

# 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	21 abril 2020
Último día	19 mayo 2020

## Responsable

D. José Luis Cabezas Casado

## Profesorado

D. Rafael Blanco Velasco  
D.<sup>a</sup> Sara Frías Infante  
D. José Olmedo Olmedo  
D.<sup>a</sup> Carmen Pichardo Martínez  
D.<sup>a</sup> Ana Portillo Portillo  
D.<sup>a</sup> Miriam Romero López  
D.<sup>a</sup> Laura Rubio Rubio  
D. Iván Vílchez 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. Componentes
2. La autoestima como base de una adecuada IE
3. La creatividad como parte de la IE
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
7. Música y emociones 1
8. Música y emociones 2
9. En busca de la felicidad en el "aquí y el ahora" sobre la base de la IE. Directrices sobre los trabajos. Valoración del curso y clausura