UNED CANTABRIA

Universidad Nacional de Educación a Distancia

## 2016

| Enero | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| Febrero | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | | | | | | |

| Marzo | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| Abril | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

| Mayo | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| Junio | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| Julio | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| Agosto | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| Septiembre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

| Octubre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

| Noviembre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

| Diciembre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Exámenes

Festivos

UNED CANTABRIA


www.unedcantabria.org

C/ Alta, 82 (Ala Oeste Colegio P. Ramón Pelayo)
39008 Santander
Cantabria

Teléfono: 942 27 79 75
Fax: 942 27 65 88
Correo: info@santander.uned.es
www.unedcantabria.org


Extensión Universitaria en Centros Asociados UNED CANTABRIA

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

## Centro UNED de Cantabria,

Viernes, del 28 de octubre al 25 de noviembre de 2016

Horario: de 17:30 a 19:30 h.

Créditos: 0.5 (1 LC)

# Resumen de contenidos

## Objetivos

Conocer la diferencia entre habilidades intrapersonales e interpersonales.

Aprender a identificar las diferentes emociones.

Mejorar el manejo de las emociones.

Potenciar las habilidades sociales.

## Metodología

Cada día se comenzará con una introducción el tema a tratar, se responder a dudas y preguntas. Se finalizará con distintos trabajos experienciales del tema para aprender observando y realizándolo en primera persona. Por ejemplo: explicaciones de los distintos tipos de emociones, aprender a identificarlas y sus funciones. Trabajo en grupos de 2-3 personas en los que se realizará un juego de rol en los que se identificaran tanto las emociones de uno mismo como las del compañero en una determinada situación.

## Más Información

| | Matrícula Ordinaria | Estudiantes UNED |
|---|---|---|
| Precio | 50 € | 40 € |

Matrícula online

## Ponente

Ángela Llanos Pérez

Psicóloga. Máster de Terapia de Conducta. Experto en Intervención Social en la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

## Dirigido por

Luis Ángel Saúl Gutiérrez

Doctor en Psicología. Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología, UNED.

## Dirigido a

Todas aquellas personas que quieran aprender herramientas para manejar sus emociones y poder aplicarlas en su vida cotidiana.

# Programa

Viernes, del 28 de octubre al 25 de noviembre de 2016
Horario: de 17:30 a 19:30 h.
Créditos: 0.5 (1 LC)
Ver Calendario

# Contenido

### Viernes, 28 de octubre

¿Qué es la Inteligencia Emocional?
¿Cuáles son las emociones?.
Diferencia entre emociones y sentimientos.
Ejercicio de autoconocimiento.
Diccionario emocional.
Role playing final.

### Viernes, 4 de noviembre

Toma de conciencia de uno mismo.
Aprender a vivir con consciencia. R
egulación emocional.
Tácticas para mejorar la autoestima y el autoconcepto.
Role playing final.

### Viernes, 11 de noviembre

Habilidades intrapersonales.
¿Qué es la conducta asertiva? Y, ¿cómo puedo usarla en el día a día?
Aprender a decir no.
Role playing final.

### Viernes, 18 de noviembre

Habilidades interpersonales.
Fomentar la escucha activa, tanto interna como externa.
¿Para qué me sirve ser empático?
Role playing final.

### Viernes, 25 de noviembre

Aprender a gestionar las relaciones sociales.
Habilidades de comunicación: comunicación verbal vs. comunicación no verbal.
Aprender a resolver conflictos con las personas de mi entorno.
Role playing final.