UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado

**Número de pdf**: 1506

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- [x] CULTURALES
- [ ] DEPORTIVAS
- [ ] DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
- [ ] SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

**Renovación**

No

**CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE**

Facultad de Psicología

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD**

RELAJACIÓN Y RISOTERAPIA

**WEB DE LA ACTIVIDAD** (en su caso)

www.sexalandalus.org

**ORGANIZA**

INSTITUTO DE SEXOLOGIA AL-ANDALUS

**DIRECTOR/A**
(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

ASUNCIÓN CORONADO POZO

**FECHA DE REALIZACIÓN**

del 02-11-2015 al 30-05-2016

**Nº DE HORAS**

25

**CREDITOS SOLICITADOS**

1

**CREDITOS CONCEDIDOS**

1

**JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA** (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

Hemos construido una vida llena de responsabilidades, estrés, nerviosismo y rapidez, tenemos poco tiempo para cualquier cosa, especialmente nos dedicamos poco tiempo, menos aún un tiempo para descansar, para “no hacer”. La salud se resiente por esto, por lo que proponemos un tiempo y espacio para relajarnos, tener momentos de distensión que fortalezcan nuestro espíritu. Aprenderemos técnicas sencillas para poner en práctica cuando nos sintamos con poca energía. Es una oportunidad para encontrarnos con nosotr@s mism@s. L@s profesionales del ámbito de la psicología necesitan tener una amplia y variada formación en diferentes esferas: educativa, diagnóstico, intervención, técnica, etc. Sin embargo la dimensión personal a veces suele estar al margen y presuponerse. Este proyecto supone la realización de cursos que son eminentemente prácticos y vivenciales, para que l@s futur@s psicólog@s revisen sus propias creencias y actitudes que les permitan trabajar de forma más eficaz.

Igualmente proponemos dinámicas participativas que les permitan adquirir recursos y herramientas aplicables a las diferentes esferas y campos de actuación. Por todo ello, es necesario, paralelamente a la formación teórica-práctica más formal, vivenciar experiencias que les permitan revisar actitudes y adquirir habilidades básicas con las que puedan enriquecer su formación y llevar a cabo una labor más coherente y

eficaz.

**PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO** (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

TEMPORALIZACIÓN: 25 HORAS.
OBJETIVOS
• Ampliar el concepto de salud
• Crear un espacio dedicado a la relajación y a la distensión
• Adquirir técnicas y estrategias que nos permitan canalizar de una manera óptima
• Las tensiones y permitan mejorar nuestra calidad de vida.
• Aprender técnicas aplicables a diferentes trastornos psicológicos
• Reconocer el valor del juego, la expansión y el ocio para reducir la ansiedad, el estrés y mejorar mi relación conmigo mism@ y con l@s demás.
• Conocer y realizar juegos de conocimiento, confianza, expansión.
• Aprender técnicas de desbloqueo emocional y antiestrés.
• Permitirnos un tiempo y un espacio dedicado especialmente a nosotr@s.
• Reír, bailar, jugar y disfrutar.

CONTENIDOS:
- Concepto de salud
- Técnicas de relajación.
- Risoterapia.
- Dinámicas de canalización del estrés.
- Juegos de conocimiento, confianza y expansión.

CONTROL DE ASISTENCIA: Registro de firmas.
EVALUACIÓN:
- Control de asistencia.
- Participación activa
- Trabajo de reflexión personal.
- Reseña personal de bibliografía y/o películas recomendadas relacionadas con el tema.

**OBSERVACIONES**

Curso totalmenente práctico y vivencial.