

# INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA: AUTOCONOCIMIENTO Y RELACIONES SOCIALES



Esta asignatura está diseñada para acercarse a la ciencia de la Psicología y al estudio del comportamiento humano. Se centrará en comprender el funcionamiento biopsicosocial de las personas para posteriormente prestar atención al propio funcionamiento (favoreciendo el autoconocimiento) y desarrollando competencias para mejorar el bienestar personal y las relaciones sociales.

## OBJETIVOS:

- Alcanzar conocimientos teóricos sobre Psicología.
- Favorecer el análisis y la comprensión de fenómenos individuales y sociales desde la Psicología.
- Desarrollar y fomentar el autoconocimiento.
- Aprender herramientas y estrategias para manejar emociones, pensamientos y conductas.
- Favorecer una autoestima sana y el desarrollo de fortalezas personales.
- Entrenar y adquirir competencias sociales y de resolución de conflictos.

## CONTENIDOS:

1. Introducción a la Psicología: conceptos básicos, desmontando mitos y relación emoción-pensamiento-conducta.
2. Emociones: definición, tipos, funciones y estrategias de regulación emocional.
3. Pensamientos: funcionamiento de la mente, identificación de distorsiones cognitivas y creencias irracionales, y estrategias para manejar nuestros pensamientos.
4. Conducta: barreras para pasar a la acción, el efecto del grupo, aprendizaje.
5. Recursos personales: autoestima, valores y fortalezas.
6. Habilidades sociales y resolución de conflictos.

**METODOLOGÍA:** Se combinará la teoría con la práctica. Tras la exposición de conceptos teóricos se propondrán actividades a realizar, tanto dentro como fuera del aula, para fomentar la participación activa del alumnado, una mayor comprensión de los contenidos y un aprendizaje significativo. Además, se trabajará desde la flexibilidad y se buscará adaptarse a las necesidades de los alumnos y las alumnas.