coincidentes a sensibilidades distintas, (Beltrán, 1984).

También Juslin y Sloboda (2001:76) han subrayado la importancia de establecer una distinción entre las emociones inducidas a través de la música, clasificándolas en dos tipos: emociones básicas como "felicidad" y "tristeza" y emociones intervinientes en el proceso de aprendizaje que están íntimamente ligadas a la motivación. Estos autores destacan la compleja y plural relación existente entre la música y la emoción, que se manifiesta en múltiples niveles, algunos comunes con otras manifestaciones artísticas, y otros aparentemente característicos de la experiencia musical.

Partiendo del pensamiento generalizado de que la música no deja indiferente a nadie y se ha considerado desde siempre como fuente de placer y disfrute, nos adentramos en la búsqueda de estudios que evidencien la influencia de la música para mejorar el clima de estudio. En este sentido será de especial interés la relación existente entre la motivación, que puede ser incentivada a través de la música, y la mejora del interés por aprender.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE POSGRADO EN SALUD SEXUAL. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Programa universitario de formación en



TITULACIONES QUE OFRECE:

Máster en Salud sexual y Sexología clínica

Exclusivamente dirigido a psicólogos y médicos.
Duración 24 meses

Máster en Promoción de la Salud sexual

Dirigido a profesionales de la educación, de la salud y de otras disciplinas sociales. Duración 24 meses

Experto en Sexualidad humana y Educación sexual

Dirigido a profesores, educadores y profesionales de la salud en general.
Duración 12 meses



Algunos de los alumnos de la primera promoción de estos estudios de Salud sexual.

Presentación

La UNED es la universidad pública más grande de España y una de las más importantes del mundo.

Desde hace más de 40 años ofrece una formación de alta calidad. Su labor es altamente valorada en todo el mundo, especialmente en América latina. Ha desarrollado una metodología propia que se ha mostrado extremadamente eficaz en el campo de la educación superior a distancia. Su nivel producción técnica y científica es similar al de las más prestigiosas universidades euro-peas. Además, es necesario señalar que sus titulados son reconocidos como excelentes profesionales.

El programa de Salud Sexual de la UNED representa una oferta de la máxima calidad en los ámbitos de la salud, la educación y la intervención social y comunitaria.

Nuestros cursos dan respuesta a una necesidad manifestada ampliamente por diferentes grupos profesionales; este programa universitario proporciona un marco formativo de calidad y con el máximo rigor científico y técnico. El objetivo es capacitar a nuestros alumnos para su desempeño profesional, en los distintos ámbitos en los que desarrollen su trabajo, ofreciéndoles un completo programa de formación teórico-práctico.

La formación en sexualidad humana, educación sexual y sexología clínica representa excelente oportunidad profesional.

Hoy, que se reconoce la salud sexual como un derecho fundamental, es necesario implantar programas de educación y promoción de la salud sexual y formar profesionales capacitados en la prevención y tratamiento de los diferentes problemas sexuales. Se prevé que la de-manda de atención clínica y de asesoramiento especializado en relación a la sexualidad aumente significativamente en los próximos años, por lo que la formación en este campo representa una prometedora especialización.



Objetivos del programa

- Ofrecer una base científica y sólida de conocimientos sobre los diferentes aspectos de la sexualidad humana
- Proporcionar una visión global sobre desarrollo sexual y los cambios de la sexualidad a lo largo del ciclo vital
- Aportar amplios conocimientos sobre educación sexual formal en contextos educativos, así como sobre la salud sexual y las estrategias para su promoción
- Capacitar a los profesionales clínicos, para la evaluación, diagnóstico y tratamiento de los diferentes trastornos de sexuales
- Promover actitudes y comportamientos éticos en las actividades profesionales en el ámbito de la sexualidad humana

Más información

www.uned.es/saludsexual

saludsexual@psi.uned.es

@SexologiaUNED

Teléfonos de contacto: 686007712 - 609668211 - 609668208 - 654906805



Metodología

Nuestros cursos permiten que los alumnos organicen su estudio y dedicación de forma personal, compatibilizando su trabajo académico con sus actividades profesionales, con su vida laboral y con su familia.

Aunque **el programa puede seguirse completamente a distancia**, se ofrece la posibilidad de asistir a seminarios presenciales en la Facultad de Psicología de la UNED en Madrid; estas actividades presenciales complementarias generalmente se desarrollan en fines de semana y permiten a los asistentes establecer contacto con los compañeros y profesores y enriquecer así, más si cabe, su formación en este ámbito.

La metodología "a distancia", propia de la UNED, ofrece documentos (escritos y audiovisuales) especialmente elaborados para nuestros alumnos y herramientas telemáticas que permiten mantener en contacto a alumnos y profesores.

Nuestro **Centro virtual de Psicología** (www.cvpsi.com) ofrece la posibilidad a nuestros alumnos de disponer de un espacio para realizar intervenciones sexológicas "reales" supervisadas por los tutores del curso. En el **Centro virtual de Psicología** se ofrece atención sexológica (clínica y de asesoramiento), a un precio simbólico, que es realizada por nuestros alumnos.

Materiales

Los materiales exclusivos creados para nuestros cursos han sido elaborados por reconocidos expertos en cada uno de los temas. Los apuntes se han escrito teniendo en cuenta las características propias de la enseñanza a distancia. Los materiales audiovisuales han sido elaborados para acercar al estudiante a la realidad educativa, social y clínica del trabajo en salud sexual. Los materiales son continuamente actualizados cada año.

Profesores

Los profesores de estos cursos son experimentados profesionales y reconocidos científicos. Además cabe señalar que el equipo directivo de estos estudios cuenta con una amplia experiencia de más de quince años en la organización exitosa de este tipo de actividades formativas, tanto presenciales como a distancia. En nuestra web se encuentra un listado de así como un breve curriculum de cada uno.

Descripción de los títulos

Los alumnos deben matricularse durante el primer año, como mínimo, del Módulo 1 (20 créditos). Aquel que lo desee puede cursar todos los módulos necesarios para obtener uno de los títulos de Máster en un solo año académico ya que no hay un límite máximo de créditos a cursar.

- Máster en Salud sexual y Sexología clínica

Duración recomendada 24 meses. 60 Créditos ECTS.

Dirigido exclusivamente a psicólogos y médicos.

Módulos a cursar el primer año: a) 1 y 5 obligatorios y b) dos optativos a elegir entre: 6, 7, 9, 11, 12, 13

Módulos a cursar el segundo año: a) 4 y 15 obligatorios y b) uno optativo no cursado el año anterior

El precio del curso (incluyendo matrícula y materiales) entre 3800€ y 4200€ (en función de los módulos optativos elegidos)

- Máster en Promoción de la Salud sexual

Duración recomendada 24 meses. 60 Créditos ECTS.

Dirigido a profesionales de la educación, de la salud y de otras disciplinas sociales.

Títulos de acceso: Doctor, Ingeniero, Licenciado o Graduado

Módulos a cursar el primer año: a) obligatorios 1 y 2 y b) optativos dos a elegir entre: 7, 8, 10, 12, 13

Módulos a cursar el segundo año: a) obligatorios 3 y 14 y b) uno optativo no cursado el año anterior

El precio del curso (incluyendo matrícula y materiales) entre 3800€ y 4200€ (en función de los módulos optativos elegidos)

- Experto Universitario en Sexualidad humana y Educación sexual

Duración recomendada 12 meses. 35 Créditos ECTS.

Dirigido principalmente a profesores, educadores y profesionales de la salud (enfermeras, matronas, trabajadores sociales, educadores sociales, terapeutas ocupacionales...)

Requisitos para acceder: Selectividad o acceso a la universidad para mayores de 25 años

Módulos a cursar: a) 1 y 2 obligatorios y b) elegir dos optativos de entre 8, 9, 12, 13

El precio del curso (incluyendo matrícula y materiales) entre 2100€ y 2400€ (en función de los módulos optativos elegidos)

* Los pagos pueden hacerse en dos plazos cada año



Los alumnos durante la comida

Una característica que conviene destacar es que, **una vez finalizados los estudios, nuestros alumnos tienen acceso a un número establecido de supervisiones** en las que de **forma presencial** o por **videoconferencia** reciben asesoramiento por parte de los profesores del Máster respecto a los casos reales que esté tratando en su práctica profesional

A.- CONTENIDOS TEÓRICOS

MÓDULO 1. CONTENIDOS FUNDAMENTALES (20 créditos): Sexualidad humana y salud. Respuesta sexual humana. El proceso de sexuación. Antropología y sexualidad. Historia de investigación en sexualidad. Sexualidad y reproducción. La planificación familiar. Infecciones de transmisión.

MÓDULO 2. EDUCACIÓN SEXUAL (5 créditos): Formación de agentes de educación sexual. Educación Sexual en la infancia y en la adolescencia. Ejemplos de materiales y programas de educación sexual.

MÓDULO 3. PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL (10 créditos): Promoción de la salud sexual: conceptos fundamentales. Promoción de la salud sexual: métodos y técnicas de trabajo. Conceptos generales de la entrevista en sexología. Principales técnicas psicológicas para la promoción de la salud sexual. Organización de talleres de promoción de actitudes sexuales saludables.

MÓDULO 4. SEXOLOGÍA CLÍNICA (10 créditos): Conceptos generales y entrevista en sexología clínica. Técnicas de evaluación en sexología clínica y criterios diagnósticos. Principales técnicas psicológicas para el tratamiento de problemas sexuales. Evaluación y tratamiento de las disfunciones sexuales. Parafilias, delitos sexuales y transexualidad

MÓDULO 5. NIVELACIÓN (5 créditos): Psicología y sexualidad (médicos). Conocimientos biomédicos y farmacológicos fundamentales para el estudio de la sexualidad (psicólogos).

MÓDULO 6. PROBLEMAS DE PAREJA (5 créditos): Sexología y problemas de pareja: Evaluación clínica de los problemas de pareja. Abordaje terapéutico clásico de los problemas de pareja.

MÓDULO 7. INVESTIGACIÓN EN SEXUALIDAD HUMANA (5 créditos): Investigación en sexualidad humana: aspectos metodológicos. Evaluación de intervenciones en salud sexual.



El profesor Enrique García-Fernández Abascal durante una conferencia

B.- CONTENIDOS DE LOS TALLERES

MÓDULO 8. SEXUALIDAD Y EMOCIONES POSITIVAS (5 créditos): Sexualidad y emociones positivas. Talleres para el entrenamiento en emociones positivas. Actitudes sexuales saludables. Despertando los sentidos. Fantasías sexuales y crecimiento erótico.

MÓDULO 9. SEXUALIDAD Y EMOCIONES NEGATIVAS (5 créditos): Ansiedad sexual. El biofeedback en la prevención y tratamiento de las disfunciones. Sexualidad y discapacidades mentales. Sexualidad y discapacidades físicas. Condicionamiento y sexualidad.

MÓDULO 10. ACTUACIONES EN PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL Y ÉTICA PARA SEXÓLOGOS (5 créditos): Afrontamiento de la Eyaculación precoz. Salud sexual y problemas de pareja. Sexualidad en el embarazo y puerperio. El crecimiento erótico: papel de las fantasías. Código deontológico para sexólogos

MÓDULO 11. ELEMENTOS PRÁCTICOS EN TERAPIA SEXUAL (5 créditos): Tratamiento de la eyaculación precoz. Elementos prácticos en terapia de pareja. El papel de los sentidos en la sexualidad. Filogénesis y ontogénesis: otra visión de la historia psicosexual. Código deontológico para sexólogos

MÓDULO 12. SEXUALIDAD, AMOR Y PAREJA (5 créditos): Amor y compromiso. Erotismo y pornografía. Las falacias sexuales. Historia del arte erótico en occidente. Coaching de parejas

MÓDULO 13. ALGUNOS ASPECTOS SOCIALES DE LA SEXUALIDAD (5 créditos): Violencia de género. Abusos sexuales a menores. Aspectos sociales de la sexualidad. Sexualidad en Internet. Salud sexual y reproductiva en emergencias y desastres.

MÓDULO 14. EXPERIENCIA PRÁCTICA / TRABAJO FIN DE MASTER EN PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL (10 créditos): Guía y documentación para la realización del trabajo práctico en Promoción de la salud sexual.

