

PAUTAS DE DESARROLLO PERSONAL II

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. Comprender cómo se estructura nuestro funcionamiento psicológico y desarrollar herramientas para la modificación cognitiva de pensamientos distorsionados e ideas irracionales.
2. Indicadores para ser un adulto autorrealizado
3. Aprender a relacionarnos con el miedo, el enfado y la culpa: retos de la edad adulta.
4. La estima personal camino de integración y autoafirmación

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

RICHO, D., *Cómo llegar a ser un adulto*, Bilbao, DDB, 2000.

CASTANER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Bilbao, DDB, 1996

CASTANER, O. y ORTIGA, O., *¿Por qué no logro ser asertivo?* Bilbao, DDB, 2001

RISO, W., *Deshojando margaritas: acerca del amor convencional y otras malas costumbres*, Gráficas, 1998.