

HABILIDADES PARA SENTIRSE MEJOR

Docente: Montse Estarlich Forcano

Curso 2014-2015. UNED Sénior UNED Provincia Barcelona Canet de Mar

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA CURSO 2014/2015

1. PRESENTACIÓN
2. OBJETIVOS
3. PROGRAMA
4. METODOLOGÍA
5. BIBLIOGRAFÍA
6. EVALUACIÓN

1. PRESENTACIÓN

Sentirse bien con uno mismo y estar satisfecho de la vida que uno tiene son dos de los objetivos vitales mas importantes y anhelados por nuestra sociedad. Todos queremos vivir tranquilos, felices y contentos con lo que tenemos pero nos cuesta mucho conseguirlo. Es difícil no caer en espirales de pensamientos y sentimientos negativos cuando hacemos valoración de nuestra vida, es mas fácil recordar que todo nos ha costado, que lo que tenemos ha sido ha base de sufrimiento y esfuerzo. Esta valoración de la parte negativa de nuestras vivencias es mas fuerte que nuestras valoraciones positivas y por ello, fácilmente caemos en estados de más pesimismo, derrotismo o simplemente un conformismo pasivo sobre nuestras vidas.

Es la psicología positiva que nos propone que cambiemos esta dinámica, que trabajando habilidades, actitudes y aptitudes personales nos podemos beneficiar del que supone ser una persona positiva en términos emocionales y como mejora nuestro bienestar personal.

2. OBJETIVOS

Los principales objetivos son:

- Conseguir un conocimiento de los conceptos básicos utilizados en el campo de la psicología positiva.
- Introducción de metodología para mejorar habilidades personales
- Presentación y uso de instrumentos de autoevaluación de las habilidades a trabajar.
- Adquirir competencias y destrezas personales.
- Aprender a gestionar emociones, pensamiento y conductas.

3. PROGRAMA

El programa se divide en 4 bloques. Se dedicaran tres sesiones al primer bloque sobre las emociones y cuatro sesiones a los bloques restantes. Se adaptaran las sesiones en función del desarrollo del curso.

1. Trabajar las emociones

- 1.1. Conocer y reconocer las propias emociones
- 1.2. Facilitación y comprensión emocional

2. La comunicación

- 2.1. Conceptos básicos de la comunicación
- 2.2. Asertividad: teoría y práctica

3. Habilidades alternativas a la agresión

- 3.1. Teorías sobre la agresión
- 3.2. Conocimiento técnicas de autocontrol y autorregulación
- 3.3. Practicas

4. Habilidades frente al estrés

- 4.1. Conceptos básicos de las teorías sobre el estrés
- 4.2. Teoría y practica de diferentes situaciones que generan estrés.

4. METODOLOGÍA

El curso está dividido en 15 sesiones de carácter presencial de dos horas cada una (30 horas en total)

Las sesiones combinarán la teoría y la práctica en cada uno de los conceptos que incluye el temario. La parte magistral se combinará con una participación activa del alumnado, buscando un feedback constante para valorar el seguimiento de la sesión.

5. BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- Martin Seligman (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- M^a Dolores Avia y Vázquez, Carmelo (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Alianza editorial
- Daniel Goleman (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós
- Joseph O'Connor y John Seymour (1995). *Introducción a la PNL*. Ediciones Urano.
- Natalia Ramos, Olivia Recondo y Héctor Enríquez (2012). *Practica la inteligencia emocional plena*. Editorial Kairós.

6. EVALUACIÓN

La evaluación de esta asignatura responde a los principios de la evaluación continua. Los principales elementos contemplados para evaluar el aprendizaje de los participantes serán:

- la asistencia
- la participación activa en el aula
- el esfuerzo de lectura de los textos propuestos