

## GUIA DIDACTICA DEL CURSO DE PSICOLOGIA

# CAMBIO PERSONAL

Docente: Montse Estarlich Forcano  
Curso 2018-2019. UNED Senior  
UNED Província Barcelona Canet de Mar

### 1. PRESENTACIÓN DE LA GUIA

---

Dentro de la psicología positiva, una de las áreas que más se trabajan son las habilidades personales y las actitudes personales. Estas nos facilitan la aparición de conductas que nos permiten poder resolver y afrontar situaciones vitales con un alto grado de satisfacción personal. Hay determinados momentos vitales donde estas habilidades personales y las buenas actitudes toman más importancia y son más necesarias. Estos momentos son los CAMBIOS.

Esta guía didáctica empieza con una pequeña introducción. A continuación se indican las condiciones necesarias del estudiante para cursar la asignatura se presentan los objetivos del curso y la programación de los contenidos de la materia, los tipos de actividades previstas y la evaluación del curso.

Y para cerrar la guía, se adjuntan unas recomendaciones bibliográficas para complementar los contenidos de la asignatura.

## 2. INTRODUCCIÓN GENERAL A LA MATERIA

---

A lo largo de la vida todos sufrimos cambios de manera constante. Cambiamos nosotros mismos, cambian las personas que teníamos alrededor y cambia nuestro entorno más material (casa, pueblo, país, etc..). Todos vamos afrontando estos cambios a medida que nos encontramos sumergidos. Pero también podemos propiciar el cambio sin que este nos aparezca. Podemos decidir cuándo y que queremos cambiar de nuestra vida en cualquier momento y cualquier edad. Queremos cambiar, queremos hacer bien este proceso de cambio y por eso, durante esta asignatura repasaremos herramientas y estrategias que nos lo permitan conseguir con éxito.

## 2. OBJETIVOS

---

Los objetivos que se quieren trabajar en esta asignatura son:

- Lograr conocimiento teórico sobre las fases del proceso de cambio
- Conocer métodos y técnicas para poder poder llevar a cabo el cambio
- Adquirir competencias emocionales y habilidades personales.

## 3. REQUERIMIENTOS PREVIOS

---

No habrá que tener conocimientos previos de los contenidos que se trabajarán.

Los alumnos podrán emplear como apoyo todo el abanico de posibilidades que ofrece internet para complementar la asignatura y se dispondrá también de una oferta bibliográfica donde se podrá adquirir y ampliar sus conocimientos.

## 4. MEDIOS I ACTIVIDADES

---

El curso estará dividido en 12 sesiones de carácter presencial de dos horas de duración cada una.

Las sesiones combinarán la teoría y la práctica en cada uno de los conceptos que se trabajarán. La parte magistral se combinará con una participación activa del alumnado, buscando un feedback constante para valorar el seguimiento de cada sesión.

## 5. CONTENIDOS

---

El programa de la asignatura se divide en 4 bloques. Se considera que por cada bloque se utilizará 3 sesiones. Aún así, el ritmo se irá adaptando en función del desarrollo del grupo clase durante el curso.

### **Bloque 1: Los cambios**

Los cambios y la persona a lo largo de la vida  
Tipo de cambios (externos e internos)

### **Bloque 2: Cambios ligados diferentes fases evolutivas**

Qué cambios nos podemos encontrar según edad y cómo afrontarlos.

Proceso de duelo

Estrategias de Aceptación.

### **Bloc 3: Cambios internos**

Que es el cambi interno



Aulari CRTTT - Escola de Teixits  
Plaça Indústria, sn  
T 93 795 46 25 (Secretaria)  
T 62 767 38 27 (Coordinació)  
03860 Canet de Mar (Barcelona)

Modelos de cambio personal  
Fases del proceso de cambio.

#### **Bloc 4: Factores que favorecen el cambio**

Identificar, analizar i potenciar actitudes i habilidades que faciliten el cambio.

## 6. BIBLIOGRAFIA

---

- Viktor Emil Francl (1945) "L'home a la recerca de sentir". L.B
- Daniel Coleman, "Intel·ligència emocional"
- Stephen Covey (1997) "Los 7 hábitos de la gente Altamente Efectiva"
- Centeno Soriano, Cristina (2011) "Gestión del proceso de cambio personal"

## 7. EVALUACIÓN

---

La evaluación de esta asignatura responde a los principios de la evaluación continua.

Los principales elementos para evaluar el aprendizaje serán la asistencia además del 80% de las clases lectivas y la participación del alumno/a a el aula.

Este curso de 30 horas se reconoce con 1 crédito universitario **CTS** y también es puede convalidar como actividad de formación permanente para los docentes del Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña.