

## GUIA DIDÀCTICA DEL CURS DE PSICOLOGIA

# Estimar-se per estimar millor

Docent: Montse Estarlich Forcano  
Curs 2018-2019. UNED Sènior  
UNED Província Barcelona Canet de Mar

### 1. PRESENTACIÓ DE LA GUIA

---

“Estimar-se a un mateix és l’inici d’una aventura que dura tota la vida” Oscar Wilde.  
Tots hem sentit milers de vegades com ens diuen “estima’t a tu mateix” i tots hem hem preguntat milers de vegades: i com ho es fa això d’estimar-se?

Ens és més fàcil descriure l’amor cap a l’altre, l’amor altruista, sense esperar res a canvi. Ens costa molt més definir què vol dir que ens hem d’estimar a nosaltres. Vol dir que ens hem de cuidar? I com? I estimar-me a mi, implica estimar o cuidar menys a l’altre? Per tant, no podem deixar de relacionar l’autoestima amb l’amor cap a l’altre?

Aquestes preguntes amaguen darrera una gran complexitat, ja que l’amor pot ser el motor de la teva vida si vols! Aquest curs pretén donar eines per anar-les responnent les aquestes preguntes i mil mes que sorgiran i que amb el millor, ens permetrà comprovar la força de l’amor.

### 2. INTRODUCCIÓ GENERAL A LA MATÈRIA

---

Estimar-se i estimar són una combinació emocional que cal treballar al llarg de tota la vida. Tots tenim la nostra experiència sobre l’amor. Tots passem per aquesta emoció d’una forma o altre (com a parella, com amic, com a familiar, etc...). I segons la nostra vivència en l’amor hem anat construint la nostra autoestima i el nostre autoconcepte. Explorar aquest món interior nostre és l’objectiu d’aquesta assignatura. Aquest any, a partir de l’amor, ens preguntarem com som i com ens valorem a nosaltres mateixos i també, com són i com ens relacionem amb els altres.

### 2. OBJECTIUS

---

Els objectius que es volen treballar en aquesta assignatura són:

- Assolir coneixement teòric sobre l'autoestima, autoconcepte, empoderament i les bases per fomentar relacions sanes segons la psicologia positiva
- Desenvolupar i fomentar el creixement 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 12 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 tres grans blocs. Es considera que per cada bloc s'utilitzarà unes 4 sessions. Tot i això, el ritme s'aniran adaptant en funció del desenvolupament del grup classe durant el curs.

#### **Bloc 1: Autoconeixement: autoestima, autoconcepte i empoderament personal**

Definició dels conceptes.

Identificar punts fortes i dèbils

Eines i estratègies per fomentar autoconeixement a partir d'activitats específiques.

#### **Bloc 2: Habilitats comunicatives positives**

Assertivitat i conceptes bàsics de programació neurolingüística

#### **Bloc 3: Relacions sanes**

Definició i diferència entre relació sana i tòxica

Qualitats per fomentar la relació sana.

### 6. BIBLIOGRAFIA

---

- Maslow, Abraham H. : "Motivació y personalidad"



Aulari CRTTT - Escola de Teixits  
Plaça Indústria, sn  
T 93 795 46 25 (Secretaria)  
T 62 767 38 27 (Coordinació)  
03860 Canet de Mar (Barcelona)

- Mckay, Matthew; Fanning, Patric: "Autoestima: evaluación y mejora"
- Hay, Louise: "El poder de la palabra"

## 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.