



Psicología para la vida

COORDINADOR: Andújar Barroso, Rafael

**EQUIPO DE PROFESORES/AS QUE INTERVENGA EN LA ASIGNATURA,
INCLUIDO EL COORDINADOR/A (máximo 6)**

APELLIDOS Y NOMBRE
Andújar Barroso, Rafael Tomás
Centeno Jiménez, Myriam

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta es una asignatura en la que se va a analizar cómo funciona la psicología humana en nuestro día a día. Entender que existe una lógica en el comportamiento y en las emociones del ser humano.

Aunque se trata de una asignatura de base teórica, a la vez tiene un carácter muy práctico, ya que aprenderemos para saber manejarnos. Nos detendremos en el análisis de los diferentes componentes del psiquismo humano y lo haremos siempre desde un punto de vista científico como único paradigma que garantiza una validez en sus conclusiones.

Iremos de lo general a lo particular, enfocando primero en la evolución histórica de la materia para detenernos después en las diferentes variables del complejo mundo de la mente y las emociones, avanzando poco a poco hacia un terreno más filosófico y concluyendo con las diferentes perspectivas que trabajan por el bienestar del ser en su camino de vida.

Se trata de una síntesis o revisión de esta temática con carácter divulgativo desde mi visión particular, en la que hago un compendio de mucho de lo que he aprendido a lo largo de años de estudio, desarrollo profesional y actualización de mis conocimientos.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Esta asignatura tiene como objetivo la transmisión de ciertos conocimientos al alumnado de manera que pueda serles de utilidad para una mejor comprensión de sí mismos y de los otros. Esto puede repercutir además en unas pautas de relación más sanas y beneficiosas a nivel social e individual.



PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

1. Presentación e Introducción
2. Un poco de Historia
3. Energía Emocional I
4. Energía Emocional II
5. El Lenguaje Interior
6. Ganar y Perder. La Autoestima
7. Biología y Cultura. Los padres
8. Eneagrama de las personalidades. Relaciones sanas y tóxicas
9. Las pérdidas
10. Libertad y Responsabilidad
11. Ética y Valores
12. Mi historia, mi biología, mis valores
13. Los Estoicos y su manera de vivir
14. Un poco de Ciencia: Lo cognitivo
15. Síntomas: Ansiedad y Depresión
16. La meditación como alternativa
17. El Equilibrio (ACT)
18. Emociones a través de la Música
19. Manual de bolsillo (Buscando la felicidad)
20. Mirar a las Estrellas, una terapia con mucha perspectiva.

METODOLOGÍA: ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DIRIGIDOS A LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DEL ALUMNADO DEL AULA DE LA EXPERIENCIA

Esta asignatura va a ser participativa en cada tema a desarrollar; se dará la oportunidad al alumno de exponer su propia visión del asunto, antes y después de la exposición por parte del profesor de la materia de la jornada, y de debatir con el resto de compañeros siempre que surja la necesidad.

En algunas ocasiones, se anticipará al final de la clase el tema de debate de la clase siguiente para ser reflexionado en casa, de manera que el alumno pueda elaborar sus argumentos

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

En esta asignatura no habrá mecanismos de evaluación al uso, aunque sí se valorará la participación del alumno y su interés.



RECURSOS DIDÁCTICOS

A lo largo del curso se usarán el ejemplo y la simulación como recursos didácticos conceptuales; puntualmente se utilizarán también medios de apoyo material, como libros recomendados o medios audiovisuales, con la intención de estimular el interés y facilitar el aprendizaje.

Sería interesante que el alumno asista a clase con algún material para tomar apuntes; no se exigirá, pero puede serle de utilidad para anotar aquello que sea de interés y quiera conservar en memoria externa.

BIBLIOGRAFÍA

Para la preparación de la asignatura se va a trabajar con manuales de la materia, así como con libros y ensayos de diferentes autores, filósofos, psicólogos y ensayistas.



CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA

SESIÓN	TEMA A IMPARTIR	PROFESOR/A (máx. 6)
1.	Presentación e Introducción	Myriam Centeno Jiménez
2.	Un poco de Historia. De la Filosofía a la Psicología	Myriam Centeno Jiménez
3.	Energía emocional I	Myriam Centeno Jiménez
4.	Energía emocional II	Myriam Centeno Jiménez
5.	El lenguaje interior	Myriam Centeno Jiménez
6.	Ganar y perder. La Autoestima	Myriam Centeno Jiménez
7.	Biología y cultura. Los padres	Myriam Centeno Jiménez
8.	Eneagrama de la personalidad. Relaciones sanas y tóxicas	Myriam Centeno Jiménez
9.	Las pérdidas	Myriam Centeno Jiménez
10.	Libertad y responsabilidad	Myriam Centeno Jiménez
11.	Ética y valores	Myriam Centeno Jiménez
12.	Mi historia, mi biología, mis valores	Myriam Centeno Jiménez
13.	Los Estoicos y su manera de vivir	Myriam Centeno Jiménez
14.	Un poco de ciencia: lo cognitivo	Myriam Centeno Jiménez
15.	Síntomas: Ansiedad y Depresión	Myriam Centeno Jiménez
16.	La meditación como alternativa	Myriam Centeno Jiménez
17.	El equilibrio. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	Myriam Centeno Jiménez
18.	Emociones a través de la música	Myriam Centeno Jiménez
19.	Manual de bolsillo para la felicidad	Myriam Centeno Jiménez
20.	Mirar a las estrellas. Una terapia con mucha perspectiva	Myriam Centeno Jiménez