



(SEDE HUELVA)

Psicología de lo cotidiano

Curso 2025/26

TÍTULO DE LA ASIGNATURA

DATOS DEL PROFESORADO COORDINADOR

PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRE
Andújar	Barroso	Rafael

EQUIPO DE PROFESORADO QUE INTERVENDRÁN EN LA ASIGNATURA

APELLIDOS Y NOMBRE

Andújar Barroso, Rafael Tomás

Centeno Jiménez, Myriam

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR (apartados y subapartados)

Esta asignatura tiene como objetivo la transmisión de ciertos conocimientos al alumnado de manera que puedan serles de utilidad para una mejor comprensión de sí mismos y de los otros. Esto puede repercutir además en unas pautas de relación más sanas y beneficiosas a nivel social e individual.

METODOLOGÍA: ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DIRIGIDOS A LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DEL ALUMNADO DEL AULA DE LA EXPERIENCIA

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA (BREVE RESUMEN)

Esta es una asignatura en la que se va a analizar cómo funciona la psicología humana en nuestro día a día. Entender que existe una lógica en el comportamiento y en las emociones del ser humano.

Aunque se trata de una asignatura de base teórica, a la vez tiene un carácter muy práctico, ya que aprenderemos para saber manejarnos. Nos detendremos en el análisis de los diferentes componentes del psiquismo humano y lo haremos siempre desde un punto de vista científico como único paradigma que garantiza una validez en sus conclusiones.

Iremos de lo general a lo particular, enfocando primero en la evolución histórica de la materia para detenernos después en las diferentes variables del complejo mundo de la mente y las emociones, avanzando poco a poco hacia un terreno más filosófico y concluyendo con las diferentes perspectivas que trabajan por el bienestar del ser en su camino de vida.

Se trata de una síntesis o revisión de esta temática con carácter divulgativo desde mi visión particular, en la que hago un compendio de mucho de lo que he aprendido a lo largo de años de estudio, desarrollo profesional y actualización de mis conocimientos.



MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Esta asignatura va a ser participativa en cada tema a desarrollar; se dará la oportunidad al alumno de plantear sus dudas o preguntas al principio o al final de cada clase, en función del ritmo que llevemos en el desarrollo de la asignatura. Al final de la clase se adelantará el tema de la clase siguiente.

En esta asignatura no habrá mecanismos de evaluación al uso, aunque sí se valorará el interés del alumno a través de sus preguntas y la asistencia.

RECURSOS DIDÁCTICOS

A lo largo del curso se usarán el ejemplo y la simulación como recursos didácticos conceptuales; puntualmente se utilizarán también medios de apoyo material, como libros recomendados o medios audiovisuales, con la intención de estimular el interés y facilitar el aprendizaje.

Sería interesante que el alumno asista a clase con algún material para tomar apuntes; no se exigirá, pero puede serle de utilidad para anotar aquello que sea de interés y quiera conservar en memoria externa.

BIBLIOGRAFÍA

Para la preparación de la asignatura voy a trabajar con manuales de la materia de la UNED, así como con libros y ensayos de diferentes autores, filósofos, psicólogos y ensayistas. Este material se irá aportando a lo largo de las clases por si es de interés para el alumno.

CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA

SESIÓN		
1.	Presentación, programa e introducción	Myriam Centeno Jiménez
2.	Un poco de historia: De la Filosofía a la Psicología	Myriam Centeno Jiménez
3.	Energía emocional: emociones básicas y complejas	Myriam Centeno Jiménez
4.	El lenguaje interior	Myriam Centeno Jiménez
5.	La mente y sus procesos	Myriam Centeno Jiménez
6.	Los tres componentes claves para la Psicología	Myriam Centeno Jiménez
7.	La Autoestima	Myriam Centeno Jiménez
8.	Biología y cultura. Los padres	Myriam Centeno Jiménez
9.	La personalidad	Myriam Centeno Jiménez
10.	Relaciones sanas y tóxicas	Myriam Centeno Jiménez
11.	Las pérdidas	Myriam Centeno Jiménez
12.	Libertad y Responsabilidad	Myriam Centeno Jiménez



13.	Ética y valores	Myriam Centeno Jiménez
14.	Los Estoicos y su manera de vivir	Myriam Centeno Jiménez
15.	Psicología Cognitiva, la terapia de elección	Myriam Centeno Jiménez
16.	Ansiedad y Depresión. Mitos y verdades	Myriam Centeno Jiménez
17.	La Terapia Narrativa y otras terapias	Myriam Centeno Jiménez
18.	El Equilibrio (ACT)	Myriam Centeno Jiménez
19.	La meditación como alternativa	Myriam Centeno Jiménez
20.	Conclusiones. Manual de bolsillo para la autoayuda	Myriam Centeno Jiménez