



CURSO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL

Curso académico 2023-24

Curso organizado en colaboración con el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla y el Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación de la Universidad de Sevilla.

Organizan:

Universidad de Sevilla
Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación
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

Organizan:

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

25 horas. Solicitada a la Comisión de Reconocimiento de convalidación 1 Crédito ECTS para alumnado de Grado.



1. OBJETIVOS DEL CURSO

- Ofrecer un espacio de encuentro para revisar mis emociones y así poder conocerme-conocerlas mejor.
- Facilitar el acercamiento a nuestro mundo emocional a través de la percepción de las emociones: identificación/expresión, la comprensión y la regulación de las mismas.
- Impulsar la cohesión grupal mediante dinámicas activas para la integración de lo trabajado.
- Propiciar la expresión emocional y adquirir herramientas para mi crecimiento personal.
- Desarrollar la salud emocional a través de "Píldoras emocionales" que puedan aumentar mi bienestar.

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 emocional y 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: 25

5. DOCENTES

- Gema Conejo Gaspar
- M^a Ángeles Cedillo Medina
- Eusebio Pérez Infantes



6. CALENDARIO

5 sesiones desarrolladas 25 de abril y 2, 9, 16, 23 de mayo de 2024.

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: Espacio de la Universidad de Sevilla, pendiente de confirmación.

CONTENIDOS DEL CURSO:

Píldora emocional número 1. Jueves 25 de abril de 2024

Horario: 9:00 a 14h

Composición:

- Presentación módulo salud emocional
- Barómetro emocional (Mood Meter)
- Nos presentamos, nos conocemos en grupo
- Salud emocional: concepto y recorrido histórico de la Inteligencia emocional
- Emociones: Tipos y funciones



- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

Píldora emocional número 2. Jueves 2 de mayo de 2024

Horario: 9:00 a 14:00

Composición:

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

Píldora emocional número 3. Jueves 9 de mayo de 2024

Horario: 9:00 a 14:00

Composición:

- Mood meter
- Expresión emocional
- La escucha
- Los límites personales
- Empatía
- Desarrollo de Habilidades Sociales en la vida cotidiana. M^a Ángeles Cedillo Medina
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

Píldora emocional número 4. Jueves 16 de mayo de 2024

Horario: 9:00 a 14:00

Composición:

- Mood meter
- Comprensión emocional
- Autoestima y Autocuidados: Me quiero, me cuido
- Mindfulness. Eusebio Pérez Infantes.
- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto

Píldora emocional número 5. Jueves 23 de mayo de 2024

Horario: 9:00 a 14:00

Composición:

- Mood meter
- Pensamientos limitantes / Creencias potenciadoras
- Introducción a la regulación emocional: Mensajes yo
- Resolución de conflictos
- Mindfulness. Eusebio Pérez Infantes.

- Dinámicas relacionadas con el tema propuesto
- Cierre del proceso compartido