ASIGNATURA SENIOR UNED MADRID-SUR

NOMBRE (ASIGNATURA): Psicología para el día a día

TUTOR: Pedro Alcaide Castro

PRESENTACIÓN

- Introducción a la psicología en la vida diaria.
- Gestión de emociones y estrés.
- Pensamiento positivo y hábitos saludables.
- Memoria, atención y aprendizaje.
- Relaciones interpersonales y comunicación.

OBJETIVOS

- Comprender aspectos básicos de la psicología aplicados a la vida cotidiana.
- Mejorar el bienestar emocional y la gestión de emociones.
- Aplicar estrategias simples para el manejo del estrés y la memoria.

CONTENIDOS

NUEVO TEMARIO 2025-2026

Curso Senior UNED: Psicología para el día a día

BLOQUE 1. ENTENDER LA MENTE PARA ENTENDERTE MEJOR (6 sesiones)

1. Bienvenida: objetivos del curso y cómo sacarle el máximo partido.
2. Cómo aprende el cerebro a lo largo de la vida.

3. La plasticidad cerebral: nunca es tarde para cambiar.
4. Psicología de la curiosidad y el aprendizaje continuo.
5. Cómo influyen los sesgos cognitivos en tu vida diaria.
6. Neurociencia de la motivación: por qué empezamos cosas y por qué las dejamos.

BLOQUE 2. HÁBITOS MENTALES Y ESTILO DE VIDA PSICOLÓGICO(7 sesiones)

7. Rutinas mentales que fortalecen el bienestar.
8. El poder de la imaginación para mejorar tu día a día.
9. Cómo usar la visualización para preparar situaciones importantes.
10. Psicología del optimismo realista: esperanza sin ingenuidad.
11. Microdecisiones diarias que transforman tu bienestar.
12. El impacto de la música, el arte y la lectura en la mente.
13. Cómo cuidar la higiene mental en la vida cotidiana.

BLOQUE 3. RESILIENCIA Y CRECIMIENTO PERSONAL (7 sesiones)

14. Resiliencia: cómo salir reforzado de la adversidad.
15. Psicología de la paciencia y la perseverancia en la vida diaria.
16. Cómo mantener la calma en situaciones imprevisibles.
17. Transformar fracasos en aprendizajes.
18. Psicología del sentido vital: por qué necesitamos un “para qué”.
19. El papel de la creatividad en la resolución de problemas.
20. Claves psicológicas para fomentar la esperanza.

BLOQUE 4. GESTIÓN DE EMOCIONES COMPLEJAS (6 sesiones)

21. El miedo: de enemigo a aliado.
22. La culpa: entenderla y aprender a soltarla.

23. La envidia: reconocerla y transformarla en motivación.
24. La vergüenza y el qué dirán: liberarse de la mirada externa.
25. Nostalgia y recuerdos: cómo usarlos a tu favor.
26. Psicología de la soledad: disfrutarla sin sentir aislamiento.

BLOQUE 5. APLICACIONES PRÁCTICAS PARA UNA VIDA PLENA (4 sesiones)

27. Cómo entrenar la flexibilidad psicológica.
28. El valor de las pequeñas metas: celebrar cada paso.
29. Diseñar tu propio botiquín psicológico para momentos difíciles.
30. Sesión de cierre: mi proyecto de vida consciente.

Mantenemos la esencia del curso básico esencial, pero con pinceladas renovadas en muchos aspectos.

METODOLOGÍA

Online en directo y diferido.