Cada vez estamos más cerca de la gente que está más lejos, pero a la vez, más lejos de las personas que están cerca... Y es que existen muchos centros para "cultivar" el físico, pero pocos lugares donde desarrollemos nuestro potencial para estar a gusto con nosotras/os mismas/os y con las/os demás.

Todas/os decimos que "queremos ser felices", pero a veces actuamos como si pretendiéramos justamente lo contrario... Y es que nuestro cerebro no está preparado para ser feliz, sino para "sobrevivir". A veces, el ser humano concibe todo aquello que no tiene relación con la supervivencia como un "lujo innecesario", por lo que "aprender a ser feliz" requiere esfuerzos conscientes y deliberados.

López et. al (2006) demuestran, desde un punto de vista científico, la existencia de variables susceptibles de intervención cuyo desarrollo sirve para la optimización del bienestar y la mejora de la calidad de vida, es decir: ¡podemos aprender a "ser felices"!

"El Gimnasio de la Felicidad" nace con un enfoque preventivo, interdisciplinar, inclusivo y, sobre todo, HUMANO, teniendo como intención dotar a las personas de herramientas y recursos prácticos para "saber cómo" mejorar su bienestar.

Este Taller va dirigido para personas como tú, gente en busca de diversión, enriquecimiento, relax, emoción y, por supuesto, APRENDIZAJES.

Si quieres regalarte un poquito de felicidad,
deja el chándal en casa,
porque en nuestro gimnasio
solo moverás los 'músculos' de tu sonrisa

www.uimp.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

INFORMACIÓN GENERAL

→ Hasta el 10 de junio de 2016

Santander
Campus de Las Llamas
Avda. de los Castros, 42
39005 Santander
Tel. 942 29 87 00 / 942 29 87 10
Fax 942 29 87 27
informacion@sa.uimp.es

Madrid
C/ Isaac Peral, 23
28040 Madrid
Tel. 91 592 06 31 / 91 592 06 33
Fax 91 592 06 40 / 91 543 08 97
alumnos@uimp.es

Horario
de 9:00 a 14:00 h
de 16:00 a 18:00 h (excepto viernes)

→ A partir del 13 de junio de 2016

Santander
Palacio de la Magdalena
39005 Santander
Tel. 942 29 88 00 / 942 29 88 10
Fax 942 29 88 20

Horario
de 9:00 a 14:00 h
de 15:30 a 18:00 h (excepto viernes)

PLAZOS

→ Plazo de solicitud de becas

Hasta el día 16 de mayo, para los cursos que comiencen antes del 8 de julio de 2016

Hasta el día 13 de junio, para los cursos que comiencen a partir del día 11 de julio de 2016

→ Apertura de matrícula

Desde el 25 de abril de 2016
(Plazas limitadas)

@cursosUIMP
fb.com/uimp20

Transporte oficial

IBERIA

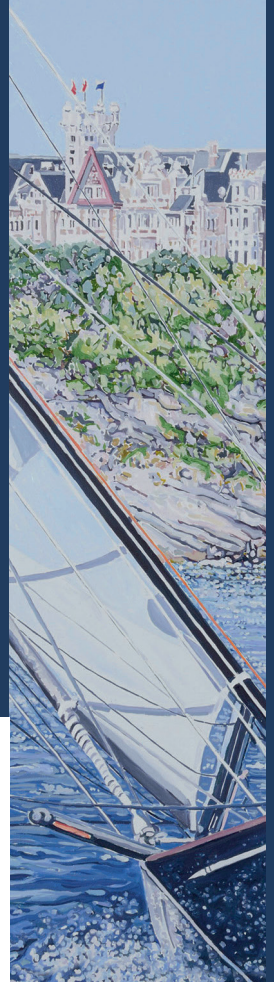
→ Código 630X | Tarifa: A | ECTS: 1

NIPO: 041-16-002-1

Colaboración

CARNÉ JOVEN
www.carnejovenmadrid.com

UIMP
Universidad Internacional Menéndez Pelayo



Santander 2016

Taller intergeneracional "El Gimnasio de la Felicidad"

