

# Gestión de Estrés con Arteterapia

A través de Internet/Online



Todos nosotros hemos experimentado a lo largo de nuestra vida, momentos o circunstancias en la que nos ha sido imposible expresar nuestros problemas o sentimientos a través de las palabras. En esos momentos todos buscamos una forma de expresión que nos libere de las tensiones o de nuestras contradicciones internas y problemas.

Este curso tiene por objetivo el autoconocimiento y la expresión de emociones a través del arte. Por medio de la práctica de las diferentes maneras artísticas que existen podemos descubrir más acerca de nosotros mismos y emplear ese conocimiento para vivir más plenamente.

De entre todos los beneficios que el Arte posee es la gestión del estrés uno donde se ha empleado con mayores beneficios. La realización de creaciones propias mediante medios no verbales hace que nuestro nivel de activación disminuya y nuestra realidad se reestructure.

## OBJETIVOS DEL CURSO

- ◆ Conocer los procesos y las consecuencias del estrés.
- ◆ Facilitar la expresión mediante medios no verbales: dibujos, pinturas, collages, visualización de obras de arte...
- ◆ Realizar creaciones propias para re-descubrirnos a través del Arte y así canalizar nuestro estrés.
- ◆ Reestructurar nuestra realidad a través de la visualización de obras de arte para disminuir el estrés.
- ◆ Fomentar el arte como hobby.
- ◆ Extrapolar las técnicas aprendidas a situaciones estresantes del ámbito laboral.

## DESTINATARIOS DEL CURSO

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que tienen estrés y que desean tratarlo mediante el Arteterapia. También los profesionales y estudiantes que trabajan o están interesados en esta realidad puedan sacar provecho de su contenido.

# PROGRAMA DEL CURSO

## ◆ Programa Teórico

### 1. ¿Qué es el estrés?

### 2. Consecuencias del estrés y técnicas para afrontarlas

- Físicas: relajación muscular progresiva y control de la respiración.
- Psicológicas: detección del pensamiento y reestructuración cognitiva.
- Motoras: actividades artísticas.

### 3. Tipos y fases del estrés

### 4. Intervención

- Por qué el arte-terapia como método para combatir mi estrés
- Las tres etapas de la intervención:

### 5. Ejercicios prácticos

- Encuentras las diferencias.
- Interpretación de obras de arte.
- Pop art.
- Objeto antiestrés.
- Elaboración de un mandala.
- Escultura de arcilla.
- Danzaterapia.
- Fototerapia.

### 6. Conclusiones finales

## ◆ Programa Práctico

El curso es 100% práctico, cada tema presenta una serie de ejercicios prácticos para poner en práctica todo lo aprendido, además con estos ejercicios usted estará en constante relación con la tutora.

## METODOLOGÍA DEL CURSO

### Material

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la web mediante una clave, donde se facilitará a los alumnos los contenidos teóricos del curso.

El alumno podrá contactar con el profesorado del curso a través de correo electrónico en el caso de ser necesario para tutoría o resolver dudas.



Debido a la naturaleza práctica de este curso, se plantean actividades para realizar en casa, dichas actividades deberán ser realizadas y enviadas al tutor

### Metodología Online:

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la web mediante una clave. El aprendizaje a través de Internet (e-learning) se ha demostrado muy



eficaz, tanto que es conocida como “la enseñanza del futuro”. Sus principales ventajas son:

- **Atención personalizada:** Tiene un tutor personal a su disposición
- **Flexibilidad de horarios:** Puede seguirlo en sus ratos libres, las 24 horas
- **Control por parte del alumno:** Usted decide cuándo, cómo y dónde

### Temporalización:

Por ello, el curso está disponible durante todo el año para ser seguido en un periodo mínimo de un mes y máximo de tres meses.

Puede iniciar el curso en cualquier momento, y finalizarlo en el periodo que usted estime conveniente según sus necesidades y disponibilidad.

El alumno podrá contactar con el Equipo de Psicología Online a través de correo electrónico en el caso de ser necesario para tutoría o resolver dudas.



## Tutorías:

Durante el curso usted dispondrá de un tutor personal que responderá sus dudas a través de correo electrónico.

La Tutora de éste curso es Angelina Carmena Sanz, Psicóloga cognitivo-conductual especialista en estrés y ansiedad. Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.

Ha realizado varios cursos de especialización en técnicas para afrontar el estrés y la ansiedad.



