

# Autoconeixement: la clau de l'autoestima

Docent: Montse Estarlich Forcano

Curs 2024-25: UNED Sènior Canet

## PROGRAMA DEL CURS

1. PRESENTACIÓ
2. OBJECTIUS
3. PROGRAMA
4. METODOLOGIA
5. BIBLIOGRAFIA

### Presentació

Quant de temps dediques a reflexionar sobre tu mateix al llarg de la teva vida? "Moltes vegades", contestaríem amb facilitat. Tots, amb més o menys mesura, dediquem temps a pensar en com hem actuat, com ens hem sentit o ens hem preguntat, como hem afrontat les circumstàncies difícils que hem passat al llarg de la nostra vida. Acceptant que dediquem temps a pensar en un mateix, podem formular la segona qüestió: com et defineixes? la cosa és complicada. En general, a tothom ens costa definir-nos. Posar paraules concretes a tot allò que ens defineix com ésser únic és difícil però és un treball que cal fer. Aquest any posarem les bases teòriques, segons la psicologia humanista, per poder arribar a contestar la gran pregunta: qui sóc? Conèixer-nos bé ens permet millorar en la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres. Desenvolupar autoestima és fonamentat per l'equilibri personal i per l'equilibri social.

### Objectius

- Assolir coneixement teòric sobre l'autoconeixement i l'autoestima
- Aprendre eines de gestió personal i de reflexió.

- Desenvolupar i fomentar el creixement personal.

## Programa

SESSIÓ 1: (2 hores) Definició d'autoconeixement i els seus 4 components (1a part)

SESSIÓ 2: (2 hores) Definició d'autoconeixement i els seus 4 components (2a part).

SESSIÓ 3: (2 hores) Què sé de mi? Avaluació i propostes d'activitats

SESSIÓ 4: (2 hores) El pes del meu passat

SESSIÓ 5: (2 hores) El meu projecte de vida

SESSIÓ 6: (2 hores) La valoració dels altres

SESSIÓ 7: (2 hores) La gestió de les meves emocions , valors i creences

SESSIÓ 8: (2 hores) La voluntat i el bon humor

SESSIÓ 9: (2 hores) Autoestima: definició i activitats

SESSIÓ 10: (2 hores) Empatia i assertivitat

SESSIÓ 11: (2 hores) Què dificulta l'autoconeixement (I): repressió i autoengany

SESSIÓ 12: (2 hores) Què dificulta l'autoconeixement (II): parcialitat i vergonya

SESSIÓ 13: (2 hores) Les obligacions que m'imposo

SESSIÓ 14: (2 hores) Segona autoavaluació i activitats

SESSIÓ 15: (2 hores) Repàs de tots els conceptes treballats durant el curs.

L'ordre de les sessions es podrà modificar segons dinàmiques de grup.

## Metodologia

El curs estarà dividit en 15 sessions lectives de 2 hores cadascuna (30 hores en total). Durant el curs també s'utilitzaran recursos visuals, acord amb el contingut treballat per generar el debat i fomentar un treball pràctic i participatiu que facilita el processament de la nova informació rebuda.

Durant el curs es lliurarà material on es sintetitzen els continguts exposats durant les classes.

## Bibliografia

*Dyer, Wayner W, 1976 "Tus zones errònees". Penguin Random House grup Editorial S.A.U*

*Brown, Brene "los dones de la imperfección". Penguin Random House grup Editoriral S.A.U*

*Maslow, Abraham H 1973 "El hombre autorealizado: hacia una psicología del ser". Kairós 2012*

*Rogers, Carl "El proceso de convertirse en persona". Paidós*