

OE2 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional

Ficha

	OE21 -Nivel I	OE22 -Nivel II
Tipo	Optativa especial	
Cuatrimestre	Primero	Segundo
Días	jueves	
Horario	11:30 a 13:30	
Aula	8	
Primer día	31 oct 2024	6 feb 2025
Último día	23 ene 2025	3 abr 2025

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 reflexiones, toma de consciencia y prácticas basadas en la evidencia científica.
- Promover la comprensión 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.
- Activar tus recursos internos para afrontar la vida positivamente.

I

Está 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.

-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.

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/20242025/asignaturas/0_granada/04_oe2

-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

OE21 -Taller de salud, felicidad y bienestar emocional I (Primer Cuatrimestre)

- 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.

OE22 -Taller de salud, felicidad y bienestar emocional II (Segundo Cuatrimestre)

- 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.