

# Guía del Curso: cómo ser más feliz [1 ECTS]

## Presentación y objetivos

---

Este curso tiene un único fin: hacer pensar. Para ello queremos liberarnos de prejuicios y cuestionarnos a nosotros mismos. ¿Vives en armonía contigo mismo? ¿Sabes conducir tu vida o vas como un barco a la deriva, sin rumbo fijo? ¿Sabes entusiasmarte o te domina el mal humor? ¿Sabes aceptar la realidad de las cosas? ¿Qué sabes transmitir? ¿Qué es lo que te llena? ¿Qué es lo que te cansa? Estas y otras preguntas se dirigen a personas que aman la responsabilidad de ser libres y que quieren reflexionar y ayudar en la búsqueda de la verdadera felicidad.

## Dirección del curso

---

### Alfred Sonnenfeld

Doctor en Medicina y en Teología. Ha sido profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín y miembro de la Comisión Ética de la Clínica Universitaria de Berlín. Ha contribuido con numerosos ensayos y debates en el ámbito del Liderazgo ético, sobre todo en la cadena de televisión n-tv y en la radio del Deutschlandfunk. Autor de varios libros y artículos a nivel nacional e internacional. Profesor del Máster de Comunicación y Salud de la Universidad Complutense. Experto en transmitir con entusiasmo y pasión las recientes aportaciones de la moderna Neurobiología que representan una gran ayuda para poder desarrollar el gran potencial del que disponemos. Todo ello, teniendo siempre en cuenta las bases antropológicas del ser humano como ayuda para entender y poder decidir con sabiduría.

## Actividades y evaluación del curso

---

- » **Actividad 1.** Contestar a 6 preguntas y hacer un breve análisis de la entrevista de Eduardo Punset a Martin Seligman: <https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM>
- » El curso monográfico proporciona 1 crédito ECTS.
- » Para obtener el crédito ECTS el alumno deberá realizar la actividad.

## Sesiones presenciales virtuales

---

Durante las semanas que dura el curso se celebrarán clases “presenciales virtuales”. Son sesiones en vivo en las que el alumno participa a través de Internet. La fecha y hora concretas de estas sesiones se avisarán con tiempo suficiente en el aula virtual del curso. Para aprovechar bien el curso se recomienda asistir a estas sesiones.

El curso se calificará con: APTO / NO APTO.

\* El mínimo de participantes será de 15 alumnos. De no cumplirse con el cupo mínimo se podría cancelar el curso.

## Programación

A lo largo del curso monográfico se desarrollan varias sesiones presenciales virtuales.

Puedes consultar las fechas y horas concretas de las sesiones presenciales virtuales en el calendario de la sección Presenciales virtuales.

Fecha	Plan de trabajo
<b>Semana 1</b>	<p>Presentación del Curso</p> <p>Sesión presencial virtual: ¿Qué es ser feliz?</p> <p>La felicidad no procede de tener algo sino de una actitud interior. Importancia del compromiso de amor. Conseguir dar sentido a la situación del momento. Tener un proyecto de vida.</p> <p>Actividad: Contestar a dos preguntas</p>
<b>Semana 2</b>	<p>Sesión presencial virtual: ¿Qué me impide ser feliz?</p> <p>Vivir en armonía conmigo mismo. Saber reflexionar sobre las cosas importantes de la vida. No se trata de funcionar bien sino de saber apreciar la belleza de cada instante. Tenemos la reacción de estrés no para enfermar sino para cambiar.</p> <p>Actividad: Contestar a dos preguntas</p>
<b>Semana 3</b>	<p>Sesión presencial virtual: Íntima relación entre la felicidad y el desarrollo de nuestros talentos.</p> <p>Bases neurobiológicas para hacer buen uso de nuestro cerebro. Podemos mucho más de lo que pensamos. Espíritu innovador ¡No estamos predeterminados. Podemos mejorar!</p> <p>Actividad: Haz un breve análisis de la entrevista de Eduardo Punset a Martin Seligman. Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM">https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM</a></p>
<b>Semana 4</b>	<p>Sesión presencial virtual: Claves para ser más felices, ¿qué tenemos que hacer para conseguirlo?</p> <p>Después de las 3 sesiones presenciales queremos llegar conjuntamente a las claves para ser más felices. Diferencia entre dramas que hay que sufrir y circunstancias a resolver. Tener ilusiones. Importancia de la relación social. Importancia de la autotrascendencia para ser feliz.</p> <p>Actividad: Contestar a dos preguntas</p>