



CONTENIDO

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| UNED SENIOR..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| ASIGNATURA..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| PRESENTACIÓN..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| OBJETIVOS: | ¡Error! Marcador no definido. |
| METODOLOGÍA:..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| CONTENIDOS..... |¡Error! Marcador no definido. |
| PROGRAMA | ¡Error! Marcador no definido. |

ASIGNATURA: Conocimiento y desarrollo personal.

PRESENTACIÓN: El autoconocimiento es uno de los fundamentos del desarrollo personal y clave para la regulación emocional, para alcanzar nuestros objetivos vitales, sean cuales sean, y para mantener una adecuada relación con los demás.

Quizás, “autoconocerse”, puede parecer un proceso difícil, pero el creciente interés por el tema en los últimos años pone de manifiesto la búsqueda constante del sentido vital para mejorar nuestro bienestar emocional y psicológico.

OBJETIVO: que el alumno obtenga herramientas para optimizar su autoconocimiento y su desarrollo personal, mejorando su regulación emocional y sus habilidades sociales.

METODOLOGÍA: tutorías on line con aportes teóricos y prácticas interactivas entre los alumnos y la tutora.

CONTENIDOS:

TEMA 1. CRECIMIENTO PERSONAL.

1.1. Nociones teóricas:

- Definiciones.



- ¿Cómo lograrlo? Etapas para alcanzarlo.

1.2. La salud desde la perspectiva psicológica.

- Definición de salud.
- Salud mental positiva.
- Modelo de bienestar de Carol Ryff.

1.3. La psicología humanista:

- Orígenes y fundamentos.
- La madurez en la psicología humanista.
- Aportaciones.

1.4. La Psicología positiva.

1.5. La personalidad resiliente.

TEMA 2. EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

2.1. Autoconocimiento.

2.2. Conocimientos cognitivos: la autoestima.

2.3. Mindfulness

2.4. Ejercicios prácticos.

TEMA 3. LA COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS AJENOS.

3.1. El concepto de empatía.

3.2. Ejercicios prácticos.

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 cómo comunicarnos con los demás: análisis transaccional.



4.4. Conversaciones y comunicación eficaz

TEMA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

5.1. La justificación para un cambio en el 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

6.2. Dinámicas para potenciar las fortalezas.