



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO: 2017/2018 ¡Error! Marcador no definido.

ASIGNATURA AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL .. ¡Error! Marcador no definido.

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. ¡Error! Marcador no definido.

OBJETIVOS : 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, ¡Error! Marcador no definido.

METODOLOGÍA Tutorías presenciales en las que la actividad consiste en aportes teóricos y prácticas interactivas entre los alumnos y la tutora ¡Error! Marcador no definido.

CONTENIDOS ¡Error! Marcador no definido.

PROGRAMA ¡Error! Marcador no definido.

Contenidos.

El curso se divide en 5 módulos o temas.

Tema I: El crecimiento personal

1.1. Algunas nociones teóricas 17 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 un mayor bienestar personal y social.