



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO: 2018-2019

ASIGNATURA: AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO

PRESENTACIÓN

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 reclaman un cambio de enfoque que permita englobar aspectos de crecimiento personal y que fomente las relaciones con los demás de manera enriquecedora. Es así como los conceptos de “autoestima”, “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. Para ello resulta indispensable aclarar conceptos antes de proporcionar algunas pautas generales que puedan resultar apropiadas para lograr dichos objetivos.

Siguiendo la definición propuesta por García-Monje (2004), podemos decir que el crecimiento personal constituye un proceso espontáneo, natural y autónomo, para el cual, en mayor o menor intensidad, dependiendo de variables genéticas, orgánicas, psicosociales, todos tenemos un potencial creativo. Actitud creadora que se manifiesta y se realiza mediante la capacidad de vivir en el momento presente, el aquí y el ahora, sin evadirse hacia el pasado o hacia el futuro.

OBJETIVOS

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.

METODOLOGÍA

- Exposición teórica de contenidos.
- Participación del alumnado mediante debates y ejercicios prácticos grupales.
- Ejercicios individuales para casa.
- Entrega de material al alumnado para posterior discusión en el aula.



CONTENIDOS

El curso se divide en 5 módulos.

Tema I: El crecimiento personal

Tema II: El conocimiento de sí mismo

Tema III: La comprensión de las emociones y pensamientos ajenos

Tema V: La “Inteligencia Emocional”: Un concepto de gran divulgación que engloba las propuestas anteriores.

PROGRAMA

BLOQUE I. INTRODUCCION AL CRECIMIENTO PERSONAL.

Tema 1. Aportaciones desde la Psicología positiva y otras disciplinas.

Tema 2. Las necesidades psicológicas. La autorrealización.

Tema 3. La personalidad. La autoestima, el autoconcepto y la automotivación. Fortalezas y debilidades.

-Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE II. LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES.

Tema 1. Definición. Relación entre emoción, razón y conducta.

Tema 2. Los sentimientos y las emociones. La influencia sobre la salud

Tema 3. Las emociones a lo largo de la vida.

- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE III. LA INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS.

Tema 1. Los estilos de pensamiento. Las ideas preconcebidas, las distorsiones cognitivas. Las quejas.

Tema 2. Identificación y generación de pensamientos alternativos.

-Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.



BLOQUE IV. BARRERAS PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.

Tema 1. Las emociones negativas: La ansiedad y el estrés.

Tema 2. Los pensamientos erróneos: El pesimismo.

Tema 3. La negatividad de los demás: gente tóxica.

Tema 4. Herramientas útiles para el manejo emocional.

-Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE V. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

TEMA 1. La comunicación en las relaciones interpersonales

TEMA 2. Habilidades y técnicas para la resolución de conflictos.

TEMA 3. Claves para unas relaciones sanas con los demás.

-Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.