



## CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO: .....	2
ASIGNATURA .....	2
PRESENTACIÓN .....	2
OBJETIVOS.....	3
METODOLOGÍA .....	4
CONTENIDOS .....	4
PROGRAMA .....	5

**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.

Partiendo de la idea de que el ser humano requiere, para aliviar su sufrimiento y lograr una convivencia social mejor, fomentar no sólo los conocimientos relativos al manejo del mundo físico, sino también conocimientos del mundo personal que le rodea, son ya muchos los psicólogos que, partiendo de la experiencia con personas infelices, reclaman un cambio de enfoque, un enfoque que permita englobar aspectos de crecimiento personal y que fomente las relaciones con los demás de manera enriquecedora. Es así cómo los conceptos de “autoestima”, “empatía”, “inteligencia emocional” “resolución de conflictos”, “habilidades sociales” y, en definitiva, todos aquellos que engloba la “Psicología positiva“ en el manejo de los asuntos cotidianos han adquirido fuerza en los últimos años.

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

## 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 comenzará por abordar, a un nivel sencillo, conceptos como el de “Crecimiento personal” así como algunas pautas indicadas para conseguirlo. Seguidamente se describirán y trabajarán 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 abordará 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 explicará 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.

### Objetivos específicos:

- Tomar conciencia de la importancia de conocer estrategias que pueden beneficiar el crecimiento personal y las relaciones que se mantienen 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 permiten llegar a comprender y empatizar con las personas con las se mantienen relaciones más o menos cercanas.
- Conocer las pautas que 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 metodología que se propone en esta asignatura es la siguiente:

- La explicación de cada uno de los temas y conceptos irá acompañada de actividades prácticas de los aspectos tratados en cada tema.
- Se explicarán 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 adquiridos.

Debido a las previsibles diferencias de conocimientos previos en este campo por parte de los asistentes al curso, se ofrecerán distintas las fuentes documentales idóneas para los asistentes, desde una bibliografía básica y genérica en castellano, pasando por documentos en internet, programas de radio y TV. etc.

### **CONTENIDOS:**

La asignatura se divide en 5 módulos o temas que se describen en el programa que aparece a continuación.

## PROGRAMA:

El contenido de la asignatura será tratado en los siguientes temas:

Tema I: El crecimiento personal

- 1.1. Algunas nociones teórica.
- 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.