



| | |
|-------------------------|---|
| UNED SENIOR CURSO | 2 |
| ASIGNATURA..... | 2 |
| PRESENTACIÓN | 2 |
| OBJETIVOS | 2 |
| METODOLOGIA | 2 |
| CONTENIDOS | 3 |
| PROGRAMA | 3 |



UNED SENIOR CURSO: 2018/2019

ASIGNATURA: CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

PRESENTACIÓN:

El concepto de desarrollo personal o crecimiento personal es objeto de estudio desde hace décadas desde diferentes disciplinas incluida la Psicología, analizando los beneficios de la toma de conciencia de uno/a mismo/ y el autoconocimiento y la capacidad del ser humano por aprender, por ponerse metas, objetivos, retos que superar, recuperarse tras las adversidades y cómo pueden integrarse estas nuevas experiencias significativas para dar sentido y bienestar en la vida.

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre el concepto de autoconocimiento e identidad.
- Tomar conciencia de las fortalezas propias y cómo potenciarlas.
- Profundizar en el papel de las emociones en nuestra vida diaria.
- Potenciar la generación de pensamientos alternativos no limitantes.
- Manejar herramientas para afrontar situaciones estresantes y de conflicto.
- Fortalecer la ilusión como herramienta dinamizadora del crecimiento personal.
- Mejorar nuestro bienestar psicológico.

METODOLOGÍA:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de películas y videos.
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, dinámicas grupales y ejercicios prácticos grupales.
- Ejercicios individuales para casa.
- Envío de material al alumnado para su lectura y posterior discusión en sesión presencial.



CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 5 bloques, comenzando con una introducción sobre la evolución de los estudios sobre el crecimiento personal y de autorrealización desde la Psicología, y de los conceptos como la personalidad, la autoestima y el autoconcepto. A continuación, en el bloque II, se abordará el concepto de las emociones, su papel e influencia en nuestra vida cotidiana y cómo trabajar sobre ellas. En el bloque III, se analizará la importancia de nuestro estilo de pensamiento, y su relación con nuestras emociones y comportamientos. En el bloque IV, se discutirán qué barreras encontramos cada uno/a para un crecimiento y desarrollo personal satisfactorio. Y finalmente, en el bloque V, se estudiarán las aportaciones de la llamada *inteligencia emocional*, que integra los conceptos planteados en los bloques anteriores, para alcanzar unas relaciones en armonía con nosotros/as mismos/as y con los demás.

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.

-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 un@ mism@ y con los demás.

-Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.