

## **Curso superior universitario REENCONTRAR EL BIENESTAR (II edición) 2020-2021**

### **Presentación**

La Covid-19 ha cambiado el marco de relaciones, profesional, sanitario y de vida que teníamos hasta ahora; hemos salido de nuestra zona de confort y se ha visibilizado nuestra vulnerabilidad humana.

Salir de nuestra zona de confort, y salir de ella como sociedad, impacta en nuestra vivencia interior, en nuestras emociones individuales y colectivas. Hemos acumulado meses de miedo, duelos, ansiedad, incertidumbre e incerteza. Las comunidades y las personas hemos quedado profundamente afectadas y es tiempo de reencontrar y de invertir de nuevo, a consciencia, en nuestro bienestar personal y colectivo.

Salir de nuestra zona de confort requiere que nos acomodemos al nuevo estilo de vida mediante una adaptación emocional, positiva y sostenible, a las nuevas vivencias, limitaciones y guiones de vida.

En la medida que nuestro repertorio de recursos emocionales es amplio, bien desarrollado y somos competentes haciendo uso de estas estrategias emocionales nuestra capacidad de hacer frente a los cambios y adversidades es mayor y podemos vivirlos con más serenidad y seguridad.

Este curso tiene el propósito de ser un espacio en el que poner nuestro bienestar emocional, el individual y el colectivo, en el centro y aprender aquellas herramientas prácticas y buenos hábitos emocionales que nos permitan cultivar nuestro bienestar desde la conciencia personal y la coherencia con nosotros mismos, nuestros valores y necesidades.

Este curso se desarrolla en un único módulo de 5 créditos repartidos en distintas sesiones que tienen por objetivo el desarrollo de nuestras competencias emocionales con el propósito de capacitarnos para reencontrar nuestro bienestar y acompañar a otras personas en el proceso de reencontrar su propio bienestar.

## Objetivos y Competencias

### Objetivos:

- Desarrollar competencias emocionales y recursos para el bienestar, y para la autogestión personal y profesional.
- Diseñar el propio Plan de Desarrollo Personal para el bienestar emocional.
- Sensibilizar en la importancia de invertir en nuestro bienestar emocional y en el bienestar emocional de las comunidades con las que nos relacionamos.
- Integrar en nuestro día a día estrategias y buenos hábitos emocionales que aumenten nuestra seguridad ante el afrontamiento a la adversidad y nuestra capacidad de autogenerarnos bienestar.
- Llevar a la práctica la educación emocional y el bienestar, y el uso de la gestión emocional en el ámbito personal y profesional.
- Experimentar nuestro propio bienestar en el desarrollo del curso.

### Competencias:

- Competencias para la vida y el bienestar
- Estrategias de consciencia emocional y de regulación emocional
- Autonomía personal y emocional

## Destinatarios y/o requisitos de acceso

Personas y profesionales interesados en la adquisición de técnicas para el propio bienestar, ya sea del ámbito psicología y la educación, la educación social, la asistencia y los cuidados, el trabajo social o los recursos humanos.

Puede matricularse el alumnado al que le falta un 10% o menos para finalizar sus estudios universitarios y personas sin titulación universitaria.

En todos los casos, para proceder a la preinscripción y la matrícula es necesario haber recibido la carta de admisión expedida por la dirección del curso.

## Dirección – Coordinación

**Dirección:** Núria Pérez Escoda

**Coordinación:** Mireia Cabero Jounou  
Meritxell Marondo Moreta

## Profesorado

### Profesorado de la Universitat de Barcelona:

Núria Pérez Escoda, Èlia López, Núria García Aguilar.

### Profesorado externo:

Núria Molina, Maria Rovira, Irene Pellicer, Maria Navarrete, Mireia Cabero, Meritxell Marondo.

## Titulación de salida

*Curso superior universitario* (para las personas que acceden con titulación universitaria) y *Certificado de extensión universitaria* (para las personas que acceden sin titulación).