Actualmente imparte cursos de Gestión de estrés con Arteterapia a empresas y emplea el Arte en su práctica profesional en el ámbito privado.

## DIPLOMA ACREDITATIVO DEL CURSO

El superar las evaluaciones le da derecho a recibir en su domicilio el Diploma Acreditativo del Curso. Este diploma (con un valor de 40 horas lectivas) es emitido y avalado por la **Clínica de Psicología V. Mars** y **Psicología Online**.



[www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)

Este diploma certifica su aprovechamiento e incluye en su parte trasera el temario del curso para que conste a efectos de certificado.

## INSCRIPCION AL CURSO

Usted podrá comenzar el curso después de que se haya confirmado su pago por la compra del mismo.

La verificación de esto demorará como máximo 48 horas, luego de las cuales podrá acceder a todo el material comprometido en la oferta.

## Precio:

Tiene un costo de **55,94 Euros** para España u otro país de U.E. (IVA incluido) y **47,41 Euros** para países de Latinoamérica.

Puede ver el cambio actual en su moneda local haciendo clic [aquí](#)

## Formas de pago:



### **Desde España:**

En caso de que usted no haya realizado antes una compra por Internet, puede acceder a nuestro formulario de inscripción en:

- <http://www.psicologia-online.com/formacion/cursos/arteterapia/inscripcion.shtml>

Con los datos proporcionados en el mismo, nosotros gestionaremos su compra en nuestra tienda virtual (sólo en el caso de España).

Sin embargo, si usted ya ha realizado compras por Internet, puede visitar directamente nuestra [tienda virtual](#) dónde podrá considerar también alguna de las siguientes opciones de pago:

#### **1) Ingreso o Transferencia Bancaria:**

Ingreso bancario desde cualquier banco o caja al siguiente N° de cuenta:

**Nº: 0049 5417 34 2493041921 del Banco Santander Central Hispano**

Anote o imprima este número, señale el nombre del curso en el asunto del ingreso "Arteterapia"

#### **2) Pago con Tarjeta de Crédito:**

Puede realizar el pago mediante **tarjeta de crédito** a través de nuestra [tienda virtual](#) asociada al Banco Santander Central Hispano (Pago Seguro). Este es el medio más rápido y económico (sin comisiones), recibirá las claves de acceso en un periodo de entre 24 y 48 horas.



Una vez enviada la ficha de inscripción siga el enlace que le dirigirá a nuestra tienda virtual.

#### **3) Pago vía PayPal:**

Usted puede también pagar el curso por la vía PayPal, el cual es un sistema que ha verificación su identidad y al que usted le otorga permiso de tomar dinero de una cuenta o de una tarjeta de crédito para realizar los pagos de sus compras por Internet; tal y como ilustra la siguiente imagen:





El sistema PayPal admite el pago con las principales tarjetas de crédito y débito, como son:



### Desde otros países:

Si usted se encuentra fuera de España y desea realizar el curso, deberá dirigirse directamente a nuestra [tienda virtual](#) donde podrá optar por alguna de las siguientes opciones:

**1) Tarjeta de Crédito:** Le recomendamos esta vía, ya que le evita el pago extra de comisiones implícitas en el sistema bancario.

Recuerde que nuestro sistema admite:



El pago se realiza íntegramente mediante el **Banco Santander Central Hispano**, quienes posteriormente nos harán llegar solamente la confirmación de su compra.

## 2) Envío de dinero con Western Union :

Western Union trabaja en casi todos los países, y seguramente podrá encontrar un agente en su ciudad.

Debe enviarnos el giro desde una oficina Western Union a:

- **Vicente Mars Llopis - PSICOLOGIA ONLINE**  
C/ Dos Pontets, 25-4º pta.26 – Sueca (46410) Valencia (España)  
**Telf.** 630 639 651 - 96170 15 53 · **Fax** (+34 961701553)

Y posteriormente envíenos un **correo electrónico** a: [tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com), en el mismo, es importante que señale sus datos personales y el número de transferencia otorgado por Western Union, para que así nosotros podamos recoger el dinero y proceder a su habilitación.

## 3) Pago vía PayPal:

**PayPal**™ Al igual que en el caso de España, usted puede pagar el curso desde Latinoamérica con su cuenta PayPal, quienes admiten el pago desde su **cuenta bancaria** o alguna de las siguientes **tarjetas de crédito**:



¿MÁS DUDAS SOBRE EL CURSO? **Escribanos a:** [tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com)