MÓDULO 15. EXPERIENCIA PRÁCTICA / TRABAJO FIN DE MASTER EN SEXOLOGÍA CLÍNICA (10 créditos): Guía y documentación para la realización del trabajo práctico en sexología clínica.

* Además de estos contenidos, nuestro programa ofrece contenidos complementarios en los talleres que se desarrollan en las sesiones presenciales que se imparten en la Facultad de Psicología de las UNED en Madrid y que tienen lugar en diciembre y en junio de cada año. Estos talleres son **completamente gratuitos** para todos nuestros alumnos y se recomienda que asistan a todas las sesiones presenciales; algunas de estas actividades presenciales se emiten en directo por internet o se graban y se publican posteriormente en nuestra web para que puedan ser seguidas por los que no asisten.

Jornadas universitarias internacionales de sexología

Desde **2011**, nuestro programa organiza unas jornadas de Actualización en sexología en la que, además de nuestros alumnos, participan otras personas interesadas, tanto del ámbito profesional como alumnos de la UNED (que reciben créditos de libre configuración por su asistencia).

En **2015** se celebrará la V edición de esta actividad los días 18 y 19 de septiembre en la Facultad de Psicología de la UNED



© **Centro Virtual de Psicología**
citas@cvpsi.com

El Centro Virtual de Atención Psicológica es un servicio de atención psicológica impulsado y gestionado por la Fundación UNED.

Desde el Centro Virtual de Psicología (www.cvpsi.com) se ofrecen servicios correspondientes las diferentes áreas de aplicación de la Psicología. Estos servicios se prestan principalmente por Internet a través de nuestro sistema de VIDEOCONFERENCIA; las intervenciones se realizan por Internet, en un espacio virtual que permite una cómoda comunicación, cara a cara, entre usuario y profesional. De esta forma se mantiene todo el valor de una entrevista presencial pero se evitan los costes (desplazamiento y tiempo) que eso implica.

En todos los casos la atención es prestada por especialistas que han finalizado su carrera universitaria y que están legalmente capacitados para el ejercicio profesional

