

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

UNED SENIOR CURSO: 2025/2026

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, a lo largo de la vida, de aprender, de ir modificando sus metas y objetivos, los retos que superar, las adversidades que afrontar, y de cómo integrar todas estas experiencias de manera significativa que generen 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. Ser conscientes de las distintas facetas de nuestro proyecto vital es una 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 las 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 los conceptos de crecimiento personal y de autorrealización en relación con el modelo del ciclo vital de la Psicología evolutiva. Se estudiarán los conceptos de la personalidad y la autoestima para acercarnos a la percepción subjetiva experimentada en cada etapa de nuestra vida. Se realizará una aproximación a las barreras que podemos encontrar para un crecimiento y desarrollo personal satisfactorio, que serán trabajadas más adelante.

El segundo bloque trata de reflexionar sobre qué nos define más cómo seres humanos y por tanto más explica nuestros comportamientos cotidianos, bien las emociones o los pensamientos. Se trabajará la identificación de las emociones y de los estilos de pensamientos y cómo influyen en nuestro bienestar. Se realizará una mirada hacia las aportaciones de la llamada *inteligencia emocional*, y su utilidad para el crecimiento y desarrollo personal.

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 trabajará de manera práctica las habilidades emocionales, cognitivas y sociales que nos permitan alcanzar metas y objetivos más satisfactorios y unas relaciones en armonía con nosotros/as mismos/as y con los demás.

PROGRAMA:

BLOQUE 1. CICLO VITAL Y CRECIMIENTO PERSONAL.

- Cómo cambiamos con la edad. Modelos desde la Psicología evolutiva. Trauma, vulnerabilidad, resiliencia y crecimiento.
- ¿Cómo nos “vemos”? La percepción subjetiva de los cambios. Una mirada hacia nuestro interior. La autoestima y el autocuidado.
- ¿De qué color veo el mundo? Mi personalidad
- Barreras para el desarrollo personal. “Yo y mis circunstancias”.

BLOQUE 2. ¿SERES RACIONALES O EMOCIONALES?

TEMA 1

- 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?
- Las tormentas emocionales. Habilidades para expresar y regular las emociones. Kit de herramientas.
- La Inteligencia emocional. Conceptos. Modelo. Su utilidad y cómo desarrollarla.

TEMA 2

- Los estilos de pensamiento y de afrontamiento. Los sesgos cognitivos y los pensamientos irrationales en nuestra vida cotidiana y su relación con las emociones. El cerebro conectado
- Herramientas útiles para el manejo.
- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE 3. ESTRATEGIAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA.

- 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.