

# Curso de *Relajación y control emocional:* **BIOFEEDBACK**

## Programa de actividades

Sábado 7 de mayo de 2011

Facultad de Psicología de a UNED. Calle Juan del Rosal nº10, Madrid

La participación en estas actividades del curso es voluntaria y está dirigida exclusivamente a los alumnos de este curso, pero si se desea se puede acudir con un acompañante.

Debido a que los asistentes (alumnos y acompañantes) están invitados a un “lunch”, es **imprescindible confirmar la asistencia con anterioridad**. Esta confirmación debe realizarse antes del día 3 de mayo enviando un SMS al 609668211 con el texto siguiente:

**RELAX (ESPACIO) NUMERO DE ASISTENTES**

Por ejemplo si vienes solo sería así: **RELAX 1**

Si vienes acompañado: **RELAX 2**

10:30 a 10:40	Recepción de participantes y entrega de documentación
10:45 a 12:30	Entrenamiento en relajación diferencial Montserrat Vallejo
12:30 a 14:15	Control emocional con biofeedback Andrés López de la Llave
14:15 a 15:45	COMIDA
15:45 a 17:15	Emociones positivas Dr. E. García Fernández- Abascal
17:30 a 19:00	Música y emociones Dra. Pilar Lago
19:00	Clausura de la jornada

## Cómo llegar a la Facultad de Psicología de la UNED.

**ATENCIÓN:** Es necesario tener en cuenta que llegar a la Facultad de Psicología de la UNED es algo complicado para las personas que no han venido nunca o que no conocen Madrid a la perfección (incluso con GPS es difícil, y lo más probable es que un taxista de Madrid tenga problemas para llegar). Pero, ¡calma!: NO ES IMPOSIBLE. Os adjuntamos un mapa y unas instrucciones para llegar. Habida cuenta de estas circunstancias, es conveniente tener previsto no acudir con la “hora justa”, sino intentar estar aquí con suficiente antelación (pero sin exagerar, que luego aquí no hay nada, ni bares ni cafeterías ni nada de nada). **En definitiva, sencillamente: intentad ser puntuales.**

- Dirección postal :  
Calle Juan del Rosal, nº 10  
28040 Madrid
- Coordenadas 40.4517N, 3.7366W (pon esto en “Google maps” y te señala el punto donde estamos) ATENCIÓN. Si buscas la localización utilizando el nombre de la calle, en Google y en algunos GPS, hay un error: donde dice "Juan del Risco" debe decir "Juan del Rosal".
- EN METRO:  
Desde el metro de Ciudad Universitaria (línea 6), son unos 20 minutos a pie, siguiendo el camino señalado en el mapa que te ofrecemos debajo
- EN AUTOBÚS (los domingos no hay servicio)  
Desde el metro de Ciudad Universitaria (línea 6) .La línea U de autobús te lleva directamente a nuestra calle, Juan del Rosal. Bájate al final de la línea, en la Facultad de Psicología de la UNED.  
Desde Moncloa (líneas 3 y 6 de metro) Toma el autobús nº 83 o el 133 en la c/ Princesa, frente al Cuartel General del Aire. Bájate en la parada que está en frente de la Facultad de Veterinaria. Avanza unos 100 m y sube por unas escaleras entre los pinos, hasta llegar al edificio de la ETSI Informática de la UNED; la entrada a la Facultad de Psicología está en el lado opuesto de este edificio, a unos 80 metros de la entrada principal de la ETSI de informática de la UNED.
- EN TAXI  
Aún hay taxistas que tienen dificultades para llegar a nuestra Facultad. Si piensa venir en taxi, le recomendamos que imprima el plano y se lo entregue al conductor.
- EN AUTOMÓVIL  
Si vas a utilizar GPS: Antes de iniciar el viaje, comprueba que tu navegador reconoce la calle Juan del Rosal, esta calle no figura en mapas antiguos. Utiliza las coordenadas 40.4517N, 3.7366W.  
Si no vas a utilizar GPS:

1. Si vienes desde la A-6 o desde la M-30 Sur, toma la salida de Sinesio Delgado y luego gira a la derecha, hacia Ciudad Universitaria. Si vienes desde otro lugar, sigue las indicaciones de Google.
2. A partir de ese punto, sigue las indicaciones de "Facultad de Informática de la Universidad Complutense", "ETSI Industriales de la UNED" o "Consejo de Universidades".
3. En cualquier caso te recomendamos que lleves contigo el plano que se presenta en la página siguiente.

## Mapa de la Ciudad universitaria de Madrid

Se ha señalado el camino, para ir andando, entre la estación de metro de Ciudad Universitaria y la Facultad de Psicología de la UNED. Desde el metro hasta la Facultad de Psicología hay: 1,6 kilómetros.

