ASIGNATURA SENIOR UNED MADRID-SUR

NOMBRE (ASIGNATURA): Psicología y Psicoeducación para el bienestar

TUTOR: Pedro Alcaide Castro

PRESENTACIÓN

- Introducción a la psicoeducación.
- Estrategias para el aprendizaje y la motivación.
- Técnicas de intervención psicoeducativa.
- Desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales.
- Aplicación práctica en la vida diaria y social.

OBJETIVOS

- Conocer los principios de la psicoeducación y su aplicación práctica.
- Facilitar aprendizajes y adaptaciones en distintos contextos.
- Aplicar técnicas psicoeducativas para mejorar el desarrollo personal y social.

CONTENIDOS

NUEVO TEMARIO 2025-2026

Curso Senior UNED: Psicología y Psicoeducación para el Bienestar

---

BLOQUE 1. AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL (6 sesiones)

1. **Introducción a la psicología del bienestar en la adultez**: objetivos, beneficios y retos de esta etapa vital.
2. **Autoconcepto y autoestima**: cómo se construyen y cómo reforzarlos.
3. **Lenguaje interno y diálogo positivo**: técnicas para mejorar el trato contigo mismo.
4. **Resiliencia y afrontamiento de la adversidad**: aprender a superar crisis y pérdidas.
5. **Mindfulness y atención plena**: entrenar la mente para vivir el presente.
6. **Autocompasión y aceptación**: dejar de lado la culpa y cultivar la amabilidad interior

BLOQUE 2. EMOCIONES Y REGULACIÓN EMOCIONAL (7 sesiones)

7. **La ciencia de las emociones**: cómo entender lo que sentimos.
8. **Ansiedad y estrés**: estrategias psicológicas para reducirlos.
9. **Relajación y respiración consciente**: técnicas prácticas y guiadas.
10. **Gestión de la ira y la frustración**: aprender a canalizarlas.
11. **Alegría y gratitud**: cómo entrenar emociones positivas.
12. **Soledad y conexión social**: cómo prevenir el aislamiento.
13. **Tolerancia y paciencia**: recursos psicológicos para una vida más serena.

BLOQUE 3. RELACIONES Y HABILIDADES SOCIALES (7 sesiones)

14. **Psicología social: cómo nos influyen los demás**.
15. **Comunicación asertiva**: decir lo que pienso sin dañar ni dañarme.
16. **Relaciones sanas y no tóxicas**: reconocer patrones dañinos.
17. **La empatía frente a la simpatía y la antipatía**.
18. **Resolución de conflictos**: pasos para llegar a acuerdos.
19. **El arte de escuchar**: claves de la escucha activa.
20. **Influencia y persuasión positiva**: convencer sin manipular.

BLOQUE 4. PSICOLOGÍA APLICADA A LA VIDA COTIDIANA (6 sesiones)

21. **Psicología de la felicidad real**: desmontando mitos y falsas promesas.
22. **Expectativas vs. realidad**: vivir con realismo y flexibilidad.
23. **Motivación y constancia**: cómo mantener el rumbo en tus proyectos.
24. **Psicología del deporte aplicada al día a día**: motivación, visualización y hábito.
25. **Memoria y estimulación cognitiva**: ejercicios prácticos para mantener la mente activa.
26. **El sentido del humor como herramienta terapéutica**.

BLOQUE 5. TEMAS ESPECIALES Y DE ACTUALIDAD EN PSICOLOGÍA (4 sesiones)

27. **Adicciones en la sociedad actual**: prevención y afrontamiento.
28. **Introducción a la psicología forense**: casos reales y aprendizajes.

29. **Psicología y tecnología**: cómo nos afecta el uso de redes sociales e internet.
30. **Clausura: Proyecto personal de bienestar** — elaboración de un plan individual de mejora.

METODOLOGÍA

Online directo y diferido

UNEDMADRID-SUR
Avda. Pintor Rosales, s/n
28982 Parla

Correo-e: *senior@madridsur.uned.es*

https://www.uned.es/universidad/centros/madrid-sur.html