

Curso superior universitario

REENCONTRAR EL BIENESTAR

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 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	410€ euros (más tasas universitarias)
Número de horas	5 créditos ECTS (1 crédito ECTS = 25 horas)
Datos y lugar de impartición	Modalidad a distancia: Del 16 de febrero de 2020 al 16 de abril de 2021 Martes 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 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 14 de diciembre del 2020 y finalizará el 10 de febrero del 2021.

Matriculació Se realitzarà abans de iniciar el curs. Les persones admides al curs rebiran informació acerca de cómo aportar la documentació necessària i poder formalitzar la matrícula. Ésta se realitzarà abans del inici del curs.

Idioma de impartició El curs se impartirà en castellano. En caso de una alta demanda se estudiará la posibilidad de abrir otro grupo en catalán.

Programació

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:□

- Actitud responsable y positiva ante la vida
- Automotivación

4. Psicología Positiva aplicada:

- La vida positiva□
- 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 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

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