



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

TÍTULO DE LA ASIGNATURA

PENSAR SANO PARA SENTIRSE MEJOR: EMOCIONES INTELIGENTES

1.-DATOS DE IDENTIFICACION DE LA ASIGNATURA

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE	1° <input checked="" type="checkbox"/> 2° <input type="checkbox"/> 3° <input type="checkbox"/> 4° <input type="checkbox"/>	
PROFESORADO	MAIL	HORAS DE DOCENCIA
Alfonso Javier García González	alfonsoj@us.es	12 (6 por cada grupo)
Rocío Garrido Muñoz de Arenillas	rocioga@us.es	24 (grupo A)
Raquel Marina Vázquez-Morejón Jiménez	vazquezraquel@us.es	24 (grupo B)
DEPARTAMENTO	Psicología Social	
ÁREA DE CONOCIMIENTO	Psicología Social	
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA	FORMACIÓN BASICA <input checked="" type="checkbox"/> OPTATIVA <input type="checkbox"/>	
CRÉDITOS	5 CRÉDITOS ECTS (30 HORAS DE DOCENCIA)	

2.-DESCRIPTORES

Calidad de vida; Bienestar Psicológico; Autoconcepto y Autoestima; Inteligencia y emociones.

3.-OBJETIVO

1. Describir los indicadores psicosociales de la calidad de vida.
2. Analizar estrategias psicosociales para tener una vida saludable.
3. Fomentar el bienestar psicológico de la persona mayor.
4. Profundizar en el autoconcepto y la autoestima de la persona mayor.
5. Comprender el funcionamiento de la inteligencia y las emociones.



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

4.-BLOQUES TEMÁTICOS A DESARROLLAR

1. Calidad de vida como estilo de vida saludable.
2. Bienestar psicológico. La importancia de sentirse bien.
3. El autoconcepto y la autoestima. Aprender a quererse.
4. Inteligencias y emociones: sentir con los demás.

5.-METODOLOGÍA DE LA ASIGNATURA

Las distintas asignaturas y materias que integran el Plan de Estudios del Aula de la Experiencia basarán su enseñanza-aprendizaje en las actividades formativas que se describen a continuación. Todas ellas se desarrollarán desde una metodología constructivista basada en la experiencia del alumnado del Aula de la Experiencia, participativa y aplicada, centrada en el trabajo del estudiante (presencial /individual y/o grupal). Las clases teóricas, las clases prácticas y el estudio y trabajo autónomo y en grupo son las maneras de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de las materias.

Cada materia o asignatura seleccionará aquellas actividades formativas que más se adecuen a los contenidos y competencias a adquirir.

- 1. Lección magistral.** Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos.
- 2. Actividades prácticas.** Actividades a través de las cuales se pretende mostrar al alumnado cómo debe actuar a partir de la aplicación de los conocimientos adquiridos, con:
 - Actividades individuales: 1) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en aspectos concretos de la materia para que el estudiante avance en la adquisición de conocimientos y procedimientos de la materia, 2) Estudio individualizado de los contenidos de la materia 3) Actividades evaluativas (informes, presentación de trabajos en clase...).
 - Actividades grupales: Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en grupo en aspectos concretos de la materia.

Las actividades formativas propuestas se desarrollarán en las dos horas que tiene cada asignatura. El tiempo dedicado a cada una de las actividades será el que cada profesor/a estime oportuno, siendo aconsejable que una hora sea de teoría y una hora sea de práctica.



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

6.-EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

- 1) La evaluación será continua y global
- 2) Los elementos de evaluación serán:
 - a) La asistencia obligatoria a clase, en al menos un 80%. Si esto no ocurriera por alguna causa debidamente justificada, las faltas a clase se recuperarán con la realización de alguna actividad complementaria, consensuada con el profesorado implicado en la asignatura.
 - b) La realización de trabajos optativos, individuales y/o en grupo.
- 3) La calificación de cada trabajo dependerá de los siguientes criterios:
 - a) Claridad y presentación (se valorará la facilidad de lectura y la buena organización, siguiendo las pautas de valoración que se utilizan en el análisis de cualquier hecho social: descripción, explicación e interpretación)
 - b) Calidad y profundidad de las ideas propias o, en su caso, del grupo.
 - c) Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de todo razonamiento tanto a nivel individual como en grupo.
 - d) Presentación del trabajo en clase.

El procedimiento evaluativo de esta acción formativa estará sujeto a criterios de asistencia obligatoria del 80% de las horas y a la dedicación y atención en las sesiones de formación.

7.-BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

García, A.J. y Troyano, Y. (2012). *Pensar sano para sentirse mejor. Emociones Inteligentes*. Madrid: Delta Publicaciones.