## Características del curso

**Precio** 445€ euros (más tasas universitarias)

**Número de horas** 5 créditos ECTS ( 1 crédito ECTS = 25 horas)

**Datos y lugar de impartición** Modalidad a distancia: Del 4 de mayo de 2021 al 3 de junio de 2021  
Martes, miércoles y jueves de 17.30h a 20.30h.

**Preinscripción** Como paso previo a la inscripción, se debe enviar el CV actualizado a la dirección electrónica [postgrau\\_pedagogia@ub.edu](mailto:postgrau_pedagogia@ub.edu)  
Desde la dirección del curso se comunicará a los candidatos su admisión junto a las instrucciones precisas para formalizar la preinscripción oficial

**El período de preinscripción se iniciará el 6 de abril del 2021 y finalizará el 28 de abril del 2021.**

**Matriculació** Se realitzarà antes de iniciar el curso. Las personas admitidas al curso recibirán información acerca de cómo aportar la documentación necesaria y poder formalizar la matrícula. Ésta se realizará antes del inicio del curso.

**Idioma de impartición** El curso se impartirá en castellano. En caso de una alta demanda se estudiará la posibilidad de abrir otro grupo en catalán.

## Programación

### Módulo 1 (5 créditos):

#### 1. Competencias de conciencia emocional

- Las emociones
- Interacción entre emoción-pensamiento-actitud
- Reconocimiento de emociones y sentimientos

#### 2. Competencias de regulación emocional:

- Gestión fisiológica de las emociones
- Gestión cognitiva de las emociones
- Gestión emocional de las emociones

#### 3. Competencias para la autonomía emocional:<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>

- Actitud responsable y positiva ante la vida
- Automotivación

#### 4. Psicología Positiva aplicada:

- La vida positiva<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
- Nuestras fortalezas
- Los climas emocionales
- Buenos hábitos para el bienestar emocional y la felicidad

## Criterios de evaluación

La superación del curso superior y la obtención del título acreditativo dependen de los resultados de la evaluación, para la cual se tendrá en cuenta:

Realización de actividades y trabajos entre sesiones (entregas quincenales de las actividades y una entrega final de desarrollo personal)

Asistencia superior al 80%.

## Para obtener más información

Instituto de Desarrollo Profesional (IDP-ICE) / Institut de Desenvolupament Professional

Passeig de la Vall d'Hebron, 171. Edificio de Migdia. Campus de Mundet. 08035, Barcelona.

A/e: [idp.postgraus@ub.edu](mailto:idp.postgraus@ub.edu) Teléfono: 93 403 51 74. Fax: 93 402 10 16

Horario de Secretaría: Martes y jueves de 10.00 a 13.00, de manera presencial, y resto de días de manera online (horario provisional COVID)

Atención personalizada:

<http://www.ub.edu/grop/>

Dirección electrónica: [postgrau\\_pedagogia@ub.edu](mailto:postgrau_pedagogia@ub.edu)

**Nota:** Las plazas del curso son limitadas y se asignarán por riguroso orden de preinscripción. El IDP-ICE de la UB no garantiza la realización del postgrado si no se alcanza un mínimo de alumnos inscritos.

### Ubicación



### Institut de Desenvolupament Professional (IDP) Institut de Ciències de l'Educació (ICE)

#### Edifici de Migdia 1

Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona

#### Transporte

##### ● Autobús

Hay paradas de las líneas N4, 27, 60 (BUS DE LA Ronda), 73,76 y V21 delante o cerca de la entrada principal del recinto.

##### ● Metro

Línea 3 (verde), parada de Mundet, que enlaza con el transporte interno del Campus

##### ● Bus intern

Situado a unos doscientos metros de la parada de metro. La UB ofrece una línea de autobuses que unen los servicios de transporte público y el interior del campus, con un recorrido con diferentes paradas



Institut de Desenvolupament  
Professional



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA