

## PAUTAS DE DESARROLLO PERSONAL I

### *Objetivos*

- El desarrollo de la inteligencia ha sido, sin duda alguna, una preocupación de antaño y en la cual se ha empeñado siempre el sistema educativo y social. Sin embargo ha sido encaminada preferentemente a la adquisición de conocimientos y el desarrollo de destrezas, dejando de lado la inteligencia emocional -término acuñado por D. Goleman (1995) y que hace referencia a la interacción con el mundo desde el adecuado manejo de los sentimientos-.
- Fomentar la inteligencia emocional, pasa por el camino del conocimiento personal de sí misma/o y la adquisición de actitudes y herramientas que permitan vivir la vida en una actitud constante de crecimiento.
- Ayudar a que muchas personas cursen esta asignatura pendiente de la universidad de la vida nos impulsa a ofrecerla. No busca otra cosa que ser un medio para el propio crecimiento personal y por tanto, para la responsabilidad emocional consigo misma/o, pues sin duda, el crecimiento personal es el gran reto del siglo XXI.

### *Programa*

1. Aprendizajes vitales.
2. Aprender a desaprender.
3. Aprender a escuchar.
4. Aprender a perdonar.
5. Aprender a tomar decisiones.
6. Aprender a fracasar.
7. Aprender a vivir con otra persona, especialmente la pareja.

## ***Metodología***

- Más que clases teóricas, ofreceremos unas pistas para la reflexión y comprensión de diversas realidades vitales, que abran a la interiorización personal y el compartir grupal.

## ***Bibliografía***

- ALEMANY, C. (ed.), *14 aprendizajes vitales*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2003.
- ÁLVAREZ, R., *Para salir del laberinto: cómo pensamos, sentimos y actuamos*, Santander, Sal Terrae, 1992.
- TIERNO, B., *Aprendo a vivir: un método práctico para ser feliz*, Madrid, Temas de hoy, 2005.
- Id.*, *Aprendiz de sabio: la guía insuperable para mejorar tu vida*, Barcelona, Grijalbo, 2005.