



LA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA MÁS CERCANA A TODOS



Nota de prensa  Extensión Universitaria UNED Cantabria

Santander, jueves 13 de octubre de 2016

## Potenciar la “conciencia emocional” y el autoconocimiento, puntos clave en este curso de Extensión Universitaria de UNED Cantabria

Con Ángela Llanos, en el Centro Universitario UNED Cantabria, los viernes del 28 de octubre al 25 de noviembre, en horario de 17:30 a 19:30 h.

El primer cuatrimestre del curso 2016-2017 va tomando forma en el Centro Universitario UNED de Cantabria no solo por las tutorías, las matrículas y el vaivén de libros y estudiantes en su biblioteca sino también por el desarrollo de sus [actividades y cursos](#) relacionados con técnicas de estudio, inteligencia emocional, neurobiología, mediación, estadística, programación neurolingüística y UNED Senior -el Programa de la UNED para Mayores de 55 Años- en Santander y Torrelavega.

### ¿Qué hago con mis emociones? Taller de inteligencia emocional

Dirigido a todas aquellas personas que quieran aprender herramientas para manejar sus emociones y poder aplicarlas en su vida cotidiana, el taller organizado por el Centro Universitario UNED Cantabria será impartido en dicha sede por **Ángela Llanos**, Psicóloga; Máster de Terapia de Conducta; y Experto en Intervención Social en la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Además, esta actividad de Extensión Universitaria tiene **asignados 0.5 créditos ECTS (1.0 LC) para estudios en la UNED.**

Durante cinco viernes comprendidos **entre el 28 de octubre y el 25 de noviembre, en horario de 17:30 a 19:30 h.**, Llanos trabajará con las personas que asistan al curso cómo conocer la diferencia entre habilidades intrapersonales e interpersonales, aprender a identificar las diferentes emociones, mejorar el manejo de las emociones y potenciar las habilidades sociales.



Los objetivos esenciales de esta actividad de **Extensión Universitaria** del Centro UNED de Cantabria, según comenta Ángela, se podrían resumir en “poder aprender a conocer y reconocer cómo nos sentimos en nuestro día a día, qué es lo que podemos hacer para modificar nuestro estado interior, qué es lo que queremos conseguir o si está a nuestro alcance cambiar un determinado problema o no”.



LA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA MÁS CERCANA A TODOS



Ángela Llanos anima a aprender “a potenciar tu “conciencia emocional”, aumentando tu autoconocimiento y a desarrollar tus competencias emocionales”, afirmando que está “convencida de que la mejor forma de trabajar con nosotros mismos es conociéndonos. Una vez que le hemos puesto nombre a nuestros sentimientos podemos analizarlos y pensar cómo actuar, intentando que nuestras emociones no nos dominen y controlen sino ser nosotros mismos de forma consciente los que decidamos y actuemos en consecuencia. En ocasiones nuestras respuestas son desproporcionadas, al cabo de un tiempo cuando lo miramos con perspectiva vemos que nuestros sentimientos se habían “apoderado” de nosotros y hemos actuado de una forma que no nos gusta, por eso es importante ponerles nombre para así decidir nuestro comportamiento”.

El taller, de **10 horas lectivas**, está dirigido por **Luis Ángel Saúl**, Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED.

[\(Ver calendario de la actividad\)](#)

[Más información y matrícula de la actividad...](#)

\*\*\*

**UNED Cantabria: Cursos de nivelación o de acogida (inicio el 21 de octubre):**

- [Curso-taller de técnicas de estudio \(2ª edición\)](#)
- [Curso CERO de Estadística. Análisis de Datos \(2ª edición\)](#)
- [Curso NIVEL 1 de Estadística \(Estadística Inferencial\) \(3ª Edición\)](#)

**Cursos UNED Cantabria:**



**¡SUSCRÍBETE!**

**Boletín de “Cursos y Actividades del Centro Asociado”**

Para estar puntualmente informado sobre las actividades y cursos que se llevan a cabo en el Centro Asociado solo hay que acceder al enlace de “Cursos y Actividades del Centro Asociado”, e introducir la dirección de correo electrónico a la que se enviarán los avisos: <http://extension.uned.es/suscripcionalta/idcentro/3>

[www.unedcantabria.org](http://www.unedcantabria.org)

[Accede desde aquí al área de Comunicación UNED Cantabria - Sala de Prensa Virtual](#)