

GUÍA DIDÁCTICA DEL CURSO

"MEJORAR MIS HABILIDADES PERSONALES!!"

Docente: Montse Estarlich Forcano

Curso 2015-2016. UNED Sénior UNED Provincia Barcelona - Canet de Mar

PROGRAMA DE LA MATERIA

MEJORAR MIS HABILIDADES PERSONALES!! (CURSO 2015/2016)

1. PRESENTACIÓN DE LA GUÍA
2. INTRODUCCIÓN DE LA MATERIA Y REQUISITOS PREVIOS
3. OBJETIVOS
4. CONTENIDOS
5. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES
6. EVALUACIÓN
7. BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA:

Aquí empieza este curso, bienvenidos a "Mejorar mis habilidades personales!!" Con la presente guía vamos a intentar describir los contenidos de este curso de psicología. Durante este viaje, vamos a buscar como podemos aplicar todos estos conceptos y teorías que la psicología nos ofrece en nuestra vida diaria.

Así, después de esta breve presentación de la guía, vamos a realizar una introducción general de la materia que esperamos sea de utilidad para que el alumno pueda empezar a relacionarse con la materia y convertirse así en elemento activo dentro del proceso de aprendizaje.

En segundo lugar, vamos a definir cual es el objetivo principal del curso y los requisitos previos necesarios para poder realizar.

Posteriormente, el alumno podrá encontrar los contenidos detallados en el punto número tres de la presente guía. En el punto número cuatro se describirán los medios y actividades que se utilizaran durante el curso. Seguirá la descripción de cuáles son los criterios de evaluación empleados para finalizar con las orientaciones bibliográficas adecuadas a la materia impartida.

INTRODUCCIÓN GENERAL A LA MATERIA

La materia impartida pretende dar a conocer conceptos utilizados en el campo de la psicología positiva sobre las habilidades personales y sociales. Conocer dichos conceptos pueden ser de ayuda directa delante de una dificultad o bien pueden servir situaciones difíciles en el día a día de las personas.

Todo el mundo quiere vivir mejor y más feliz. Y una parte de esta felicidad pasa por como nos relacionamos con los demás, como nos valoran y como aceptamos estas valoraciones. Nosotros somos seres que vivimos en sociedad y podemos trabajar habilidades para sentirnos mejor con uno mismo y esto nos dará un beneficio, pero debemos trabajar también como queremos que sea nuestra relación con los otros. Nuestra felicidad/tranquilidad está directamente ligada a la calidad de nuestras relaciones. Vamos a trabajar en ello!

OBJETIVOS

El objetivo principal del curso es dar a conocer habilidades personales y entrenar a los alumnos para la mejora de cara a la vida en general.

Para mejorar actitudes nos centraremos en el trabajo de manera indirecta sobre dos capacidades o destrezas:

- Las habilidades sociales y de comunicación: Que permiten a las personas mantener mejores relaciones con su entorno, haciendo que se relacionen con él de forma más segura.
- La autoestima personal: Este complejo concepto hace referencia a la relación que las personas mantienen consigo mismo y, por lo tanto, a la percepción que tiene de sus capacidades. Es el aspecto más relacionado con la motivación.

Entendemos que estos elementos son cruciales a la hora de conseguir los objetivos vitales que toda persona se va marcando a lo largo de su desarrollo pero que, estas, no son características innatas e inamovibles de los seres humanos, sino que son capacidades que se pueden aprender y mejorar. Por eso, a partir del aprendizaje y modelaje de habilidades personales, toda persona puede mejorar su calidad de vida.

Para realizar este entrenamiento, no es necesario tener conocimientos previos, lo realmente importante es tener una actitud abierta y predispuesta a poder aprender de los contenidos, de los compañeros y de uno mismo.

CONTENIDOS

El programa se divide en tres bloques. El primero, va a ser el más extenso en conceptos y presentación de estrategias y va a ocupar la mayor parte del curso.

BLOQUE 1: HABILIDADES SOCIALES y COMUNICACIONES

- Introducción a las habilidades sociales: Utilidades.
- Tipos de comunicación: Verbal y No Verbal.
- Estilos inadecuados de la comunicación: Inhibido y Agresivo.
- Actitudes de la comunicación: Por parte del Emisor y del receptor
- Asertividad
- Técnicas positivas de interacción social.

BLOQUE 2: HABILIDADES FENTE AL ESTRÉS

- Conceptos básicos de las teorías sobre el estrés
- Teoría y práctica sobres situaciones estresantes.

BLOQUE 3: AUTOESTIMA.

- Autoconcepto a nivel Cognitivo, Afectivo y Conductual.
- Autoestima positiva y negativa.

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

El curso está dividido en 15 sesiones de carácter presencial de dos hora cada una.

Durante la sesiones se combinará la teoría y la practica e cada uno de los conceptos que se incluyen en el temario. La parte magistral se combinará con una participación activa del alunado, buscando un feedback constante para valorar el seguimiento de la sesión y potenciar que el alumno es el principal agente del proceso de aprendizaje.

Esta metodología de trabajo se llevará a la práctica con ejercicios concretos a nivel individual para poder manipular directamente la información dada. Se realizarán ejercicios grupales para favorecer el debate.

EVALUACIÓN:

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

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

ORIENTACIONES BIBLIOGRÁFICAS:

- 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.

- ROCA, Elía, 2003, *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertivi- dad, autoestima e inteligencia emocional*, Valencia: ACDE Ediciones, ISBN