

## OE2 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional

### Ficha

	<u>Nivel I</u>	<u>Nivel II</u>
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.<sup>a</sup> María del Mar Morales Hevia

### Profesorado

D.<sup>a</sup> 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