

SESIÓN PRESENCIAL

Estos cursos se adaptan a la disponibilidad temporal de sus alumnos; cada participante puede estructurarlo de acuerdo a sus necesidades.

Aunque se imparten a distancia, ofrecen a sus alumnos la posibilidad de asistir a una sesión complementaria que se celebrará en Madrid el día 7 de mayo de 2011. En estas sesiones se ofrecerán conferencias y talleres.

DESTINATARIOS

Se dirigen a todo tipo profesionales y estudiantes; psicólogos, médicos, enfermeras, maestros, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, educadores sociales y otras personas interesadas. Considerando que para acceder a estos cursos no se exige ningún tipo de titulación previa, cualquier persona interesada podrá encontrar provechosos los conocimientos que se ofrecen en ellos.

PRECIO DE LA MATRÍCULA

La matrícula incluye los apuntes (dos volúmenes), el acceso a la zona exclusiva la web, la asistencia a la sesión presencial (incluido el almuerzo) y el diploma del curso expedido por la Fundación UNED.

Risa y salud: 360 € (incluido un DVD de ejercicios)

Relajación: 375 € (incluido aparato de biofeedback)

Sexualidad: 350 €

WEB, EMAIL Y TELÉFONOS

<http://www.jajajaja.es> - risaysalud@gmail.com

<http://www.ansioteps.com> - ansioteps@gmail.com

www.sexualidadpositiva.org - sexualidadpositiva@gmail.com

609668211 --- 644017222 --- 654 906 805

MÁSTER EN SALUD SEXUAL

Los alumnos de alguno de estos tres cursos que luego deseen continuar sus estudios accediendo al posgrado en **SALUD SEXUAL** podrán "convalidar" estos cursos por el taller, o talleres, que se corresponda con el curso que se ha seguido aquí.

El Programa de Formación en Salud Sexual que imparte la UNED desde 2010 ofrece tres titulaciones: Experto universitario en sexualidad humana y educación sexual, Máster en promoción de la salud sexual y Máster en sexología clínica. +info: www.uned.es/saludsexual

La risa y el humor

Unidad didáctica I - Las emociones: Definición y teorías.

Emociones positivas y negativas. Emociones y salud.

Unidad didáctica II - El estrés: Definición. Impacto del estrés en la salud. Prevención y tratamiento del estrés.

Unidad didáctica III - Risa y salud: Los beneficios de la risa. Sentido del humor y estrés. Trabajar con humor.

Unidad didáctica IV - Ejercicios: Expresión facial y corporal. Música y danza. Memoria. Diario de la risa

Unidad didáctica V - Creación de talleres: Población diana. Actividades. Metodología práctica. Evaluación

Relajación y control emocional

Conocimientos básicos de Psicología: Bases científicas de la psicología. La activación, la ansiedad y el estrés.

Conocimientos básicos de relajación: Metodología y técnicas de entrenamiento

Conocimientos básicos de biofeedback: Tipos de aparatos y señales. Fases del proceso de biofeedback.

El biofeedback en diferentes contextos de aplicación: Autoaplicación del biofeedback

SEXUALIDAD POSITIVA

BLOQUE I - Función de la sexualidad. Proceso de sexuación. Anatomía sexual. Respuesta sexual. Conductas sexuales. Perspectiva antropológica

BLOQUE II - Qué son las actitudes. Actitudes y sexualidad. Ejercicios para el cambio de actitudes

BLOQUE III - Determinantes de la conducta. Ejercicios para aumentar el deseo. Juegos y fantasías. La mejora del desempeño. Tratamiento de disfunciones sexuales.

PROFESORES

Director: Dr. Andrés López de la Llave

Profesores: Dra. M Carmen Pérez-Llantada; Dr. Eneko Larumbe; Pilar Carrillo; Lourdes López de la Llave.

Profesores que han participado como invitados:

Dr. Enrique García Fdez-Abascal; Dr. Emilio Ambrosio;

Dr. Francisco Labrador; Dr. José María Buceta.

