

DESCRIPCIÓN DEL TÍTULO Y DATOS BÁSICOS	
Denominación	Seminario <i>Serenidad. La Sabiduría de Gobernarse.</i> (Universidad Internacional de La Rioja)
Tipo de enseñanza	A distancia
Facultad	Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y Humanidades
Rama del conocimiento	Artes y Humanidades
Área académica UNIR	Área de Artes y Humanidades
Condición para ciertas profesiones	No
Lengua	Español
Duración total del curso	3 meses
Número total de ECTS	2
Año de implantación	Primavera de 2019
Perfil recomendado de acceso	Todos
Profesor	Profesora Dr. Alfred Sonnenfeld

CONTENIDO DEL SEMINARIO

Módulo I:

Todo fluye. Todo cambia

1. Querer retener el momento
2. Curiosidad pasional

Módulo II:

Párate y piensa

3. Conócete a ti mismo
4. Parón reflexivo
5. Escasez de pensamiento

Módulo III

Representaciones mentales

6. Cuando nos sentimos frustrados
7. Equivocarse es humano

8. Saber conducir mi vida
9. Coherencia
10. Coherencia y verdad

Actividad 1: Responder a una serie de preguntas que surgirán con motivo de las sesiones presenciales.

Módulo IV

Autogobierno

11. Autorrealización o autodestrucción
12. Atención y concentración

Módulo V

El ser humano es relacional por naturaleza

13. Cuando la psicología se convierte en biología
14. Bienestar y buenas relaciones interpersonales
15. La cooperación humana nos ayuda a ser felices

Módulo VI

Ninguna persona es un verso suelto

16. Sistema motivacional
17. La falta de vínculos y la tendencia a la agresión

Módulo VII

La exclusión social daña el cerebro

18. Las palabras no son inocentes
19. Sentido de pertenencia

Módulo VIII

Un medicamento eficaz: otra persona

20. Es el espíritu el que se crea su cuerpo
21. La salud como la armonía adecuada

Módulo IX

Serenamente entusiasmado

22. La contemplación es un percibir amante
23. Atrapados en la caverna
24. El trabajo hecho por amor adquiere hermosura y se engrandece

Serenamente relacionado

25. Serenidad en la adversidad
26. El bien ético nos hace serenos

Actividad 2. El ser humano es relacional por naturaleza. Para que podamos hablar de una vida lograda malograda hemos de tener muy en cuenta el ámbito de relaciones en el que se desarrolla nuestra vida. **Explica esta cuestión y contesta a una serie de preguntas** al respecto.

Actividades formativas	Horas	% Presencial
Sesiones presenciales virtuales	9	100 %
Estudio de material básico	15	
Lectura del material complementario		
Trabajos	26	
Trabajo colaborativo		
Test o prueba de evaluación		
Total	50	

Sistema de evaluación	Ponderación
Participación del estudiante (sesiones, foros, tutorías)	10 %
Trabajos	90 %
Test de autoevaluación	

El sistema de calificaciones se expresará mediante la siguiente calificación:

- APTO
- NO APTO