

# 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	23 abril 2024
Último día	23 mayo 2024

## Responsable

D. José Luis Cabezas Casado

## Profesorado

D. José Luis Cabezas Casado  
D.<sup>a</sup> Laura Rubio Rubio  
D.<sup>a</sup> Ana Portillo Portillo  
D. Eloy Cabezas Lorente  
D. Jerónimo Barranco Navarro  
D.<sup>a</sup> 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 Psicología 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
- Empatía 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