

OE2 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional

Ficha

Tipo	Optativa especial
Duración	Primer trimestre
Días	jueves
Horario	11:30 a 13:00
Aula	Espacio V Centenario aula 8
Primer día	7 octubre 2021
Último día	13 enero 2022

Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

Descriptor de la asignatura

Este taller tiene como finalidad aprender a mejorar nuestra salud, bienestar y felicidad, con prácticas basadas en la evidencia científica y mi experiencia personal de 28 años en el Aula Permanente.

Está orientado a adquirir conocimientos y poner en práctica recursos y habilidades para una vida más sana y gratificante tomando las riendas de la propia vida y cultivando los placeres de la edad. Vamos a 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 hojas de ruta personales. 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 terminado el taller.

No es un grupo de terapia, sino de educación y toma de consciencia; de apoyo para llevar a cabo planes personales de logros en salud integral y bienestar emocional.

Programa de la asignatura

1. Claves científicas para la salud y el bienestar. Aproximaciones a la felicidad
2. Las relaciones sociales
3. Chequeo y gestión emocional
4. Sentimos según pensamos. Creencias constructivas
5. Fortalezas personales
6. A la búsqueda del sentido
7. Habilidades de atención plena y relajación. Mindfulness
8. Flow, vive la felicidad en el presente
9. Disfrutar, felicidad transitoria
10. Sobre el dolor y afrontamiento de dificultades
11. Gratitud y Optimismo
12. Pilares de la resiliencia