



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

BEGOÑA ZULOAGA

UNED SENIOR CURSO: 2025/2026

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA, CICLO VITAL Y DESARROLLO PERSONAL

PRESENTACIÓN:

El concepto de desarrollo personal o crecimiento personal es objeto de estudio desde hace décadas desde diferentes disciplinas incluida la Psicología. A lo largo de la vida, Nuestras metas y objetivos personales van cambiando a lo largo de nuestro proyecto de vida , retos que superar, recuperarse tras las adversidades. Ser conscientes de las distintas facetas de nuestro proyecto vital y cómo pueden integrarse estas nuevas experiencias significativas para dar sentido y bienestar en la vida.

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los conceptos de autoconocimiento e identidad en el desarrollo personal.
- Conocer el papel de las emociones y pensamientos en nuestra vida diaria y cómo manejarlos para mejorar el bienestar psicológico.
- Potenciar la generación de alternativas para el cambio.
- Manejar herramientas para afrontar situaciones estresantes y de conflicto.
- Estimular la ilusión como herramienta dinamizadora del crecimiento personal.

METODOLOGÍA:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de películas y videos. Canaluned
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, dinámicas grupales y ejercicios prácticos grupales.
- Ejercicios individuales para casa.
- Envío de material al alumnado para su lectura y posterior discusión en sesión presencial.

CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 5 bloques, comenzando con una introducción sobre la evolución de los estudios sobre el crecimiento personal y de autorrealización desde la Psicología, y de los conceptos como la personalidad, la autoestima y el autoconcepto. A continuación, en el bloque II, se abordará el concepto de las emociones, su papel e influencia en nuestra vida cotidiana y cómo trabajar sobre ellas. En el bloque III, se analizará la importancia de nuestro estilo de pensamiento, y su relación con nuestras emociones y comportamientos. En el bloque IV, se discutirán qué barreras encontramos cada uno/a para un crecimiento y desarrollo personal satisfactorio. Y finalmente, en el bloque V, se estudiarán las aportaciones de la llamada *inteligencia emocional*, que integra los conceptos planteados en los bloques anteriores, para alcanzar 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. Aportaciones desde la Psicología.
- Estabilidad y cambios a lo largo del ciclo vital. La percepción subjetiva del proyecto de vida.

BLOQUE 2. ¿SERES RACIONALES O EMOCIONALES?

- Relación entre emoción, pensamiento y conducta. Efectos en la salud.
- El aprendizaje emocional a lo largo de la vida. La salud emocional.
- Expresión y regulación de las “*tormentas emocionales*”. ¿Es posible “educar” las emociones?

Reacciones frente al La música y la Psicología.

¿Qué es lo que más contribuye a nuestra felicidad?

La amistad, la Positividad . Mantener “el tipo” frente a la adversidad.

El pensamiento crítico.

La socialización.

-

- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

Bloque 3. BARRERAS PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.

Yo y los demás: La soledad no deseada. La gente tóxica

Ansiedad y estrés. 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 4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Mitos y realidades sobre la I emocional ¿Qué es?

La comunicación en las relaciones interpersonales.

Habilidades para la vida: Claves para unas relaciones sanas con un@ mism@ y con los demás.

Percepción, expresión y comprensión de emociones. Regulación emocional: proceso y estrategias

- Ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

BLOQUE 5. ESTRATEGIAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA.

- El autoconocimiento y la autorrealización: Mi personalidad. Autoestima. Mis valores.
- Las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas. Asertividad y empatía.
- 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.