

## FICHA DEL CURSO

- Título del curso: "Regulación emocional: cómo ser feliz".
- Fecha y hora: Del 20 al 23 de septiembre, de 16.30 a 20.45 h.
- Lugar: UNED Pamplona (c/ Sadar, s/n).
- Organiza: UNED Pamplona.
- Requisitos de asistencia: Inscripción y abono de matrícula (65 euros para el público en general y 45 para alumnos, profesores, PAS de UNED, Asociación de Antiguos Alumnos y Amigos de UNED Pamplona y personal de las entidades con las que UNED Pamplona tiene suscrito un convenio de colaboración).
- Más información: [www.uned.es/ca-pamplona/](http://www.uned.es/ca-pamplona/)
- Dirige: Enrique García Fernández-Abascal. Catedrático de Psicología de la UNED

## PROGRAMA DEL CURSO

### LUNES, 20 DE SEPTIEMBRE

- 16.15 h. Inauguración y entrega de documentación.
- 16.30 h. "¿Qué es la regulación emocional?". Enrique García Fernández-Abascal. Catedrático de Psicología de UNED.
- 18.30 h. Pausa-café.
- 18.45 h. "La regulación emocional en la inteligencia emocional". Pablo Fernández Berrocal. Catedrático de Psicología de la Universidad de Málaga.

### MARTES, 21 DE SEPTIEMBRE

- 16.30 h. "Emoción e inteligencia social". Ignacio Morgado Bernal. Catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- 18.30 h. Pausa-café.
- 18.45 h. "Lo que importa para ser feliz". Mariano Chóliz Montañés. Profesor titular de la Universidad de Valencia.

### MIÉRCOLES, 22 DE SEPTIEMBRE

- 16.30 h. "La regulación emocional en la adversidad". Jordi Fernández Castro. Catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- 18.30 h. Pausa-café.
- 18.45 h. "El mindfulness en la regulación emocional". Miguel Ángel Vallejo Pareja. Catedrático de Psicología de UNED.

JUEVES, 23 DE SEPTIEMBRE

-16.30 h. "Regulación emocional en la felicidad". Francisco Martínez Sánchez. Profesor titular de la Universidad de Murcia.

-18.30 h. Pausa-café.

-18.45 h. "El engranaje emocional: emocionalidad sana y regulación eficaz". Gonzalo Hervás Torres. Profesor titular de la Universidad Complutense de Madrid.