

GUIA DIDÀCTICA DEL CURS DE PSICOLOGIA

POTENCIAR ACTITUDS POSITIVES

Docent: Montse Estarlich Forcano
Curs 2017-2018. UNED Sènior
UNED Província Barcelona Canet de Mar

1. PRESENTACIÓ DE LA GUIA

Tots observem el món que ens envolta, però cada un de nosaltres mirem aquest món manera diferent. Cada un de nosaltres portem unes ulleres que filtren la informació que ens arriba de l'exterior. Les actituds "són les ulleres que cada un de nosaltres utilitzem per entendre el món i a nosaltres mateixos" (Robert Dilts). Durant el curs analitzarem com entenem la nostra realitat i com podem modificar actituds per millorar-la.

Aquesta guia didàctica comença amb una petita introducció. A continuació s'indiquen les condicions necessàries de l'estudiant per a cursar l'assignatura es presenten els objectius del curs i la programació dels continguts de la matèria, els tipus d'activitats previstes i l'avaluació del curs.

I per tancar la guia, s'adjunten unes recomanacions bibliogràfiques per complementar els continguts de l'assignatura.

2. INTRODUCCIÓ GENERAL A LA MATÈRIA

Totes les conductes que realitzem en la nostra vida sempre estan lligades a un context i a una actitud concreta. La actitud és un factor afectiu-emocional i cognitiu que modula la nostra conducta i les nostres accions.

No sempre actuem com volem o com pensàvem. El ser humà sol ser inestable i incoherent i busca constantment tornar a una estabilitat. Conèixer i identificar quines són les actituds que ens predisposen a realitzar determinades accions és la base per recuperar el control en situacions d'inestabilitat.

Darrera de totes les actituds hi ha emocions i pensaments que la determinen i condicionen. I sobretot, hi ha al darrera els valors que cada un de nosaltres tenim. Valors personals i valors socials que influeixen en les actituds de manera directa.

Per tant, treballar les nostres actituds ens faran revisar quins són els nostres valors, les nostres creences i quines són les emocions que tenim associades a cada una d'elles. I entendrem que podem modificar-les per afavorir una millor satisfacció personal a l'hora de respondre a les situacions vitals a les quals ens anem afrontant.

2. OBJECTIUS

Els objectius que es volen treballar en aquesta assignatura són:

- Assolir coneixement teòric sobre les actituds i els constructes que les influeixen.
- Conèixer mètodes i tècniques per poder modificar les actituds
- Adquirir competències emocionals i habilitats personal.

3. REQUERIMENTS PREVIS

No caldrà tenir coneixements previs dels continguts que es treballaran. Els alumnes podran emprar com a suport tot el ventall de possibilitats que ofereix internet per complementar l'assignatura i es disposarà també d'una oferta bibliogràfica on es podrà adquirir i ampliar els seus coneixements.

4. MITJANS I ACTIVITATS

El curs estarà dividit en 15 sessions de caràcter presencial de dues hores de durada cada una.

Les sessions combinaran la teoria i la pràctica en cada un dels conceptes que és treballaran. La part magistral es combinarà amb una participació activa de l'alumnat, buscant un feedback constant per valorar el seguiment de cada sessió.

5. CONTINGUTS

El programa de l'assignatura es divideix en 4 blocs. Es considera que per cada bloc s'utilitzarà 3 o 4 sessions. Tot i això, el ritme s'aniran adaptant en funció del desenvolupament del grup classe durant el curs.

Bloc 1: Teoria de les actituds

Què són les actituds i components de les actituds

Teories sobre les actituds i el comportament

Tipus d'actituds: positives i negatives

Bloc 2: Factors influeixen en les nostres actituds

Les emocions
Els pensaments i creences
Els valors
La motivació

Bloc 3: Actituds negatives

Identificar i analitzar actituds negatives

Bloc 4: Actituds positives

Identificar, analitzar i potenciar actituds positives

6. BIBLIOGRAFIA

- Viktor Emil Francl (1945) "L'home a la recerca de sentit". L.B
- Carlos Castilla del Pino (2009) " Conductas y actitudes". Ed. Tusquets
- Küpper Victor (2011) "El efecto actitud". Ediciones Invisibles
- Luís Reyes Rodríguez (artículo 2007) "la teoría de l'acción razonada: implicacions para el estudio de las actitudes".
- Edward E. Jones y Harold B. Gerard. (1980) "Fundamentos de Psicología Social ". Editorial Lumisa SA.
- K.Young.J.C. Flügel y otros. "Psicología de las Actitudes". Editorial Paidós.

7. AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta assignatura respon als principis de l'avaluació contínua.

Els principals elements per avaluar l'aprenentatge seran l'assistència a més del 80% de les classes lectives i la participació de l'alumne/a a l'aula.

Aquest curs de 30 hores es reconeix amb 1 crèdit universitari CTS i també és pot convalidar com a activitat de formació permanent per als docents del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.