Recursos prácticos para la promoción del bienestar personal y social

Juan Francisco Alcañiz Morán

Jonatan Arroyo Ballesteros

Santander
Del 8 al 11 de agosto de 2016

www.uimp.es

Taller intergeneracional "El Gimnasio de la Felicidad"

Recursos prácticos para la promoción del bienestar personal y social

Dirección
Juan Francisco Alcañiz Morán
Licenciado en Psicología
Orientador Educativo, terapeuta familiar y de pareja
Jonatan Arroyo Ballesteros
Licenciado en Psicopedagogía
Educador social y orientador educativo

El Taller se estructura en cuatro bloques: un módulo introductorio ("Bienvenido, BIENESTAR"), seguido de tres bloques específicos relacionados con la repercusión que tienen pensamientos, emociones y conductas en el bienestar ("A gusto con lo que pasa por mi MENTE", "A gusto con lo que SIENTO", y "A gusto con lo que HAGO").

A lo largo de las diferentes sesiones se alternan técnicas de pedagogía de grupos (dinámicas de presentación, conocimiento, cohesión, afirmación y confianza grupal e implicación experiencial) con otro tipo de actividades para el entrenamiento del juicio moral, la empatía, la asertividad, el autocontrol, las habilidades sociales (comunicación, afrontamiento, resolución de conflictos, humor positivo) y profesionales (colaboración, entusiasmo, trabajo en equipo), entre otras.

Del 8 al 11 de agosto de 2016

Lunes 8

Bienvenido, BIENESTAR

10:00 h | Inauguración

10:30 h | Técnicas de pedagogía de grupos
Dinámicas de presentación, conocimiento, cohesión, afirmación y confianza grupal e implicación experiencial

Evaluación inicial

12:00 h | El bienestar
Qué es, por qué es importante, características, términos relacionados. Variables concretas a promocionar: factores de personalidad, conceptuales, actitudinales y procedimentales. Fundamentos básicos de "neurofelicidad"

15:30 h | Mi manera de ver el Mundo
Percepción realista del entorno, de la vida y del ser humano, "Positivismo naif" VS Felicidad lúcida. Actividades de generalización

Martes 9

A gusto con lo que pasa por mi MENTE

10:00 h | Cómo interpreto lo que me rodea
Valores y desarrollo moral. Autoconcepto, autoestima y autoeficacia. Comparación con una/o misma/o. Responsabilidad y locus de control interno. "Caza" de distorsiones cognitivas

12:00 h | Calmar la mente para ver con claridad
Humor positivo. Vivir el presente. Aprender a escucharse. Tener ilusiones y pensamientos agradables. Mostrar gratitud

15:30 h | Actividades de mindfulness y relajación

Miércoles 10

A gusto con lo que SIENTO

10:00 h | Entrenando mi autocontrol, desarrollando la empatía, practicando asertividad
Cerebros "preprogramados". El poder de las emociones. Gestión de la ira y del "miedo" al miedo. Aprendo a decir "no"

12:00 h | La búsqueda de sentido
Objetivos vitales. Establecimiento de metas realistas. Autorrefuerzos. Toma de decisiones. Tolerancia a la frustración: ser capaz de perdonarse

15:30 h | Actividades de generalización
Gestión de los sentimientos y emociones en contextos naturales

Jueves 11

A gusto con lo que HAGO

10:00 h | Habilidades para mejorar las relaciones sociales y profesionales (con la familia, en el trabajo, etc.)
Comunicación, afrontamiento, resolución de conflictos, humor positivo. Colaboración, entusiasmo y esfuerzo

12:00 h | La felicidad en el día a día
Quererse, mimarse, actuar "aquí y ahora" con responsabilidad. Pequeñas conductas que contribuyen al bienestar en contextos naturales

Evaluación final

13:30 h | Clausura