



## **CURSO BÁSICO DE BIENESTAR EMOCIONAL. CURSO DINÁMICO. Código 53209**

*BASIC COURSE OF EMOTIONAL WELL-BEING. DYNAMIC COURSE*

**MODALIDAD: TELEFORMACIÓN**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

La idea es que los estudiantes, y población general, (ya que será un curso abierto a todas las personas interesadas en la temática, previa inscripción gratuita en el portal de cursos de UPCT), tengan un breve manual donde pueden obtener herramientas para su educación emocional como base para el bienestar.

### **METODOLOGÍA:**

**La metodología será ajustada a las necesidades de los participantes. Estos podrán aprovechar los contenidos del curso desde dos vertientes:**

- 1) Accediendo a alguno de los contenidos del programa, según intereses y necesidades del momento, pudiéndolo hacer todas las veces que lo desee hasta el 15 de mayo de 2021.
- 2) Así mismo, las personas interesadas en obtener 0,5 ECTS (Estudiantado de UPCT) y así como, acreditación de haber superado el curso habrán de realizar una evaluación. Esta contendrá 40 preguntas tipo test de 3 alternativas, basadas en todos los contenidos del programa. El período para realizar este cuestionario de evaluación será del 16 al 31 de mayo de 2021. La superación del mismo dará lugar a acreditación y la obtención de 0.5 ECTS. El cuestionario se activará el día 16 de mayo de 2020. (ver criterios de evaluación)

**Requisito imprescindible para acceder es estar inscrito en el curso. Ver apartado "inscripciones"**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

Potenciar los recursos y habilidades personales, y fomentar la prevención de la salud emocional, con facetas de la vida diaria.

Dotar de herramientas diversas para conseguir armonizar nuestras emociones, y fortalecer nuestras habilidades sociales y competencias personales.

Dotar de pautas básicas para la adquisición de habilidades emocionales y sociales, para la buena gestión de las emociones.

Desarrollar las habilidades relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.

Dotar de conocimientos, formación y herramientas necesarias para la prevención, comprensión, sensibilización y actuación frente a conductas suicidas, desmontando mitos y reduciendo el estigma en ambas temáticas.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL 0.5 ECTS LOS ESTUDIANTES DE UPCT Y/O ACREDITACIÓN DE FORMACIÓN**

Aquellas personas que deseen obtener una acreditación de la formación recibida, ya sean personal de la UPCT, o externo, así como los Estudiantes de UPCT, habrán de realizar un cuestionario tipo test de 40 preguntas, de 3 alternativas, **debiendo obtener al menos un 6,5 puntos, con dos opciones de intento**, para conseguir la calificación de APTO/A, Y LOS ESTUDIANTES UPCT 0.5 ECTS. El cuestionario contendrá preguntas de todo el material del curso.

**El cuestionario se abrirá el día 16 de mayo hasta el 31 de mayo de 2021, en el Aula Virtual.** No obstante, se avisará a todas las personas inscritas en el curso hasta el día 15 de mayo de 2021. **A este aviso habrán de responder en el plazo de 3 días**, contestando si harán el cuestionario o no. Esto permitirá una mayor eficacia en el proceso de evaluación, evitando correos innecesarios y pérdidas de tiempo.

### **PROGRAMA DEL CURSO**

#### **1. PREVENCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL:**

- **La solidaridad como hábito saludable.** Magdalena Lorente Martínez. Técnico Unidad Voluntariado y Apoyo al alumnado con discapacidad. Vicerrectorado de Estudiantes, Cultura y Deportes UPCT.
- **La risa el mejor hábito saludable.** Antonia Esteban Nicolás. Psicóloga Clínica. del Programa de familia y convivencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena.
- **Cuida tu salud mental durante la Covid-19.** Cristina García Salinas, Trabajadora Social de la Asociación TP Cartagena MM y Sara Carmona Ríos, Trabajadora Social de la Asociación TP Cartagena MM.
- **Ejercicios dinámicos para armonizar las emociones.** Caridad Nicolas Liarte. Presidenta y Profesora. Club Deportivo Yin Yang del Sol

#### **2. ESTRÉS Y ANSIEDAD:**

- **Control del estrés y la ansiedad: técnicas de relajación y respiración.** M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Hernández. Coordinadora y Psicóloga de Hogar Torre Nazaret. Proyecto de la Fundación Tienda Asilo de San Pedro.
- 

#### **3. HABILIDADES SOCIALES:**

- **Comunicación y asertividad. Estrategias para mejorar la asertividad.** Josefa María Martín Bernal - Psicóloga Sanitaria de TP Cartagena MM, y M<sup>a</sup> Jesús García Jimenez - Psicóloga voluntaria de TP Cartagena MM.
- **Técnicas de Resolución de Conflictos.** Josefa María Martín Bernal - Psicóloga Sanitaria de TP Cartagena MM, y M<sup>a</sup> Jesús García Jimenez - Psicóloga voluntaria de TP Cartagena MM.

