

# UNIVERSIDAD DE MAYORES - PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

CURSO 2024/25 - 2º CUATRIMESTRE

**CAMPUS DE FUENLABRADA**

## MIÉRCOLES – INTELIGENCIA EMOCIONAL, HABILIDADES COGNITIVAS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PROFESORA: Dña. Ángela Tejera Alonso / HORARIO: DE 17:00 A 19:00 HORAS

### Objetivos

En este seminario exploraremos la interrelación entre nuestras emociones, capacidades cognitivas y la manera en que estas influyen en nuestra salud mental y calidad de vida. Asimismo, profundizaremos en los conceptos fundamentales de la inteligencia emocional, aprendiendo a identificar y gestionar nuestras emociones de manera más efectiva, y estudiaremos diferentes habilidades clave como las habilidades sociales, la empatía o el autoconocimiento.

Además, analizaremos cómo nuestras habilidades cognitivas, como el pensamiento crítico, la atención y la memoria, afectan nuestra capacidad para afrontar el estrés, resolver problemas y mantener el equilibrio emocional. También reflexionaremos sobre estrategias para desarrollar estas habilidades y promover un bienestar general en nuestro día a día.

Los objetivos del seminario son:

- Conocer las diferentes teorías sobre los tipos de inteligencia existentes.
- Comprender cómo determinadas variables cognitivas se relacionan con el desarrollo de malestar y/o trastornos psicológicos, así como con problemas para la salud física.
- Comprender cómo determinadas habilidades cognitivas se relacionan con la puesta en marcha de conductas saludables y el cambio de hábitos en el día a día.

### Programa

BLOQUES	ESTRUCTURA Y TEMARIO
<b>Bloque 1</b> <i>Sesión 1</i> <i>Sesión 2</i>	<b>Introducción: ¿Qué es la inteligencia?</b> Introducción al constructo de inteligencia. Aproximación a las diferentes teorías sobre la inteligencia. ¿Cómo influye la inteligencia en nuestro día a día?

<p><b>Bloque 2</b> <i>Sesión 3</i> <i>Sesión 4</i></p>	<p><b>LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: HABILIDADES EMOCIONALES</b> Exploración del proceso emocional, qué entendemos por inteligencia emocional y sus características. La gestión emocional como habilidad importante en la comunicación, resolución de conflictos y otros procesos psicológicos.</p>
<p><b>Bloque 3</b> <i>Sesión 5</i> <i>Sesión 6</i></p>	<p><b>HABILIDADES SOCIALES</b> Habilidades y competencias sociales. Cómo nos relacionamos con otras personas y qué factores influyen en una mejor o peor capacidad de adaptación y de relación con el medio social. Importancia de la Teoría de la Mente.</p>
<p><b>Bloque 4</b> <i>Sesión 7</i> <i>Sesión 8</i></p>	<p><b>HABILIDADES COGNITIVAS</b> Introducción a las diferentes habilidades cognitivas, entre las que se pueden encontrar los procesos de empatía o resiliencia.</p>
<p><b>Bloque 5</b> <i>Sesión 9</i> <i>Sesión 10</i></p>	<p><b>AUTOESTIMA, AUTOCONCIENCIA Y AUTOMOTIVACIÓN</b> Exploración de los procesos cognitivos de autoestima, autoconciencia y autoconocimiento, cómo se forman estos procesos y cómo repercuten en la formación de la persona. Introducción y exploración de la motivación y automotivación en los procesos de aprendizaje y adquisición de habilidades.</p>
<p><b>Bloque 6</b> <i>Sesión 11</i> <i>Sesión 12</i></p>	<p><b>CONFIANZA, ESCUCHA ACTIVA Y LIDERAZGO</b> Exploración de las habilidades de confianza y liderazgo, cómo se desarrollan estas habilidades y su implicación en el día a día. Descubrimiento de la capacidad de escucha activa y su relevancia en diferentes contextos vitales.</p>
<p><b>Bloque 7</b> <i>Sesión 13</i> <i>Sesión 14</i></p>	<p><b>TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) Y ESTRÉS</b> Exploración de diferentes técnicas de relajación y su aplicación en diferentes contextos como forma de hacer frente al estrés. Introducción al Mindfulness como técnica de atención plena y sus diferentes aplicaciones. Estas habilidades adquiribles pueden ser útiles para afrontar el estrés y tienen diferentes aplicaciones, tanto terapéuticas como autoaplicables.</p>

### Bibliografía recomendada

Chóliz, M. Técnicas para el control de la activación. Universidad de Valencia. [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Everly, G. (1989): A clinical guide to the treatment of the human stress response. Nueva York: Plenum.

Goleman, D. (2002). Inteligencia emocional. Barcelona: Paidós.

Larsen, R. y Buss, D. M. (2021). Psicología de la personalidad. Dominios del conocimiento sobre la naturaleza humana. McGraw-Hill (7ª edición).

Morales, J. F. et al (2007). Psicología Social. Madrid: McGraw Hill

Myers, David G. (2007). Psicología. Editorial Médica Panamericana.

Papalia, Diane E. (1994). Psicología. Editorial McGraw-Hill.

Roca, E. (2005). Cómo mejorar tus Habilidades Sociales. Valencia: ACDE Ediciones.