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 7
Primer día	21 abril 2022
Último día	19 mayo 2022

Responsable

D. José Luis Cabezas Casado

Profesorado

D. José Luis Cabezas Casado
D.ª Laura Rubio Rubio
D.ª Ana Portillo Portillo
D. Eloy Cabezas Lorente
D. Jerónimo Barranco Navarro
D.ª Carmen Pichardo Martínez
D. Iván Vílchez Pérez
D. José Olmedo Olmedo

Descriptor de la asignatura

La percepción que tenemos de la vida y llevar una vida satisfactoria en medio de las dificultades del día a día tiene mucho que ver con una correcta salud emocional. A través del presente curso pretendemos aportar una serie de recursos y conocimientos emanados de la Psicología que nos permitan aproximarnos a ese constructo individual que es la “Felicidad”. Se abordará desde una perspectiva amplia, interdisciplinar y aplicada, compartiendo facetas desde la Psicologia Evolutiva, desde las Neurociencias o desde la Música. Todas aquellas facetas que de un modo u otro inciden en vivir la vida con inteligencia emocional.

Programa de la asignatura

-Introducción a la salud emocional y la alegría de vivir
-Actitud positiva ante la vida
-La creatividad y su relación con la felicidad
-Empatia y aprender a resolver conflictos
-Peligros que acechan a la satisfacción vital
-Experiencias prácticas con adultos mayores
-Afectividad, sexualidad como dimensiones del ser humano
-Habilidades sociales y alegría de vivir
-Musicoterapia
-El arte de ser feliz en el momento presente

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2021-2022/asignaturas/0_granada/02_o18