



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



UNED SENIOR CURSO: 2024/2025

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA, CICLO VITAL Y DESARROLLO PERSONAL

PRESENTACIÓN:

El concepto de crecimiento o desarrollo personal es objeto de estudio de la Psicología, analizando la experiencia del autoconocimiento y la capacidad del ser humano de aprender, de ponerse metas, objetivos y retos que superar, y de recuperarse tras la adversidad, pero también de cómo pueden integrarse estas experiencias de manera significativa que generen bienestar y sentido a su vida.

Este proceso de crecimiento ocurre desde el nacimiento, pero existe una gran variabilidad en la forma en la que se produce en cada persona. La Psicología aporta conocimientos científicos acerca de cómo podemos moldear variables internas como la personalidad y la autoestima para amortiguar la vulnerabilidad que produce el impacto de los sucesos y acontecimientos vitales que nos acontecen a lo largo de nuestra vida y la forma de afrontarlos de una manera más adaptativa.

Por tanto, la propuesta de esta asignatura es facilitar un espacio para la reflexión personal y grupal acerca de estos temas y de aprendizaje de estrategias para mejorar el bienestar psicológico, social, físico y mental. La oportunidad para convertir nuestro momento del ciclo vital en una etapa para el autoconocimiento y desarrollo personal.

OBJETIVOS:

- Potenciar el autoconocimiento del alumnado a través del desarrollo de los objetivos personales que se planteen que les permita generar alternativas hacia un cambio favorable.
- Entender el papel de las emociones y pensamientos en nuestra vida diaria y cómo manejarlos para mejorar el bienestar psicológico.
- Adquirir herramientas de autocuidado que amortigüen la vulnerabilidad ante acontecimientos y situaciones vitales sobrevenidas.
- Proporcionar claves para unas relaciones sanas y gratificantes con un@ mism@ y con los demás.
- Facilitar un espacio común para el intercambio de experiencias y reflexiones que se suscitan a partir de los temas desarrollados en la asignatura.



METODOLOGÍA:

Se trata de una metodología eminentemente práctica, en la que se propondrán debates, dinámicas y actividades grupales e individuales, con los que reflexionar, aprender y vivenciar a partir de contenidos teóricos planteados en presentaciones, artículos, y material audiovisual. Además, al inicio del curso, se invitará al alumnado a establecer los objetivos personales que desee trabajar a lo largo de la asignatura.

CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 3 bloques, comenzando con una introducción sobre el modelo del ciclo vital y la percepción experimentada en cada etapa de nuestra vida. Se realizará un acercamiento sobre qué barreras podemos encontrar para un crecimiento y desarrollo personal satisfactorio, que serán trabajadas más adelante.

El segundo bloque trata de reflexionar sobre qué pesa más a la hora de explicar nuestros comportamientos cotidianos, bien las emociones o los pensamientos. Se trabajará la identificación de las emociones y de los estilos de pensamientos y cómo funcionan e influyen en nuestro bienestar.

Por último, en el bloque III, se propondrán estrategias de cambio para la mejora del desarrollo personal, integrando los conceptos planteados en los bloques anteriores. Se realizará una mirada hacia las aportaciones de la llamada *inteligencia emocional*, para alcanzar unas relaciones en armonía con nosotros/as mismos/as y con los demás. Se trabajara de manera práctica la autoestima y las habilidades para el manejo de las emociones y de los pensamientos que nos permitan alcanzar metas y objetivos más satisfactorios.

PROGRAMA:

BLOQUE 1. CICLO VITAL Y CRECIMIENTO PERSONAL.

- Cómo cambiamos con la edad. Aportaciones desde la Psicología.
- Aspectos bio-psico-sociales a lo largo del ciclo vital. Estabilidad y cambios.
- La percepción subjetiva de los cambios. Evolución y aceptación. Fortalezas y amenazas.
- Barreras para el desarrollo personal. Yo y mis circunstancias.
- La percepción social sobre el hecho de envejecer. Las “fake news” o mitos.



BLOQUE 2. ¿SERES RACIONALES O EMOCIONALES?

- Las emociones agradables y desagradables. ¿Para qué nos sirven? ¿En busca de la felicidad?
- El aprendizaje emocional a lo largo de la vida. ¿Es posible “educar” las emociones?
- La interpretación de la realidad a través de nuestros esquemas mentales y nuestro estilo de pensamiento. ¿De qué color veo el mundo? Mi personalidad
- La relación entre emoción, pensamiento y conducta en nuestra vida cotidiana. Sentimos, pensamos, hacemos. El cerebro conectado.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE 3. ESTRATEGIAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA.

- Una mirada positiva hacia mi interior. La autoestima y el autocuidado.
- La Inteligencia emocional. Su utilidad y cómo desarrollarla.
- Las tormentas emocionales. Habilidades para expresar y regular las emociones y el estrés. Kit de herramientas.
- Yo y los demás. Las habilidades interpersonales para la conexión social: Comunicación asertiva y empatía.
- Mis propósitos. Las habilidades cognitivas: La toma de decisiones. El pensamiento crítico.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.