

SEMINARIO PRESENCIAL DEL CURSO: CONTROL EMOCIONAL Y RELAJACIÓN: BIOFEEDBACK

11 de abril de 2010 – Facultad de Psicología de la UNED
C/ Juan del Rosal nº 10 – 28040 - Madrid

La actividad esta dirigida 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 8 de abril enviando un SMS al 644017222 con el texto siguiente: RELAX(ESPACIO)NUMERO DE ASISTENTES. Por ejemplo si vienes solo sería así: RELAX 1. Si vienes acompañado: RELAX 2.

9:30 a 9:45

Recepción y recogida de materiales

9:45 a 11:15

Técnicas de entrenamiento en relajación: el método Jacobson de relajación progresiva.

Dra. Blanca Mas

11:15 a 12:00

Introducción a las técnicas de biofeedback

Dr. Andrés López de la Llave

12:00 a 13:30

Emociones positivas: la risa.

Dr. Enrique G. F-Abascal

13:30 a 14:45

Emociones negativas: el estrés.

Dr. J. M. Buceta

COMIDA

16:00 a 18:30

Ejercicios de entrenamiento en emociones positivas

Lourdes López de la Llave y M. Carmen Pérez-Llantada

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”, sin 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.

Cómo llegar a la Facultad de Psicología de la UNED.

c/ Juan del Rosal, 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

- 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; la entrada a la Facultad de Psicología está en el lado opuesto.

- EN TAXI

Aún hay taxistas que tienen dificultades para llegar a nuestra Escuela. 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. Te recomendamos que lleves contigo el plano.

