



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO:	2
ASIGNATURA	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS	2
METODOLOGÍA.....	3
CONTENIDOS	4
PROGRAMA.....	4



UNED SENIOR. CURSO: 2017-2018

ASIGNATURA: Conocimiento y desarrollo personal

PRESENTACIÓN:

Tradicionalmente la Psicología ha manifestado una clara orientación clínica centrada en la investigación de los trastornos psicológicos y su posible prevención e intervención. No obstante, la Psicología actual muestra un creciente interés por adentrarse en el conocimiento de la vertiente positiva del ser humano y del desarrollo de sus potencialidades, interés que refleja la necesidad del hombre de este siglo de conocerse a sí mismo y desentrañar el difícil camino del crecimiento personal, alcanzando un equilibrio y bienestar mayores. Siguiendo estos intereses, a través de la realización de este curso se pretende lograr que el alumno experimente un incremento del conocimiento de sí mismo, potenciando el desarrollo personal. Es decir, que pueda ahondar en una personalidad autoconsciente, responsable, creativa, capaz de dirigir y controlar su propia vida, siendo capaz a su vez de vivir relaciones de valor con los demás.

Esta guía ofrece una serie de orientaciones basada en conceptos que los psicólogos han encontrado relevantes para incrementar las competencias personales y sociales de los individuos. Se trata de describir algunas pautas que han mostrado su utilidad para fomentar la “autoestima”, la “inteligencia emocional”, las “habilidades sociales” y, en definitiva, potenciar su bienestar y su realización personal.

OBJETIVOS:

El objetivo general de este curso es suministrar conocimientos básicos a personas que tengan un interés por potenciar el máximo conocimiento sobre ellos mismos y las personas que le rodean, de manera que puedan mejorar su bienestar psicológico y social.

Con esta materia se pretende impartir formación en algunos de los procesos cognitivos y emocionales que influyen en la capacidad de adaptación del individuo a su entorno. Se comienza por abordar, a un nivel sencillo, conceptos como el de “Crecimiento personal” así como algunas pautas indicadas para conseguirlo. Seguidamente se describen y trabajan algunos conceptos colaterales como “el manejo emocional”, “la autoestima”, “la empatía” y “las habilidades sociales”, siempre dotando la teoría de un contenido práctico capaz de incrementar dichas cualidades. Por último, se aborda un concepto que en los últimos años ha adquirido una gran relevancia



psicológica y social: la “Inteligencia emocional”, sugiriendo una reflexión de importancia: dicho concepto reivindica una visión más amplia de la inteligencia que la defendida durante el siglo XX, y en la que se hallan inmersas algunas características de personalidad en la que las emociones adquieren un papel relevante. Se explica por qué este cambio en la concepción de lo que denominamos “Inteligencia” y encontramos razones suficientes que avalan el entrenamiento en dicha habilidad. Todo ello justifica la pertinencia de los programas de intervención acerca de nuestro conocimiento intrapersonal e interpersonal para incrementar el bienestar psicológico de los individuos que tienen que enfrentarse a una sociedad tan compleja como la que nos ha tocado vivir a comienzos del siglo XXI.

Los objetivos específicos propuestos son:

- Tomar conciencia de la importancia de conocer estrategias que pueden beneficiar nuestro crecimiento personal y las relaciones que mantenemos con las personas que nos rodean.
- Saber que existen diversos modos de mejorar el conocimiento sobre nosotros mismos, tanto explorando cognitivamente nuestros pensamientos, como nuestras emociones de forma cotidiana.
- Conocer las técnicas y métodos que nos permiten llegar a comprender y empatizar con las personas con las que mantenemos relaciones más o menos cercanas.
- Conocer las pautas que nos pueden facilitar unas relaciones sociales gratificantes, en las que nos sintamos cómodos, sin necesidad de mostrar agresividad ni una aceptación incondicional de las propuestas ajenas.

METODOLOGÍA:

La forma de abordar esta asignatura será la siguiente:

Se explicarán en clase cada uno de los temas, de una manera sencilla pero rigurosa, para que todos los participantes comprendan los contenidos mostrados. Además se presentarán ejemplos y actividades prácticas para consolidar y afianzar los conocimientos.

Las clases serán dinámicas, en el sentido de que se intentará favorecer la participación de los estudiantes en las clases. Se promoverá un ambiente dinámico, flexible y entretenido en el que se expongan aspectos relacionados con la materia que tengan vinculación con la vida diaria de los participantes.



Se tiene previsto realizar al menos dos actividades fuera del aula del centro asociado (asistencia a conferencias, taller práctico, visionado de películas...) y que se concretarán a lo largo del curso. Las fechas aproximadas en las que se desarrollarán son en febrero y junio.

Se indicará a los estudiantes una relación de bibliografía básica sobre los contenidos de la asignatura, y también se recomendarán algunos documentos o páginas en internet, programas de radio, de televisión, etc. según se vayan abordando los contenidos.

CONTENIDOS:

Esta asignatura se divide en 5 módulos o temas principales. El primero trata sobre el crecimiento personal, en el que se describen algunas propuestas teóricas y métodos de interés en esta materia. El segundo versa sobre el conocimiento de sí mismo, con especial atención al concepto de autoestima. El tercero aborda los aspectos emocionales y los pensamientos ajenos, focalizando el interés en el concepto de la empatía. El cuarto módulo trata de las habilidades sociales, con la exposición de diversos modos de comunicación eficaz y el concepto de asertividad. El quinto y último módulo versa sobre la inteligencia emocional y el modo de potenciarla.

Los contenidos serán desarrollados en un conjunto de temas que se citan en el programa que aparece a continuación.

PROGRAMA:

Tema I: El crecimiento personal

- 1.1. Algunas nociones teóricas
- 1.2. El método fenomenológico: la importancia del presente



Tema II: El conocimiento de sí mismo

- 2.1. Conocimientos cognitivos: la relevancia de la autoestima y cómo potenciarla
- 2.2. Algunos ejercicios para potenciar la autoestima

Tema III: La comprensión de las emociones y pensamientos ajenos

- 3.1. El concepto de empatía
- 3.2. Algunos ejercicios para potenciar la empatía

Tema IV: Las habilidades sociales

- 4.1. Los beneficios de saber relacionarnos correctamente con los demás
- 4.2. La asertividad y su entrenamiento como herramienta conductual
- 4.3. Una propuesta humanista para conocer más sobre la manera de comunicarnos con los demás: el “Análisis transaccional”

Tema V: La “Inteligencia Emocional”: Un concepto de gran divulgación que engloba las propuestas anteriores.

- 5.1. La justificación para un cambio del concepto de inteligencia
- 5.2. Las dimensiones que componen la Inteligencia Emocional y su entrenamiento para lograr