



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Inteligencia emocional y competencias transversales: Claves para gestionar TU VIDA académica y personal

Datos Básicos



Fecha: Del 6 de marzo al 30 de abril 2023

Horario: Lunes 17-19 horas.

Lugar: Aula 03 del Espacio V Centenario (Avda de Madrid) y Aula S. Jerónimo del Edificio de Trabajo Social Edificio S. Jerónimo. C/ Rector López Argüeta 2.

Duración: 20 horas (20 horas presenciales y 10 horas no presenciales).

Reconocimiento: Los 3 ECTS que aparecen este curso son los créditos correspondientes al número de horas presenciales junto con las del trabajo personal y los reconoce el Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad. No son reconocidos o convalidados por créditos de una titulación de la UGR.

- **Plazas:** 75 plazas para estudiantes de la UGR
- **Modalidad:** Presencial (Granada)
- **INSCRIPCIONES:** Cerrado plazo.

Importante: Una vez cerrado el plazo de inscripción, se contactará por correo electrónico con las personas preseleccionadas una semana antes del comienzo del curso para solicitar la confirmación de asistencia. Es importante responder a ese correo para confirmar la participación en el curso.

Finalidad de la actividad

El propósito de esta acción formativa, es desarrollar un programa de intervención que mejore las capacidades cognitivas, emocionales y académicas del estudiantado de Grado de la UGR. Por medio de metodologías activas, propuestas prácticas experienciales del estudiantado y actividades grupales, adquirirán competencias personales, interpersonales, y de aprender a aprender basadas en el marco de referencia europeo LifeComp. Esta propuesta formativa que complementa el curriculum académico del estudiantado, tiene como objetivo adicional servir de puente para su integración en el mundo profesional. En el mercado laboral se hace cada vez más hincapié en la necesidad de contar con estas habilidades, destrezas y aptitudes para las que ya se está formando en muchas empresas. El fin último de este espacio formativo es, por lo tanto, no solo la mejora cognitiva, emocional y académica del estudiantado, sino su inserción en el mundo laboral y, por ende, una sociedad más igualitaria, inclusiva, saludable y sostenible.

Esta iniciativa nace en el marco de la Cátedra Cívitas-UGR: Sostenibilidad, Innovación y Desarrollo y se propone impartir un programa psicoeducativo y, de forma simultánea, medir el impacto en el alumnado que lo curse, para estudiar la eficacia del programa que van a realizar.

Programa

- SESION 1:DESCUBRIENDO PILDORAS DE BIENESTAR:INTELIGENCIA EMOCIONAL ¿PARA QUE SIRVE?
 - Presentación del Proyecto Competencias Transversales para el Desarrollo Humano Sostenible: Inteligencia Emocional Presentación de los/as docentes
 - Organización y objetivos de la acción formativa
 - Planteamiento de los contenidos y las razones por las que deben incorporarse al curriculum
 - Explicación de los ejes fundamentales del curso y detección de

necesidades

- Preguntas, sugerencias, aportaciones de los participantes
- SESION 2: VAMOS A PRACTICAR para conocernos mejor
 - Las bases del programa UGRCOMP
 - Las bases del programa de reducción de estrés basado en la atención plena
 - La importancia del cuerpo en el bienestar personal
- SESION 3: LENGUAJE CORPORAL DE LAS EMOCIONES
 - Observación y concentración: nuestro cuerpo
 - La percepción de la realidad
 - Desarrollo de pruebas de capacidades físicas y su relación con las competencias transversales
- SESION 4: GESTIONANDO LOS CONFLICTOS EMOCIONALES
 - Gestionando nuestro laberinto emocional
 - El poder de estar presente
 - El cuerpo humano como puerta de entrada para la gestión emocional
- SESION 5: ¿Por qué NOS ESTRESAMOS?
 - Trabajando con direccionalidad, sentido y consciencia
 - Comprendiendo el estrés. La relación mente-cuerpo
 - Propiocepción e interocepción para el equilibrio corporal y emocional
- SESION 6: PASAMOS A LA ACCION JORNADA INTENSIVA Prácticas de los contenidos del Programa
- SESION 7 y 8: COMUNICACIÓN Y RELACIONES PERSONAL. EL EQUIPO
 - Empatía, presencia y conexión
 - Respondiendo al estrés, comunicación y relaciones personales
 - Batería de ejercicios para EL autoconocimiento de las distintas regiones corporales. (Tren superior-zona core)
- SESION 9: MOTIVACION PARA EL LOGRO GENERANDO NUEVAS IDEAS

- Mentalidad de crecimiento, creatividad y pensamiento divergente
- Gestión cotidiana de la vida
- Práctica de escucha activa del cuerpo en relación al movimiento corporal por medio de estiramientos, para el desarrollo de la elasticidad del conjunto corporal en consonancia con la atención plena a la respiración
- SESION 10: APLICANDO LOS CONOCIMIENTOS EN LA PRACTICA PERSONAL Y PROFESIONAL
 - ¿Y ahora qué? El primer día del resto de mi vida
 - Mi plan personal: “Lo que tengo por delante”
 - Pruebas finales para evaluar la evolución individual del nivel de condición física tras las nociones impartidas desde el punto de vista de la salud vinculadas a la Inteligencia Emocional

- **Organiza**

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad y Catedra CIVITAS UGR
SOSTENIBILIDAD

- **Contacto**

ugrcomp@ugr.es y belenrv@ugr.es