

CURSO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL

Curso académico 2019-20

Curso organizado en base al convenio de colaboración suscrito entre el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla y la Universidad de Sevilla como instrumento que canaliza el “Plan de Acción de Promoción de la Salud con la Comunidad Universitaria de la Universidad de Sevilla”.

Organizan:

Universidad de Sevilla
Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios
Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria (SACU)
Área de Promoción de la Salud

Observatorio de la Salud. Servicio de Salud
Dirección General de Empleo y Apoyo a la
Economía e Innovación Social
Área de Bienestar Social, Empleo y
Planes Integrales de Transformación Social
Ayuntamiento de Sevilla

30 horas. Solicitada a la Comisión de Reconocimiento la convalidación de 3 Créditos de Libre Configuración para alumnado de Licenciatura y Diplomatura y de 1,2 Créditos ECTS para alumnado de Grado.



1. OBJETIVOS DEL CURSO

- Facilitar el acercamiento a nuestro mundo emocional a través de la: identificación/expresión, comprensión y regulación emocional.
- Propiciar la expresión corporal a través de nuestras emociones.
- Impulsar la cohesión grupal mediante dinámicas activas para la integración de lo trabajado.
- Adquirir recursos personales a través de la experimentación grupal para mi autoconocimiento.

2. METODOLOGÍA PREVISTA PARA EL CURSO

- El curso será eminentemente práctico dando valor a la expresión emocional y corporal en sus diferentes aspectos (identificación/expresión, comprensión y regulación emocional). Por tanto, **los contenidos teóricos no son el eje principal de este curso**, se abordarán con explicaciones acordes a lo que se trabajará en el aula de manera experiencial.

Visualizaremos vídeos, haremos debates, se fomentará la expresión corporal, trabajos grupales...todo ello relacionado con los temas aplicados en el aula.

3. INSCRIPCIÓN

Gratuita (excepto tasas de convalidación de créditos en la secretaría del centro) a través del formulario que aparecerá en nuestra página Web www.sacu.us.es en Jornadas, Campañas y Formación>Formación>SACU.

4. DESTINATARIOS/AS

Estudiantes de la Universidad de Sevilla
Nº de plazas ofertadas: 35

5. DOCENTES

- Gema Conejo Gaspar

6. CALENDARIO

6 sesiones desarrolladas desde marzo a abril (Ver programación al final del documento).



7. ASISTENCIA

El/la alumno/a en cada sesión deberá cumplimentar 2 partes de firmas. El primero de 9:00 a 11:00 (se firmará al inicio de la sesión) y el segundo se firmará al término de dicha sesión.

Será obligatoria la asistencia a **TODAS LAS SESIONES**. Para obtener la calificación de APTO, el/la alumno/a deberá haber firmado los dos partes de cada una de las sesiones.

Excepcionalmente podrán obtener la calificación de APTO aquellos/as alumnos/as que aun faltando a **dos partes de firmas** (4 horas) lo hayan **justificado fehacientemente con documento** que incluya sello y firma de la entidad correspondiente.

8. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para obtener la calificación de APTO el/la alumno/a deberá:

- Tener **cubierta la asistencia obligatoria** al mismo, con los criterios mencionados anteriormente.

9. CERTIFICACIÓN

Finalizada la realización de la actividad, se expedirá al alumnado participante que haya superado los criterios establecidos respecto a la asistencia y el sistema de evaluación un documento acreditativo en el que, junto a la denominación de la actividad, se incluirá una referencia expresa a la resolución de autorización del Vicerrectorado de Ordenación Académica, las horas presenciales y el número de créditos de libre configuración y ECTS susceptibles de reconocimiento.

10. PROGRAMACIÓN DE LA JORNADA

LUGAR: Aula 1.6. del Centro Internacional (Avenida de la Ciudad Jardín, 20-22, 41005 Sevilla)

CONTENIDOS DEL CURSO:

1ª SESIÓN. Martes 17 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00

- Presentación módulo salud emocional
- Barómetro emocional (Mood Meter)
- Cohesión grupal
- Salud emocional: concepto y recorrido histórico de la salud emocional
- Emociones. Tipos y funciones
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto



2ª SESIÓN. Jueves 19 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00

- Mood meter
- Identificación emocional
- Neurociencia (neuronas espejo). Los tres cerebros. El contagio emocional
- Las emociones en distintos ámbitos de nuestra vida
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

3ª SESIÓN. Martes 24 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00

- Mood meter
- Expresión emocional
- Empatía
- La escucha
- Cuentos emocionantes
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

4ª SESIÓN. Jueves 26 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00

- Mood meter
- Comprensión emocional
- Emociones y género
- Los límites personales e interpersonales
- Autoestima y Autocuidados
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

5ª SESIÓN. Martes 31 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00

- Mood meter
- Pensamientos limitantes
- Creencias potenciadoras
- Introducción a la regulación emocional: Relajación y meditación: hablar de sus beneficios y practicarla
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

6ª SESIÓN. Jueves 2 de abril

Horario: 9:00 a 14:00

- Mood meter
- Resolución de conflictos
- Mensajes yo
- Regulación emocional
- Creatividad y Risa

- Cierre del proceso compartido