INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I BENESTAR PSICOLÒGIC AL LLARG DE LA VIDA

Jesús González Moreno

L'assignatura aprofundeix en el coneixement de les emocions i en la seua relació amb el benestar personal al llarg del cicle vital. S'hi abordaran conceptes vinculats a la intel·ligència emocional, la regulació emocional i el benestar subjectiu, així com instruments i procediments d'avaluació. Aquests continguts s'aplicaran a les circumstàncies, transicions i tasques vitals pròpies de la vida adulta, amb la finalitat de comprendre el paper de les emocions en la qualitat de vida.

Llistat de continguts i descripció

1. Introducció a la intel·ligència emocional i el benestar subjectiu

Es revisaran els conceptes bàsics d'intel·ligència emocional, regulació emocional i benestar subjectiu, així com la seua evolució històrica i els principals models teòrics. També s'introduirà la seua rellevància per a comprendre l'experiència emocional al llarg de la vida adulta.

2. Benestar subjectiu i psicològic al llarg del cicle vital

S'abordarà com canvia el benestar al llarg de la vida, atenent factors personals, socials i contextuals. S'introduirà la diferència entre benestar subjectiu i benestar psicològic, incorporant aportacions del model de Ryff.

3. Autoconsciència emocional

Es treballarà la capacitat per a identificar, anomenar i comprendre les pròpies emocions, així com la seua funció adaptativa. L'autoconsciència emocional es presentarà com una base necessària per a interpretar allò que sentim i orientar adequadament la gestió emocional.

4. Regulació emocional i afrontament en la vida adulta

S'analitzaran estratègies per a canalitzar emocions com la ira, la por, la tristesa o la preocupació davant situacions habituals en diferents moments de la vida adulta. Es prestarà atenció al paper de la regulació emocional en l'adaptació, la salut psicològica i el benestar quotidià.

5. Benestar emocional, passat i futur

S'estudiarà com la revisió de l'experiència vital i la projecció del futur poden influir en el benestar emocional. S'abordaran processos com l'acceptació, la gratitud, les expectatives vitals i l'adaptació als canvis que formen part del cicle vital.

6. Benestar en el present: gaudi, humor i creativitat

S'analitzarà la importància de les experiències de gaudi, el sentit de l'humor i la creativitat com a recursos personals per a afavorir el benestar en la vida quotidiana. També es reflexionarà sobre la capacitat de reconéixer i desenvolupar interessos, fortaleses i talents personals al llarg de la vida adulta.

7. Automotivació, autonomia i projectes personals

S'abordarà la importància de mantindre metes, interessos i projectes significatius al llarg de la vida adulta. Des d'aquesta perspectiva, es treballaran aspectes com l'autonomia, l'autocontrol, la presa de decisions i la capacitat per a sostindre activitats que aporten sentit i satisfacció personal.

8. Empatia, relacions socials i sentit vital

S'estudiarà el paper de l'empatia, les relacions socials de qualitat i el suport interpersonal en el benestar. Finalment, s'abordarà la importància del propòsit vital, el sentit de la vida i la integració de la pròpia trajectòria personal com a elements clau del benestar psicològic al llarg del cicle vital.

El curs tindrà una orientació divulgativa, rigorosa i propera, adaptada a persones adultes interessades a entendre millor el benestar psicològic i a utilitzar la intel·ligència emocional com a recurs personal.

El curs s'adreça a persones interessades a comprendre millor el seu funcionament emocional, cuidar el seu benestar psicològic i adquirir recursos per a afrontar de manera més saludable els reptes de la vida.