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	8	
Primer día	19 oct 2023	1 feb 2024
Último día	25 ene 2024	9 may 2024

Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

Descriptor de la asignatura

I

Este taller tiene como finalidad aprender a mejorar nuestra salud, bienestar y felicidad, con reflexiones, toma de consciencia y prácticas basadas en la evidencia científica. Promover la compresión y el auto-conocimiento mediante la práctica personal y la resonancia en el grupo. Establecer una rutina de práctica que facilite la extensión a la vida diaria de lo aprendido durante el programa. Activa tus recursos internos para afrontar la vida positivamente. Dirigido a quienes tengan curiosidad, interés y ganas de conocerse un poco más, descubrir y gestionar su propia salud y bienestar emocional. Y crear, a partir de ahí, relaciones significativas y saludables. A quienes quieran comprometerse con mejorar su bienestar individual para contribuir así al bienestar colectivo. No podemos cambiar algunas causas o circunstancias, pero sí podemos modificar lo que depende de nosotros y la manera de relacionarnos con lo que nos ocurre en el día a día, de la mejor forma posible. Para ayudar a: identificar y desbloquear obstáculos que aparecen en nuestra vida cotidiana: personal, laboral y social. Activar y aprender recursos, creatividad y nuevas estrategias; a estar en el momento presente con atención y aceptación. 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.

II

Activa tus recursos internos para afrontar la vida positivamente Dirigido a quienes tengan curiosidad, interés y ganas de conocerse un poco más, descubrir y gestionar su propia salud y bienestar emocional. Y crear, a partir de ahí, relaciones significativas y saludables. A quienes quieran comprometerse con mejorar su bienestar individual para contribuir así al bienestar colectivo. No podemos cambiar algunas causas o circunstancias, pero sí podemos modificar lo que depende de nosotros y la manera de relacionarnos con lo que nos ocurre en el día a día, de la mejor forma posible. Para ayudar a: identificar y desbloquear obstáculos que aparecen en nuestra vida cotidiana: personal, laboral y social. Activar y aprender recursos, creatividad y nuevas estrategias; a estar en el momento presente con atención y aceptación. Observar la estructura y el funcionamiento de nuestra mente, prestar atención a las emociones y experiencias vitales más difíciles, rompiendo ciclos de malestar e infelicidad. Esquivar obstáculos y hábitos mentales que conducen al malestar o enfermedad, con el fin de enfrentarnos a los desafíos de la vida con mayor flexibilidad y capacidad de recuperación. Encontrar la mejor forma posible de relacionarnos con las circunstancias para lograr equilibrio interior, recuperar, mantener o aumentar nuestra salud y bienestar emocional. Tener una buena relación con nuestros pensamientos y emociones, sobre todo con los negativos, difíciles o dolorosos. Disfrutar más de la vida con consciencia y una aceptación abierta, generosa y equilibradora.

Programa de la asignatura

I

-Pilares de la salud, el bienestar y la felicidad hedónica y eudaimónica -El desarrollo de hábitos saludables -Recursos internos y necesidades. Mi punto de partida -La importancia de los grupos y relaciones humanas para la salud y el bienestar -Explorando nuestro clima emocional -Descubrir y poner en práctica las fortalezas personales -Superar las dificultades y desarrollar resiliencia -Vida con sentido y valores

II

-Felicidad y sufrimiento. Malestar y bienestar. Obstáculos y antídotos -Estructura y Funcionamiento de la mente -Proceso de atención y su relación con la salud y el bienestar -Una mente dispersa es una mente infeliz -Detectar las señales interiores del malestar personal -La importancia del cuerpo en el equilibrio mental -Manejo de los pensamientos y emociones difíciles -Comunicación y relaciones

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2023-2024/asignaturas/0_granada/04_oe2