

UNED-SÉNIOR CURS 2016-2017

MÓDULO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Para vivir como pensamos y no pensar como vivimos

DOCENTE: Rosa Maria Mercadé Marimon

1.- PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

2.- OBJETIVOS

3.- PROGRAMA

4.- METODOLOGÍA

5.- BIBLIOGRAFÍA

6.- EVALUACIÓN

1. PRESENTACIÓN

El aforismo “Conócete a ti mismo”, atribuido a diferentes filósofos griegos como Heráclito, Tales de Mileto, Sócrates o Pitágoras entre otros, forma parte de la inscripción en el frontispicio del Templo de Apolo en Delfos, Grecia:

“Te advierto, quien quiera que fueres, ¡Oh! Tú que deseas sondear los arcanos de la Naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los tesoros. ¡Oh! Hombre, conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses”.

Conocerse a sí mismo es un proceso de crecimiento personal en cuanto uno toma consciencia de su identidad, de lo que nos identifica como personas, de lo que nos da significado y significancia en la vida, para los demás y para nosotros mismos.

También, este autoconocimiento nos facilita gestionar y administrar nuestros estados de ánimo, pues podemos actuar y buscar soluciones cuando conocemos cuáles son y cómo rigen nuestra vida.

Conocerse a uno mismo nos devuelve el poder, nos “empodera”, pues nos pone en situación de poder impulsar cambios positivos efectivos sabiendo qué podemos cambiar y cómo podemos hacerlo. Nos empodera porque nos volvemos regentes de nuestra vida y no meros actores pasivos dirigidos por azares exteriores como los humanos de la Grecia mitológica.

Por último, pero no menos importante, nos ubica en la realidad de nuestras responsabilidades y compromisos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

2. OBJETIVOS

Adquirir conocimiento de los factores que ejercen control sobre la persona, cómo obran y posibilidades de generar cambios.

Establecer criterios de diferenciación de los ámbitos personales internos (individuales) y externos (sociales) y cómo se relacionan ambos (roles, juegos de poder, compromisos y responsabilidades)

3. PROGRAMA

Conocimiento y reflexión sobre los aspectos biológicos, psicológicos, sociales vinculados a las diferentes etapas del desarrollo humano y el ciclo vital.

Conocimiento y reflexión sobre los diferentes factores educacionales, psicológicos y sociales que configuran el sistema de creencias.

Identificación de las estrategias de comportamiento más idóneas para confrontar, asumir y actuar ante las dificultades personales y sociales a través del autoconocimiento personal.

El Counseling como herramienta de cambio y de aprendizaje emocional y cognitivo.

Para ello, estos contenidos se tratarán bajo los siguientes títulos:

Tema 1.- Escuelas psicológicas, Counseling y Coaching. Descripción de las diferentes corrientes de la psicología y de las corrientes de higiene o crecimiento personal.

Tema 2.- Ámbitos del trabajo personal. Los recursos personales: competencias, emociones, juicios.

Tema 3.- Características y manifestaciones de la vida interior. Inteligencias múltiples.

Tema 4.- Auto observación y conocimiento personal. Cómo nos percibimos, cómo nos calificamos, cómo nos construimos.

Tema 5.- Estructuras y sistemas de creencias y valores.

Tema 6.- PNL en el desarrollo personal.

Tema 7.- Habilidades y competencias, innatas y adquiridas.

Tema 8.- El poder de uno mismo. El poder de la asociación. Dónde se diluye la responsabilidad individual en la del colectivo.

Tema 9.- Libertad personal, libertad social.

Se realizarán dos sesiones de actividades fuera del aula, PNL y Mindfulness que se informarán en febrero 2017.

4. METODOLOGÍA

15 sesiones de 2 horas de duración con 26 horas en el aula, en las que se combina la exposición de los contenidos del tema, herramientas y el objeto de reflexión, con la investigación individual, el trabajo en pequeños grupos y la conclusión en el gran grupo. Las 4 horas restantes se reservan a las actividades de 2 horas de PNL y 2 horas de Mindfulness.

La exposición del docente se complementa con aquellas que voluntariamente hacen los asistentes sobre sus trabajos.

El docente facilita asimismo las reflexiones en relación con los objetivos propuestos para cada sesión, con especial atención a las necesidades detectadas y a las posibilidades de cambio.

Exposición del trabajo al gran grupo con discusión para llegar a unos contenidos consensuados por tema.

Reflexión de las dinámicas de grupo que aparecerán con los ejercicios prácticos. Autorregulación.

5. BIBLIOGRAFÍA

André, Christophe. **“Los estados de ánimo”** Ed. Kairós, 2010

Guix, Xavier. **“Descontrólate”** Ed. Garnica 2006

Mercadé Marimon, Rosa Maria. Material propio 1995-2016

Rogers, Carl. **“El proceso de convertirse en persona”** Ed. Paidós 1979

6. EVALUACIÓN

Dado que el contenido de la formación se dirige al desarrollo/crecimiento personal, la evaluación consistirá en una valoración conjunta de los aspectos trabajados participativamente.