

SEMINARIO

“Cultivando o benestar persoal: seminario práctico de autoestima e emocións”



DOCENTE: Fernando Lino Vázquez González e Queila Bouza Peteiro

DATAS: 11 e 12 de decembro 2024

HORARIO: 10:00 a 12:00 horas

LUGAR: Por determinar

Prezo da matrícula: 20,5 € (alumnado IV Ciclo)

24,00 € (alumnado externo) +20,69 € (seguro de accidentes)

Prazo de matrícula: dende o 2 de setembro ao 4 de decembro

A matrícula realizarase chamando ao teléfono 881 814 588 ou ben a través da secretaría virtual no seguinte enlace.

<https://sec-virtual.usc.es/Actividades/Matricula/SeleccionaActividade.asp?IIIdActividad=14164>

O mínimo de estudantes matriculados/as para poder impartirse este seminario será de 15.

INTRODUCCIÓN

Ao longo da nosa vida, experimentamos numerosos cambios físicos e sociais que requiren un axuste psicolóxico e vital. Ditos cambios representan un desafío e unha oportunidade única para a nosa saúde mental e benestar emocional. A autoestima, definida como a valoración subxectiva que facemos de nós mesmos, desempeña un papel fundamental en como percibimos e enfrontámonos aos retos diarios. Así mesmo, as habilidades de regulación emocional, entendidas como a nosa capacidade para identificar e xestionar os estados emocionais, son esenciais para manter un equilibrio emocional e facilitar o noso desenvolvemento persoal e social. Este curso está deseñado para proporcionar aos participantes un conxunto de técnicas e ferramentas, fundamentadas na evidencia científica, destinadas a manter unha autoestima saudable e ampliar o repertorio de habilidades de regulación emocional; promovendo así un maior benestar e unha vida máis equilibrada e satisfactoria.

OBXECTIVOS

1. Comprender en profundidade o concepto de autoestima, así como as súas orixes e os factores que a influencian.
2. Coñecer o funcionamento das emocións.
3. Adquirir ferramentas e prácticas efectivas para fortalecer e mellorar a autoestima.
4. Aprender estratexias para identificar, comprender e xestionar as emocións de maneira saudable.

CONTIDOS BÁSICOS

Bloque I: Autoestima

1. Fundamentos da autoestima: definición, orixe e factores que inflúen no seu desenvolvemento.
2. Autoavaliación da autoestima: identificación de fortalezas e áreas de mellora
3. Técnicas para mellorar a autoestima.
 - a. Establecemento e planificación de metas.
 - b. Modificación de crenzas desadaptativas sobre un mesmo.
 - c. Mellora das habilidades interpersoais: comunicación asertiva.
 - d. Prácticas de autocuidado e benestar.

Bloque II: Emocións

1. Que son e para que serven as emocións.
2. Como potenciar as emocións positivas.
 - a. Programación de actividades agradables.
 - b. Técnicas de relaxación.
 - c. Técnicas de mindfulness.
 - d. A práctica da gratitude e a compaixón.

METODOLOXÍA:

A metodoloxía do curso basearase no enfoque constructivista, que facilitará un proceso de aprendizaxe dinámico, participativo e interactivo. Utilizaranse técnicas educativas como a exposición de conceptos teóricos, a discusión grupal e exercicios prácticos, tanto grupais como individuais, deseñados para o desenvolvemento individual de competencias, o intercambio de experiencias, a aprendizaxe mutua entre os participantes e a creación un ambiente de aprendizaxe enriquecedora e dinámica..

BIBLIOGRAFÍA:

- González, A. (2020) Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar nuestras emociones para estar mejor. Planeta.
- Labrador, F. J. (coord.). (2008). Técnicas de modificación de conducta. Pirámide.
- Orth, U e Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), pp. 381-387. <http://doi.org/10.1177/0963721414547414>.
- Roca, E. (2005) Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional (4ª Ed. Revisada). ACDE Edicións.
- Roca, E. (2014). Autoestima sana: una visión actual, basada en la investigación (2ª Ed.). ACDE Edicións.
- Vázquez, F. L., Otero, P. e Blanco, V. (2016). Guía de intervención de la depresión. Síntesis.



VICERREITORÍA DE ESTUDANTES E CULTURA
Programa Universitario de Maiores,
IV Ciclo
UNIDADE DE XESTIÓN ACADÉMICA
Pavillón estudiantil (Campus Vida)
15782 Santiago de Compostela
Teléfono: 881 814 588
Correo electrónico: ivciclo@usc.es
Enderezo web: <http://www.usc.es/ivciclo>

Vázquez, F. L., Otero, P., Torres, Á. J., e Arrojo, M. (2016). Deixa atrás a depresión e alcanza a felicidade. Edicións Pirámide.