

UNED SENIOR: CURSO 2019-2020

ASIGNATURA: AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

PRESENTACIÓN

La Psicología, hasta nuestros días, se ha venido ocupando de la investigación de los trastornos psicológicos y su posible prevención e intervención.

La psicología actual se interesa por el conocimiento de la vertiente positiva del ser humano y del desarrollo de sus potencialidades

Para aliviar el sufrimiento y lograr una convivencia social mejor el ser humano necesita conocer el manejo del mundo físico y conocimientos del mundo personal.

La asignatura **AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL** Tiene como objetivo Incrementar las competencias personales y sociales de los individuos para llegar a un mejor conocimiento de sí mismo potenciando su bienestar y su realización personal. Describir algunas pautas que han mostrado su utilidad para fomentar “la autoestima”, “la empatía” “la inteligencia emocional”, “las habilidades sociales” “Fortalezas”

CONTENIDOS

TEMA 1. CRECIMIENTO PERSONAL

- 1.1. Nociones teóricas.
- 1.2. Psicología Positiva

TEMA 2. EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

- 2.1. Autoconocimiento
- 2.2. Conocimientos cognitivos: la relevancia de la autoestima y cómo potenciarla
- 2.3 Ejercicios para potenciar la autoestima

TEMA 3. LA COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS AJENOS

- 3.1. El concepto de empatía
- 3.2. Ejercicios para potenciar la empatía

TEMA 4. 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 como comunicarnos con los demás
- 4.4 Conversaciones y comunicación eficaz.
- 4.5 Hacer y rechazar peticiones



- 4.6. Conflictos interpersonales
- 4.7 Pedir cambios de conducta
- 4.8 Responder asertivamente a las críticas
- 4.9 Afrontar el comportamiento irracional de otras personas
- 4.10 Manejar la ira

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.

TEMA 6. DE LOS VALORES A LAS VIRTUDES

- 6.1. Fortalezas
- 7.1. Dinámicas para potencia las fortalezas

ASIGNATURA ANUAL (Octubre-Junio)

Horario: Miércoles de 11:00 a 12.30 h.

Días no lectivos: fiestas nacionales o autonómica, Navidad, Semana Santa, semanas de exámenes en el Centro (enero/febrero y mayo/junio)

Se realizarán dos actividades culturales, una en cada cuatrimestre, coincidiendo con una de las semanas de exámenes.