



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



UNED SENIOR CURSO: 2021/2022

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA Y DESARROLLO EMOCIONAL.

### PRESENTACIÓN:

En los dos últimos años, hemos experimentado unos cambios drásticos en nuestros hábitos y rutinas, debido a la aparición súbita de un virus conocido como SARS-CoV-2, que ha desencadenado todo tipo de sentimientos y pensamientos, asociados a la fragilidad de nuestra salud, a la inseguridad, a la falta de control y autonomía, al miedo, a la soledad, a las pérdidas vividas, que nos han hecho sentir vulnerables y sobrepasados. Pero también se han puesto en marcha procesos y mecanismos psicológicos que han evidenciado la capacidad del ser humano por aprender, por superar retos, por liderar acciones altruistas, por avanzar a pesar de las adversidades.

Esto nos ha llevado en mayor o menor medida a reflexionar sobre cómo cada una ha afrontado esta situación y cuestionarnos otros muchos aspectos que bien tienen que ver con nosotros mismos y con los demás, indudablemente una ocasión para autoconocernos y reorganizarnos, para seguir adelante.

La propuesta de esta asignatura es facilitar un espacio de reflexión personal y grupal en el que discutir cómo pueden integrarse estas nuevas experiencias significativas desde la perspectiva de la Psicología de la salud y de otros campos de la Psicología, para dar sentido a nuestra vida y una oportunidad para el autoconocimiento y desarrollo personal. De manera práctica, al inicio, se invitará a cada alumno a establecer los objetivos personales que desee trabajar a lo largo de la asignatura, apoyándose en los diferentes contenidos expuestos.

### OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los mecanismos psicológicos puestos en marcha que han obstaculizado o facilitado el manejo de situaciones de estrés vivenciadas.
- Fomentar procesos adaptativos y aprendizajes significativos y prevenir estados de ánimo negativos persistentes y estrés prolongado.
- Manejar estrategias de autoprotección ante situaciones estresantes y de conflicto.
- Potenciar el autoconocimiento a través del desarrollo de los objetivos de cada alumno.
- Facilitar un espacio de intercambio de vivencias y reflexiones a partir de los temas que se suscitan en la asignatura.
- Fomentar relaciones gratificantes con los demás.



## METODOLOGÍA:

Se trata de una metodología eminentemente práctica, basada en ejercicios y actividades, con los que reflexionar, aprender y vivenciar a partir de las lecturas y los contenidos teóricos planteados.

- Exposición de contenidos.
- Visionado de material audiovisual.
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, dinámicas grupales y ejercicios prácticos grupales.
- Entrega de lecturas y ejercicios de manera individual al alumnado para su posterior discusión en clase.

## CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de tres bloques, el bloque I, que comienza con una introducción en el que se discutirán qué barreras hemos encontrado/estamos encontrando para un crecimiento y desarrollo personal satisfactorio así como las consecuencias del estrés vivido y pautas de manejo. A continuación, en el bloque 2, se abordará el concepto de las emociones, su papel e influencia en nuestra vida cotidiana y la importancia del desarrollo y aprendizaje emocional a lo largo de la vida. Además, se analizará la importancia de cómo regularlas y su relación con nuestro estilo de pensamiento y nuestro comportamiento, y el bloque 3, que se centrará en aquellas estrategias y habilidades para la vida cotidiana, hacia uno mismo y los demás, que integra los conceptos de autoconocimiento, empatía e inteligencia emocional.

## PROGRAMA:

### **BLOQUE 1. El impacto del estrés sobre nuestro bienestar físico y emocional. Amenazas y oportunidades.**

- Pérdidas, soledad, duelos. Estrés psicosocial.
- Consecuencias del estrés en las áreas bio-psico-sociales.
- Manejo del estrés para un bienestar físico y psicológico: Hábitos saludables, flexibilidad psicológica y habilidades para la conexión social.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.



## **BLOQUE 2. ¿Seres racionales vs emocionales?**

- Relación entre emoción, pensamiento y conducta. Efectos en la salud.
- El desarrollo y aprendizaje emocional a lo largo de la vida.
- Expresión y entrenamiento en la regulación emocional de las “tormentas emocionales”.
- Los sesgos cognitivos en nuestra vida cotidiana y su relación con las emociones.
- El estilo de afrontamiento para la solución de problemas en la vida cotidiana. La toma de decisiones y el pensamiento crítico.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

## **TEMA 3. Estrategias y habilidades para la vida cotidiana.**

- El autoconocimiento: Mis valores.
- Las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas.
- La cognición social.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.