

CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO: 2018/2019

ASIGNATURA: AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

PRESENTACIÓN: Hay una vertiente de la Psicología, de reciente creación, que se centra no tanto en los déficits personales (psicología clásica), como de potenciar los valores existentes en el individuo, a través del conocimiento personal. (psicología positiva) Esta asignatura pretende ayudar a los alumnos a incrementar el conocimiento de sí mismos, potenciando el desarrollo personal, ahondando en sus potencialidades.

OBJETIVOS: Que el alumno potencie su autoconocimiento, consiguiendo un desarrollo personal que le ayude a dirigir y controlar su propia vida.

METODOLOGÍA: La asignatura se imparte en tutorías presenciales, con contenidos teóricos y prácticos.

CONTENIDOS: El curso se divide en 5 módulos o temas

Tema I: El crecimiento personal

1.1. Nociones Teórica. 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 potencia la empatia

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 Propuesta humanista para conocer cómo comunicarnos con los demás



Tema 5: La “inteligencia emocional”

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

PROGRAMA