

## OE2 Taller de salud y bienestar emocional

### Ficha

Tipo	Optativa especial
Cuatrimestre	Primero
Días	lunes
Horario	19:30 a 21:00
Aula	Antigua Facultad de Medicina Aula 3
Primer día	3 octubre 2016
Último día	19 diciembre 2016

### Coordinadora

D.ª María del Mar Morales Hevia

### Descriptor de la asignatura

Esta asignatura, con una dinámica de taller de coaching, está orientada a la adquisición de conocimientos y puesta en práctica de recursos y habilidades para una vida más sana y gratificante tomando las riendas de la propia vida y cultivando los placeres de la edad. Requiere una toma de consciencia, un darnos cuenta de nuestros hábitos saludables y dinámicas psicológicas, detectando dificultades y posibilidades para conseguir cambios reales en la vida personal. Contaremos con un material didáctico específico y elaboraremos nuestras personales hojas de ruta. Evaluaremos vivencial y científicamente los procesos individuales y cada asistente al taller realizará un plan individualizado que podrá incorporar a su vida diaria para continuarlo una vez terminada la asignatura, con la supervisión de la coordinadora. Vamos a recorrer 12 itinerarios de salud y bienestar para aprender a expandir nuestro potencial en esos ámbitos.

### Programa de la asignatura

1. Contactar con nuestras necesidades y poner en práctica hábitos saludables: nutrición y actividad física
2. Gestionar nuestra inteligencia emocional conociendo los estilos emocionales personales
3. Poner en práctica las fortalezas personales y potenciar un capital psicológico positivo
4. Afrontar con entereza y serenidad las dificultades actuales. Desarrollar la resiliencia
5. Disfrutar del presente, integrando positivamente el pasado
6. Estimular la motivación y el compromiso con nuestros proyectos vitales
7. Aprender relajación psico-física, atención plena y un descanso integral. Mindfulness y Sofrología
8. Cultivar el optimismo y el sentido del humor
9. Desarrollar la asertividad, confianza, gratitud y aceptación
10. Activar protectores de la felicidad
11. Diseñar un ocio creativo personal
12. Crear relaciones sociales significativas