- **Solucionar un problema es enfrentarse a un conflicto que tiene solución, si no lo tiene, ya no es un problema, es otra cosa....** Antonia Esteban Nicolás. Psicóloga Clínica. del Programa de familia y convivencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena.
- **El secuestro emocional: estrategias para salir de él.** Antonia Esteban Nicolás. Psicóloga Clínica. del Programa de familia y convivencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena.
- **El miedo, manejo y afrontamiento.** Antonia Esteban Nicolás. Psicóloga Clínica. del Programa de familia y convivencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena.

#### **4. MITOS, REALIDAD Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

**El suicidio: realidad, mitos y prevención: definición, factores de riesgo, señales de alerta, factores de protección y prevención, Cómo actuar ante una situación de ideación suicida. Afrontar el duelo....** Cristina García Salinas, Trabajadora Social de la Asociación TP CARTAGENA MM y Sara Carmona Ríos, Trabajadora Social de la Asociación TP Cartagena MM.

##### **Organiza:**

Vicerrectorado de Estudiantes, Cultura y Deportes. Unidad de Apoyo al alumnado con discapacidad.

##### **Coordinación y Colaboración:**

D<sup>a</sup> Magdalena Lorente Martínez. Técnico de la Unidad de Voluntariado y Apoyo al Alumnado con Discapacidad.

##### **Colaboración y Ponentes:**

- Antonia Esteban Nicolás. Psicóloga Clínica. del Programa de familia y convivencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena.
- M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Hernández. Coordinadora y Psicóloga de Hogar Torre Nazaret. Proyecto de la Fundación Tienda Asilo de San Pedro
- Josefa María Martín Bernal - Psicóloga Sanitaria de TP Cartagena MM, M<sup>a</sup> Jesús García Jimenez - Psicóloga voluntaria de TP Cartagena MM y Cristina García Salinas, Trabajadora Social de la Asociación TP CARTAGENA MM. Sara Carmona Ríos, Trabajadora Social de la Asociación TP Cartagena MM.
- Caridad Nicolas Liarte. Presidenta y Profesora. Club Deportivo Yin Yang del Sol

##### **INSCRIPCIONES:**

Inscripciones desde Campus Virtual. Cursos. Cursos Extensión Universitaria. Código: **CURSO BÁSICO DE BIENESTAR EMOCIONAL. CURSO DINÁMICO. Código 53209**

##### **O pinchando en:**

<https://www.upct.es/cursos/cursos-extension-universitaria/inscripcioncursos.php>

**PERÍODO DE INSCRIPCIONES:** A partir del 14 de enero (jueves) hasta el 15 de mayo (sábado) de 2021.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes, PAS y PDI de UPCT, y población general interesada en estas materias.

**MATRICULA:** Gratuita

**FORMACIÓN ONLINE:** 12,5 horas

**CRÉDITOS:** 0.5 ECTS

**PLAZAS:** 60

**FECHAS Y HORARIOS:**

Este curso permanecerá abierto desde el día 14 de enero hasta el día 15 de mayo de 2021.

El horario es continuado, dado que tiene modalidad de teleformación permite el acceso al Aula Virtual sin restricciones de días ni horarios.

**MOTIVACIÓN DEL CURSO:**

Este curso forma parte de la progresiva consolidación del proyecto "Semilla" con la intención de seguir formado una comunidad de universitarios solidarios. Con este diseño de curso abierto aportamos nuestra pequeña semilla para que cualquier persona que le interese el tema, o lo necesite pueda acceder a este curso de forma gratuita, fomentando así las acciones colaborativas, como una actividad comprometida, y responsable con la sociedad y su entorno.

Con este proyecto en modalidad de curso básico, la UPCT, contribuye a los ODS: 3, 4, 10, 16 Y 17



**INFORMACIÓN Y DUDAS:**

Mail: [voluntariadoydiscapacidad@upct.es](mailto:voluntariadoydiscapacidad@upct.es) Teléfono: 968338924

Web: <https://www.upct.es/voluntariado-apoyo-discapacidad/es/inicio/>

@voluntariadoydiscapacidadupct