

**I Curso de extensión universitaria:**

**Gestionar emociones eficazmente  
a través de la atención plena.  
Programa PINEP**

Desde 13/07/2022 hasta 30/09/2022

**Directora:**

Natalia Sylvia Ramos Díaz

Departamento de Personalidad, Evaluación y  
Tratamiento Psicológico.

Universidad de Málaga

**INSCRIPCIÓN**

**Aquí**

[Titulaciones Propias Universidad de  
Málaga](#)  
[Cursos de Extensión Universitaria](#)

## RESUMEN

Este curso tiene como finalidad conocer la manera en que mindfulness puede ser utilizada para gestionar las emociones de manera efectiva. Partiendo de los conceptos básicos sobre regulación de las emociones y su importancia en el desarrollo de la psicopatología trabajaremos con la herramienta mindfulness para mostrar a los participantes de qué manera pueden gestionar esas emociones difíciles que muy a menudo están en la base de estas alteraciones.

PINEP es definido como un programa de gestión emocional consciente cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de “aprender a sentir conscientemente”, facilitando los recursos necesarios para acompañar sus propios estados emocionales y los de terceras personas, lo que podría resultar en una integración de las emociones que impiden alcanzar sus metas en situaciones de alta intensidad emocional o bien, sensibilizando al individuo frente a emociones que pasan desapercibidas o se encuentran solapadas bajo otros estados emocionales.

## **REALIZACIÓN**

Desde el 03/02/2023 hasta el 12/05/2023

**LUGAR:** Universidad de Málaga

## **PRESENCIALES**

3, 10, 17 y 24 de febrero.

3, 10, 17 y 24 de marzo.

14, 21 y 28 de abril.

**HORARIO:** Viernes de 17.30h a 20.30h.

**RETIRO:** 6 y 7 de mayo.

**ONLINE:** Campus Virtual (UMA)

# **PROGRAMA**

## **INTRODUCCIÓN**

Mindfulness y emociones.

Introducción PINEP (Programa de Inteligencia Emocional Plena).

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Las emociones: qué son y para que sirven.

Funciones de las emociones.

De la distorsión a la madurez emocional.

Reducir la vulnerabilidad emocional.

Modelos de la Inteligencia Emocional.

## **LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**

Introducción al concepto de mindfulness.

Mecanismos de actuación de la Atención Plena.

Prácticas de la Atención Plena.

Mindfulness y Compasión.

## **PINEP (PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA)**

Mindfulness para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Programa inteligencia emocional plena (PINEP).

Percepción y expresión emocional.

Comprensión y facilitación emocional.

Regulación emocional.

Sesiones de entrenamiento práctico del programa PINEP.

## **APLICACIONES DEL PROGRAMA PINEP**

Mindfulness para la gestión de las emociones en el entorno laboral.

Mindfulness para la gestión de las emociones en el ámbito educativo.

Técnica de Acompañamiento Emocional Compasivo (TAEC).

Acompañamiento terapéutico para la gestión emocional consciente, manejo de emociones "difíciles". Ocio y gestión emocional.

## **RETIRO FINAL DE CURSO**

Mindfulness y gestión emocional.

## **EQUIPO DOCENTE**

Natalia Sylvia Ramos Díaz  
Paloma Bellido Martín  
Lawrence Body  
Oliver Jiménez Jiménez  
Antonia Moreno Santana  
Cristina Sahuquillo Jiménez

## **CERTIFICACIÓN**

Se emitirá un Certificado de Extensión Universitaria, reconociendo una carga lectiva de 7 créditos ECTS.

La expedición la realizará el/la Rector/a y constará en el Registro de Títulos Propios.

*Los créditos de este certificado serán valorados como créditos de libre configuración para el reconocimiento de estudios universitarios de carácter oficial, en los términos que se establezcan en el acuerdo de aprobación del respectivo certificado.*

**PRECIO: 500 €**

Incluye el retiro final

**Preinscripción** (hasta 30/09/2022): 100 €

Permitido pago con tarjeta y presencial

**Matriculación y Plazos**

(desde 01/10/2022 hasta 23/01/2023):

1º Plazo (hasta 15/01/2023): 200 €

2º Plazo (hasta 03/03/2023): 200 €

**ENLACE MATRICULACIÓN**

[https://www.titulacionespropias.uma.es/informacion\\_curso.php?id\\_curso=6903599](https://www.titulacionespropias.uma.es/informacion_curso.php?id_curso=6903599)

**CONTACTO**

mindfulness@uma.es

inteligenciaemocionalplena@Hotmail.com

www.inteligenciaemocionalplena.com

<https://www.facebook.com/inteligenciaemocionalplena/>

<https://twitter.com/IEplena>