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA



C/ Francisco de Rojas 2 2º dcha.
28010 Madrid

Tel: 91 386 72 75

WEB: www.fundacion.uned.es

Cursos de Psicología Fundación UNED

La risa y el humor

para prevenir y afrontar el estrés

Relajación y control emocional:

BIOFEEDBACK

SEXUALIDAD POSITIVA

Estos cursos se desarrollarán entre los meses de marzo y junio de 2011

Matrícula hasta el 15 de marzo

ATENCIÓN

La Fundación UNED ofrece becas a las personas que realizan más de uno de estos cursos:

- Dos cursos: beca de 100 euros
- Tres cursos: beca de 250 euros

SEXUALIDAD POSITIVA

La manera de vivir la sexualidad es un factor determinante del nivel de salud y bienestar. La sexualidad sana, **SEXUALIDAD POSITIVA**, hace que las personas potencien su bienestar, mientras que vivir la sexualidad con miedo, con ansiedad, es siempre causa de malestar, genera problemas de salud e influye negativamente en la forma como nos relacionamos con los demás.

Este curso sigue el modelo sugerido por sexólogos e instituciones, como la Asociación Mundial de Sexología o la OMS, al incluir entre sus objetivos: los conocimientos, el trabajo actitudinal y la presentación de técnicas y ejercicios específicamente sexuales.

El curso persigue un doble objetivo: a) ofrecer una formación seria y rigurosa sobre sexualidad humana y b) ser un marco de crecimiento personal en relación a la propia sexualidad. Nuestro curso ofrece por tanto un contexto formativo y un contexto de promoción, fomento de la salud sexual a los participantes.

Diferentes autores han señalado que las dificultades, las disfunciones y los problemas sexuales deben abordarse de una forma progresiva. En un primer momento el tipo de acciones a llevar a cabo son eminentemente informativas (alrededor el 80% de las dificultades sexuales se solventan con este tipo de intervención); 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". Estas técnicas vienen desarrollándose desde hace más de 50 años (Masters y Johnson, Kaplan, LoPiccolo...) y deben ser aplicadas por sexólogos, pero su conocimiento por parte de los "no profesionales", con conocimientos de sexualidad, resulta beneficioso para la mejora de la propia sexualidad de esas personas.

Relajación y control emocional:

BIOFEEDBACK

A lo largo de la vida, las personas se esfuerzan para conseguir las metas que se proponen; así, ya sean estas profesionales, sociales, o personales, para conseguir las deben poner en marcha una gran cantidad de recursos, tanto mentales como físicos. Lo mismo ocurre en los estudios, la preparación de oposiciones o en otros ámbitos del rendimiento, como el deporte o la interpretación artística.

En definitiva, el esfuerzo sostenido requiere un alto nivel de ACTIVACIÓN continuado, que en algunos casos hace que se atraviesen momentos críticos de cierta ANSIEDAD y para ello, en general, es necesario ser capaz de tolerar cierto nivel de ESTRÉS sin sucumbir a sus efectos negativos.

Las técnicas que ayudan a controlar el impacto de los excesivos niveles de activación o estrés, se han mostrado muy útiles para las personas. Existe un amplio número de ellas, desde la relajación progresiva hasta la meditación.

El BIOFEEDBACK es una de las menos extendidas al requerir de instrumentos para su aplicación. Consiste en dar información a la persona, en tiempo real, acerca de algunos parámetros de su organismo. Esta información, que es un reflejo de su estado emocional, sirve de base para entrenarse en controlar la propia actividad emocional.

Los alumnos de este curso:

- conocerán las bases científicas de la activación, la ansiedad, el estrés y la relajación
- estudiarán la medida de parámetros fisiológicos utilizando instrumentos de biofeedback
- se entrenarán en la aplicación de las técnicas de biofeedback con su propio instrumento **AnsiOTEPS**, incluido en el precio del curso

--- CURSO CON PLAZAS LIMITADAS ---
www.ansioteps.com

La risa y el humor

para prevenir y afrontar el estrés

LA RISA, EL HUMOR Y LA SALUD

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.

Este curso se adapta a tu disponibilidad de tiempo, tú lo estructuras según tus necesidades. Te ofrece toda la información necesaria para aplicar los conocimientos sobre las emociones en ejercicios que facilitan el buen humor

No importa que hayas realizado otros cursos sobre "risoterapia", este curso te proporcionará, además de información, elementos prácticos para que desarrolles ejercicios individuales, además de los grupales que se desarrollan en otros talleres y cursos. Conocer más cosas sobre las emociones te hará más fácil la comprensión de lo que has aprendido en otros cursos.

OBJETIVOS DEL CURSO

Proporcionar conocimientos para comprender la relación entre las emociones y la salud y cómo el buen humor y la risa favorecen la salud. Delimitar de forma precisa el concepto de estrés. Proporcionar las herramientas necesarias para diseñar y 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 de forma saludable

Risa y salud

www.jajajaja.es