# OE2 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional

#### **Ficha**

	Nivel I	Nivel II	
Tipo	Optativa especial		
Cuatrimestre	Primero	segundo	
Días	jueves		
Horario	11:30 a 13:00		
Aula	3		
Primer día	8 oct 2020	1 feb 2021	
Último día	14 ene 2020	29 abr 2020	

### Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

### **Profesorado**

D.ª María Eugenia García Rubiño

### Descriptor de la asignatura

Esta asignatura tiene como objetivo aprender a mejorar nuestra salud, bienestar y felicidad, con prácticas basadas en la evidencia científica.

Con una dinámica de taller de coaching, en sus dos niveles I y II, 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 nuestras 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.

## Programa de la asignatura

- 1. Contactar con las necesidades personales y poner en práctica hábitos saludables
- 2. Gestionar la inteligencia socio-emocional
- 3. Activar creencias constructivas
- 4. Poner en práctica las fortalezas personales y potenciar un capital psicológico positivo
- 5. Afrontar con entereza y serenidad las dificultades actuales.
- 6. Disfrutar del presente, integrando positivamente el pasado
- 7. Estimular la motivación y el compromiso con proyectos vitales
- 8. Aprender relajación psico-física, atención plena y un descanso integral. Mindfulness y Sofrología
- 9. Desarrollar afectividad positiva
- 10. Activar protectores de la felicidad
- 11. Diseñar un ocio creativo personal
- 12. Crear relaciones sociales significativas

 $Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/\_cursos/2020-2021/asignaturas/0\_granada/04\_oe2$ 

Última versión: 2025-11-22 03:31 - 1 dee 1 -