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	22 abril 2025
Último día	22 mayo 2025

Responsable

D. José Luis Cabezas Casado

Profesorado

D. José Luis Cabezas Casado
D.ª Laura Rubio Rubio
D.ª Ana Portillo Portillo
D. Jerónimo Barranco Navarro
Dª Belén Pezzi Picklesimer
Dª María Ballesteros Hernández
D. Iván Vílchez Pérez
D. Eduardo Javier Fuentes González
Dª. Nuria Bernades Rodríguez
D. José Olmedo Olmedo

Descriptor de la asignatura

En un mundo para todas las personas, para todas las edades, para todas las capacidades se hace necesaria una brújula que nos permita navegar emocionalmente con habilidades que no sólo nos permitan avanzar satisfactoriamente, sino además saborear la propia vida con intensidad. Este curso con marcado énfasis en la vertiente práctica nace del éxito de otras experiencias realizadas en el tema de la Inteligencia Emocional. Y aporta una novedad potente: la realización de experiencias intergeneracionales que a modo de mesas redondas, experiencias convivenciales, etc. involucrará a colectivos de diferentes edades, así como a personas mayores y con diversidad funcional en sesiones puntuales. Igualmente la aportación de profesionales de la Psicologia o del mundo social que son artistas musicales llevarán adelante una pedagogía singular. Queremos que esta asignatura sea el inicio de una potente línea de trabajo dentro del Aula Permanente que nos permita no sólo aprender sino acercarnos a esa capacidad de ser más felices en la vida cotidiana.

Programa de la asignatura

• Introducción y presentación del curso
• ¿Qué es la inteligencia emocional?
• Componentes de la inteligencia emocional
• Experiencia intergeneracional con jóvenes universitarios
• Reconocer las propias emociones y las de los demás
• Trabajar las propias emociones
• Experiencia intergeneracional con adolescentes
• Habilidades de comunicación efectivas
• Acción Solidaria y Acción Intergeneracional y su relación con la Inteligencia Emocional
• Experiencia intergeneracional con infancia, adolescencia, juventud, madurez y vejez.
• Motivación y actitudes positivas ante la vida
• Experiencia intergeneracional con personas con diversidad funcional
• Empatía, resolver problemas, el trabajo con colectivos
• Música y emociones
• Salud física y salud emocional
• Clausura del curso

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/20242025/asignaturas/0_granada/02_o18