

# O18 Inteligencia emocional para la vida

## Ficha

Tipo	Optativa regular
Ciclo	Primero
Trimestre	Tercero
Días	martes y jueves
Horario	17:00 a 19:00
Aula	Espacio V Centenario aula 2
Primer día	24 abril 2018
Último día	29 mayo 2018

## Coordinador

D. José Luis Cabezas Casado

## Profesorado

D.<sup>a</sup> Laura Rubio Rubio  
D.<sup>a</sup> Ana Portillo Portillo  
D. Raúl Molina Martín  
D. Ivan Vilchez Pérez

## Descriptor de la asignatura

La Inteligencia emocional es un tema de enorme actualidad en la Psicología del siglo XXI con una vertiente aplicada especialmente al envejecimiento satisfactorio. Tras este constructo encontramos elementos apasionantes tales como la Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales, la Automotivación, Manejo de las Emociones, etc. En el presente curso se pretende, de un modo aplicado, dar a conocer todas aquellas claves que permitan optimizar procesos y competencias necesarios para vivenciar el paso de los años de un modo satisfactorio a la luz de la experiencia y el optimismo vital.

## Programa de la asignatura

1. Inauguración. Presentación del curso. ¿Qué es la inteligencia emocional (I.E.)?.Componentes
2. La autoestima como base de una adecuada I.E.
3. La creatividad como parte de la I.E.
4. Las propias emociones: saber reconocerlas y su trabajo en la vida cotidiana.
5. Las emociones de los demás, saber reconocerlas, responder adecuadamente y resolver conflictos.
6. Las habilidades sociales en la vida diaria como componente esencial de la IE para la vida. 1
7. Las habilidades sociales en la vida diaria como componente esencial de la IE para la vida. 2
8. La automotivación como componente esencial de la I.E.
9. En busca de la felicidad en el “aquí y el ahora” sobre la base de la I.E.
10. Directrices sobre trabajos. Valoración del curso y clausura.