

CONTENIDO

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.

A través de este curso se abordará la manera de fomentar el crecimiento personal y las relaciones sociales saludables.

OBJETIVOS

Generales

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 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”

Específicos

- Adquirir estrategias para potenciar nuestro crecimiento personal y nuestra autoestima.
Aprender a gestionar nuestras emociones, pensamientos y creencias.
- 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.
- Aprender a gestionar dificultades específicas relacionadas con nuestra salud a nivel físico, psicológico y social.



METODOLOGÍA

Se utilizarán presentaciones, vídeos, documentación específica para trabajar en el aula y dinámicas prácticas para abordar conjuntamente los aspectos teóricos y prácticos de cada una de las áreas a trabajar.

CONTENIDOS

I. Crecimiento personal:

El conocimiento de sí mismo. Bases de la psicología Cognitivo-Conductual. Autoestima. Valores. Creencias. Autorrealización.

II. Inteligencia emocional.

Dimensiones y entrenamiento.

III. Habilidades sociales.

Competencias básicas. El concepto de empatía. La asertividad y su entrenamiento

IV. El concepto de salud.

Abordaje de dificultades específicas: estado de ánimo, ansiedad, afrontamiento y adaptación al proceso de jubilación, etc.

PROGRAMA

Tema I: El crecimiento personal

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

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 un mayor bienestar personal y social.

Tema VI: El concepto de salud. Abordaje de dificultades específicas: estado de ánimo, ansiedad, afrontamiento y adaptación al proceso de jubilación, entre otras.