

## PROGRAMA “PSICOLOGÍA” (\*)

**Prof. D<sup>a</sup> Beatriz Gómez Palomares.**

¿Quieres mejorar tus relaciones familiares? ¿Aprender a resolver conflictos de manera que salgas airoso? ¿Quieres saber cómo ganar en bienestar? ¿Conoces las estrategias que la psicología ofrece para mejorar tu estado de ánimo o la satisfacción contigo mismo? A lo largo de esta asignatura aprenderás cómo funciona la mente, el comportamiento humano, las relaciones y las emociones. Además, aprenderás qué estrategias y técnicas prácticas se utilizan en psicología para ganar en bienestar y satisfacción personal.

Cada tema se desarrollará en varias clases.

- **Tema 1:** Cómo surge la psicología. Breve paso por la historia. Teorías de los autores más significativos en la historia de la psicología. Los diferentes enfoques de la psicología en la actualidad.
- **Tema 2:** Principales experimentos y teorías de la psicología social. Experimentos y teorías sobre la obediencia a la autoridad. Teoría de la influencia social. Experimento y conclusiones sobre la demora de la gratificación y el autocontrol. Teorías de la atribución y autores.
- **Tema 3:** La importancia de las emociones Principales teorías y autores sobre la inteligencia emocional: Daniel Goleman, Salovey, Mayer, Bisquerra. La teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.
- **Tema 4:** Métodos de Autoconocimiento. Aprender a conocerse a uno mismo a través de técnicas de autoevaluación. Desarrolla un plan de crecimiento personal. ¿En qué quieres mejorar? ¿Cómo lo puedes conseguir? Diseña un emocionante plan de acción que estés deseando comenzar.
- **Tema 5:** El mundo de la emoción. Emociones primarias. Su significado y utilidad. ¿Aviso real o falsa alarma? Biología de las emociones.
- **Tema 6:** Aprende a aumentar el bienestar y mejorar tus relaciones con los demás: manejo de las emociones, gestión de conflictos, técnicas de relajación, el manejo de la crítica, aumento de las actividades placenteras, fomentar la gratitud, perseguir tus objetivos, habilidades sociales...etc.

(\*) Los temarios son orientativos, pudiendo variar a lo largo del curso.