



## CONTENIDO

<b>UNED SENIOR.....</b>	<b>2</b>
<b>ASIGNATURA.....</b>	<b>2</b>
<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>2</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>3</b>
<b>CONTENIDO.....</b>	<b>3</b>
<b>PROGRAMA.....</b>	<b>3</b>



**UNED SENIOR. CURSO:** 2022/2023

**ASIGNATURA:** Conocimiento y desarrollo personal.

### **PRESENTACIÓN:**

En los últimos años, la Psicología está mostrando un creciente interés en conocer y profundizar en los aspectos más positivos del ser humano, sus fortalezas, y fomentar al mismo tiempo el desarrollo de sus potencialidades. Dicho interés se ve incrementado, si cabe, dadas las extraordinarias circunstancias que estamos viviendo en la actualidad. Los periodos de aislamiento personal y limitación de movilidad, han manifestado la gran necesidad del ser humano de conocerse a sí mismo y alcanzar un mayor equilibrio y bienestar.

Siguiendo estos intereses, con este curso de Uned Senior, se pretende lograr que el alumno experimente un incremento del conocimiento de sí mismo, que adquiera herramientas suficientes para potenciar su desarrollo personal y sea capaz a su vez de vivir relaciones de valor con los demás, aumentando con todo ello las competencias personales y sociales.

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

### **OBJETIVO:**

El objetivo general de este curso es dotar a los alumnos de conocimientos básicos para optimizar su autoconocimiento y su desarrollo personal, mejorando su regulación emocional y sus habilidades sociales.

Nuestra línea de trabajo irá dirigida a profundizar aspectos como el “autoconcepto”, fomentar la “autoestima”, la “inteligencia emocional”, las “habilidades sociales” y, en definitiva, potenciar su bienestar vital y su realización personal, acompañando el contenido teórico de ejercicios prácticos que permitan fijar conceptos y profundizar en ellos.



### **METODOLOGÍA:**

Los temas se irán exponiendo en clase mediante presentaciones en power point, con apoyo de videos y audios. Con el fin de afianzar los contenidos, se propondrán prácticas y lecturas relacionadas con los temas abordados.

Las clases serán dinámicas, promoviendo la participación de los alumnos y la puesta en común de aspectos relacionados con la materia.

### **CONTENIDOS:**

Los contenidos de la asignatura están distribuidos en 6 temas. En el primero, Crecimiento personal, expondremos las bases teóricas y formales, las nociones más importantes. Abordaremos también las nociones básicas del estrés y las principales estrategias de afrontamiento. Después, en los temas siguientes profundizaremos en los pilares más importantes desde la psicología para ahondar en el conocimiento y desarrollo personal: el autoconcepto, la empatía, las habilidades sociales y la inteligencia emocional.

### **PROGRAMA:**

#### **TEMA 1. INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL CRECIMIENTO PERSONAL.**

- Nociones teóricas:
  - Definiciones y fundamento teórico.
  - ¿Cómo lograrlo? Etapas para alcanzarlo.
  
- La salud desde la perspectiva psicológica.
  - Definición de salud.
  - Salud mental positiva.
  - Modelo de bienestar de Carol Ryff.



- La psicología humanista:
  - Orígenes y fundamentos.
  - La madurez en la psicología humanista.
  - Aportaciones.
  
- La Psicología positiva:
  - Las fortalezas.
  - El optimismo.
  - Indefensión aprendida.

## **TEMA 2. EL ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.**

- El estrés.
  - Origen de la respuesta al estrés.
  - Diferentes niveles de estrés.
  
- Estrategias de afrontamiento.
  
- La resiliencia.
  
- La personalidad resistente.

## **TEMA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

- La justificación para un cambio en el concepto de inteligencia.
  - El concepto de inteligencia.
  - Teoría de inteligencia fluida y cristalizada de Cattell.
  - Teoría de inteligencia Múltiple de Gardner.
  
- Las dimensiones que componen la inteligencia emocional y su entrenamiento para lograr un mayor bienestar personal y social.
  - Emociones.
  - Sentimientos.



- Definición y dimensiones de la inteligencia emocional y ejercicios prácticos:
  - autoconocimiento emocional.
  - autocontrol emocional, autorregulación.
  - automotivación.
  - reconocimiento de las emociones en los demás.
  - relaciones interpersonales.
  
- Entrenamiento en inteligencia emocional.

#### **TEMA 4. EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.**

- Autoconocimiento y la auto-observación.
  
- Conocimientos cognitivos: el autoconcepto y la autoestima.
  - Autoconcepto
    - Autoestima.
  - Autoconcepto.
  - Esquemas mentales y sus exponentes: distorsiones cognitivas.
  
- Mindfulness.

#### **TEMA 5. LA COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS AJENOS.**

- El concepto de empatía.
  - Entender la empatía.
  - Tipos de empatía.
  - Características de la empatía.
  
- La escucha activa.



## **TEMA 6. LAS HABILIDADES SOCIALES.**

- Los beneficios de saber relacionarnos correctamente con los demás.
- La asertividad y su entrenamiento como herramienta conductual.
- Una propuesta humanista para conocer cómo comunicarnos con los demás: análisis transaccional.
  - Tipos de análisis que conforman la teoría de análisis transaccional
- Conversaciones y comunicación eficaz.
- Conflictos interpersonales.
- Manejar la propia ira.