



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO:
ASIGNATURA
PRESENTACIÓN
OBJETIVOS
METODOLOGÍA
CONTENIDOS
PROGRAMA

ASIGNATURA: Conocimiento y desarrollo personal.

PRESENTACIÓN:

Se entiende por desarrollo personal, o crecimiento personal, el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad ⁽¹⁾. Se trata de adquirir prácticas y habilidades que, en definitiva, van a favorecer la adaptación, el bienestar, la comunicación interpersonal y la resolución de problemas ⁽²⁾.

Sin duda, es uno de los temas que más interés está suscitando no solo a la Psicología, sino a la población general. Un buen autoconocimiento, que fomente un buen autoconcepto y autoestima, conllevará mayor autorregulación emocional, bienestar e incluso mejor salud.

Siguiendo estos intereses, con este curso de UNED Senior, se pretende lograr que el alumnado realice un proceso de búsqueda, con un aumento del conocimiento de sí mismo, adquiriendo estrategias y herramientas que aumenten sus competencias personales y sociales, incrementando así su sentimiento de sentido vital y sus relaciones interpersonales.

- (1) Arias, L.; Portilla De Arias, L.; Villa, C. El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, vol. XIV, núm. 40 (2008), pp. 117-119
- (2) Pontí, F. ¿Qué es esa cosa llamada crecimiento personal?

OBJETIVO:

El objetivo general de este curso es facilitar al alumnado los conocimientos básicos necesarios para su autoconocimiento, así como las herramientas que mejoren su regulación emocional, sus habilidades sociales, y, en definitiva, su desarrollo y crecimiento tanto individual como en relación con los demás.

Se buscará acompañar el contenido teórico con ejercicios prácticos, individuales y grupales, que permitan afianzar y profundizar en conceptos tales como el “autoconcepto”, “valores”, “autoestima”, “regulación emocional”, “inteligencia emocional”, “asertividad” y “habilidades sociales”.

METODOLOGÍA:

Se realizará una exposición del temario mediante presentaciones de power point,, utilizando videos, audios, como apoyo. Así mismo, se busca promover una participación activa, con puesta en común de ideas, reflexiones, y con prácticas individuales y grupales que colaboren en la profundización de los distintos aspectos.

CONTENIDOS:

Los contenidos de la asignatura están distribuidos en 5 temas. En el primero, Crecimiento personal, expondremos las bases teóricas y formales, las nociones más importantes. Después, en los temas siguientes profundizaremos en 4 pilares 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. CRECIMIENTO PERSONAL.

1.1.La salud desde la perspectiva psicológica.

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

1.2.Crecimiento como dimensión del bienestar

- ¿Qué es?
- Fundamentos teóricos.
- ¿Cómo lograrlo? Etapas.
- Beneficios.

1.3. Origen del crecimiento personal

1.3.1. La psicología humanista:

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

1.3.2 La Psicología positiva:

- Las fortalezas.
- El optimismo

1.4 Resiliencia

- Definición
- Origen del estudio de la resiliencia
- Pilares de la resiliencia
- Acciones que la promueven

TEMA 2. EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

2.1. Autoconocimiento.

- Definición
- Autoobservación.
- Sentimientos y emociones. Conciencia emocional.
- Escala de valores

2.2. Conocimientos cognitivos: la autoestima.

- Autoconcepto.
- Yo ideal
- Autoestima.
 - ¿Cómo se construye?
 - Pilares fundamentales de la autoestima

2.3. Trabajando para fomentar de autoestima.

- Aceptación y compromiso
 - Definición.
 - Técnicas
- Mindfulness o conciencia plena

- Definición
- Percepción y realidad.
- Regulación emocional.

TEMA 3. LA COMPRENSIÓN DEL OTRO.

3.1. El concepto de empatía.

- Definiciones.
- Neuronas espejo
- Tipos de empatía.
- Características de la empatía.
- Exceso de empatía
- Empatía Narcisista

3.2. Desarrollar la empatía

3.3. La escucha activa.

TEMA 4. LAS HABILIDADES SOCIALES.

4.1. Habilidades sociales

- Definición
- Dimensiones
- Los pensamientos en las habilidades sociales.
- Beneficios de las habilidades sociales
- Inteligencia inter-intrapersonal

4.2. Creencias irracionales

- Definición
- ¿Cómo modificarlas?

4.3. Asertividad.

- ¿Qué es la asertividad?
- Características de la persona asertiva.
- Derechos asertivos.
- Técnicas asertivas.

4.4. Una propuesta humanista para conocer cómo comunicarnos

- Análisis estructural y funcional de la personalidad.
- Análisis transaccional y comunicación humana.
- Análisis de los juegos psicológicos.
- Análisis de guiones o dramas de vida.

4.5. Conversaciones y comunicación eficaz.

- Conversación y comunicación.
- Comunicación no verbal.
- Dificultades en la comunicación
- Habilidades sociales para comunicación eficaz. Asertividad
 - Hacer/ Rechazar peticiones
 - Pedir cambios de conducta
 - Responder a críticas

4.5. Conflictos interpersonales.

- Definición
- Tipos
- Actitudes asertivas

4.6. Manejar la propia ira.

- ¿Qué es la ira?
- Ira patológica
- Pensamientos y creencias que favorecen la ira
- Técnicas para manejar la ira

TEMA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

5.1. Inteligencia.

- Concepto de inteligencia.
- Cambio en el concepto de inteligencia
- Inteligencia fluida/cristalizada.
- Teoría de inteligencia múltiple.

5.2. Inteligencia emocional

- Emociones.
 - Tipos de emociones
 - Funciones de las emociones
- Sentimientos
- Definición y dimensiones de la inteligencia emocional
- Destrezas de la inteligencia emocional
- Entrenamiento en inteligencia emocional.
- Síndrome de desconexión emocional