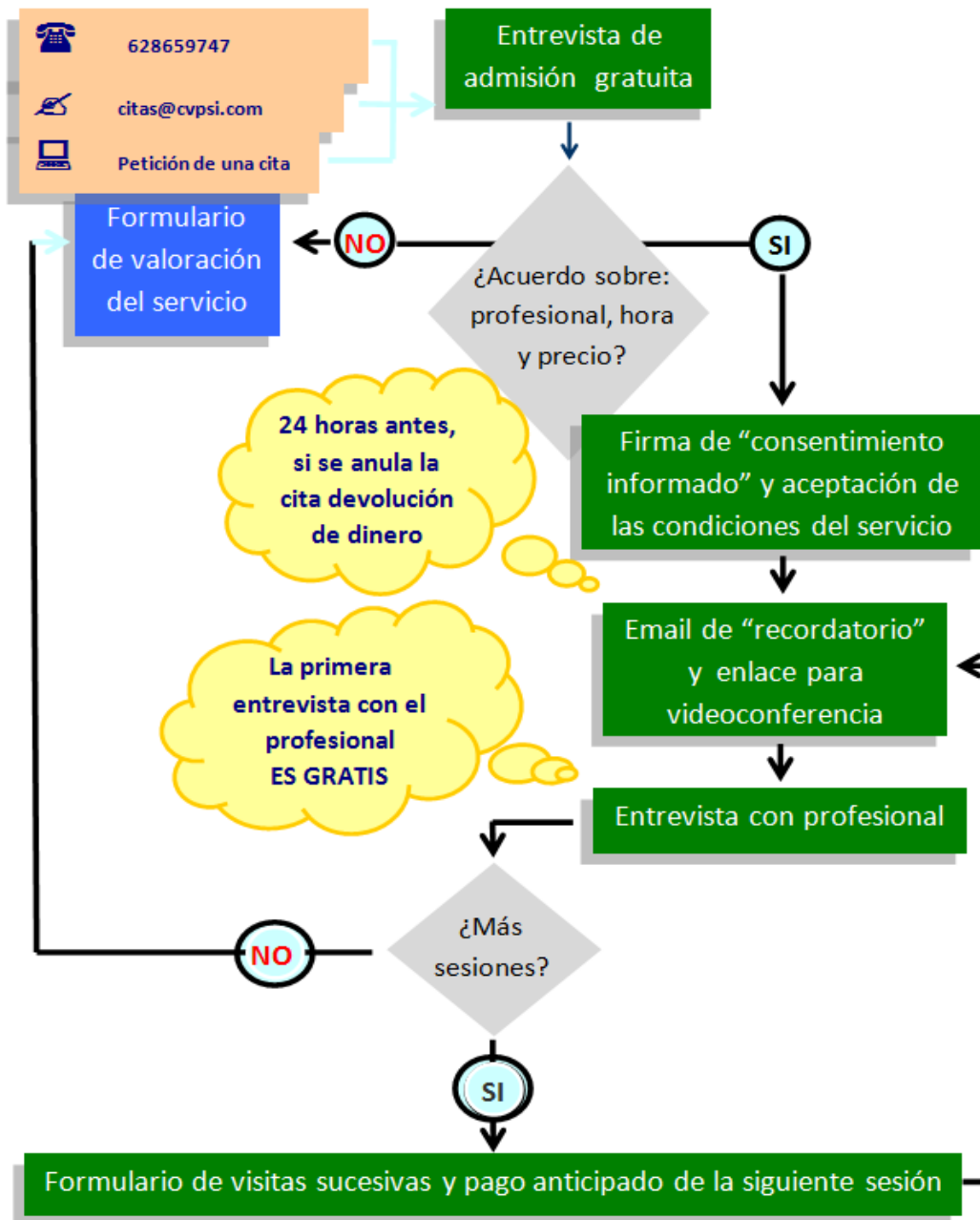
La mayoría de los profesionales que prestan sus servicios en nuestro Centro Virtual de Atención Psicológica han recibido formación (de grado o de posgrado) en la UNED. Todos los profesionales que colaboran con nosotros cuentan con la formación y la capacitación legal para actuar en sus respectivos campos. Los especialistas que atienden desde nuestro espacio virtual han sido aceptados como colaboradores, tras valorar que su curriculum y sus habilidades terapéuticas y comunicativas se adaptan al trabajo mediante este novedoso formato de prestación de servicios.

Además, el **Centro Virtual de Psicología** (www.cvpsi.com) ofrece atención prestada por los profesionales que se están especializando en nuestros programas de posgrado (Máster en Sexología, Máster en Psicología del Deporte, Máster en Psicología del Coaching, entre otros). En esos casos se informa explícitamente sobre esta cuestión a los usuarios; además, los precios a pagar por estos servicios son meramente "simbólicos"; hay que señalar además, que los ingresos obtenidos por este medio se destinan íntegramente a la concesión de becas.

Algunas razones para acudir al Centro Virtual de Psicología (www.cvpsi.com):

- atención profesional a cargo de los mejores especialistas.
- accesibilidad desde cualquier lugar del mundo
- precios accesibles a todos (desde 10 € la sesión en el caso de la atención por profesionales en formación)
- comodidad al ser atendido en el propio hogar
- amplia variedad de servicios
- absoluta confidencialidad
- garantía de una institución pública

¿CÓMO FUNCIONA EL CVPSI?



Otros cursos impartidos por nuestro equipo

Sexualidad positiva

www.sexualidadpositiva.org/asm0

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 un contexto 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".

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: proporcionar conocimientos para comprender la relación entre las emociones y la salud y cómo el buen humor y la risa favorecen la salud. Proporcionar las herramientas para 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 ejercicios.

Relajación y control emocional.

BIOFEEDBACK

www.ansioteps.com

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.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA MEDIACIÓN

www.psicologiadelamediacion.es

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 la mediación 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.



Centro virtual de Psicología

Atención psicológica por videoconferencia. Prestada por los mejores especialistas al alcance de todos. Desde cualquier lugar del mundo

www.cvpsi.com



¡Conéctate,
te ayudamos!